



Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №49 г.Томска
634045, г.Томск, ул. Мокрушина, 10, тел/факс: (3822) 41-17-53,
e-mail: school49@sibmail.com

Согласовано
на заседании метод.совета
протокол №
«25» 2016г.
Руководитель НМС
Сорокова Л.А.



Утверждаю
директор, МБОУ СОШ №49
Нрудникова Т.А.

«25» 2016г.

МБОУ
СОШ № 49
г. ТОМСКА

«25» 2016г.

МБОУ
СОШ № 49
г. ТОМСКА

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по физической культуре
Предметная линия учебников
А.П. Матвеева
для 1-4 классов

Томск – 2016

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Общая характеристика курса

Данная рабочая программа составлена на основе программы для общеобразовательных учреждений «Физическая культура: программа 1 – 4 классы» А.П.Матвеев, Примерной программе по физической культуре. Начальная школа. – М.: Просвещение, 2011.

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» для учащихся начальной школы разработана в соответствии с положениями Закона «Об образовании» в части духовно-нравственного развития и воспитания учащихся, требованиями стандарта второго поколения, примерной программой начального общего образования и основными положениями Концепции содержания образования школьников в области физической культуры (А. П. Матвеев, 2001). При создании рабочей программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для самовоспитания, саморазвития и самореализации. В программе нашли своё отражение объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательных учреждений, требования учителей и методистов о необходимости обновления содержания образования, внедрения новых методик и технологий в образовательно-воспитательный процесс. Данная рабочая программа составлена исходя из материально – технического состояния школы. Основные часы раздела «плавание» были распределены по разделам: лёгкая атлетика, гимнастика с основами акробатики, спортивные игры.

Целью учебной программы по физической культуре является формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие интереса и творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физической культурой. Реализация данной цели обеспечивается содержанием учебного предмета «Физическая культура», в качестве которого выступает физкультурная (двигательная) деятельность человека, ориентированная на укрепление и сохранение здоровья, развитие физических качеств и способностей, приобретение определённых знаний, двигательных навыков и умений.

Реализация цели учебной программы соотносится с решением следующих образовательных задач'.

- укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- совершенствование жизненно важных навыков и умений по средством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;

- формирование общих представлений о физической культуре, её значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности с общеразвивающей направленностью. Освоение предмета данной деятельности способствует не только активному развитию физической природы занимающихся, но и формированию у них психических и социальных качеств личности, которые во многом обуславливают становление и последующее формирование универсальных способностей (компетенций) человека. Универсальность компетенций определяется в первую очередь широкой их востребованностью каждым человеком, объективной необходимостью для выполнения различных видов деятельности, выходящих за рамки физкультурной деятельности.

В число универсальных компетенций, формирующихся в начальной школе в процессе освоения учащимися предмета физкультурной деятельности с общеразвивающей направленностью, входят:

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

Место учебного предмета в учебном плане

Рабочая программа основного начального образования по физической культуре составлена в соответствии с количеством часов, указанных в Базисном плане образовательных учреждений общего образования. Предмет «Физическая культура» изучается в начальной школе в объёме не менее 405 ч, из них в I классе — 99 ч, а со II по IV класс — по 102 ч ежегодно.

Ценностные ориентиры содержания учебного предмета

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направленно на воспитание высоконравственных, творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности, умело использующих ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации здорового образа жизни.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета.

По окончании изучения курса «Физическая культура» в начальной школе должны быть достигнуты определённые результаты.

Личностные результаты включают готовность и способность учащихся к саморазвитию, сформированность мотивации к обучению и познанию, ценностно-смысловые установки и отражают:

- формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества};
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты включают освоенные школьниками универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные, коммуникативные), которые обеспечивают овладение ключевыми компетенциями, составляющими основу умения учиться, межпредметные понятия и отражают:

- 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;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- 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 базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты включают освоенный школьниками в процессе изучения данного предмета опыт деятельности по получению нового знания, его преобразованию, применению и отражают:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
- овладение умениями организовать 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 (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- выполнение простейших акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне; характеристику признаков техничного исполнения;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта; применение их в игровой и соревновательной деятельности.

Планируемые результаты

По окончании начальной школы учащиеся должны уметь:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизни человека;
- использовать физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длины и массы тела) и развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, проявлять доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования, осуществлять их объективное судейство;
- соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой;

- организовывать и проводить занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса;
- выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации на высоком качественном уровне;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

Знания о физической культуре

Физическая культура. Физическая культура как система разно образных занятий физическими упражнениями. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

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

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, выносливости, гибкости, координации.

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности

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

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

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

Физическое совершенствование

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

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; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; гимнастический мост.

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

Упражнения на низкой гимнастической перекладине¹, 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 ноги вперёд.

Опорный прыжок с разбега через гимнастического козла.

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

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

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

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

Метание: малого мяча в неподвижную мишень и на дальность.

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

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

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

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

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

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

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

Подвижные игры разных народов.

Общеразвивающие упражнения

На материале гимнастики с основами акробатики

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

Развитие координации движений: произвольное преодоление простых препятствий; передвижения с изменяющимися направлениями движения с остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, концентрацию ощущений, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лёжа, седах); жонглирование мелкими предметами; преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку из матов; комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие (например, «ласточка» на широкой или ограниченной опоре с фиксацией положения); жонглирование мелкими предметами в процессе передвижения; упражнения на переключение внимания и чувственного контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу; жонглирование мелкими предметами в движении (передвижение правым и левым боком, вперёд и назад).

¹ Данный материал используется для развития основных физических качеств и планируется учителем в зависимости от задач уроков и логики прохождения раздела, посвящённого двигательным действиям и навыкам.

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

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с пере меной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1—3 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением (вес гантелей, эспандеры, резиновые бинты); лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке: в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя, лёжа, согнувшись; отжимание лёжа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперёд поочерёдно на правой и левой, на месте вверх и с поворотами вправо и влево); прыжки вверх-вперёд толчком одной и двумя о гимнастический мостик; комплексы упражнений с дополнительным отягощением и индивидуальные комплексы избирательной направленности на отдельные мышечные группы.

На материале лёгкой атлетики

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

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с низкого и высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе, ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами; рывки с места и в движении по команде (по сигналу).

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

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий во время бега (по типу барьерного бега с высотой прыжка на 15—20 см); передача набивного мяча (1—2 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений, метание набивных мячей (1—2 кг) одной и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте и с продвижением вперёд (правым и

левым боком) с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание на горку из матов и после дующее спрыгивание с неё.

На материале лыжных гонок

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

Развитие выносливости: передвижение на лыжах различными способами в режиме умеренной интенсивности, с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; про хождение тренировочных дистанций.

На материале раздела «Плавание»

Развитие выносливости: повторное проплытие отрезков, держась за доску и работая только ногами; скольжение на груди с задержкой дыхания; повторное проплытие отрезков способом «кроль» в полной координации.

Ниже представлено тематическое планирование в соответствии с учебниками для общеобразовательных учреждений автора А. П. Матвеева: «Физическая культура. 1 класс».

При планировании учебного материала настоящей рабочей программы допускается для беснежных районов РФ заменять тему «Лыжные гонки» углублённым освоением содержания тем «Гимнастика», «Плавание» и «Подвижные игры». В отсутствие реальных возможностей проводить занятия по разделу «Плавание» образовательные учреждения могут воспользоваться спортивными бассейнами учреждений дополнительного образования, а также бассейнами, находящимися в муниципальной и региональной собственности.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 класс (99 часов)

Содержание курса	Тематическое планирование	Характеристика видов деятельности учащихся
1 класс (99 часов)		
Знания о физкультурной деятельности (3 часа)		
Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья человека.	<p>Физическая культура. Что такое физическая культура?</p> <p>Основные содержательные линии.</p> <p>Физическая культура как система разнообразных занятий физическими упражнениями, закаливанием, подвижными играми, туризмом. Связь занятий физической культурой со здоровьем, физическим развитием и физической подготовленностью.</p> <p>Как возникли физические упражнения.</p> <p>Основные содержательные линии.</p> <p>Связь физических упражнения с жизненно важными способами передвижений древнего человека.</p> <p>Значение физической подготовленности для жизнедеятельности древнего человека</p> <p>Чему обучают на уроках физической культуры.</p> <p>Основные содержательные линии.</p> <p>Виды спорта, входящие в школьную программу: гимнастика, лёгкая атлетика, спортивные игры (баскетбол, волейбол, футбол), лыжные гонки, плавание.</p>	<p>Раскрывать понятия «физическая культура».</p> <p>Характеризовать основные формы занятий (например: утренняя гимнастика, закаливание, уроки физической культуры, занятия в спортивных секциях, игры во время отдыха, туристические походы)</p> <p>Раскрывать положительное влияние занятий физической культуры на укрепление здоровья, на улучшение физического развития и физической подготовленности</p> <p>Рассказывать об основных способах передвижения древних людей, значение бега, прыжков и лазанья в их жизнедеятельности.</p> <p>Называть виды спорта, входящие в школьную программу.</p> <p>Определять виды спорта по характерным для них техническим действиям.</p>
Самостоятельные	Режим дня. Что такое режим дня. Основные	Раскрывать значение режима дня для жизни

<p>занятия.</p> <p>Составление режима дня.</p> <p>Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирование правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки)</p>	<p>содержательные линии.</p> <p>Режим дня как план основных дел, намеченных на день. Составление индивидуального режима дня по образцу.</p> <p>Утренняя зарядка. Основные содержательные линии. Утренняя зарядка и её значение для организма человека. Основные части тела человека. Упражнения утренней зарядки.</p> <p>Личная гигиена. Основные содержательные линии. Личная гигиена, её основные процедуры. Связь личной гигиены со здоровьем человека.</p> <p>Осанка. Что такое осанка. Основные содержательные линии. Осанка. Основные признаки правильной и неправильной осанки.</p>	<p>человека.</p> <p>Выделять основные дела, определять их последовательность и время выполнения в течение дня.</p> <p>Составлять индивидуальный режим дня, пользуясь образцом.</p> <p>Раскрывать значение утренней гимнастики, её положительное влияние на организм человека.</p> <p>Называть основные части тела человека, которые участвуют в выполнении физических упражнений.</p> <p>Называть упражнения, входящие в комплекс утренней зарядки. Выполнять упражнения утренней зарядки. Рассказывать о значении физкультминутки, её положительном влиянии на организм. Выполнять упражнения, входящие в комплексы физкультминуток (сидя на стуле, стоя на месте и др.).</p> <p>Рассказывать о личной гигиене, её основных процедурах и значении для здоровья человека.</p> <p>Определять осанку и привычное положение тела, когда человек стоит, сидит или передвигается. Называть основные признаки правильно и неправильной осанки.</p>
<p>Ходьба. Бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы движения</p>	<p>Кто как передвигается. Как передвигаются животные. Основные содержательные линии.</p> <p>Многообразие передвижений в животном мире. Способы передвижения, выполняемые с помощью разных частей тела. Как передвигается человек. Основные</p>	<p>Называть основные способы передвижения животных. Определять, с помощью каких частей тела выполняются передвижения.</p> <p>Находить общие и отличительные признаки в передвижениях человека и животных.</p> <p>Объяснять на примерах важность бега, прыжков, лазанья, плавания, передвижения на</p>

человека	содержательные линии. Жизненно важные способы передвижения человека (ходьба, бег, лазанье и др.).	лыжах для жизни каждого человека.
Способы физкультурной деятельности (4 часа)		
Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах)	<p>Игры на свежем воздухе. Одежда для игр и прогулок. Основные содержательные линии. Важность правильного выбора одежды для занятий физической культурой. Подбор одежды в зависимости от погодных условий.</p> <p>Подвижные игры. Основные содержательные линии. Подвижные игры, их значение для физического развития. Самостоятельная организация и проведение игр, распределение на команды с помощью простейших считалочек.</p> <p>Упражнения для осанки. Основные содержательные линии. Упражнения для формирования правильной осанки. Их отличия от других физических упражнений. Упражнения с предметами на голове (стоя у стенки и в передвижении). Упражнения для укрепления мышц туловища (без предметов и с предметами).</p>	<p>Рассказывать о правильном подборе одежды для игр и прогулок на свежем воздухе в зависимости от погодных условий.</p> <p>Объяснять пользу подвижных игр.</p> <p>Использовать подвижные игры для организации активного отдыха и досуга.</p> <p>Выбирать для проведения подвижных игр водящего и капитана команды. Распределяться на команды с помощью считалочек.</p> <p>Называть физические упражнения для формирования правильной осанки. Определять назначение каждой группы упражнений.</p> <p>Называть правила выполнения упражнений для формирования правильной осанки.</p> <p>Демонстрировать правильное выполнения упражнений для формирования осанки.</p>
Лыжные гонки. Передвижения на лыжах; спуски.	<p>Передвижение на лыжах. Основная стойка лыжника. Основные содержательные линии. Техника выполнения основной стойки лыжника на месте и при спуске с пологого склона.</p> <p>Ступающий шаг.</p> <p>Основные содержательные линии.</p>	<p>Описывать технику выполнения основной стойки, объяснять в каких случаях она используется лыжниками. Демонстрировать технику выполнения основной стойки при передвижении и при спуске с небольших пологих склонов.</p> <p>Демонстрировать технику передвижений ступающим шагом. Выполнять разученный</p>

	<p>Имитационные упражнения для освоения техники ступающего и скользящего шагов. Передвижение на лыжах ступающим шагом без палок.</p> <p>Скользящий шаг. Основные содержательные линии. Имитационные упражнения для освоения техники скользящего шага. Передвижения на лыжах скользящим шагом.</p> <p>Одежда лыжника. Основные содержательные линии. Правила выбора одежды для занятий лыжной подготовкой. Возможные травмы во время занятий лыжной подготовкой и основные причины их возникновения.</p> <p>Команды лыжнику. Основные содержательные линии. Организующие: «Лыжи на плечо!»; «Лыжи под руку!»; «Лыжи к ноге!»; «На лыжи становись!». Передвижение в колонне с лыжами на плече и с лыжами под рукой.</p>	<p>способ передвижения на лыжах в условиях игровой деятельности.</p> <p>Демонстрировать технику передвижений скользящим шагом. Выполнять разученный способ передвижения на лыжах в условиях игровой деятельности.</p> <p>Правильно выбирать одежду и обувь для лыжных прогулок в зависимости от погодных условий. Одеваться для занятий лыжной подготовкой с учётом правил и требований безопасности.</p> <p>Выполнять организующие команды, стоя на месте и при передвижении. Передвигаться на лыжах в колонне с соблюдением дисциплинарных правил.</p>
Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд	<p>Строевые упражнения. Построения. Основные содержательные линии.</p> <p>Строевые команды: «В одну шеренгу становись!»; «Равняйсь!»; «Направо!»; «Налево!»; «Смирно!»; «Шагом марш!»; «На месте стой!».</p> <p>Строевые упражнения в колонну по одному, в колонну по два, в две шеренги. Значение строевых упражнений для занятий физической культурой. Правила выполнения строевых упражнений.</p> <p>Исходные положения. Основные содержательные линии. Основные исходные</p>	<p>Характеризовать строевые упражнения как совместные действия учащихся, необходимые для предупреждения травматизма на уроках физической культуры. Объяснять и демонстрировать технику выполнения строевых команд.</p> <p>Называть способы построения и различать их между собой.</p> <p>Называть правила выполнения строевых упражнений.</p> <p>Характеризовать исходные положения как различные позы тела, с которых начинают</p>

	положения (стойки, упоры, седы, приседы, положения лёжа). Значение исходных положения для выполнения физических упражнений.	выполнять упражнения. Называть основные исходные положения. Выполнять основные исходные положения (стойки, седы, упоры, приседы, положения лёжа).
Ходьба и бег как жизненно важные способы передвижения человека.	Основные способы передвижения. Простые способы передвижения. Основные содержательные линии. Ходьба и бег как самые распространённые способы передвижения человека. Общие признаки и различия в технике выполнения ходьбы и бега. Сложные способы передвижения. Как изменить скорость передвижения. Основные содержательные линии. Сложные способы передвижения ходьбой и бегом (например, боком, спиной вперёд). Причины, вызывающие трудности выполнения различных способов передвижения. Изменение скорости ходьбы и бега.	Находить отличия в технике выполнения ходьбы и бега от других способов передвижения человека (например, прыжков, кувыроков и др.). Определять общие признаки и различия в технике выполнения ходьбы и бега. Выполнять сложные способы передвижения (ходьба и бег спиной вперёд, ходьба и бег боком). Определять причины возникновения трудностей в выполнении сложных способов передвижения. Объяснять возможность изменения скорости передвижения в беге и ходьбе за счёт частоты шагов. Демонстрировать изменение скорости передвижения при беге и ходьбе
Проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка)	Как составить комплекс утренней зарядки. Основные содержательные линии. Правильная последовательность выполнения упражнений утренней зарядки. Самостоятельное составление комплекса упражнений утренней зарядки.	Объяснять значение физических упражнений, входящих в утреннюю зарядку. Определять последовательность упражнений при самостоятельном составлении комплекса упражнений утренней зарядки. Составлять и регулярно обновлять индивидуальный комплекс утренней зарядки из ранее разученных упражнений по образцу.
Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игры (на	Подвижные игры. Основные содержательные линии. Правила и игровые действия подвижных игр для физического развития ((«Пятнашки», «Охотники и утки», «Горелки»), для	Называть правила подвижных игр и выполнять их в процессе игровой деятельности. Выполнять игровые действия в условиях учебной и игровой деятельности. Подготавливать площадки для проведения

спортивных площадках и в спортивных залах)	<p>совершенствования техники передвижения на лыжах («Кто дальше прокатится», «Охотники и олени», «Встречная эстафета»), для закрепления навыков в сложных способах передвижения («Тройка», «Рыбки», «Раки», «Бой петухов»), для развития основных физических качеств («Не попади в болото», «Волк во рву», «Выстрел в небо», «Салки-догонялки», «Совушка», «Не оступись», «Брось — поймай», «Пингвины с мячом», «Кто быстрее»). Развитие положительных качеств личности и за крепление выполнения правил взаимодействия в условиях игровой деятельности.</p>	<p>подвижных игр в соответствии с их правилами. Проявлять смелость, волю, решительность, активность и инициативу при решении вариативных задач, возникающих в процессе игры. Моделировать игровые ситуации. Регулировать эмоции в процессе игровой деятельности, уметь управлять ими. Общаться и взаимодействовать со сверстниками в условиях игровой деятельности.</p>
--	--	---

Физическое совершенствование (92 часа)

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки Комплексы физкультминуток	<p>Основные содержательные линии. Упражнения утренней зарядки, выполняемые в определённой последовательности: на потягивание, для усиления дыхания, для мышц рук, туловища, спины, живота, ног, прыжковые упражнения, упражнения для восстановления дыхания. Комплексы упражнений утренней зарядки № 1, 2, 3. Основные содержательные линии. Упражнения физкультминуток сидя на стуле, стоя возле стола, для пальцев рук. Правильная последовательность выполнения упражнений в комплексах физкультминуток и их оптимальная дозировка.</p>	<p>Демонстрировать технику выполнения упражнений утренней зарядки, определять направленность их воздействия. Выполнять комплексы утренней зарядки. Соблюдать последовательность выполнения упражнений и заданную дозировку. Выполнять комплексы упражнений физкультминутки для профилактики утомления крупных (туловища) и мелких (пальцев) мышечных групп.</p>
Упражнения для профилактики	<p>Основные содержательные линии. Упражнения с предметами на голове и их</p>	<p>Выполнять упражнения, входящие в комплексы упражнений для профилактики и коррекции</p>

коррекции нарушения осанки	назначение. Упражнения для укрепления мышц туловища с предметом на голове, стоя у стены; с предметом на голове в движении; без предметов; с предметами. Их назначение.	осанки. Соблюдать последовательность в их выполнении и заданную дозировку.
Спортивно- оздоровительная деятельность. Гимнастика основами акробатики. Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.	с основные содержательны линии. Организующие команды, выполняемые стоя на месте и при передвижении: «Вольно!»; «Равняйсь!»; «Смирно!»; «Шагом марш!»; «На месте!»; «Группа стой!». Построение в шеренгу и колонну по ориентирам. Перестроение из шеренги в колонну и обратно уступами. Повороты прыжком по командам: «Прыжком налево!»; «Прыжком направо!».	Выполнять организующие команды по распоряжению учителя. Соблюдать дисциплину и чётко взаимодействовать с товарищами при выполнении строевых упражнений (например, во время построения в шеренгу и перестроения из шеренги в колонну, при передвижении строем и т.д)
Акробатические упражнения. Упоры, седы, упражнения в группировке, перекаты.	<p>Основные содержательные линии. Основные виды гимнастических стоек: основная стойка, стойка руки на поясе, стойка ноги врозь, стойка на коленях.</p> <p>Основные виды гимнастических упоров: упор присев; упор лёжа; упор стоя на коленях. Техника их правильного выполнения.</p> <p>Основные виды седов: сед ноги врозь; сед углом руки вперёд; сед углом руки за голову. Техника их выполнения. Основные виды приседов: присед руки на поясе, присед руки в стороны, присед руки вверх, присед руки вперёд, присед руки за голову. Техника их выполнения. Основные виды положений</p>	<p>Называть основные виды: стоек, упоров, седов и др.</p> <p>Демонстрировать технику выполнения различных стоек, седов, упоров, приседов, положения лёжа на спине, перекатов на спине, группировок из положения стоя и лёжа на спине.</p> <p>Выполнять фрагменты акробатических комбинаций, составленных из хорошо освоенных акробатических упражнений. Например: переход из положения лёжа на спине в положение лёжа на животе и обратно; группировка в положении лёжа на спине и перекаты вперёд, назад в группировке; из</p>

	лёжа: на животе, на спине, на левом боку, на правом боку. Обучить технике их выполнения. Техника выполнения переката в группировке на спине. Техника выполнения группировки из положения стоя и группировки из положения лёжа на спине.	положения в группировке переход в положения лёжа на спине (с помощью); из приседа перекат назад с группированием и обратно (с помощью).
Акробатические комбинации	Основные содержательные линии. Фрагменты акробатических комбинаций, составленных из хорошо освоенных акробатических упражнений.	Выполнять акробатические комбинации из ранее хорошо освоенных прикладных упражнений в условиях учебной и игровой деятельности.
Гимнастические упражнения прикладного характера. Передвижение по гимнастической стенке	Основные содержательные линии. Техника выполнения лазанья по гимнастической стенке в горизонтальном направлении в правую и левую стороны. Техника выполнения лазанья по гимнастической стенке в вертикальном направлении вверх и вниз.	Демонстрировать технику выполнения разученных способов лазанья по гимнастической стенке.
Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания и переползания	Основные содержательные линии. Техника преодоления полос препятствий, включающих в себя: ползание на боку, спине, попластунски; лазанье по гимнастической стенке; перепрыгивание через напольное гимнастическое бревно и гимнастическую скамейку; запрыгивание на горку матов с последующим спрыгиванием; ходьбу и бег простым и сложными способами. Техника преодоления препятствий, включающие в себя освоенные двигательные действия.	Демонстрировать технику упражнений, разученных для преодоления искусственных полос препятствий. Уверенно преодолевать полосы препятствий в стандартных, игровых и соревновательных условиях.
Лёгкая атлетика. Беговые упражнения с высоким	Основные содержательные линии. Техника выполнения бега с высоким подниманием бедра; бега с переходом на поочерёдные	Демонстрировать технику выполнения разученных беговых упражнений в стандартных условиях (не изменяющихся).

поднимание бедра, прыжками и с ускорением, изменяющимся направлением движения.	с прыжки на правой и левой ноге; бега с ускорением; бега с изменяющимся направлением передвижения (змейкой по кругу).	Выполнять разученные беговые упражнения в игровой и соревновательной деятельности. Демонстрировать технику выполнения разученных прыжковых упражнений в стандартных условиях.
Прыжковые упражнения: прыжки на одной ноге на месте и с продвижением вперёд	Основные содержательные линии. Техника выполнения прыжков: на месте (на одной и двух, с поворотами вправо и влево); с продвижением вперёд и назад (толчком одной и двумя); левым и правым боком (толчком двумя); в длину и высоту с места (толчком двумя).	
Лыжные гонки. Передвижения на лыжах.	Основные содержательные линии. Техника выполнения основной стойки при передвижении и спуске на лыжах с небольших пологих склонов. Техника выполнения ступающего шага. Техника выполнения скользящего шага.	Демонстрировать основную стойку лыжника. Демонстрировать технику выполнения скользящего шага в процессе прохождения учебной дистанции. Демонстрировать технику выполнения разученных способов передвижения на лыжах в условиях игровой деятельности.
Подвижные игры. На материале гимнастика основами акробатики: игровые задание с использованием строевых упражнений, упражнений для	Основные содержательные линии. Игровые задания с использованием строевых упражнений типа «Становись — разойдись»; «Смена мест». Подвижные игры: «У медведя во бору», «Раки», «Тройка», «Бой петухов», «Совушка», «Салки-догонялки», «Альпинисты», «Змейка», «Не урони мешочек», «Петрушка на скамейке», «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей» и т.п.	Участвовать в подвижных играх. Проявлять интерес и желание демонстрировать свои физические возможности и способности, технику выполнения освоенных двигательных действий. Проявлять находчивость в решении игровых задач, возникающих в процессе подвижных игр.

развития внимания, силы, ловкости, координации движений		
На материале лёгкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения для развития координации движений, выносливости и быстроты.	Основные содержательные линии. Подвижные игры: «Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Горелки», «Рыбки», «Салки на болоте», «Пингвины с мячом», «Быстро по местам», «К своим флагкам», «Точно в мишень», «Третий лишний» и т. п.	Проявлять положительные качества личности в процессе игровой деятельности (смелость, волю, решительность, активность и инициативность)
На материале лыжной подготовке: эстафеты в передвижениях на лыжах; упражнения для развития выносливости и координации движений.	Основные содержательные линии. Подвижные игры: «Охотники и олени», «Встречная эстафета», «День и ночь», «Попади в ворота», «Кто дальше про катится», «На буксире» и т. п.	
Спортивные игры Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу.	Основные содержательные линии. Удар внутренней стороной стопы («щёчкой») по неподвижному мячу с места. Удар внутренней стороной стопы («щёчкой») по неподвижному мячу с одного и двух шагов разбега. Передача мяча в парах и тройках (на расстоянии 2 — 3 м).	Демонстрировать разученные технические приёмы игры в футбол. Выполнять разученные технические приёмы игры в футбол в стандартных и вариативных (игровых) условиях.
Баскетбол: передачи и ловля мяча.	Основные содержательные линии. Передача и ловля двумя руками стоя на месте низко	Характеризовать и демонстрировать технические приёмы игры в баскетбол.

	летеющего мяча. Передача и ловля двумя руками мяча, летящего на уровне груди. Бросок мяча двумя руками снизу стоя на месте.	Выполнять разученные технические приёмы игры в баскетбол в стандартных и вариативных (игровых) условиях.
Подвижные игры разных народов	Основные содержательные линии. Национальные игры. Отражение в них традиций и культурных ценностей своего народа.	Интересоваться культурой своего народа, бережно относиться к его традициям, обрядам, формам поведения и взаимоотношений. Принимать активное участие в национальных играх, включаться в соревновательную деятельность по национальным видам спорта.
Общеразвивающие физические упражнения. На материале гимнастики основами акробатики: развитие гибкости, координации движений, формирование осанки, развитие силовых способностей. На материале лёгкой атлетики: развитие координации, быстроты, выносливости, силовых способностей.	<p>На с</p> <p>Основные содержательные линии. Гимнастические упражнения для развития основных мышечных групп и физических качеств. Их правильное самостоятельное выполнение учащимися.</p> <p>Основные содержательные линии. Легкоатлетические упражнения для развития основных мышечных групп и физических качеств. Их правильное самостоятельное выполнение учащимися.</p> <p>Основные содержательные линии. Упражнения лыжной подготовки для развития основных мышечных групп и физических качеств. Их правильное самостоятельное выполнение учащимися.</p> <p>Развивать физические качества посредством физических упражнений из базовых видов спорта</p>	<p>Выполнять дома общеразвивающие упражнения для развития основных физических качеств. Воспроизводить требуемую (заданную по образцу) дозировку физической нагрузки.</p> <p>Демонстрировать приrostы результатов в показателях развития основных физических качеств</p>

На материале лыжных гонок: развитие координации, выносливости		
---	--	--

Тематическое планирование 2 класс

Содержание курса	Тематическое планирование	Характеристика видов деятельности учащихся
Знания о физической культуре (4 часа)		
Из истории физической культуры. История возникновения физической культуры и первых соревнований.	<p>Из истории физической культуры. Как возникли первые соревнования. Основные содержательные линии.</p> <p>Понятие «соревнование». Древние соревнования и их целевое назначение. Роль и значение соревнований в воспитании детей у древних народов.</p> <p>Как появились игры с мячом. Основные содержательные линии. Основные причины появления мячей у древних народов.</p> <p>Современные игры с использованием различных по форме мячей. Как зародились Олимпийские игры. Миф о Геракле. Основные содержательные линии. Зарождение Олимпийских игр древности. Их значение в укреплении мира между народами.</p> <p>Современные Олимпийские игры, и их связь с правилами и традициями древних Олимпийских игр</p>	<p>Называть характерные признаки соревнований (наличие правил, судьи, следящего за выполнением правил; награждение победителей и т. п.). Раскрывать назначение первых соревнований у древних людей. Характеризовать роль и значение соревнований в воспитании будущих охотников и воинов. Объяснять цель и значение упражнений с мячом. Приводить примеры современных спортивных игр с мячом.</p> <p>Пересказывать тексты о возникновении Олимпийских игр древности. Называть правила проведения Олимпийских игр.</p> <p>Характеризовать современные Олимпийские игры как крупные международные соревнования, помогающие укреплению мира на Земле.</p>
Способы физкультурной деятельности (6 часов)		
Организация и	Подвижные игры для освоения спортивных игр.	Раскрывать роль и значение подвижных

<p>проведение подвижных игры (на спортивных площадках и спортивных залах)</p>	<p>Основные содержательные линии. Значение подвижных игр для укрепления здоровья, развития личностных качеств, организация отдыха и досуга. Направленность подвижных игр, возможность их использования для развития физических качеств, освоение и закрепления технических действий из разных спортивных игр</p> <p>Подвижные игры для освоения игры в баскетбол. Основные содержательные линии. Правила подвижных игр, помогающих освоить технические приёмы игры в баскетбол: «Мяч среднему», «Мяч соседу», «Бросок в колонне» и т. п. Технические приёмы этих подвижных игр.</p> <p>Подвижные игры для освоения игры в футбол. Основные содержательные линии. Правила подвижных игр, помогающих освоить технические приёмы игры в футбол: «Метко в цель», «Гонка мячей», «Слалом с</p>	<p>игр для укрепления здоровья, развития физических качеств, освоения спортивных игр, входящих в школьную программу.</p> <p>Характеризовать возможности занятий подвижными играми в укреплении дружбы и приобретении новых друзей, воспитании силы воли, смелости, решительности и т.п.</p> <p>Использовать подвижные игры для развития основных физических качеств. Моделировать игровые ситуации. Регулировать эмоции и управлять ими в процессе игровой деятельности. Взаимодействовать со сверстниками в условиях игровой и соревновательной деятельности.</p> <p>Воспитывать смелость, волю, решительность, активность и инициативность при решении вариативных задач, возникающих в процессе подвижных игр.</p> <p>Излагать правила игр и особенности их организации.</p> <p>Активно использовать подвижные игры для закрепления технических действий и приёмов игры в баскетбол.</p> <p>Излагать правила игр и особенности их организации.</p> <p>Активно использовать подвижные игры для закрепления технических действий и приёмов игры в футбол.</p>
---	---	--

	мячом» и т. п. Технические приёмы этих подвижных игр.	
Выполнение простейших закаливающих процедур	Закаливание. Что такое закаливание? Как закаливать свой организм. Основные содержательные линии. Закаливание организма, его связь с укреплением здоровья. Основные способы закаливания водой (обтирание, обливание, душ, купание в водоёмах). Проведение процедуры закаливания обтирание.	Как характеризовать закаливание как способ повышения устойчивости организма к жаркой и холодной погоде, простудным и инфекционным заболеваниям. Называть основные способы закаливания водой. Излагать правила закаливания обтиранием. Выполнять обтирания измеряющимся температурным режимом (по заданному образцу).
Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств	Физические упражнения. Что такое физические упражнения. Чем отличаются физические упражнения от естественных движений и передвижений. Основные содержательные линии. Физические упражнения и их разнообразие. Отличие физических упражнений от естественных движений и передвижений. Упражнения со скакалкой. Основные содержательные линии. Связь прыжков через скакалку с развитием основных физических качеств. Специальные упражнения для освоения правильного вращения скакалки. Прыжки через скакалку разными способами. Комплекс упражнений зарядки 1.	Характеризовать физические упражнения как движения, которые выполняют по определённым правилам и с определённой целью. Сравнивать физические упражнения с естественными движениями и передвижениями, находить общее и различное. Рассказывать о положительном влиянии прыжков через скакалку на развитие силы, быстроты, выносливости и равновесия. Выполнять прыжки через скакалку разными способами. Разучивать и выполнять упражнения комплекса утренней гимнастики.
Измерение длины и массы тела. Определение правильной осанки.	Физическое развитие и физическое качество человека. Что такое физическое развитие. Основные содержательные линии. Физическое развитие человека. Основные показатели физического развития (длина и масса тела,	Определять физическое развитие как процесс взросления человека. Называть основные показатели физического развития. Измерять показатели физического развития самостоятельно или с помощью партнёра/

	осанка). Измерение показателей физического развития.	родителей.
Характеристика основных физических качеств: силы, выносливости, гибкости и равновесия	<p>Что такое физические качества. Основные содержательные линии. Физические качества как способность человека выполнять различные двигательные действия и физические упражнения. Связь развития физических качеств с укреплением мышц человека, улучшением работы сердца и лёгких.</p> <p>Сила. Упражнения для развития силы. Основные содержательные линии. Понятие «сила». Зависимость силы от развития мышц. Упражнения для развития силы. Контрольные упражнения для проверки силы мышц рук, ног и туловища.</p> <p>Быстрота. Упражнения для развития быстроты. Основные содержательные линии. Понятие «быстрота». Зависимость быстроты от скорости движений. Упражнения для развития быстроты. Контрольные упражнения для развития быстроты.</p> <p>Выносливость. Упражнения для развития выносливости. Основные содержательные</p>	<p>Иметь представления о физических качествах как способностях человека проявлять силу, быстроту, выносливость, гибкость и равновесия. Определять связь физических качеств с развитием систем организма и укреплением здоровья человека.</p> <p>Характеризовать силу как качество человека. Определять зависимость от проявления силы от способности мышц максимально напрягаться. Выделять упражнения для развития силы из числа общеразвивающих упражнений. Характеризовать особенности упражнений для развития силы и демонстрировать их выполнение. Выполнять контрольные упражнения для проверки силы.</p> <p>Характеризовать быстроту как физическое качество человека. Определять зависимость проявления быстроты от способности перемещать тело или его звенья с максимальной скоростью или частотой движений. Выделять упражнения на развитие быстроты из числа общеразвивающих упражнений.</p> <p>Характеризовать и демонстрировать особенности выполнения упражнений на развитие быстроты.</p> <p>Характеризовать выносливость как физическое качество человека. Определять</p>

	<p>линии. Понятие «выносливость». Зависимость выносливости от длительного выполнения физической работы. Упражнения для развития выносливости. Контрольные упражнения для проверки выносливости.</p> <p>Гибкость. Упражнения для развития гибкости. Основные содержательные линии. Понятие «гибкость». Зависимость гибкости от максимальной амплитуды движений. Упражнения для развития гибкости. Контрольные упражнения для проверки гибкости.</p> <p>Равновесие. Упражнения для развития равновесия. Подвижные игры. Основные содержательные линии. Понятие «равновесие». Зависимость равновесия от удержания позы тела. Упражнения для развития равновесия. Контрольные упражнения для развития равновесия. Условия и правила подвижных игр для развития равновесия: «Бросок ногой», «Волна», «Неудобный бросок» и т.п.</p>	<p>зависимость выносливости от способности длительно выполнять физическую нагрузку. Выделять упражнения для развития выносливости из числа общеразвивающих упражнений. Характеризовать особенности выполнения упражнений для развития выносливости и демонстрировать их выполнение. Выполнять контрольные упражнения для проверки выносливости. Характеризовать гибкость как физическое качество человека. Определять зависимость проявления гибкости от способности выполнять движения с максимальной амплитудой. Выделять упражнения для развития гибкости из числа общеразвивающих упражнений. Характеризовать особенности выполнения упражнений для развития гибкости и демонстрировать их выполнение. Выполнять контрольные упражнения для проверки гибкости.</p> <p>Характеризовать равновесие как физическое качество человека. Определять зависимость равновесия от способности удерживать тело в заданной позе стоя на месте или при передвижении. Выделять упражнения для развития равновесия из числа общеразвивающих упражнений. Характеризовать особенности выполнения упражнений для развития равновесия и демонстрировать их выполнение. Выполнять</p>
--	---	---

	<p>Комплекс утренней зарядки 2.</p> <p>Игры и занятия в зимнее время года. Как правильно одеваться для зимних прогулок. Основные содержательные линии. Польза занятий физической культурой в зимнее время года. Требования к одежде для зимних прогулок.</p> <p>Катание на санках. Основные содержательные линии. Способы катания на санках с пологих гор. Связь способов катания с гор с развитием равновесия. Техника спуска с пологих гор с помощью игровых упражнений: «Подними предмет», «Спуск с поворотом», «Слалом на санках», «Проехать через ворота» и т. п.</p>	<p>контрольные упражнения для проверки равновесия. Организовывать и проводить подвижные игры со сверстниками на досуге. Общаться и взаимодействовать в процессе подвижных игр.</p> <p>Составлять комплекс утренней зарядки по образцу. Разучивать и выполнять упражнения комплекса утренней зарядки.</p> <p>Характеризовать прогулки в зимнее время как активный отдых, содействующий укреплению здоровья и закаливанию организма. Правильно выбирать одежду и обувь с учётом погодных условий.</p> <p>Характеризовать способы катания на санках с гор (например, сидя и лёжа на санках). Демонстрировать развитие равновесия при спусках с гор на санках в условиях игровой деятельности.</p>
Лыжные гонки. Передвижение на лыжах.	<p>Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом. Основные содержательные линии. Скользящий ход (повторение материала/ класса).</p> <p>Передвижение двухшажным попеременным ходом в режиме умеренной интенсивности (дистанция 500 м). Спуск с гор в основной стойке. Торможение «плугом».</p> <p>Основные содержательные линии.</p>	<p>Характеризовать технику скользящего хода и демонстрировать её в условиях игровой и соревновательной деятельности.</p> <p>Характеризовать и демонстрировать технику равномерного передвижения на лыжах двухшажным попеременным ходом.</p> <p>Демонстрировать технику спуска на лыжах с пологого склона в основной стойке лыжника.</p> <p>Выполнять торможение способом</p>

	<p>Спуск на лыжах в основной стойке с пологого склона. Торможение способом падения на бок. Торможение «плугом».</p> <p>Подъём «лесенкой». Основные содержательные линии.</p> <p>Подъём на лыжах способом «лесенка» по небольшому пологому склону в условиях учебной деятельности.</p>	<p>падения на правый и левый бок при спуске с пологого склона. Выполнять торможение «плугом» при спуске с пологого склона. Выполнять подъём на лыжах способом «лесенка».</p>
--	---	--

Физическое совершенствование (92 часа)

Физкультурно - оздоровительная деятельность. Комплексы упражнений утренней зарядки	<p>Комплекс упражнений утренней зарядки 3. Основные содержательные линии. Влияние упражнений на определённые группы мышц. Правильная последовательность выполнения упражнений. Упражнения и подвижные игры с мячом. Упражнения с малым мячом. Основные содержательные линии. Броски малого мяча из положения стоя. Броски малого мяча из положения лёжа. Подвижные игры с мячом на точность движений. Основные содержательные линии. Значение индивидуальных игр с мячом для развития точности движений.</p>	<p>Определять, для какой группы мышц предназначено упражнение. Называть последовательность выполнения упражнений. Самостоятельно составлять комплекс упражнений зарядки (по образцу). Демонстрировать броски малого мяча в мишень из различных положений. Проявлять интерес к выполнению домашних заданий. Правильно организовывать места занятий для выполнения бросков малого мяча. Разучить подвижные игры с мячом. Общаться и взаимодействовать в процессе подвижных игр.</p>
Комплексы утренней зарядки.	<p>Комплекс упражнений зарядки 4. Основные содержательные линии. Закрепление навыков самостоятельного составления комплексов утренней зарядки из хорошо освоенных упражнений.</p>	<p>Соблюдать последовательность и дозировку включаемых в комплексы упражнений. Подбирать упражнения и составлять комплексы упражнений зарядки.</p>
Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика	<p>Основные содержательные линии. Техника ранее разученных строевых упражнений (повторение материала 1 класса). Повороты кругом переступанием и по ориентирам по</p>	<p>Выполнять организующие команды по распоряжению учителя. Соблюдать дисциплину и чёткое взаимодействие с одноклассниками при выполнении строевых упражнений,</p>

основами акробатики. Организующие команды и приёмы: строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд	команде «Кругом!». Перестроение из шеренги в две шеренги по ориентирам и распоряжению учителя. Передвижение в колонне с разной дистанцией и различным темпом. Фигурная маршировка (по диагонали, змейкой, по кругу, противоходом).	совместных движений и передвижений. Выполнять фигурную маршировку.
Акробатические упражнения: стойка на лопатках, кувырок вперёд	Основные содержательные линии. Правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений. Техника выполнения ранее разученных акробатических упражнений (повторение материала Ікласса). Стойка на лопатках, согнув ноги. Стойка на лопатках, выпрямив ноги. Полупереворот назад из стойки на лопатках в стойку на коленях. Кувырок вперёд в группировке.	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений. Выполнять ранее разученные упражнения в стандартных и изменяющихся условиях. Характеризовать и демонстрировать технику выполнения стойки на лопатках, согнув ноги. Характеризовать и демонстрировать технику выполнения стойки на лопатках, выпрямив ноги. Характеризовать и демонстрировать технику выполнения полупереворота назад и кувырка вперёд.
Акробатические комбинации	Основные содержательные линии. Фрагмент акробатической комбинации типа: из положения лёжа на спине, стойка на лопатках, согнув ноги, с по следующим выпрямлением, стойка на лопатках, переворот назад в упор стоя на коленях.	Выполнять разученные упражнения в структуре акробатических фрагментов и акробатических комбинаций.
Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы	Основные содержательные линии. Правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений на низкой перекладине. Вис на согнутых руках. Вис стоя спереди, сзади. Вис завесам одной и вис завесам двумя.	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений на низкой перекладине. Демонстрировать технику разученных висов на низкой гимнастической перекладине.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Передвижение по гимнастической стенке	Основные содержательные линии. Правила техники безопасности при выполнении упражнений на гимнастической стенке. Техника ранее разученных способов передвижения по гимнастической стенке (повторить материал I класса). Лазанье по гимнастической стенке по диагонали вверх и вниз.	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений на гимнастической стенке. Выполнять ранее разученные передвижения по гимнастической стенке в стандартных и изменяющихся условиях. Демонстрировать технику лазанья по гимнастической стенке по диагонали в условиях учебной деятельности.
Преодоление полосы препятствий: разнообразные передвижения элементами лазанья, перелезания, переползания	Основные содержательные линии. Техника ранее разученных упражнений, используемых при преодолении полосы препятствий (повторить материал I класса). Горизонтальное передвижение по гимнастической стенке, спиной к опоре. Перелезание через гимнастическую скамейку и горку матов. Ползание по-пластунски, ногами вперёд. Проползание под гимнастическим козлом (конём). Запрыгивание на горку матов и спрыгивание с неё.	Выполнять ранее разученные упражнения по преодолению полосы препятствий в стандартных условиях и в условиях игровой (соревновательной) деятельности. Демонстрировать технику выполнения разученных упражнений, ориентированных на преодоление искусственных полос препятствий. Преодолевать полосу препятствий в стандартных и вариативных условиях.
Лёгкая атлетика. Беговые упражнения, бег с ускорением, челночный бег.	Основные содержательные линии. Техника выполнения ранее разученных беговых упражнений (повторить материал I класса). Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности. Бег с ускорением (на дистанцию 20 —30 м). Челночный бег 3х 10 м.	Совершенствование технику выполнения ранее разученных беговых упражнений в стандартных и изменяющихся в условиях. Выполнять равномерный бег в режиме умеренной интенсивности на дистанцию 400-500 метров. Выполнять бег с последующим ускорением на дистанцию 10—12 м. Выполнять челночный бег 3*10 метров с максимальной скоростью передвижения.
Прыжковые упражнения: прыжок в высоту	Основные содержательные линии. Техника ранее разученных прыжковых упражнений (повторить материал I класса). Прыжок в высоту	Совершенствовать технику выполнения ранее разученных прыжковых упражнений в стандартных и изменяющихся условиях.

	с прямого разбега.	Характеризовать и демонстрировать технику прыжка в высоту с прямого разбега. Выполнять технику прыжка в высоту с прямого разбега на максимальный результат.
Броски большого мяча (1 кг) на дальность разными способами	Основные содержательные линии. Правила техники безопасности при выполнении упражнений в бросках большого мяча. Бросок большого мяча (1 кг) снизу на дальность двумя руками из положения стоя. Бросок большого мяча(1 кг) на дальность двумя руками из-за головы из положения сидя.	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений в бросках большого мяча. Демонстрировать технику броска большого мяча на дальность двумя руками снизу из положения стоя. Демонстрировать технику броска большого мяча на дальность двумя руками из-за головы из положения сидя.
Метание малого мяча на дальность	Основные содержательные линии. Правила техники безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча. Метание малого мяча на дальность из-за головы, стоя на месте.	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча. Характеризовать и демонстрировать технику броска малого мяча из-за головы. Выполнять метание малого мяча на максимально возможный результат.
Подвижные игры. На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию движений	Основные содержательные линии. Подвижные игры, включающие упражнения и элементы гимнастики: «Конники-спортсмены», «Отгадай, чей голос», «Что изменилось?», «Посадка картофеля», «Прокати быстрее мяч».	Демонстрировать технику физических упражнений из базовых видов спорта в вариативных условиях игровой деятельности. Моделировать игровые ситуации.

<p>На материале лёгкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения для развития выносливости и координации движений.</p>	<p>Подвижные игры, включающие легкоатлетические упражнения: «Вызов номеров», «Шишки-жёлуди-орехи», «Не вод», «Пустое место», «Космонавты», «Мышеловка».</p>	<p>Регулировать эмоции и управлять ими в процессе игровой деятельности. Взаимодействовать со сверстниками в условиях игровой и соревновательной деятельности.</p>
<p>На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах; упражнения для развития выносливости и координации движений</p>	<p>Подвижные игры, включающие упражнения и способы передвижения из лыжной подготовки: «Попади в ворота», «Кто быстрее взойдёт в гору», «Кто дальше скатится с горки».</p>	<p>Демонстрировать технику удара внутренней стороной стопы («щёчкой») и передачу мяча в парах и тройках в стандартных и изменяющихся (игровых) условиях.</p>
<p>Спортивные игры. Футбол: остановка мяча; ведение мяча</p>	<p>Футбол. Основные содержательные линии. Техника выполнения ранее разученных приёмов игры в футбол (повторить материал І класса). Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. Ведение мяча внутренней и внешней частью подъёма по прямой линии и дуге, «змейкой» между стойками.</p>	<p>Совершенствовать технику выполнения ударов внутренней стороной стопы («щёчкой») по неподвижному мячу с места и разбега, передачи мяча в парах и тройках в условиях учебной и игровой деятельности. Характеризовать и демонстрировать технику остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы. Демонстрировать технику ведения мяча внутренней и внешней частью подъёма по прямой линии и дуге, «змейкой» между стойками.</p>
<p>Баскетбол: специальные</p>	<p>Основные содержательные линии. Техника выполнения ранее разученных приёмов игры в</p>	<p>Демонстрировать технику ловли и передачи мяча двумя руками снизу и от груди в условиях</p>

передвижения без мяча; ведение мяча	<p>баскетбол (повторение материала I класса). Передвижения: приставными шагами правым и левым боком, бегом спиной вперёд. Остановка в шаге и прыжком. Ведение мяча стоя на месте. Ведение мяча с продвижением вперёд по прямой линии и по дуге.</p>	<p>игровой и соревновательной деятельности. Выполнять специальные передвижения баскетболиста в условиях учебной и игровой деятельности. Выполнять технику остановки разученными способами в условиях учебной и игровой деятельности. Выполнять ведение мяча, стоя на месте. Выполнять ведение мяча с продвижением шагом вперёд.</p> <p>Демонстрировать технику выполнения подбрасывания мяча на заданную высоту. Демонстрировать технику выполнения прямой подачи снизу, сбоку.</p> <p>Проявлять интерес к культуре своего народа, бережному отношению к его традициям, обрядам, формам поведения и взаимоотношений. Проявлять интерес к национальным видам спорта, активно включаться в национальные праздники и спортивные соревнования по национальным видам спорта. Выполнять соревновательные упражнения из национальных видов спорта в условиях учебной и игровой деятельности. Выполнять гимнастические упражнения для развития основных физических качеств и использовать их в самостоятельных домашних занятиях.</p>
Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча	<p>Основные содержательные линии. Подбрасывание мяча на заданную высоту. Прямая подача мяча способом снизу. Подача мяча способом сбоку.</p>	
Подвижные игры разных народов	<p>Основные содержательные линии. Национальные игры, сохраняющие традиции и культурные ценности своего народа. Упражнения из национальных подвижных игр. Соревновательные упражнения и приёмы из национальных видов спорта.</p>	
Общеразвивающие физические упражнения. На материале гимнастики с основами акробатики: развитие гибкости, координации движений, формирование осанки, развитие силовых способностей	<p>Основные содержательные линии. Гимнастические упражнения для развития основных мышечных групп и физических качеств, правильное и самостоятельное их выполнение учащимися.</p>	

<p>На материале лёгкой атлетики: развитие координации движений, быстроты, выносливости, силовых способностей.</p> <p>На материале лыжных гонок: развитие координации движений, выносливости</p>	<p>Легкоатлетические упражнения для развития основных мышечных групп и физических качеств. Правильное и самостоятельное их выполнение учащимися. Упражнения лыжной подготовки для развития основных мышечных групп и физических качеств, правильное и самостоятельное их выполнение учащимися. Развитие физических качеств посредством физических упражнений из базовых видов спорта</p>	<p>Выполнять легкоатлетические упражнения для развития основных физических качеств и использовать их в самостоятельных домашних занятиях.</p> <p>Выполнять упражнения лыжной под готовки для развития основных физических качеств и использовать их в самостоятельных домашних занятиях.</p> <p>Демонстрировать повышение результатов в показателях развития основных физических качеств</p>
---	--	--

Тематическое планирование 3 класс

Содержание курса	Тематическое планирование	Характеристика видов деятельности учащихся
Знания о физической культуре (4 часа)		
<p>Из истории физической культуры.</p> <p>Особенности физической культуры разных народов.</p> <p>Физической культуры трудовой</p>	<p>Немного истории Основные содержательные линии.</p> <p>Связь занятий физическими упражнениями с трудовой деятельностью народов, проживавших на территории Древней Руси.</p> <p>Связь современных соревновательных упражнений с двигательными действиями древних людей. Что такое комплексы физических упражнений. Основные содержательные линии. Понятие «комплекс</p>	<p>Пересказывать текст по истории развития физической культуры. Объяснять связь физической культуры с традициями и обычаями народа. Приводить примеры трудовой и военной деятельности древних народов, получившей своё отражение в современных видах спорта.</p> <p>Характеризовать комплекс как упражнения, которые выполняют последовательно. Приводить примеры комплексов упражнений</p>

деятельностью, с традициями и обычаями народа	с физических упражнений». Целевое назначение комплексов физических упражнений.	и определять их направленность.
Способы физкультурной деятельности (6 ч)		
Самостоятельные наблюдения Самостоятельные занятия. Выполнение простейших закаливающих процедур	Как измерить физическую нагрузку Основные содержательные линии. Связь величины нагрузки и частоты сердечных сокращений. Измерение пульса после нагрузки в покое способом наложения руки на грудь. Закаливание — обливание, душ. Основные содержательные линии. Правила закаливания обливанием и принятием душа. Правила техники безопасности при выполнении закаливающих процедур.	Определять связь повышения физической нагрузки с повышением частоты пульса — чем выше нагрузка, тем чаще пульс. Измерять величину пульса в покое и после физической нагрузки. Находить разницу в величинах пульса при выполнении упражнений с разной нагрузкой. Объяснять правила закаливания способом «обливание». Объяснять правила закаливания принятием душа. Выполнять требования безопасности при проведении закаливающих процедур.
Физическое совершенствование (9 ч)		
Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика основами акробатики. Кувырки вперёд и назад, гимнастический мост, прыжки со скакалкой	Гимнастика с основами акробатики. Акробатические упражнения. Основные содержательные линии. История возникновения акробатики и гимнастики. Техника ранее освоенных акробатических упражнений (повторение материала I и II классов): стоек, седое, упоров, приседов, положений лёжа на спине и перекатов на спине, группировок из положения стоя и лёжа на спине, кувыроков упражнения для освоения кувырка назад. Кувырок назад с выходом в разные исходные положения. Гимнастический мост из положения лёжа на спине с последующим переходом в исходное положение (лёжа на спине).	Рассказывать об истории возникновения современной акробатики и гимнастики. Совершенствовать технику ранее освоенных упражнений. Выполнять подводящие упражнения для освоения кувырка назад в условиях учебной и игровой деятельности. Демонстрировать технику выполнения кувырка назад из упора присев в упор присев. Демонстрировать технику выполнения гимнастического моста.

	<p>Подводящие упражнения для освоения прыжков через скакалку с разной скоростью её вращения.</p> <p>Прыжки на месте через скакалку с изменяющейся скоростью её вращения.</p> <p>Гимнастические упражнения. Основные содержательные линии.</p> <p>Комплекс общеразвивающих упражнений с гантелями для развития силы мышц рук и спины. Лазанье по канату в три приёма. Подводящие упражнения для освоения передвижений и поворотов на гимнастическом бревне. Передвижение по бревну ходьбой, приставными шагами правым и левым боком, выпадами и на носках. Повороты на гимнастическом бревне в правую и левую стороны на 90° и 180°.</p>	<p>Выполнять подводящие упражнения для освоения прыжков через скакалку в условиях учебной и игровой деятельности.</p> <p>Демонстрировать технику прыжков через скакалку с изменяющейся скоростью вращения. Демонстрировать технику чередования разных темпов прыжков через скакалку в условиях учебной деятельности.</p> <p>Характеризовать дозировку и последовательность упражнений с гантелями. Выполнять комплекс упражнений для развития силы мышц рук и спины.</p> <p>Демонстрировать технику лазанья по канату в три и два приёма. Выполнять подводящие упражнения для освоения техники передвижения по гимнастическому бревну в условиях учебной и игровой деятельности.</p> <p>Характеризовать и демонстрировать технику передвижения по гимнастическому бревну разными способами и технику поворотов на гимнастическом бревне.</p>
Преодоление полосы препятствий: разнообразные движения лазанья, перелезания, переползания, передвижение по	<p>Основные содержательные линии. Техника выполнения ранее разученных прикладных упражнений (повторение материала 2 класса): передвижение по гимнастической стенке, спиной к опоре; перелезание через гимнастическую скамейку и горку матов; ползание по-пластунски ногами вперёд; проползание под гимнастическим козлом (конём); запрыгивание на горку матов и спрыгивание с неё. Передвижение по наклонной</p>	<p>Совершенствовать технику выполнения прикладных упражнений. Характеризовать и демонстрировать технику передвижений по гимнастической скамейке разными способами. Преодолевать полосу препятствий, составленную из хорошо разученных упражнений в условиях учебной и соревновательной деятельности.</p>

наклонной гимнастической скамейке.	скамейке вверх и вниз ходьбой и бегом, приставными шагами правым и левым боком. Преодоление полосы препятствий из хорошо освоенных прикладных упражнений.	
Лёгкая атлетика. Прыжковые упражнения длину и высоту.	<p>Лёгкая атлетика. Основные содержательные линии. Техника ранее освоенных легкоатлетических упражнений (повторение материала 2 класса): прыжки в длину и в высоту с места (толчком двумя), равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, броски большого мяча снизу двумя руками из положения стоя и от головы двумя руками из положения сидя, метание малого мяча с места из-за головы.</p> <p>Высокий старт. Бег на дистанцию 30 метров с максимальной скоростью с высокого старта. Прыжки в длину с прямого разбега согнув ноги. Подводящие упражнения для освоения техники прыжка в высоту с прямого разбега согнув ноги. Прыжок в высоту с прямого разбега согнув ноги. Правила простейших соревнований.</p>	<p>Совершенствование ранее разученных легкоатлетических упражнений в условиях соревновательной деятельности на максимальный результат. Характеризовать и демонстрировать технику высокого старта при выполнении беговых упражнений. Выполнять бег в максимальной скоростью на учебную дистанцию. Демонстрировать технику прыжка в длину с разбега в условиях учебной деятельности. Выполнять подводящие упражнения для освоения прыжка в высоту с прямого разбега в условиях учебной и соревновательной деятельности.</p> <p>Составлять правила простейших соревнований по образцу. Организовывать и проводить соревнования по составленным правилам.</p>
Лыжные гонки. Передвижения, повороты	Лыжные гонки. Основные содержательные линии. Правила выбора индивидуального лыжного инвентаря (лыжи, палки, крепления). Правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой в зависимости от погодных условий. Совершенствование техники ранее освоенных лыжных ходов, подъёмов, торможений(повторение материала 11 класса): попеременный двухшажный ход, подъём «лесенкой», торможение	<p>Излагать правила индивидуального подбора лыж, лыжных палок и креплений. Соблюдать эти правила при приобретении лыжного инвентаря. Излагать правила индивидуального подбора одежды и обуви для занятий лыжной подготовкой.</p> <p>Демонстрировать технику передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом с равномерной скоростью на учебной дистанции (500 метров). Демонстрировать технику</p>

	<p>«плугом». Подводящие упражнения для освоения техники одновременного двушажного хода. Одновременный двушажный ход. Чередование освоенных лыжных ходов в процессе прохождения учебной дистанции. Поворот переступанием.</p> <p>Как развивать выносливость во время лыжных прогулок. Основные содержательные линии. Определение тренировочной скорости передвижения на лыжах по результатам измерения пульса.</p> <p>Повышение физической нагрузки за счёт увеличения количества повторений и протяжённости тренировочной дистанции.</p>	<p>подъёма и спуска в условиях игровой и соревновательной деятельности. Выполнять подводящие упражнения для освоения техники одновременного двушажного хода в условиях учебной и игровой деятельности. Демонстрировать технику выполнения одновременного двушажного хода на учебной дистанции. Описывать технику перехода с попеременного двушажного на одновременный двушажный ход и обратно.</p> <p>Демонстрировать чередование попеременного двухшажного и одновременного двухшажного ходов в процессе прохождения учебной дистанции. Излагать и демонстрировать технику поворота переступанием на лыжах в правую и левую сторону, стоя на месте. Демонстрировать технику поворота переступанием, скатываясь с небольшого пологого склона. Определять скорость передвижения на лыжах на основе результатов подсчёта оптимальной частоты пульса. Рассуждать об изменении физической нагрузки в процессе самостоятельных занятий лыжной подготовкой.</p>
Плавание. Подводящие упражнения: вхождения в воду, передвижение по дну бассейна, упражнения на	<p>Плавание. Основные содержательные линии. Роль и значение умения плавать в жизни каждого человека. Правила занятий в бассейне. Приёмы вхождения в воду: спускаясь по трапу бассейна, прыжком в воду, ногами вниз.</p> <p>Упражнения на всплытие и удержание тела на поверхности воды. Скольжение на груди с</p>	<p>Характеризовать положительное влияние занятий плаванием для укрепления здоровья и закаливания, развития дыхательной, сердечно-сосудистой, нервной систем и др. Излагать правила поведения в бассейне и чётко их соблюдать на занятиях плаванием.</p> <p>Выполнять основные способы вхождения в</p>

<p>всплытие; лежание и скольжение; упражнения на согласование рук и ног</p> <p>Проплытие учебных дистанций произвольным способом</p>	<p>постепенным с подключением работы ног. Плавание только с работой ног, удерживаясь руками за плавательную доску. Согласованная работа рук и ног.</p> <p>Подводящие упражнения для освоения техники плавания кролем на груди. Плавание кролем в полной координации.</p>	<p>воду. Выполнять упражнения: «поплавок», «медуза» , «звезда» , «стрела» . Выполнять скольжение на груди после отталкивания от стенки бассейна. Включать работу ног во время скольжения на груди. Проплыть учебную дистанцию лёжа на груди, работая только ногами и держась за плавательную доску. Подключать работу рук при выполнении скольжения на груди с работой ногами. Выполнять подводящие упражнения для освоения техники плавания кролем на груди в условиях учебной и игровой деятельности. Проплыть учебную дистанцию кролем на груди.</p>
	<p>Спортивные игры. Баскетбол: ведение мяча, броски мяча в корзину, подвижные игры на материале игры в баскетбол</p>	<p>Спортивные игры. Баскетбол. Основные содержательные линии. История возникновения игры в баскетбол. Правила игры в баскетбол. Ведение баскетбольного мяча ранее разученными способами (повторить материал 2 класса): на месте и шагом по прямой, по дуге и «змейкой». Ведение баскетбольного мяча в беге по прямой, дуге и «змейкой». Обводка стоек в передвижении шагом и медленным бегом. Ловля и передача мяча двумя руками от груди: после отскока от стены; в парах стоя на месте, в парах с передвижением приставным шагом. Бросок мяча двумя руками от груди с места. Комплекс общеразвивающих упражнений для развития мышц ног. Подвижные игры: «Попади в кольцо», «Гонка баскетбольных мячей» и др.</p>

		<p>мяча в парах, во время передвижения приставным шагом. Характеризовать и демонстрировать технику броска мяча в кольцо с расстояния 6-8 метров. Развивать мышцы рук и ног с помощью упражнений в набивным мячом. Развивать мышцы ног с помощью прыжковых упражнений с дополнительным внешним отягощением (например, с набивным мячом). Владеть правилами организации и проведения подвижных игр, готовить места занятий с учётом правил техники безопасности. Регулировать эмоции и управлять ими в процессе игровой деятельности. Взаимодействовать со сверстниками в условиях игровой и соревновательной деятельности. Воспитывать смелость, волю, решительность, активность и инициативность. Проявлять эти качества при решении вариативных задач, возникающих в процессе подвижных игр.</p>
Волейбол: подача мяча, приём и передача мяча; подвижные игры на материале игры в волейбол	Волейбол. Основные содержательные линии. История возникновения игры волейбол. Правила игры в волейбол. Совершенствование техники ранее освоенных способов подачи мяча (повторение материала 2 класса). Прямая нижняя передача. Приём и передача мяча снизу двумя руками. Комплекс общеразвивающих упражнений для укрепления пальцев рук. Общеразвивающие упражнения для развития силы мышц рук и спины. Комплекс общеразвивающих упражнений для укрепления мышц ног. Подводящие упражнения для	<p>Рассказывать об истории возникновения и развития игры в волейбол. Излагать общие правила игры в волейбол.</p> <p>Описывать технику прямой нижней подачи и демонстрировать её в условиях учебной и игровой деятельности.</p> <p>Описывать технику приёма и передачи мяча снизу двумя руками, демонстрировать эти технические действия в условиях учебной деятельности. Развивать пальцы рук с помощью общеразвивающих упражнений с малым(теннисным) мячом. Развивать мышцы</p>

	<p>освоения техники передачи мяча сверху двумя руками. Подвижные игры: «Не давай мяч водящему», «Круговая лапта» и др.</p>	<p>рук и верхнего плечевого пояса с помощью специальных силовых упражнений и упражнений с набивным мячом.</p> <p>Развивать мышцы ног с помощью специальных упражнений скоростно-силовой направленности.</p> <p>Выполнять подводящие упражнения для освоения техники передачи мяча сверху двумя руками в условиях учебной деятельности. Владеть правилами организации и проведения подвижных игр, готовить места занятий с учётом правил техники безопасности. Регулировать эмоции и управлять ими в процессе игровой деятельности. Взаимодействовать со сверстниками в условиях игровой и соревновательной деятельности. Воспитывать смелость, волю, решительность, активность и инициативность; проявлять эти качества при решении вариативных задач, возникающих в процессе подвижных игр.</p>
Футбол. Удар по неподвижному и катящемуся мячу; ведение мяча; подвижные игры на материале игры в футбол.	<p>Футбол. Основные содержательные линии. История возникновения игры в футбол. Правила игры в футбол. Совершенствование техники ранее освоенных технических действий игры в футбол (повторение материала Пкласса). Специальные передвижения футболиста без мяча: челночный бег; прыжки вверх с поворотами в правую и левую стороны; бег лицом и спиной вперёд. Общеразвивающие упражнения, воздействующие на развитие физических качеств, необходимых для</p>	<p>Рассказывать об истории возникновения и развития игры в футбол. Излагать общие правила игры в футбол. Выполнять удары внутренней стороны стопы («щёчкой») и ведение мяча по разной траектории движения. Передавать мяч партнёру и останавливать катящийся мяч в условиях игровой деятельности. Выполнять специальные передвижения в условиях игровой и соревновательной деятельности. Выполнять общеразвивающие упражнения в беге и</p>

	технических действий игры в футбол.	прыжках для развития физических качеств, необходимых для освоения технических действий игры в футбол.
Подвижные игры	Подвижные игры «Передал — садись» и др.	Владеть правилами организации и проведения подвижных игр, готовить места занятий с учётом правил техники безопасности. Регулировать эмоции и управлять ими в процессе игровой деятельности. Взаимодействовать со сверстниками в условиях игровой и соревновательной деятельности. Воспитывать смелость, волю, решительность, активность и инициативность. Проявлять эти качества при решении вариативных задач, возникающих в процессе подвижных игр.
Подвижные игры разных народов	Основные содержательные линии. Национальные игры, отражение в них традиций и культурных ценностей своего народа. Упражнения из национальных подвижных игр, двигательные действия народных танцев и обрядов. Соревновательные упражнения и приёмы из национальных видов спорта.	Изучать культуру своего народа, бережно относиться к его традициям, обрядам, формам поведения и взаимоотношений. Интересоваться национальными видами спорта, активно участвовать в национальных праздниках и спортивных соревнованиях по национальным видам спорта. Владеть техникой соревновательных действий и приёмов из национальных видов спорта. Участвовать в соревновательной деятельности по национальным играм и видам спорта.
Общеразвивающие физические упражнения. На материале гимнастики	Основные содержательные линии. Гимнастические упражнения для развития основных групп мышц и физических качеств, правильное и самостоятельное их выполнения учащимися.	Выполнять гимнастические упражнения для развития основных физических качеств и использовать их в самостоятельных домашних занятиях.

<p>основами акробатики: развитие гибкости, формирование осанки, координации движений, силовых способностей.</p> <p>На материале лёгкой атлетики: развитие координации движений; развитие быстроты, выносливости, силовых способностей</p> <p>На материале лыжных гонок: развитие координации движений, развитие выносливости</p>	<p>Легкоатлетические упражнения для развития основных групп мышц и физических качеств, правильное и самостоятельное их выполнение учащимися.</p> <p>Ходьба на лыжах для развития основных групп мышц и физических качеств, правильное и самостоятельное их выполнение учащимися. Физические упражнения из базовых видов спорта для развития физических качеств.</p>	<p>Выполнять легкоатлетические упражнения для развития основных физических качеств и использовать их в самостоятельных домашних занятиях.</p> <p>Выполнять упражнения лыжной подготовки для развития основных физических качеств и использовать их в самостоятельных домашних занятиях. Демонстрировать повышение результатов в показателях развития основных физических качеств.</p>
--	---	---

Календарно – тематическое планирование 1 класс 2016-2017 учебный год. (99 часов – 3 часа в неделю)

№ п/п	№ уро ка	Наименование разделов и тем	Кол-во часов	Дата по плану	Дата по факту	Знания, умения	УУД	Формы контроля	ИКТ	Домашне е задание
		1 четверть	24 часа							
1	1	Урок познавательная минутка. Безопасное поведение на уроках	-	1		Научатся: ориентироваться в понятии «физическая культура»; характеризовать роль и значение уроков физической культуры, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма	<i>Регулятивные: целеполагание - формулировать и удерживать учебную задачу;</i> <i>планирование - выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.</i> <i>Познавательные: общеучебные - использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.</i> <i>Коммуникативные: инициативное сотрудничество - ставить вопросы, обращаться за помощью</i>			
2	2	Урок-путешествие. Перекаты и группировка	1			Научатся: держать группировку; выполнять упражнения на матах (перекаты вправо-влево), разминку с мешочками; играть в подвижную игру «Передача мяча в тоннеле»; соблюдать правила	<i>Регулятивные: целеполагание - формулировать и удерживать учебную задачу.</i> <i>Познавательные: общеучебные - использовать общие приемы решения поставленных задач.</i> <i>Коммуникативные: инициативное сотрудничество - ставить</i>			

					взаимодействия с игроками	вопросы, обращаться за помощью; <i>взаимодействие</i> — формулировать собственное мнение		
3	3	Спортивный калейдоскоп. Техника бега на 30 м с высокого старта на время	1		Научатся: выполнять беговую разминку, бег с высокого 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)	<u>Регулятивные</u> : планирование — выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. <u>Познавательные</u> : общеучебные — самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. <u>Коммуникативные</u> : инициативное сотрудничество — ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач		
4	4	Урок-игра. Челночный бег 3x10 м на время	1		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	<u>Регулятивные</u> : целеполагание — формулировать и удерживать учебную задачу. <u>Познавательные</u> : общеучебные — контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. <u>Коммуникативные</u> : инициативное сотрудничество — ставить вопросы, обращаться за помощью; <i>взаимодействие</i> — формулировать собственное мнение и позицию		
5	5	Спортивный марафон. Перекат	1		Научатся: держать группировку, выполнять	<u>Регулятивные</u> : планирование — применять установленные		

		ы и группировка			упражнения на матах, перекаты вправо-влево, разминку с мешочками; играть в подвижную игру «Передача мяча в тоннеле»	правила в планировании способа решения задачи. <u>Познавательные:</u> общеучебные - контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений. <u>Коммуникативные:</u> планирование учебного сотрудничества — задавать вопросы, обращаться за помощью		
6	6	Урок-игра. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физической подготовки	1		Научатся: ориентироваться в понятиях «общая» и «специальная физическая подготовка»; 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	<u>Регулятивные:</u> планирование — применять установленные правила в планировании способа решения задачи. <u>Познавательные:</u> общеучебные - контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений. <u>Коммуникативные:</u> планирование учебного сотрудничества — задавать вопросы, обращаться за помощью		
7	7	Урок-викторина «Техника метания мяча на дальность»	1		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	<u>Регулятивные:</u> целеполагание — формулировать учебные задачи вместе с учителем; коррекция — вносить изменения в план действия. <u>Познавательные:</u> общеучебные — определять, где применяются действия с мячом; ставить, формулировать и решать проблемы. <u>Коммуникативные:</u> планировани		

					и подвижными играми	<i>е учебного сотрудничества — задавать вопросы; управление коммуникацией — координировать и принимать различные позиции во взаимодействии</i>		
8	8	Спортивный марафон «Усложненные перекаты»	1		Научатся: выполнять усложненный вариант перекатов, упражнения на матах с мешочками, на внимание, для мышц живота	<i><u>Регулятивные:</u> планирование - выполнять действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.</i> <i><u>Познавательные:</u> знаково-символические -использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач.</i> <i><u>Коммуникативные:</u> инициативное сотрудничество — ставить вопросы, обращать за помощью, слушать собеседника</i>		
9	9	Урок-викторина «Ритм и темп. Виды ритма и темпа»	1		Научатся: понимать различия разных способов передвижения; ориентироваться в понятиях «темп» и «ритм»; метать мешочек (мяч) на дальность; играть в подвижную игру «Гуси-лебеди»	<i><u>Регулятивные:</u> целеполагание — преобразовывать практическую задачу в образовательную.</i> <i><u>Познавательные:</u> общеучебные — осознанно строить сообщения в устной форме.</i> <i><u>Коммуникативные:</u> взаимодействие — задавать вопросы, формулировать свою позицию</i>		
10	10	Спортивный калейдоскоп. Режим дня и личная гигиена человека	1		Научатся: ориентироваться в понятиях «режим дня» и «гигиена человека»; выполнять разминку, направленную на развитие внимания; играть в	<i><u>Регулятивные:</u> целеполагание — преобразовывать практическую задачу в образовательную.</i> <i><u>Познавательные:</u> общеучебные — осознанно строить сообщения в устной форме.</i>		

					подвижную игру «Два Мороза»	<u>Коммуникативные:</u> взаимодействие — задавать вопросы, формулировать свою позицию		
11	11	Спортивный калейдоскоп «Усложненные перекаты»	1		Научатся: выполнять усложненный вариант перекатов, упражнения на матах с мешочками, на внимание, для мышц живота;	<u>Регулятивные:</u> контроль и самоконтроль — сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. <u>Познавательные:</u> общеучебные - ориентироваться в разнообразии способов решения задач. <u>Коммуникативные:</u> инициативное сотрудничество — формулировать свои затруднения		
12	12	Спортивный калейдоскоп. Прыжки и их разновидности	1		Научатся: подбирать наиболее удобный для себя ритм и темп бега; выполнять различные виды прыжков, упражнения на расслабление рук, строевые упражнения; играть в подвижную игру «Два Мороза»; организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми	<u>Регулятивные:</u> целеполагание - формулировать и удерживать учебную задачу. <u>Познавательные:</u> общеучебные - контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. <u>Коммуникативные:</u> инициативное сотрудничество - ставить вопросы, обращаться за помощью; взаимодействие — формулировать собственное мнение и позицию		
13	13	Режим дня и личная гигиена человека и образ жизни	1		Научатся: ориентироваться в понятиях «режим дня» и «гигиена человека»; выполнять разминку, направленную на развитие внимания; играть в	<u>Регулятивные:</u> целеполагание - удерживать учебную задачу; осуществление учебных действий — использовать речь для регуляции своего действия; коррекция — вносить		

					подвижную игру «Два Мороза»	изменения в способ действия. <u>Познавательные:</u> общеучебные - ориентироваться в разнообразии способов решения задач. <u>Коммуникативные:</u> инициативное сотрудничество - проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных и познавательных задач.		
14	14	Кувырок вперед	1		Научатся: выполнять упражнения с массажными мячами, кувырок вперед; проходить круговую тренировку; отжиматься от пола; организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми	<u>Регулятивные:</u> целеполагание - удерживать учебную задачу; осуществление учебных действий — использовать речь для регуляции своего действия; коррекция – вносить изменения в способ действия. <u>Познавательные:</u> общеучебные - ориентироваться в разнообразии способов решения задач. <u>Коммуникативные:</u> инициативное сотрудничество - проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных и познавательных задач.		
15	15	Броски малого мяча в горизонтальную цель			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	<u>Регулятивные:</u> коррекция - вносить корректиды в выполнение правильных действий упражнений; сличать способ действия с заданным эталоном. <u>Познавательные:</u> общеучебные - ставить и формулировать проблемы; выбирать наиболее эффективные способы решения задач. <u>Коммуникативные:</u> инициатив		

						<i>ное сотрудничество</i> - обращаться за помощью; <i>взаимодействие</i> - строить монологическое высказывание, вести устный диалог		
16	16	Урок веселой игры. Русские народные подвижные игры.			Научатся: выполнять разминку, направленную на развитие координации движений; играть в подвижные игры «Колдунчики», «Непослушные стрелки часов»; организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми	<i>Регулятивные:</i> коррекция – адекватно воспринимать замечания по исправлению ошибок; вносить дополнения и изменения в способ действий. <i>Познавательные:</i> общеучебные – самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем различного характера. <i>Коммуникативные:</i> управление коммуникацией – оценивать собственное поведение и поведение окружающих		
17	17	Кувырок вперед			Научатся: выполнять разминку со стихотворным сопровождением и в движении; удерживать группировку при выполнении перекатов; выполнять кувырок вперед; играть в подвижную игру «Удочка»	<i>Регулятивные:</i> целеполагание — удерживать познавательную задачу и применять установленные правила. <i>Познавательные:</i> общеучебные – контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. <i>Коммуникативные:</i> управление коммуникацией – осуществлять взаимный контроль		
18	18	Прыжок в длину с места			Научатся: выполнять разминку, направленную на развитие координации движений, прыжок в длину с места, упражнения на внимание и гибкость	<i>Регулятивные:</i> целеполагание – формировать и удерживать учебную задачу; <i>прогнозирование</i> – предвидеть уровень усвоения знаний, его временных		

						характеристик. <u>Познавательные</u> : общеучебные - выбирать наиболее эффективные способы решения задач. <u>Коммуникативные</u> : взаимодействие - формулировать свои затруднения; ставить вопросы, вести устный диалог		
19	19	Комплекс ОРУ на развитие координации движений. Тестирование на время			Научатся: выполнять упражнения на внимание и на координацию движений, на слух; играть в подвижную игру «Совушка»	<u>Регулятивные</u> : целеполагание — формулировать учебную задачу в сотрудничестве с учителем. <u>Познавательные</u> : общеучебные - выбирать наиболее эффективные способы решения задачи. <u>Коммуникативные</u> : инициативное сотрудничество - проявлять активность во взаимодействии для решения задач		
20	20	Стойка на лопатках. «Мост»			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	<u>Регулятивные</u> : целеполагание — удерживать познавательную задачу и применять установленные правила. <u>Познавательные</u> : общеучебные - контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. <u>Коммуникативные</u> : управление коммуникацией - осуществлять взаимный контроль		
21	21	Тестирование наклона вперед из положения стоя			Научатся: выполнять бег по следам, разминочную игру на внимание «Класс, смирно!»;	<u>Регулятивные</u> : целеполагание - формулировать учебную задачу; <u>планирование</u> -		

					играть в подвижную игру «Охотники и утки»; соблюдать правила поведения и безопасности во время занятий	адекватно использовать речь для планирования и регуляции своей деятельности. <u>Познавательные</u> : общеучебные - самостоятельно формулировать познавательную цель; логические- подводить под понятие на основе распознания объектов, выделения существенных признаков. <u>Коммуникативные</u> : инициативное сотрудничество - обращаться за помощью, ставить вопросы, выполнять учебные действия		
22	22	Урок калейдоскоп. «Утренняя зарядка. Стойка на лопатках»			Научатся: ориентироваться в понятиях «гибкость»; выполнять упражнения «стойка на лопатках» и «мост», кувырок вперед; отжиматься от пола; организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми	<u>Регулятивные</u> : целеполагание — удерживать познавательную задачу и применять установленные правила. <u>Познавательные</u> : общеучебные - контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. <u>Коммуникативные</u> : управление коммуникацией - осуществлять взаимный контроль		
23	23	Стойка на лопатках. «Мост»			Научатся: ориентироваться в понятиях «гибкость»; выполнять упражнения «стойка на лопатках» и «мост», кувырок вперед; отжиматься от пола; организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми	<u>Регулятивные</u> : целеполагание — удерживать познавательную задачу и применять установленные правила. <u>Познавательные</u> : общеучебные - контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. <u>Коммуникативные</u> : управление коммуникацией - осуществлять		

						взаимный контроль			
24	24	Физкультминутки, их значение в жизни человека				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	<u>Регулятивные</u> : целеполагание — преобразовывать практическую задачу в образовательную. <u>Познавательные</u> : общеучебные — осознанно строить сообщения в устной форме. <u>Коммуникативные</u> : взаимодействие — задавать вопросы, формулировать свою позицию		
		2 четверть	24 часа						
25	1	ОРУ. Подтягивание на низкой перекладине				Научатся: выполнять упражнения, в том числе с мячом; играть в подвижную игру «Правильный номер с мячом»; организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми	<u>Регулятивные</u> : целеполагание — преобразовывать практическую задачу в образовательную. <u>Познавательные</u> : общеучебные — осознанно строить сообщения в устной форме. <u>Коммуникативные</u> : взаимодействие — задавать вопросы, формулировать свою позицию		
26	2	Лазание по гимнастической стенке				Научатся: выполнять разминку с гимнастическими палками, лазать по гимнастической стенке, перелезать с одного пролета гимнастической стенки на другой	<u>Регулятивные</u> : планирование - выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. <u>Познавательные</u> : общеучебные - самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. <u>Коммуникативные</u> : взаимодействие - слушать собеседника, формулировать свои затруднения		

27	3	Подвижные игры			Научатся: выполнять разминку, направленную на развитие координации движений; играть в подвижные игры «Колдунчики», «Непослушные стрелки часов»; организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми	<i><u>Регулятивные:</u></i> коррекция - адекватно воспринимать замечания по исправлению ошибок; вносить дополнения и изменения в способ действий. <i><u>Познавательные:</u></i> общеучебные —самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем различного характера. <i><u>Коммуникативные:</u></i> управление коммуникацией - оценивать собственное поведение и поведение окружающих		
28	4	Урок веселый стих «Выполнение упражнений под музыку и стихи.			Научатся: выполнять упражнения, в том числе с мячом, под стихотворное сопровождение; выполнять физкультминутку	<i><u>Регулятивные:</u></i> осуществление учебных действий - использовать речь для регуляции своего действия. <i><u>Познавательные:</u></i> общеучебные - применять правила и пользоваться инструкциями. <i><u>Коммуникативные:</u></i> управление коммуникацией - координировать и принимать различные позиции во взаимодействии		
29	5	Лазание по гимнастической стенке			Научатся: выполнять разминку с гимнастическими палками, лазать по гимнастической стенке, перелезать с одного пролета гимнастической стенки на другой; организовывать места занятий физическими упражнениями	<i><u>Регулятивные:</u></i> планирование - выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. <i><u>Познавательные:</u></i> общеучебные - самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.		

						<u>Коммуникативные:</u> взаимодействие - слушать собеседника, формулировать свои затруднения			
30	6	Строевые упражнения				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»	<u>Регулятивные:</u> осуществление учебных действий - использовать речь для регуляции своего действия. <u>Познавательные:</u> общеучебные - применять правила и пользоваться инструкциями. <u>Коммуникативные:</u> управление коммуникацией - координировать и принимать различные позиции во взаимодействии		
31	7	Урок познавательная гимнастика				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	<u>Регулятивные:</u> целеполагание — формулировать и удерживать учебную задачу. <u>Познавательные:</u> общеучебные — использовать общие приемы решения задач. <u>Коммуникативные:</u> инициативное сотрудничество - ставить вопросы и обращаться за помощью		
32	8	Упражнения на кольцах				Научатся: выполнять разминку на кольцах, вис углом и вис согнувшись на гимнастических кольцах; проходить по станциям круговой тренировки	<u>Регулятивные:</u> целеполагание — преобразовывать практическую задачу в образовательную. <u>Познавательные:</u> общеучебные — использовать общие приемы решения поставленных задач. <u>Коммуникативные:</u> инициативное сотрудничество — ставить вопросы, обращаться за		

						помощью			
33	9	Кувырок вперед				<p>Научатся: выполнять разминку со стихотворным сопровождением и в движении; удерживать группировку при выполнении перекатов; выполнять кувырок вперед; играть в подвижную игру «Удочка»</p>	<p><u>Регулятивные</u>: целеполагание — удерживать познавательную задачу и применять установленные правила.</p> <p><u>Познавательные</u>: общеучебные - контролировать и оценивать процесс и результат деятельности.</p> <p><u>Коммуникативные</u>: управление коммуникацией - осуществлять взаимный контроль</p>		
34	10	ОРУ Лазание по гимнастическому канату				<p>Научатся: организовывать места занятий физическими упражнениями; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время лазания по канату.</p>	<p><u>Регулятивные</u>: осуществление учебных действий - выполнять учебные действия в материализованной форме; коррекция - вносить необходимые изменения и дополнения.</p> <p><u>Познавательные</u>: общеучебные - ставить и формулировать проблемы.</p> <p><u>Коммуникативные</u>: инициативное сотрудничество - задавать вопросы, проявлять активность; использовать речь для регуляции своего действия</p>		
35	11	Упражнения на кольцах				<p>Научатся: выполнять разминку на кольцах, вис углом и вис согнувшись на гимнастических кольцах; проходить по станциям круговой тренировки</p>	<p><u>Регулятивные</u>: целеполагание — преобразовывать практическую задачу в образовательную.</p> <p><u>Познавательные</u>: общеучебные — использовать общие приемы решения поставленных задач.</p> <p><u>Коммуникативные</u>: инициативное сотрудничество — ставить вопросы, обращаться за</p>		

						помощью		
36	12	ОРУ. Подвижные игры «Лазание по гимнастической стенке»			Научатся: выполнять разминку с гимнастическими палками, лазать по гимнастической стенке, перелезать с одного пролета гимнастической стенки на другой; организовывать места занятий физическими упражнениями	<u>Регулятивные:</u> планирование - выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. <u>Познавательные:</u> общеучебные - самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. <u>Коммуникативные:</u> взаимодействие - слушать собеседника, формулировать свои затруднения		
37	13	Лазание по гимнастической стенке			Научатся: выполнять разминку со стихотворным сопровождением, стойку на лопатках, «мост»; лазать по гимнастической стенке; играть в подвижную игру «Кот и мыши»	<u>Регулятивные:</u> планирование - выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. <u>Познавательные:</u> общеучебные - самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. <u>Коммуникативные:</u> взаимодействие - слушать собеседника, формулировать свои затруднения		
38	14	Лазание по гимнастической стенке			Научатся: выполнять разминку со стихотворным сопровождением, стойку на лопатках, «мост»; лазать по гимнастической стенке; играть в подвижную игру «Кот и мыши»	<u>Регулятивные:</u> планирование - выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. <u>Познавательные:</u> общеучебные - самостоятельно выделять и формулировать познавательную		

						цель. <u>Коммуникативные</u> : взаимодействие - слушать собеседника, формулировать свои затруднения		
39	15	Урок быстрые ножки «Ходьба по канату босыми ногами»			Научатся: организовывать места занятий физическими упражнениями; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время лазания по канату.	<u>Регулятивные</u> : осуществление учебных действий - выполнять учебные действия в материализованной форме; <u>коррекция</u> - вносить необходимые изменения и дополнения. <u>Познавательные</u> : общеучебные - ставить и формулировать проблемы. <u>Коммуникативные</u> : инициативное сотрудничество - задавать вопросы, проявлять активность; использовать речь для регуляции своего действия		
40	16	Подвижные игры			Научатся: выполнять разминку, направленную на развитие координации движений; играть в подвижные игры «Колдунчики», «Непослушные стрелки часов»; организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми	<u>Регулятивные</u> : коррекция - адекватно воспринимать замечания по исправлению ошибок; вносить дополнения и изменения в способ действий. <u>Познавательные</u> : общеучебные —самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем различного характера. <u>Коммуникативные</u> : управление коммуникацией - оценивать собственное поведение и поведение окружающих		

41	17	Лазание по гимнастической стенке			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)	<u>Регулятивные:</u> планирование - выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. <u>Познавательные:</u> общеучебные - самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. <u>Коммуникативные:</u> взаимодействие - слушать собеседника, формулировать свои затруднения		
42	18	ОРУ. Мы растем вверх			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»	<u>Регулятивные:</u> осуществление учебных действий - использовать речь для регуляции своего действия. <u>Познавательные:</u> общеучебные - применять правила и пользоваться инструкциями. <u>Коммуникативные:</u> управление коммуникацией - координировать и принимать различные позиции во взаимодействии		
43	19	Преодоление полосы препятствий			Научатся: преодолевать полосу препятствий, выполнять упражнение на внимание, кувырок вперед; проходить полосу препятствий; организовывать места занятий физическими упражнениями	<u>Регулятивные:</u> коррекция - адекватно воспринимать замечания по исправлению ошибок; вносить дополнения и изменения в способ действий. <u>Познавательные:</u> общеучебные —самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем различного характера.		

						<u>Коммуникативные:</u> управление коммуникацией - оценивать собственное поведение и поведение окружающих		
44	20	Лазание по гимнастической стенке			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»	<u>Регулятивные:</u> планирование - выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. <u>Познавательные:</u> общеучебные - самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. <u>Коммуникативные:</u> взаимодействие - слушать собеседника, формулировать свои затруднения		
45	21	Быстро движемся мы вверх. Лазание и передвижение по гимнастической стенке			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 «Волк во рву»	<u>Регулятивные:</u> планирование - выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. <u>Познавательные:</u> общеучебные - самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. <u>Коммуникативные:</u> взаимодействие - слушать собеседника, формулировать свои затруднения		
46	22	Подвижные игры			Научатся: выполнять разминку, направленную на развитие координации движений; играть в подвижные игры	<u>Регулятивные:</u> коррекция - адекватно воспринимать замечания по исправлению ошибок; вносить дополнения и изменения в		

					<p>«Колдунчики», «Непослушные стрелки часов»; организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми</p>	<p>способ действий.</p> <p><u>Познавательные:</u> общеучебные —самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем различного характера.</p> <p><u>Коммуникативные:</u> управление коммуникацией - оценивать собственное поведение и поведение окружающих</p>		
47	23	Подвижные игры			<p>Научатся: выполнять разминку, направленную на развитие координации движений; играть в подвижные игры «Колдунчики», «Непослушные стрелки часов»; организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми</p>	<p><u>Регулятивные:</u> коррекция - адекватно воспринимать замечания по исправлению ошибок; вносить дополнения и изменения в способ действий.</p> <p><u>Познавательные:</u> общеучебные —самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем различного характера.</p> <p><u>Коммуникативные:</u> управление коммуникацией - оценивать собственное поведение и поведение окружающих</p>		
48	24	Игровые упражнения ловкий мяч			<p>Научатся: выполнять разминку со скакалками; прыгать через скакалку; играть в подвижные игры; организовывать места занятий физическими упражнениями и играми</p>	<p><u>Регулятивные:</u> коррекция – вносить корректиды в выполнение правильных действий упражнений; сличать способ действия с заданным эталоном.</p> <p><u>Познавательные:</u> общеучебные - ставить и формулировать проблемы; выбирать наиболее эффективные способы решения задач.</p>		

						<i>Коммуникативные:</i> инициативное сотрудничество - обращаться за помощью; взаимодействие - строить монологическое высказывание, вести устный диалог		
		3 четверть	30 часов					
49	1	ОРУ Полоса препятствий. Урок познай себя			Научатся: преодолевать полосу препятствий, выполнять упражнение на внимание, кувырок вперед; проходить полосу препятствий; организовывать места занятий физическими упражнениями	<i>Регулятивные:</i> коррекция - адекватно воспринимать замечания по исправлению ошибок; вносить дополнения и изменения в способ действий. <i>Познавательные:</i> общеучебные —самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем различного характера. <i>Коммуникативные:</i> управление коммуникацией - оценивать собственное поведение и поведение окружающих		
50	2	ОРУ Урок веселая скакалка. «Прыжки на скакалках»			Научатся: выполнять разминку со скакалками; прыгать через скакалку; играть в подвижные игры; организовывать места занятий физическими упражнениями и играми	<i>Регулятивные:</i> контроль и самоконтроль —использовать установленные правила в контроле способа решения. <i>Познавательные:</i> общеучебные —ставить и формулировать проблемы. <i>Коммуникативные:</i> планирование учебного сотрудничества — договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности		

51	3	ОРУ. Подвижная игра «День и ночь»			Научатся: выполнять разминку, направленную на развитие координации движений; играть в подвижные игры «Колдунчики», «Непослушные стрелки часов»; организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми	<i><u>Регулятивные:</u></i> коррекция - адекватно воспринимать замечания по исправлению ошибок; вносить дополнения и изменения в способ действий. <i><u>Познавательные:</u></i> общеучебные —самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем различного характера. <i><u>Коммуникативные:</u></i> управление коммуникацией - оценивать собственное поведение и поведение окружающих		
52	4	ОРУ. Урок веселые лыжи. Лыжный кросс			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.	<i><u>Регулятивные:</u></i> планирование - составлять план и последовательность действий. <i><u>Познавательные:</u></i> информационные - искать и выделять необходимую информацию из различных источников. <i><u>Коммуникативные:</u></i> управление коммуникацией - адекватно использовать речь для планирования и регуляции своей деятельности		
53	5	ОРУ. Техника смело ступай на лыжню			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	<i><u>Регулятивные:</u></i> планирование - составлять план и последовательность действий. <i><u>Познавательные:</u></i> информационные - искать и выделять необходимую информацию из различных источников.		

					время занятий.	<u>Коммуникативные:</u> управление коммуникацией - адекватно использовать речь для планирования и регуляции своей деятельности		
54	6	ОРУ. Урок веселый спуск			Научатся: выполнять строевое упражнение «ходьба змейкой и по кругу», разминку под стихотворное сопровождение; играть в подвижную игру «Удочка»; организующие команды: «Лыжи на плечо!», «Лыжи к ноге!»; «На лыжи становись!»	<u>Регулятивные:</u> планирование - составлять план и последовательность действий. <u>Познавательные:</u> информационные - искать и выделять необходимую информацию из различных источников. <u>Коммуникативные:</u> управление коммуникацией - адекватно использовать речь для планирования и регуляции своей деятельности		
55	7	Техника ступающего шага на лыжах			Научатся: выполнять организующие команды: «Лыжи под руку!» и «Лыжи к ноге!»; правильно подбирать одежду и обувь в зависимости от условий проведения занятий	<u>Регулятивные:</u> планирование - составлять план и последовательность действий. <u>Познавательные:</u> информационные - искать и выделять необходимую информацию из различных источников. <u>Коммуникативные:</u> управление коммуникацией - адекватно использовать речь для планирования и регуляции своей деятельности		
56	8	Техника поворота переступанием вокруг пяток лыж			Научатся: выполнять организующие команды: «Лыжи под руку!» и «Лыжи к ноге!»; правильно подбирать одежду и обувь в зависимости	<u>Регулятивные:</u> планирование - составлять план и последовательность действий. <u>Познавательные:</u> информационные -		

					от условий проведения занятий	искать и выделять необходимую информацию из различных источников. <i>Коммуникативные:</i> управление коммуникацией - адекватно использовать речь для планирования и регуляции своей деятельности		
57	9	ОРУ. Урок весело мы тянем			Научатся: организовывать места занятий физическими упражнениями; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время лазания по канату.	<i>Регулятивные:</i> осуществление учебных действий - выполнять учебные действия в материализованной форме; <i>коррекция</i> - вносить необходимые изменения и дополнения. <i>Познавательные:</i> общеучебные - ставить и формулировать проблемы. <i>Коммуникативные:</i> инициативное сотрудничество - задавать вопросы, проявлять активность; использовать речь для регуляции своего действия		
58	10	Техника скользящего шага на лыжах без палок			Научатся: выполнять организующие команды: «Лыжи под руку!», «Лыжи к ноге!»; выполнять ступающий шаг на лыжах без палок, скользящий шаг на лыжах без палок, повороты переступанием на лыжах	<i>Регулятивные:</i> планирование - составлять план и последовательность действий. <i>Познавательные:</i> информационные - искать и выделять необходимую информацию из различных источников. <i>Коммуникативные:</i> управление коммуникацией - адекватно использовать речь для планирования и регуляции своей деятельности		

59	11	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	<u>Регулятивные:</u> планирование - составлять план и последовательность действий. <u>Познавательные:</u> информационные - искать и выделять необходимую информацию из различных источников. <u>Коммуникативные:</u> управление коммуникацией - адекватно использовать речь для планирования и регуляции своей деятельности		
60	12	ОРУ Весело мы едем по лыжне.			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	<u>Регулятивные:</u> планирование - составлять план и последовательность действий. <u>Познавательные:</u> информационные - искать и выделять необходимую информацию из различных источников. <u>Коммуникативные:</u> управление коммуникацией - адекватно использовать речь для планирования и регуляции своей деятельности		
61	13	Техника скользящего шага с палками 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	<u>Регулятивные:</u> планирование - составлять план и последовательность действий. <u>Познавательные:</u> информационные - искать и выделять необходимую информацию из различных источников. <u>Коммуникативные:</u> управление коммуникацией - адекватно		

						использовать речь для планирования и регуляции своей деятельности		
62	14	Упражнения со скакалками			Научатся: выполнять разминку со скакалками; прыгать через скакалку; играть в подвижные игры; организовывать места занятий физическими упражнениями и играми	<i>Регулятивные: контроль и самоконтроль</i> — использовать установленные правила в контроле способа решения. <i>Познавательные: общеучебные</i> — ставить и формулировать проблемы. <i>Коммуникативные: планирование</i> учебного сотрудничества — договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности		
63	15	Техника торможения палками 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	<i>Регулятивные: планирование</i> - составлять план и последовательность действий. <i>Познавательные: информационные</i> - искать и выделять необходимую информацию из различных источников. <i>Коммуникативные: управление коммуникацией</i> - адекватно использовать речь для планирования и регуляции своей деятельности		
64	16	Движение змейкой на лыжах с палками			Научатся: выполнять организующие команды: «Лыжи на плечо!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!»; соблюдать правила поведения и	<i>Регулятивные: планирование</i> - составлять план и последовательность действий. <i>Познавательные: информационные</i> - искать и выделять необходимую		

					безопасности во время занятий; организовывать места занятий физическими упражнениями	информацию из различных источников. <i>Коммуникативные:</i> управление коммуникацией - адекватно использовать речь для планирования и регуляции своей деятельности		
65	17	Прыжки через скакалку			Научатся: выполнять разминку со скакалками; прыгать через скакалку; играть в подвижные игры; организовывать места занятий физическими упражнениями и играми	<i>Регулятивные:</i> контроль и самоконтроль —использовать установленные правила в контроле способа решения. <i>Познавательные:</i> общеучебные — ставить и формулировать проблемы. <i>Коммуникативные:</i> планирование учебного сотрудничества — договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности		
66	18	Контрольный урок по лыжной подготовке			Научатся: играть в подвижную игру «Юла»; соблюдать правила поведения и безопасности во время занятий; организовывать места занятий физическими упражнениями и играми	<i>Регулятивные:</i> планирование - составлять план и последовательность действий. <i>Познавательные:</i> информационные - искать и выделять необходимую информацию из различных источников. <i>Коммуникативные:</i> управление коммуникацией - адекватно использовать речь для планирования и регуляции своей деятельности		
67	19	Общеразвивающие упражнения с малыми мячами			Научатся: выполнять бег с перепрыгиванием через препятствия, разминку,	<i>Регулятивные:</i> коррекция - вносить коррективы в выполнение		

					направленную на развитие координации движений, упражнение на внимание; играть в подвижную игру «Попрыгунчики-воробышки»	правильных действий упражнений; сличать способ действия с заданным эталоном. <u>Познавательные:</u> общееучебные - ставить и формулировать проблемы; выбирать наиболее эффективные способы решения задач. <u>Коммуникативные:</u> инициативное сотрудничество - обращаться за помощью; взаимодействие - строить монологическое высказывание, вести устный диалог		
68	20	Прыжки через скакалку			Научатся: выполнять разминку со скакалками; прыгать через скакалку; играть в подвижные игры; организовывать места занятий физическими упражнениями и играми	<u>Регулятивные:</u> контроль и самоконтроль —использовать установленные правила в контроле способа решения. <u>Познавательные:</u> общееучебные — ставить и формулировать проблемы. <u>Коммуникативные:</u> планирование учебного сотрудничества — договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности		
69	21	Броски и ловля мяча в парах			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»	<u>Регулятивные:</u> планирование - применять установленные правила в планировании способа решения. <u>Познавательные:</u> общееучебные - самостоятельно выделять и формулировать познавательную		

						цель. <u>Коммуникативные</u> : планирование учебного сотрудничества — определять общую цель и пути ее достижения; <u>взаимодействие</u> - формулировать собственное мнение и позицию		
70	22	Разновидности бросков мяча одной рукой			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»	<u>Регулятивные</u> : планирование - применять установленные правила в планировании способа решения. <u>Познавательные</u> : общеучебные - самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. <u>Коммуникативные</u> : планирование учебного сотрудничества — определять общую цель и пути ее достижения; <u>взаимодействие</u> - формулировать собственное мнение и позицию		
71	23	Прыжки через скакалку			Научатся: выполнять разминку со скакалками; прыгать через скакалку; играть в подвижные игры; организовывать места занятий физическими упражнениями и играми	<u>Регулятивные</u> : контроль и самоконтроль —использовать установленные правила в контроле способа решения. <u>Познавательные</u> : общеучебные — ставить и формулировать проблемы. <u>Коммуникативные</u> : планирование учебного сотрудничества —		

						договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности		
72	24	Ведение мяча на месте и в движении			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»	<i>Регулятивные: планирование</i> - применять установленные правила в планировании способа решения. <i>Познавательные: общеучебные</i> - самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. <i>Коммуникативные: планирование</i> учебного сотрудничества — определять общую цель и пути ее достижения; <i>взаимодействие</i> - формулировать собственное мнение и позицию		
73	25	Броски мяча в кольцо способом «снизу»			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»	<i>Регулятивные: планирование</i> - применять установленные правила в планировании способа решения. <i>Познавательные: общеучебные</i> - самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. <i>Коммуникативные: планирование</i> учебного сотрудничества — определять общую цель и пути ее достижения; <i>взаимодействие</i> - формулировать собственное		

						мнение и позицию			
74	26	Стойка на лопатках				<p>Научатся: ориентироваться в понятиях «гибкость»; выполнять упражнения «стойка на лопатках» и «мост», кувырок вперед; отжиматься от пола; организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми</p>	<p><u>Регулятивные:</u> целеполагание — удерживать познавательную задачу и применять установленные правила.</p> <p><u>Познавательные:</u> общеучебные - контролировать и оценивать процесс и результат деятельности.</p> <p><u>Коммуникативные:</u> управление коммуникацией - осуществлять взаимный контроль</p>		
75	27	Броски мяча в кольцо способом «сверху»				<p>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»</p>	<p><u>Регулятивные:</u> планирование - применять установленные правила в планировании способа решения.</p> <p><u>Познавательные:</u> общеучебные - самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.</p> <p><u>Коммуникативные:</u> планирование учебного сотрудничества — определять общую цель и пути ее достижения;</p> <p><u>взаимодействие</u> - формулировать собственное мнение и позицию</p>		
76	28	Подвижная игра с мячом «Охотники и утки»				<p>Научатся: выполнять разминку, направленную на развитие координации движений; играть в подвижные игры «Колдунчики»,</p>	<p><u>Регулятивные:</u> коррекция - адекватно воспринимать замечания по исправлению ошибок; вносить дополнения и изменения в способ действий.</p>		

					<p>«Непослушные стрелки часов»; организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми</p>	<p><u>Познавательные:</u> общеучебные —самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем различного характера.</p> <p><u>Коммуникативные:</u> управление коммуникацией - оценивать собственное поведение и поведение окружающих</p>		
77	29	Стойка на лопатках			<p>Научатся: ориентироваться в понятиях «гибкость»; выполнять упражнения «стойка на лопатках» и «мост», кувырок вперед; отжиматься от пола; организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми</p>	<p><u>Регулятивные:</u> целеполагание — удерживать познавательную задачу и применять установленные правила.</p> <p><u>Познавательные:</u> общеучебные - контролировать и оценивать процесс и результат деятельности.</p> <p><u>Коммуникативные:</u> управление коммуникацией - осуществлять взаимный контроль</p>		
78	30	Тестирование в наклоне вперед из положения стоя			<p>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</p>	<p><u>Регулятивные:</u> целеполагание - формулировать учебную задачу; <u>планирование</u> - адекватно использовать речь для планирования и регуляции своей деятельности.</p> <p><u>Познавательные:</u> общеучебные - самостоятельно формулировать познавательную цель; <u>логические</u>- подводить под понятие на основе распознания объектов, выделения существенных признаков.</p> <p><u>Коммуникативные:</u> инициативное сотрудничество -</p>		

						обращаться за помощью, ставить вопросы, выполнять учебные действия		
		4 четверть	24 часа					
79	1	Упражнение на выносливость			Научатся: выполнять более сложный вариант бега по следам, разминочную игру на внимание «Класс, смирно!»; играть в подвижную игру «Ночная охота»; соблюдать правила поведения и безопасности во время занятий	<i>Регулятивные: планирование - применять установленные правила в планировании способа решений.</i> <i>Познавательные: общеучебные - осуществлять рефлексию способов и условий действий; контролировать и оценивать процесс и результат деятельности.</i> <i>Коммуникативные: инициативное сотрудничество - проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных и познавательных задач</i>		
80	2	Повторение акробатических элементов			Научатся: выполнять разминку с мячами на матах, упражнение на внимание; проходить станции круговой тренировки	<i>Регулятивные: целеполагание - формулировать учебную задачу; планирование - адекватно использовать речь для планирования и регуляции своей деятельности.</i> <i>Познавательные: общеучебные - самостоятельно формулировать познавательную цель; логические- подводить под понятие на основе распознания объектов, выделения существенных признаков.</i> <i>Коммуникативные: инициативное сотрудничество - обращаться за помощью,</i>		

						ставить вопросы, выполнять учебные действия		
81	3	Повторение техники прыжка в длину с места			Научатся: выполнять разминку, направленную на развитие координации движений, прыжок в длину с места, упражнения на внимание и гибкость	<i>Регулятивные: целеполагание</i> - формировать и удерживать учебную задачу; <i>прогнозирование</i> - предвидеть уровень усвоения знаний, его временных характеристик. <i>Познавательные: общеучебные</i> - выбирать наиболее эффективные способы решения задач. <i>Коммуникативные: взаимодействие</i> - формулировать свои затруднения; ставить вопросы, вести устный диалог		
82	4	Тестирование в прыжке в длину с места			Научатся: выполнять разминку, направленную на развитие координации движений, прыжок в длину с места, упражнения на внимание и гибкость	<i>Регулятивные: целеполагание</i> - формировать и удерживать учебную задачу; <i>прогнозирование</i> - предвидеть уровень усвоения знаний, его временных характеристик. <i>Познавательные: общеучебные</i> - выбирать наиболее эффективные способы решения задач. <i>Коммуникативные: взаимодействие</i> - формулировать свои затруднения; ставить вопросы, вести устный диалог		
83	5	Повторение акробатических			Научатся: выполнять разминку с мячами на	<i>Регулятивные: целеполагание</i> - формулировать учебную		

		элементов			матах, упражнение на внимание; проходить станции круговой тренировки	задачу; <i>планирование</i> - адекватно использовать речь для планирования и регуляции своей деятельности. <i>Познавательные</i> : общееучебные - самостоятельно формулировать познавательную цель; логические- подводить под понятие на основе распознания объектов, выделения существенных признаков. <i>Коммуникативные</i> : инициативное сотрудничество - обращаться за помощью, ставить вопросы, выполнять учебные действия		
84	6	Тестирование в подтягивании на низкой перекладине из виса лежа			Научатся: выполнять упражнения, в том числе с мячом; играть в подвижную игру «Правильный номер с мячом»; организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми	<i>Регулятивные</i> : целеполагание — преобразовывать практическую задачу в образовательную. <i>Познавательные</i> : общееучебные — осознанно строить сообщения в устной форме. <i>Коммуникативные</i> : взаимодействие — задавать вопросы, формулировать свою позицию		
85	7	Метание малого мяча в горизонтальную цель			Научатся: выполнять бег с перепрыгиванием через препятствия, разминку, направленную на развитие координации движений, упражнение на внимание; играть в подвижную игру «Попрыгунчики-воробышки»	<i>Регулятивные</i> : коррекция – вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений; сличать способ действия с заданным эталоном. <i>Познавательные</i> : общееучебные - ставить и формулировать проблемы; выбирать наиболее эффективные способы решения задач.		

						<i><u>Коммуникативные:</u></i> инициативное сотрудничество - обращаться за помощью; <i><u>взаимодействие</u></i> - строить монологическое высказывание, вести устный диалог		
86	8	Упражнения на уравновешивание предметов			Научатся: выполнять , упражнения на уравновешивание предметов, на развитие координации движений, на равновесие	<i><u>Регулятивные:</u></i> целеполагание - преобразовывать практическую задачу в познавательную. <i><u>Познавательные:</u></i> общеучебные - использовать общие приемы решения задач. <i><u>Коммуникативные:</u></i> планирование учебного сотрудничества — определять цели, обязанности участников, способы взаимодействия		
87	9	Тестирование в подъеме туловища из положения лёжа на спине за 30 секунд			Научатся: выполнять ходьбу и бег с изменением ритма и темпа, разминку с упражнениями на ориентировку в пространстве, упражнение на внимание; играть в подвижную игру «Попрыгунчики-воробышки»	<i><u>Регулятивные:</u></i> целеполагание - формулировать учебную задачу; <i><u>планирование</u></i> - адекватно использовать речь для планирования и регуляции своей деятельности. <i><u>Познавательные:</u></i> общеучебные - самостоятельно формулировать познавательную цель; <i><u>логические</u></i> - подводить под понятие на основе распознания объектов, выделения существенных признаков. <i><u>Коммуникативные:</u></i> инициативное сотрудничество - обращаться за помощью, ставить вопросы, выполнять учебные действия		
88	10	Баскетбольные			Научатся: выполнять	<i><u>Регулятивные:</u></i> планирование -		

		упражнения			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»	применять установленные правила в планировании способа решения. <u>Познавательные:</u> общеучебные - самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. <u>Коммуникативные:</u> планирование учебного сотрудничества — определять общую цель и пути ее достижения; <u>взаимодействие</u> - формулировать собственное мнение и позицию		
89	11	Упражнения на уравновешивание предметов			Научатся: выполнять , упражнения на уравновешивание предметов, на развитие координации движений, на равновесие	<u>Регулятивные:</u> целеполагание - преобразовывать практическую задачу в познавательную. <u>Познавательные:</u> общеучебные - использовать общие приемы решения задач. <u>Коммуникативные:</u> планирование учебного сотрудничества — определять цели, обязанности участников, способы взаимодействия		
90	12	Контрольный урок по ведению, броску и ловле мяча			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»	<u>Регулятивные:</u> планирование - применять установленные правила в планировании способа решения. <u>Познавательные:</u> общеучебные - самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. <u>Коммуникативные:</u> планировани		

					<i>e</i> учебного сотрудничества — определять общую цель и пути ее достижения; <i>взаимодействие</i> - формулировать собственное мнение и позицию		
91	13	Тестирование в беге на скорость на 30 м			Научатся: выполнять строевые упражнения – «змейка», «спираль», беговую разминку, упражнение на внимание; играть в подвижную игру «Воробы – вороны»; соблюдать правила поведения и безопасности во время занятий	<i>Регулятивные: планирование</i> - применять установленные правила в планировании способа решения. <i>Познавательные: общеучебные</i> - самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. <i>Коммуникативные: планирование</i> учебного сотрудничества — определять общую цель и пути ее достижения; <i>взаимодействие</i> - формулировать собственное мнение и позицию	
92	14	Круговая тренировка			Научатся: выполнять разминку, направленную на развитие координации движений, упражнения на внимание; проходить станции круговой тренировки (усложненный вариант)	<i>Регулятивные: осуществление</i> учебных действий - выполнять учебные действия в материализованной форме; <i>коррекция</i> - вносить необходимые изменения и дополнения. <i>Познавательные: общеучебные</i> - ставить и формулировать проблемы. <i>Коммуникативные: инициативн</i>	

						<i>ое сотрудничество</i> - задавать вопросы, проявлять активность; использовать речь для регуляции своего действия		
93	15	Тестирование в челночном беге 3×10 м			Научатся: выполнять строевые упражнения – «змейка», «спираль», беговую разминку; упражнение на внимание; играть в подвижную игру «Воробы – вороны»; соблюдать правила поведения и безопасности во время занятий	<i>Регулятивные:</i> осуществление учебных действий - выполнять учебные действия в материализованной форме; <i>коррекция</i> - вносить необходимые изменения и дополнения. <i>Познавательные:</i> общеучебные - ставить и формулировать проблемы. <i>Коммуникативные:</i> инициативное сотрудничество - задавать вопросы, проявлять активность; использовать речь для регуляции своего действия		
94	16	Метание мешочка на дальность			Научатся: выполнять упражнения на внимание, разминку с игрой «Запрещенное движение»; играть в подвижную игру «Колдунчики»; соблюдать правила поведения и безопасности во время занятий	<i>Регулятивные:</i> коррекция - вносить корректизы в выполнение правильных действий упражнений; сличать способ действия с заданным эталоном. <i>Познавательные:</i> общеучебные - ставить и формулировать проблемы; выбирать наиболее эффективные способы решения задач. <i>Коммуникативные:</i> инициативное сотрудничество - обращаться за помощью; <i>взаимодействие</i> - строить монологическое высказывание, вести устный диалог		

95	17	Круговая тренировка			Научатся: выполнять разминку, направленную на развитие координации движений, упражнения на внимание; проходить станции круговой тренировки (усложненный вариант)	<i><u>Регулятивные:</u></i> осуществление учебных действий - выполнять учебные действия в материализованной форме; <i><u>коррекция</u></i> - вносить необходимые изменения и дополнения. <i><u>Познавательные:</u></i> общеучебные - ставить и формулировать проблемы. <i><u>Коммуникативные:</u></i> инициативное сотрудничество - задавать вопросы, проявлять активность; использовать речь для регуляции своего действия		
96	18	Основы правил игры в футбол			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	<i><u>Регулятивные:</u></i> планирование - применять установленные правила в планировании способа решений. <i><u>Познавательные:</u></i> общеучебные - осуществлять рефлексию способов и условий действий; контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. <i><u>Коммуникативные:</u></i> инициативное сотрудничество - проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных и познавательных задач		
97	19	Знакомство с эстафетами			Научатся: выполнять игру-разминку «Запрещённое движение», участвовать в эстафетах; применять на практике правила, элементы, простейшие технические	<i><u>Регулятивные:</u></i> планирование - применять установленные правила в планировании способа решений. <i><u>Познавательные:</u></i> общеучебные - осуществлять рефлексию		

					действия игры в футбол; соблюдать правила поведения и безопасности во время занятий	способов и условий действий; контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. <u>Коммуникативные:</u> инициативное сотрудничество - проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных и познавательных задач			
98	20	Круговая тренировка			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	<u>Регулятивные:</u> планирование - составлять план и последовательность действий, контроль - использовать установленные правила в контроле способа решений. <u>Познавательные:</u> общеучебные - ориентироваться в разнообразии способов решения задач. <u>Коммуникативные:</u> планирование учебного сотрудничества — определять общую цель и пути ее достижения			
99	21	Подвижные игры			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);	<u>Регулятивные:</u> целеполагание - преобразовывать практическую задачу в познавательную. <u>Познавательные:</u> общеучебные - использовать общие приемы решения задач. <u>Коммуникативные:</u> планирование учебного сотрудничества — определять цели, обязанности участников, способы			

					осознанно использовать знания, полученные в курсе «Физическая культура», при планировании и соблюдении режима дня, выполнении физических упражнений и во время подвижных игр	взаимодействия			
--	--	--	--	--	--	----------------	--	--	--

**Календарно – тематическое планирование по физической культуре 2 класс 2016-2017 учебный год
(102 часа – 3 часа в неделю)**

№ п/п	№ уро ка	Наименование разделов и тем	Коли чест во часов	Дата по плану	Дата по факту	Знания, умения	УУД	Формы контроля	ИКТ	Домашнее задание
		1 четверть	24 часа							
1	1	Правила безопасности на уроках физической культуры.	1			Познакомятся с общими представлениями об основных понятиях и правилах.	Регулятивные: организация рабочего места. Познавательные: учатся контролировать и оценивать свои действия. Коммуникативные: умение слушать, задавать вопросы			
2	2	Тестирование бега на 30 м с высокого старта. Подвижная игра «Хвостик».	1			Научатся выполнять строевые упражнения на месте и в движении, технику высокого старта, сдавать тестирование бега на 30 м с высокого старта	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся формулировать свои затруднения и обращаться за помощью.			

3	3	Перекаты вправо-влево. Кувырок вперед. Игра «Передача мяча в тоннеле».	1		Научатся держать группировку, выполнять упражнения на матах, перекаты вправо-влево, разминку с мешочком	Регулятивные: удерживать учебную задачу, составлять план действий совместно с учителем. Познавательные: научатся контролировать и оценивать свои действия во время выполнения команд учителя. Коммуникативные: Взаимодействовать друг другу соблюдая правила безопасности,		
4	4	Техника челночного бега с высокого старта. Подвижная игра «Хвостик»			Научатся выполнять строевые команды, беговую разминку, технику челночного бега с высокого старта.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач Коммуникативные: Поддерживать друг друга.		
5	5	Основные физические качества (сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость и координация движений). Игра «Марш с закрытыми глазами».			Научатся ориентироваться в понятиях: физические качества, сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость и координация движений. Соблюдать правила поведения на уроке.	Регулятивные: научатся удерживать познавательную задачу и применять установленные правила. Познавательные: научатся контролировать и оценивать свои действия Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия.		
6	6	Кувырок вперед. Игра на внимание.			Научатся выполнять разминку с мешочками в движении, перекаты вправо-влево, группировку,	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.		

					кувырок вперед.	Познавательные: научатся контролировать и оценивать свои действия во время выполнения команд учителя. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия		
7	7	Измерение уровня развития основных физических качеств. Игра «Марш закрытыми глазами».			Научатся понимать необходимость развития основных физических качеств и как измерять их уровень развития.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения.		
8	8	Метание мешочка на дальность. Игра «Бросай далеко, собирай быстрее».			Научатся выполнять бег с изменением темпа, упражнения, направленные на развитие координации движений.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми		
9	9	Усложненные кувырки вперед.			Научатся выполнять строевые команды, разминку с мешочками в движении, группировку, усложненный вариант	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные:		

					выполнения кувыроков вперед, упражнения на внимание.	использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь в сотрудничестве.		
10	10	Подвижная игра «Мышеловка»			Научатся выполнять разминку, направленную на развитие координации движений, технику «оленевого» бега.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: умеют владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения.		
11	11	Беговые упражнения из различных исходных положений. Игра «Мышеловка».			Научатся выполнять строевые упражнения, разминку, направленную на развитие координации движений.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: умеют владеть способами взаимодействия с окружающими людьми.		
12	12	Игровые упражнения с кувырками.			Научатся выполнять строевые команды, разминку с мешочками в движении, кувырок вперед, игровые упражнения с кувырками, упражнения на	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: научатся контролировать и оценивать		

					внимание.	свои действия во время выполнения команд учителя. Коммуникативные: научатся определять общую цель и пути её достижения.		
13	13	Подвижная игра «Бегуны и прыгуны».			Научатся выполнять разминку, направленную на развитие координации движений, прыжки в длину с места, спиной вперед, упражнения на внимание и двигательную память.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь в сотрудничестве.		
14	14	Тестирование прыжка в длину с места. Подвижная игра «Лови-стучи».			Научатся выполнять разминку с малыми мячами, упражнения на внимание, прыжка в длину с места.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь в сотрудничестве.		
15	15	Кувырок назад. Подвижная игра «Бездомный заяц»			Научатся выполнять разминку с массажными мячами, кувырки вперед назад, упражнения на внимание.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: умеют владеть способами		

						взаимодействия с окружающими людьми		
16	16	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с. Подвижная игра «Лови-стучки».			Научатся выполнять разминку с малым мячами, упражнения на внимание, сдавать тестирование подъема туловища из положения лежа на 30 с.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимопомощи и взаимоподдержки		
17	17	Тестирование наклона вперед из положения стоя. Подвижная игра «Бездомный заяц»			Научатся выполнять упражнения на внимание, сдавать тестирование наклона вперед из положения стоя.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся определять общую цель и пути её достижения.		
18	18	Кувырок назад. Подвижная игра «Бездомный заяц»			Научатся выполнять кувырки вперед и назад, упражнения на внимание, проходить станции круговой тренировки.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся определять общую цель и пути её достижения.		
19	19	Тестирование подтягивания на низкой перекладине из			Научатся выполнять разминку со средними обручами (кольцами); сдавать тестирование	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.		

		виса лежа согнувшись. Игра «Бездомный заяц»			подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись.	Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия.		
20	20	Тестирование броска мяча в горизонтальную цель. Игра «Вышибалы».			Научатся выполнять упражнения на движение и внимание.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими, переживать и «болеть» за своих товарищей.		
21	21	Стойка на лопатках. «Мост».			Научатся выполнять разминку, направленную на развитие гибкости, стойку на лопатках, «мост», кувырок назад.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся определять общую цель и пути её достижения.		
22	22	Тестирование виса и проверка волевых качеств. Игра «Вышибалы вслепую».			Научатся выполнять разминку со скакалками, упражнения на внимание и координацию движений.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть		

						способами взаимодействия с окружающими, переживать и «болеть» за своих товарищей.		
23	23	Строевые упражнения: перестроение в две шеренги, ходьба и бег «змейкой», «противоходом», «подиагонали». Игра «Вышибалы вслепую».			Научатся выполнять строевые упражнения: перестроение в две шеренги, ходьба и бег «змейкой», «противоходом», «по диагонали».	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия.		
24	24	Стойка на лопатках. «Мост».			Выполнение учебной задачи.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся определять общую цель и пути её достижения, следить за безопасностью друг друга.		
		2 четверть	24 часа					
25	1	Подвижная игра «Осада города».			Выполнение учебной задачи	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с		

						окружающими людьми.		
26	2	Подвижные игры.			Выполнение учебной задачи	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения.		
27	3	Кувырок вперед в группировке. Подвижная игра «Кружева»			Выполнение учебных задач по развитию гибкости.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия.		
28	4	Лазание по гимнастической стенке.			Научатся лазать по гимнастической стенке, перелезать с одного пролета гимнастической стенки на другой.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия.		
29	5	Кувырок вперед в			научатся выполнять	Регулятивные: организация		

		группировке с трех шагов. Подвижная игра «Кружева».			кувырок вперед в группировке, кувырок вперед в группировке с трех шагов.	рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения		
30	6	Лазание по гимнастической стенке.			Научатся лазать по гимнастической стенке, перелезать с одного пролета гимнастической стенки на другой.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми.		
31	7	Подвижная игра «Кружева» с мешочком на голове».			Научатся выполнять разминку с мешочками, играть в подвижную игру.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения.		
32	8	Упражнения на развитие гибкости: «мост», стойка на лопатках, серию кувыроков			Научатся выполнять «мост», «Стойку на лопатках, серию кувыроков	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных		

		лопатках.			вперед, упражнения на равновесие.	правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения.		
33	9	Упражнения на кольцах. Игра «Салки».			Научатся выполнять разминку с кольцами, висы углом и согнувшись на гимнастических кольцах.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения, следить за безопасностью друг друга.		
34	10	Полупереворот назад в стойку на коленях из стойки на лопатках. Игра «Салки с мешочком на голове».			Научатся выполнять разминку на скамейках, серию кувыроков вперед, полупереворот назад в стойку на коленях из стойки на лопатках.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия.		
35	11	Кувырок назад в группировке. Игра «Салки с			Научатся выполнять полупереворот на коленях из стойки на лопатках,	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных		

		мешочком на голове».			кувырок назад в группировке, упражнения на равновесии.	правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения, следить за безопасностью друг друга.		
36	12	Упражнения на кольцах.			Научатся выполнять висы углом и согнувшись на гимнастических кольцах	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения, следить за безопасностью друг друга.		
37	13	Вис на согнутых руках на низкой перекладине. Игра «Удочка»			Научатся выполнять кувырок назад в группировке, вис на согнутых руках на низкой перекладине.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения, следить за безопасностью друг друга.		

38	14	Разновидности висов. Игра «Удочка».			Научатся выполнять кувырок вперед в группировке, кувырок назад, висы на низкой перекладине.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения, следить за безопасностью друг друга.		
39	15	Вис согнувшись и вис прогнувшись на кольцах. Игра «Жмурки».			Научатся выполнять висы углов, согнувшись, прогнувшись на гимнастических кольцах, упражнение на внимание.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения, следить за безопасностью друг друга.		
40	16	Лазание по гимнастической стенке. Игра «Жмурки»			Научаться выполнять разминку у гимнастической стенки, висы на низкой перекладине, лазание по гимнастической стенке.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми.		

41	17	Подвижная игра «Медведи и пчелы».			Научатся играть в подвижную игру «Медведи и пчелы».	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми.		
42	18	Висы согнувшись и прогнувшись на гимнастических кольцах. Игра «Пчелы».			Научатся выполнять висы углом, согнувшись и прогнувшись на гимнастических кольцах.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения, следить за безопасностью друг друга.		
43	19	Игровые упражнения. Игра «Медведи и пчелы».			Научатся выполнять игровые упражнения на гимнастических скамейках.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия.		
44	20	Подвижная игра «Ловля обезьян».			Научатся играть в подвижную игру «Ловля	Регулятивные: организация рабочего места с		

					обезьян».	применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения.		
45	21	Перевороты вперед и назад на гимнастических кольцах. Игра «Ловля обезьян».			Научатся выполнять перевороты вперед и назад на гимнастических кольцах.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми.		
46	22	Прыжки с поворотом на 180* и 360*. Игра «Ловля обезьян».			Научатся выполнять прыжки с поворотом на 180* и 360*, упражнения на равновесие и внимание.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими, переживать и «болеть» за своих товарищей.		
47	23	Подвижные игры.			Научатся выполнять разминку с мешочками, играть в подвижную игру.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.		

						Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими, переживать и «болеть» за своих товарищей.		
48	24	Перевороты вперед и назад на гимнастических кольцах. Игра «Совушка»			Научатся выполнять перевороты вперед и назад на гимнастических кольцах.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми.		
		3 четверть	30 часов					
49	1	Передвижения на лыжах ступающим шагом.			Научатся выполнять организующие команды «Лыжи на плечо!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!», технику ступающего шага.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия.		
50	2	Передвижение на лыжах скользящим шагом.			Научатся выполнять организующие команды, скользящий шаг на лыжах без палок, ступающий шаг на лыжах без палок.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы		

						решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия.		
51	3	Упражнения на кольцах.			Научатся выполнять упражнения с обручами, упражнения на кольцах, висы углом, согнувшись, прогнувшись.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия.		
52	4	Передвижение на лыжах с палками скользящим шагом.			Научатся выполнять скользящий шаг на лыжах с палками и без.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия.		
53	5	Передвижение на лыжах с палками и попеременным двухшажным ходом.			Научатся выполнять скользящий шаг на лыжах с палками, повороты «веером» на лыжах, передвижение попеременным двухшажным ходом.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный		

						контроль, адекватно оценивать свои действия.		
54	6	Вращение обруча.				Научатся выполнять разминку с обручами, вращение обруча, игровые упражнения на реакцию и внимание.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия.	
55	7	Передвижение на лыжах с палками одновременным одношажным ходом.				Научатся выполнять попеременный двухшажный ход, одновременный одношажный ход.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия.	
56	8	Подъем на склон «лесенкой» на лыжах. Игра «Кто дальше?».				Научатся выполнять подъем на склон «лесенкой» на лыжах.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия.	
57	9	Лазание по канату.				Научатся лазать по канату.	Регулятивные: организация	

						рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения, следить за безопасность друг друга.		
58	10	Подъем на склон «елочкой» на лыжах. Игра «Кто дальше?».			Научатся выполнять организующие команды «Лыжи под руку!», «Лыжи к ноге», «На лыжи становись!», подъем на склон «елочкой».	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения.		
59	11	Торможение «плугом» на лыжах. Подвижная игра «Кто дальше бросит?»			Научатся выполнять подъем на склон «клесенкой», и «елочкой».	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия.		
60	12	Лазание по канату.			Научатся лазать по канату,	Регулятивные: организация		

		Игра «Вышибалы».			выполнять упражнения на внимание и равновесие..	рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения, следить за безопасность друг друга		
61	13	Подвижная игра на лыжах «Прокатись через ворота».			Научатся быть уверенными в своих спортивных способностях	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия.		
62	14	Подвижная игра на лыжах «Подними предмет!»			Научатся быть уверенными в своих спортивных способностях	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действия в ситуациях общения.		

63	15	Упражнения со скакалками. Игра «Ловля обезьян».			Научатся выполнять упражнения со скакалкой, прыжки в скакалку с вращением вперед и назад.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные :владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения..		
64	16	Движение на лыжах с палками «змейкой». Подвижная игра «Подними предмет».			Научатся выполнять ступающий и скользящий шаг на лыжах с палками, движение на лыжах с палками «змейкой», подъем на склон, спуск со склона.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные :владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения..		
65	17	Прохождение дистанции 1000метров на лыжа на время.			Научатся проходить дистанцию 1000 метров на лыжах на время.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные :владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения..		

66	18	Прыжки скакалку в			Научатся выполнять разминку на гимнастических скамейках, прыжки в скакалку с вращением вперед и назад.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия.		
67	19	Броски набивного мяча весом 1 кг способом снизу из положения стоя. Подвижная игра «Горячая линия».			Научатся выполнять организующие команды, технику броска набивного мяча способом снизу из положения стоя.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия.		
68	20	Броски набивного мяча весом 1 кг из положения сидя. Подвижная игра «Гонка мячей в колонах».			Научатся выполнять организующие команды, броски набивного мяча из положения сидя.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия.		
69	21	Прыжки в скакалку. Игра «Собачка»			Выполнение учебной задачи.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных		

						правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия.		
70	22	Прыжок в высоту с прямого разбега. Игра «Собачка»			Научатся выполнять прыжок в высоту с прямого разбега.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия.		
71	23	Первые спортивные соревнования. Игра «Искатели сокровищ».			Научатся выполнять разминку в сочетании с игрой «Зеркало», прыжок в высоту с прямого разбега, понимать, как появились первые спортивные соревнования.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения		
72	24	Прыжки в скакалку.			Научатся выполнять разминку со скакалками, прыжки в скакалку с вращением вперед и назад.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные:		

						использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия.		
73	25	Прыжок в высоту спиной вперед. Игра «Забросай мячами».			Научатся выполнять прыжки в высоту спиной вперед с прямого разбега, упражнения на координацию и расслабление.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия.		
74	26	История появления мяча. Подвижная игра «Поймай подачу».			Научатся выполнять организующие команды, разминку с мячом, прыжок в высоту спиной вперед, нижнюю подачу.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения.		
75	27	Стойка на голове. Подвижная игра «Поймай подачу».			Научатся выполнять стойку на голове, перекаты.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач.		

						Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия.		
76	28	История зарождения древних Олимпийских игр. Подвижная игра «Поймай подачу».			Научатся понимать историю зарождения древних Олимпийских игр.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми приемами действий в ситуациях общения.		
77	29	Подвижная игра с мячом.			Выполнение учебной задачи.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия.		
78	30	Стойка на голове. Подвижная игра «Охотники и утки».			Научатся выполнять разминку на матах, стойку на голове, перекаты, игровое упражнение на внимание.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный		

						контроль, адекватно оценивать свои действия.		
		4 четверть	24					
79	1	Владение мячом на месте и в движении. Подвижная игра «Дальний бросок».			Научатся выполнять организационные команды, разминку с мячом, стойку баскетболиста, передвижение в стойке баскетболиста, ведение мяча на месте и в движении.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия.		
80	2	Упражнения с мячом, направленные на развитие координации движений и ловкости. Игра «Из обруча в обруч».			Научатся выполнять организационные команды, разминку, направленную на развитие координации движений, остановку в шаге, остановку прыжком, ведение мяча, передачи мяча, броски мяча в кольцо.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения.		
81	3	Повторение акробатических элементов.			Научатся выполнять разминку на матах с мячами, кувырок вперед, стойку на лопатках, «мост», стойку на голове.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно		

						оценивать свои действия.		
82	4	Выполнение упражнений с мячами в парах. Игра «Сбей кегли противника»			Научатся выполнять передачи мячам в парах, броски мяча в баскетбольное кольцо, ведение мяча.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения		
83	5	Тестирование подъема туловища за 30 с. Игра «Сбей кегли противника».			Научатся выполнять подъемы туловища за 30 с.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения, радоваться успехам одноклассников.		
84	6	Повторение акробатических элементов. Игра «Сбей кегли противника»			Научатся выполнять разминку на матах с мячами, кувырок вперед, стойку на голове, стойку на лопатках.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с		

						окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения, следить за безопасность друг друга.		
85	7	Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись.			Научатся выполнять подтягивание на низкой перекладине из виса лежа согнувшись.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения, радоваться успехам одноклассников.		
86	8	Тестирование наклона вперед из положения стоя. Игра «Вышибалы».			Научатся выполнять наклоны вперед из положения стоя.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения.		
87	9	Упражнения на уравновешивание предметов. Игра «Сбей кегли противника».			Научатся выполнять упражнения на уравновешивание предметов, игровые упражнения с массажными мячами.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы		

						решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения.		
88	10	Тестирование виса на время. Игра «Поймай подачу».			Научатся выполнять висы на время, броски мяча в горизонтальную цель Упражнения на внимание.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения.		
89	11	Тестирование бросков мяча в горизонтальную цель. Игра «Ловишка».			Научатся выполнять тестирование бросков мяча в горизонтальную цель.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия.		
90	12	Упражнения на уравновешивание предметов. Игра «Хвостик».			Научатся выполнять упражнения на уравновешивания предметов, игровые упражнения с массажными мячами.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач.		

						Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия.		
91	13	Тестирование прыжка в длину с места. Игра в футбол.			Научатся выполнять прыжки в длину с места, упражнения на внимание, соблюдать усвоенные правила и играть в спортивную игру футбол.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения, радоваться успехам одноклассников.		
92	14	Спортивная игра футбол.			Научатся выполнять ведение мяча, футбольные упражнения с мячом, упражнения на внимание, играть в спортивную игру футбол.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения, радоваться успехам одноклассников.		
93	15	Круговая тренировка. Игра «Хвостик».			Научатся выполнять разминку, направленную на развитие координации движений, упражнения на	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.		

					внимание, станции тренировки.	проходить круговой	Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения, следить за безопасностью друг друга.		
94	16	Высокий старт и правильный поворот в челночном беге. Игра «Метко в цель».			Научатся выполнять технику высокого старта, технику поворотов в челночном беге, челночный бег.		Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения, следить за безопасностью друг друга.		
95	17	Тестирование бега на 30 м с высокого старта. Игра «Класс, смирно!».			Научатся выполнять бег на 30 м с высокого старта, играть в спортивную игру футбол.		Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения.		
96	18	Круговая тренировка. Игра			Научатся выполнять упражнения на внимание,		Регулятивные: организация рабочего места с		

		«Бросок ногой»			проходить станции круговой тренировки.	применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, следить за безопасностью друг друга.		
97	19	Тестирование челночного бега 3 х 10 м. Игра «Флаг на башне».			Научатся выполнять беговую разминку, сдавать тестирование метания мешочка на дальность.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения		
98	20	Тестирование метания мешочка на дальность. Игра «Перекинь через убегающего».			Научатся выполнять беговую разминку, сдавать тестирование метания мешочка на дальность.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения		
99	21	Круговая тренировка. Игра			Научатся проходить станции круговой	Регулятивные: организация рабочего места с		

		«Совушка».			тренировки.	применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения		
100	22	Тестирование бега на 1000 м. Игра «Марш закрытыми глазами».			Научатся выполнять разминку, направленную на развитие гибкости, сдавать тестирование бега на 1000 м.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения		
101	23	Подвижные и спортивные игры.			Научатся выполнять игровую разминку, играть в подвижные игры и спортивные игры.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения		
102	24	Подведение итогов года Игра			Научатся подводить итоги года, играть в подвижные	Регулятивные: организация рабочего места с		

	«Совушка»				игры.	применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения, следить за безопасностью друг друга.		
--	-----------	--	--	--	-------	---	--	--

**Календарно – тематическое планирование по физической культуре 3 класс 2016-2017 учебный год
(102 часа – 3 часа в неделю)**

№ п/п	№ уро ка	Наименование разделов и тем	Коли чест во часов	Дата по плану	Дата по факту	Знания, умения	УУД	Формы контроля	ИКТ	Домашнее задание
		1 четверть	24 часа							
1	1	Правила безопасности на уроках физической культуры. Техника безопасности	1			Познакомятся с общими представлениями об основных понятиях и правилах.	<i>Регулятивные:</i> целеполагание - формулировать и удерживать учебную задачу; планирование - выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. <i>Познавательные:</i> общие учебные - использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. <i>Коммуникативные:</i> инициация			

						<i>тивное сотрудничество - ставить вопросы, обращаться за помощью</i>		
2	2	Тестирование бега на 30 м с высокого старта. Подвижные игры. Техника безопасности	1			Научатся выполнять строевые упражнения на месте и в движении, технику высокого старта, сдавать тестирование бега на 30 м с высокого старта.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся формулировать свои затруднения и обращаться за помощью.	
3	3	Перекаты вправо-влево. Кувырок вперед. Игра «Охотники и утки». Техника безопасности	1			Научатся держать группировку, выполнять упражнения на матах, перекаты вправо-влево, разминку с мешочком	Регулятивные: удерживать учебную задачу, составлять план действий совместно с учителем. Познавательные: научатся контролировать и оценивать свои действия во время выполнения команд учителя. Коммуникативные: взаимодействовать друг с другом соблюдая правила безопасности,	
4	4	Техника челночного бега с высокого старта. Техника безопасности	1			Научатся выполнять строевые команды, беговую разминку, технику челночного бега с высокого старта.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: Поддерживать друг друга.	
5	5	Развитие физических качеств (сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость и координация движений). Техника	1			Научатся ориентироваться в понятиях: физические качества, сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость и координация движений. Соблюдать правила поведения на уроке.	Регулятивные: научатся удерживать познавательную задачу и применять установленные правила. Познавательные: научатся контролировать и оценивать свои действия Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия.	

		безопасности						
6	6	Кувырок вперед. Игра на внимание. Техника безопасности	1			Научатся выполнять разминку с мешочками в движении, перекаты вправо-влево, группировку, кувырок вперед.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: научатся контролировать и оценивать свои действия во время выполнения команд учителя. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия	
7	7	Измерение уровня развития основных физических качеств. Техника безопасности	1			Научатся понимать необходимость развития основных физических качеств и как измерять их уровень развития.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения.	
8	8	Метание мешочка на дальность. Игра «Кто дальше». Техника безопасности	1			Научатся выполнять бег с изменением темпа, упражнения, направленные на развитие координации движений.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми	
9	9	Усложненные кувырки вперед. Техника безопасности	1			Научатся выполнять строевые команды, разминку с мешочками в движении, группировку, усложненный вариант выполнения кувырков вперед, упражнения на	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь в	

					внимание.	сотрудничестве.		
10	10	Подвижная игра «Третий лишний» Техника безопасности	1		Научатся выполнять разминку, направленную на развитие координации движений, технику «оленяного» бега.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: умеют владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения.		
11	11	Беговые упражнения из различных исходных положений. Игра «Пустое место». Техника безопасности	1		Научатся выполнять строевые упражнения, разминку, направленную на развитие координации движений.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: умеют владеть способами взаимодействия с окружающими людьми.		
12	12	Игровые упражнения с кувырками. Техника безопасности	1		Научатся выполнять строевые команды, разминку с мешочками в движении, кувырок вперед, игровые упражнения с кувырками, упражнения на внимание.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: научатся контролировать и оценивать свои действия во время выполнения команд учителя. Коммуникативные: научатся определять общую цель и пути её достижения.		
13	13	Подвижная игра «Выше ноги от земли». Техника безопасности	1		Научатся выполнять разминку, направленную на развитие координации движений, прыжки в длину с места, спиной вперед, упражнения на внимание и двигательную память.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь в сотрудничестве.		

14	14	Тестирование прыжка в длину с места. Подвижная игра «Ловишки». Техника безопасности	1		Научатся выполнять разминку с малыми мячами, упражнения на внимание, прыжка в длину с места.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь в сотрудничестве.		
15	15	Кувырок назад. Подвижная игра «Гуси и волк» Техника безопасности	1		Научатся выполнять разминку с массажными мячами, кувырки вперед назад, упражнения на внимание.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: умеют владеть способами взаимодействия с окружающими людьми		
16	16	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с. Подвижная игра «Ловишки». Техника безопасности	1		Научатся выполнять разминку с малым мячами, упражнения на внимание, сдавать тестирование подъема туловища из положения лежа на 30 с.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимопомощи и взаимоподдержки		
17	17	Тестирование наклона вперед из положения стоя. Подвижная игра «Гуси и волк». Техника безопасности	1		Научатся выполнять упражнения на внимание, сдавать тестирование наклона вперед из положения стоя.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся определять общую цель и пути её достижения.		
18	18	Кувырок назад. Подвижная игра	1		Научатся выполнять кувырки вперед и	Регулятивные: организация рабочего места с применением		

		«Пустое место». Техника безопасности			назад, упражнения на внимание, проходить станции круговой тренировки.	установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся определять общую цель и пути её достижения.		
19	19	Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись. Игра «Третий лишний» Техника безопасности	1		Научатся выполнять разминку со средними обручами (кольцами); сдавать тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия.		
20	20	Тестирование броска мяча в горизонтальную цель. Игра «Вышибалы». Техника безопасности	1		Научатся выполнять упражнения на движение и внимание.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими, переживать и «болеть» за своих товарищей.		
21	21	Стойка на лопатках. «Мост». Техника безопасности	1		Научатся выполнять разминку, направленную на развитие гибкости, стойку на лопатках, «мост», кувырок назад.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся определять общую цель и пути её достижения.		
22	22	Тестирование виса и проверка волевых	1		Научатся выполнять разминку со скакалками,	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.		

		качеств. Игра «Вышибалы». Техника безопасности			упражнения на внимание координацию движений.	Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими, переживать и «болеть» за своих товарищей.		
23	23	Строевые упражнения: перестроение в две шеренги, ходьба и бег «змейкой». Техника безопасности	1		Научатся выполнять строевые упражнения: перестроение в две шеренги, ходьба и бег «змейкой», «противоходом», «по диагонали».	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия.		
24	24	Стойка на лопатках. «Мост». Техника безопасности	1		Выполнение учебной задачи.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся определять общую цель и пути её достижения, следить за безопасностью друг друга.		
		2 четверть	24 часа					
25	1	Подвижная игра «Футбол» Техника безопасности	1		Выполнение учебной задачи. Узнают правила игры в футбол.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми.		
26	2	Подвижные игры. Техника безопасности	1		Выполнение учебной задач. Совершенствование	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.		

					игры в футбол. Ведение мяча.	Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения.		
27	3	Кувырок вперед в группировке. Подвижная игра «Круговая лапта» Техника безопасности	1		Выполнение учебных задач по развитию гибкости.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия.		
28	4	Лазание по гимнастической стенке Техника безопасности	1		Научатся лазать по гимнастической стенке, перелезать с одного пролета гимнастической стенки на другой.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия.		
29	5	Кувырок вперед в группировке с трех шагов. Подвижная игра «Ловушки». Техника безопасности	1		.научатся выполнять кувырок вперед в группировке, кувырок вперед в группировке с трех шагов.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения		
30	6	Лазание по гимнастической стенке. Техника безопасности	1		Научатся лазать по гимнастической стенке, перелезать с одного пролета гимнастической стенки	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач.		

					на другой.	Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми.		
31	7	Подвижная игра «Ловишки» с мешочком на голове». Техника безопасности	1		Научатся выполнять разминку с мешочками, играть в подвижную игру.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения.		
32	8	Упражнения на развитие гибкости: «мост», стойка на лопатках. Техника безопасности	1		Научатся выполнять «мост», «Стойку на лопатках», серию кувыроков вперед, упражнения на равновесие.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения.		
33	9	Упражнения на кольцах. Игра «Салки». Техника безопасности	1		Научатся выполнять разминку с кольцами, висы углом и согнувшись на гимнастических кольцах.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения, следить за безопасностью друг друга.		
34	10	Полупереворот назад в стойку на коленях из стойки на	1		Научатся выполнять разминку на скамейках, серию кувыроков вперед, полупереворот	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать		

		лопатках. Игра «Салки с мешочком на голове». Техника безопасности			назад в стойку на коленях из стойки на лопатках.	общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия.		
35	11	Кувырок назад в группировке. Игра «Салки с мешочком на голове». Техника безопасности	1		Научатся выполнять полупереворот на коленях из стойки на лдопатках, кувырок назад в группировке, упражнения на равновесии.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения, следить за безопасностью друг друга.		
36	12	Упражнения на кольцах. Техника безопасности	1		Научатся выполнять висы углом и согнувшись на гимнастических кольцах	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения, следить за безопасностью друг друга.		
37	13	Вис на согнутых руках на низкой перекладине. Игра «Выше ноги». Техника безопасности	1		Научатся выполнять кувырок назад в группировке, вис на согнутых руках на низкой перекладине.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами		

						действий в ситуациях общения, следить за безопасностью друг друга.		
38	14	Разновидности висов. Игра «Попади в цель». Техника безопасности	1		Научатся выполнять кувырок вперед в группировке, кувырок назад, висы на низкой перекладине.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения, следить за безопасностью друг друга.		
39	15	Вис согнувшись и вис прогнувшись на кольцах. Подвижные игры. Техника безопасности	1		Научатся выполнять висы углов, согнувшись, прогнувшись на гимнастических кольцах, упражнение на внимание.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения, следить за безопасностью друг друга.		
40	16	Лазание по гимнастической стенке. Игры на внимание. Техника безопасности	1		Научаться выполнять разминку у гимнастической стенки, висы на низкой перекладине, лазание по гимнастической стенке.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми.		
41	17	Подвижная игра «Медведь во бору». Техника	1		Научатся играть в подвижную игру «Медведь во бору».	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.		

		безопасности					Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми.		
42	18	Висы согнувшись и прогнувшись на гимнастических кольцах. Техника безопасности	1			Научатся выполнять висы углом, согнувшись и прогнувшись на гимнастических кольцах.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения, следить за безопасностью друг друга.		
43	19	Игровые упражнения. Подвижные игры. Техника безопасности	1			Научатся выполнять игровые упражнения на гимнастических скамейках.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия.		
44	20	Подвижная игра «Ловишки». Эстафеты. Техника безопасности	1			Научатся играть в подвижную игру «Ловишки».	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения.		
45	21	Перевороты вперед и назад на	1			Научатся выполнять перевороты вперед и назад на гимнастичес-	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.		

		гимнастических кольцах. Техника безопасности			ких кольцах.		Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми.		
46	22	Прыжки с поворотом на 180 градусов и 360. Техника безопасности	1			Научатся выполнять прыжки с поворотом на 180 градусов и 360, упражнения на равновесие и внимание.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими, переживать и «болеть» за своих товарищей.		
47	23	Игра в волейбол. Подвижные игры. Техника безопасности	1			Научатся выполнять разминку с мешочками, играть в подвижную игру волейбол.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими, переживать и «болеть» за своих товарищей.		
48	24	Игра «Волейбол». Техника безопасности	1			Научатся выполнять перевороты вперед и назад на гимнастических кольцах.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми.		
		3 четверть	30 часов						
49	1	Прыжки в высоту. Подвижные	1			Научатся выполнять организующие команды.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.		

		игры. Техника безопасности				Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия.		
50	2	Прыжки со скакалкой. Игра «Змейка». Техника безопасности	1			Научатся выполнять организующие команды, прыжки на скакалке.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия.	
51	3	Упражнения на кольцах. Техника безопасности	1			Научатся выполнять упражнения с обручами, упражнения на кольцах, висы углом, согнувшись, прогнувшись.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия.	
52	4	Баскетбол: ведение мяча, бросок мяча в корзину. Техника безопасности	1			Научатся технике ведения мяча в условиях игровой и учебной деятельности.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия.	
53	5	Игры с элементами движения в баскетбол. Техника безопасности	c в	1		Научатся выполнять броски мяча от груди двумя руками с места, в движении. Выполнять комплекс упражнений для развития мышц рук, ног.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль,	

54	6	Вращение обруча. Техника безопасности	1			Научатся выполнять разминку с обручами, вращение обруча, игровые упражнения на реакцию и внимание.	адекватно оценивать свои действия.	
55	7	Игра в баскетбол. Техника безопасности	1			Научатся выполнять броски мяча в игре баскетбол.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия.	
56	8	Игра «Кто дальше?». Техника безопасности	1			Научатся выполнять игровые упражнения в команде.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия.	
57	9	Лазание по канату. Техника безопасности	1			Научатся лазать по канату.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения, следить за безопасность друг друга.	
58	10	Подвижные	1			Научатся ориентирова-	Регулятивные: организация	

		игры на выносливость. Техника безопасности			ться в понятиях: физические качества, сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость и координация движений. Соблюдать правила поведения на уроке.	рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения.		
59	11	Подвижная игра «Кто дальше бросит?» Техника безопасности	1		Научатся играть в игру «Кто дальше бросит», узнают правила игры.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия.		
60	12	Лазание по канату. Игра «Вышибалы». Техника безопасности	1		Научатся лазать по канату, выполнять упражнения на внимание и равновесие..	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения, следить за безопасность друг друга		
61	13	Подвижная игра «Прокати через ворота». Техника безопасности	1		Научатся быть уверенными в своих спортивных способностях	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия.		
62	14	Подвижная игра «Подними	1		Научатся быть уверенными в своих	Регулятивные: о способностях организации рабочего места с		

		предмет!» Техника безопасности			спортивных способностях	применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действия в ситуациях общения.спортивных		
63	15	Упражнения со скакалками. Игра «Ловля обезьян». Техника безопасности	1		Научатся выполнять упражнения со скакалкой, прыжки в скакалку с вращением вперед и назад.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные :владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения..		
64	16	Движение приставным бегом. Подвижная игра «Подними предмет». Техника безопасности	1		Научатся двигаться приставным бегом.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные :владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения..		
65	17	Подвижные игры разных народов. Техника безопасности	1		Научатся играть в русские народные игры.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные :владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения..		
66	18	Прыжки в	1		Научатся выполнять	Регулятивные: организация		

		скакалку Техника безопасности			разминку на гимнастических скамейках, прыжки в скакалку с вращением вперед и назад.	рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия.		
67	19	Броски набивного мяча весом 1 кг способом снизу из положения стоя. Подвижная игра «Горячая линия». Техника безопасности	1		Научатся выполнять организующие команды, технику броска набивного мяча способом снизу из положения стоя.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия.		
68	20	Броски набивного мяча весом 1 кг из положения сидя. Подвижная игра «Гонка мячей в колонах». Техника безопасности	1		Научатся выполнять организующие команды, броски набивного мяча из положения сидя.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия.		
69	21	Прыжки в скакалку. Игра «Собачка» Техника безопасности	1		Выполнение учебной задачи.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия.		
70	22	Прыжок в высоту с прямого разбега.	1		Научатся выполнять прыжок в высоту с прямого разбега.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.		

		Игра «Собачка» Техника безопасности				Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия.		
71	23	Первые спортивные соревнования. Игра «Искатели сокровищ». Техника безопасности	1			Научатся выполнять разминку в сочетании с игрой «Зеркало», прыжок в высоту с прямого разбега, понимать, как появились первые спортивные соревнования.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения	
72	24	Прыжки в скакалку. Техника безопасности	1			Научатся выполнять разминку со скакалками, прыжки в скакалку с вращением вперед и назад.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия.	
73	25	Прыжок в высоту спиной вперед. Игра «Забросай мячами». Техника безопасности	1			Научатся выполнять прыжки в высоту спиной вперед с прямого разбега, упражнения на координацию и расслабление.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия.	
74	26	История появления мяча. Подвижная игра «Горячая картошка». Техника	1			Научатся выполнять организующие команды, разминку с мячом, прыжок в высоту спиной вперед, нижнюю подачу.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть	

		безопасности				способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения.		
75	27	Стойка на голове. Подвижная игра «Поймай подачу». Техника безопасности	1		Научатся выполнять стойку на голове, перекаты.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия.		
76	28	История зарождения древних Олимпийских игр. Техника безопасности	1		Научатся понимать историю зарождения древних Олимпийских игр.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми приемами действий в ситуациях общения.		
77	29	Подвижная игра с мячом. Техника безопасности	1		Выполнение учебной задачи.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия.		
78	30	Стойка на голове. Подвижная игра «Охотники и утки». Техника безопасности	1		Научатся выполнять разминку на матах, стойку на голове, перекаты, игровое упражнение на внимание.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия.		

		4 четверть	24					
79	1	Владение мячом на месте и в движении. Подвижная игра «Кто дальше». Техника безопасности	1			Научатся выполнять организационные команды, разминку с мячом, стойку баскетболиста, передвижение в стойке баскетболиста, ведение мяча на месте и в движении.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия.	
80	2	Упражнения с мячом, направленные на развитие координации движений и ловкости. Игра «Из обруча в обруч». Техника безопасности	1			Научатся выполнять организационные команды, разминку, направленную на развитие координации движений, остановку в шаге, остановку прыжком, ведение мяча, передачи мяча, броски мяча в кольцо.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения.	
81	3	Повторение акробатических элементов. Техника безопасности	1			Научатся выполнять разминку на матах с мячами, кувырок вперед, стойку на лопатках, «мост», стойку на голове.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия.	
82	4	Выполнение упражнений с мячами в парах. Игра «Сбей кегли противника» Техника безопасности	1			Научатся выполнять передачи мячам в парах, броски мяча в баскетбольное кольцо, ведение мяча.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами	

						действий в ситуациях общения		
83	5	Тестирование подъема туловища за 30 с. Игра «Сбей кегли противника». Техника безопасности	1			Научатся выполнять подъемы туловища за 30 с.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения, радоваться успехам одноклассников.	
84	6	Повторение акробатических элементов. Игра «Сбей кегли противника» Техника безопасности	1			Научатся выполнять разминку на матах с мячами, кувырок вперед, стойку на голове, стойку на лопатках.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения, следить за безопасность друг друга.	
85	7	Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись. Техника безопасности	1			Научатся выполнять подтягивание на низкой перекладине из виса лежа согнувшись.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения, радоваться успехам одноклассников.	
86	8	Тестирование наклона вперед из положения	1			Научатся выполнять наклоны вперед из положения стоя.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.	

		стоя. Игра «Вышибалы». Техника безопасности					Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения.		
87	9	Упражнения на уравновешивание предметов. Игра «Сбей кегли Техника безопасности противника».	1			Научатся выполнять упражнения на уравновешивание предметов, игровые упражнения с массажными мячами.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения.		
88	10	Тестирование виса на время. Игра «Поймай подачу». Техника безопасности	1			Научатся выполнять висы на время, броски мяча в горизонтальную цель Упражнения на внимание.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения.		
89	11	Тестирование бросков мяча в горизонтальную цель. Игра «Ловишка». Техника безопасности	1			Научатся выполнять тестирование бросков мяча в горизонтальную цель.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия.		
90	12	Упражнения на уравновешивание предметов. Игра	1			Научатся выполнять упражнения на уравновешивания предметов, игровые	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать		

		«Хвостик». Техника безопасности			упражнения с массажными мячами.	общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия.		
91	13	Тестирование прыжка в длину с места. Игра в футбол. Техника безопасности	1		Научатся выполнять прыжки в длину с места, упражнения на внимание, соблюдать усвоенные правила и играть в спортивную игру футбол.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения, радоваться успехам одноклассников.		
92	14	Спортивная игра футбол. Техника безопасности	1		Научатся выполнять ведение мяча, футбольные упражнения с мячом, упражнения на внимание, играть в спортивную игру футбол.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения, радоваться успехам одноклассников.		
93	15	Круговая тренировка. Игра «Хвостик». Техника безопасности	1		Научатся выполнять разминку, направленную на развитие координации движений, упражнения на внимание, проходить станции круговой тренировки.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения, следить за безопасностью друг		

94	16	Высокий старт и правильный поворот в челночном беге. Игра «Метко в цель». Техника безопасности	1			Научатся выполнять технику высокого старта, технику поворотов в челночном беге, челночный бег.	друга. Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения, следить за безопасностью друг друга.
95	17	Тестирование бега на 30 м с высокого старта. Игра «Класс, смирно!». Техника безопасности	1			Научатся выполнять бег на 30 м с высокого старта, играть в спортивную игру футбол.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения.
96	18	Круговая тренировка. Игра «Бросок ногой» Техника безопасности	1			Научатся выполнять упражнения на внимание, проходить станции круговой тренировки.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, следить за безопасностью друг друга.
97	19	Тестирование челночного бега 30 м. Игра «Пустое место». Техника безопасности	1			Научатся выполнять беговую разминку, сдавать тестирование метания мешочка на дальность.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть

						способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения		
98	20	Тестирование метания мешочка на дальность. Игра «Перекинь через убегающего». Техника безопасности	1			Научатся выполнять беговую разминку, сдавать тестирование метания мешочка на дальность.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения	
99	21	Круговая тренировка. Игра «Совушка». Техника безопасности	1			Научатся проходить станции круговой тренировки.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения	
100	22	Тестирование бега на 1000 м. Игра «Ловишки». Техника безопасности	1			Научатся выполнять разминку, направленную на развитие гибкости, сдавать тестирование бега на 1000 м.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения	
101	23	Подвижные и спортивные игры. Техника безопасности	1			Научатся выполнять игровую разминку, играть в подвижные игры и спортивные игры.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть	

							способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения			
102	24	Эстафета с мячом. Техника безопасности	1			Научатся подводить итоги года, играть в подвижные игры.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения, следить за безопасностью друг друга.			

**Календарно – тематическое планирование по физической культуре 4 класс 2016-2017 учебный год
(102 часа – 3 часа в неделю)**

№ п/п	№ уро ка	Наименование разделов и тем	Коли чест во часов	Дата по плану	Дата по факту	Знания, умения	УУД	Формы контроля	ИКТ	Домашнее задание
		1 четверть	24 часа							
1	1	Правила безопасности на уроках физической культуры. Техника безопасности	1			Познакомятся с общими представлениями об основных понятиях и правилах.	<i>Регулятивные:</i> целеполагание - формулировать и удерживать учебную задачу; планирование - выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. <i>Познавательные:</i> общие учебные - использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую			

						культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. <u>Коммуникативные</u> : инициативное сотрудничество - ставить вопросы, обращаться за помощью		
2	2	Тестирование бега на 30 м с высокого старта. Подвижные игры. Техника безопасности	1		Научатся выполнять строевые упражнения на месте и в движении, технику высокого старта, сдавать тестирование бега на 30 м с высокого старта.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся формулировать свои затруднения и обращаться за помощью.		
3	3	Перекаты вправо-влево. Кувырок вперед. Игра «Охотники и утки». Техника безопасности	1		Научатся держать группировку, выполнять упражнения на матах, перекаты вправо-влево, разминку с мешочком	Регулятивные: удерживать учебную задачу, составлять план действий совместно с учителем. Познавательные: научатся контролировать и оценивать свои действия во время выполнения команд учителя. Коммуникативные: взаимодействовать друг с другом соблюдая правила безопасности,		
4	4	Техника челночного бега с высокого старта. Техника безопасности	1		Научатся выполнять строевые команды, беговую разминку, технику челночного бега с высокого старта.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: Поддерживать друг друга.		
5	5	Развитие физических качеств (сила, быстрота, выносливость, гибкость,	1		Научатся ориентироваться в понятиях: физические качества, сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость и	Регулятивные: научатся удерживать познавательную задачу и применять установленные правила. Познавательные: научатся контролировать и оценивать свои действия Коммуникативные:		

		ловкость и координация движений). Техника безопасности			координация движений. Соблюдать правила поведения на уроке.	научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия.		
6	6	Кувырок вперед. Игра на внимание. Техника безопасности	1		Научатся выполнять разминку с мешочками в движении, перекаты вправо-влево, группировку, кувырок вперед.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: научатся контролировать и оценивать свои действия во время выполнения команд учителя. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия		
7	7	Измерение уровня развития основных физических качеств. Техника безопасности	1		Научатся понимать необходимость развития основных физических качеств и как измерять их уровень развития.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения.		
8	8	Метание мешочка на дальность. Игра «Кто дальше». Техника безопасности	1		Научатся выполнять бег с изменением темпа, упражнения, направленные на развитие координации движений.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми		
9	9	Усложненные кувырки вперед. Техника безопасности	1		Научатся выполнять строевые команды, разминку с мешочками в движении,	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать		

					группировку, усложненный вариант выполнения кувыроков вперед, упражнения на внимание.	общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь в сотрудничестве.		
10	10	Подвижная игра «Третий лишний» Техника безопасности	1		Научатся выполнять разминку, направленную на развитие координации движений, технику «оленевого» бега.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: умеют владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения.		
11	11	Беговые упражнения из различных исходных положений. Игра «Пустое место». Техника безопасности	1		Научатся выполнять строевые упражнения, разминку, направленную на развитие координации движений.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: умеют владеть способами взаимодействия с окружающими людьми.		
12	12	Игровые упражнения с кувырками. Техника безопасности	1		Научатся выполнять строевые команды, разминку с мешочками в движении, кувырок вперед, игровые упражнения с кувырками, упражнения на внимание.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: научатся контролировать и оценивать свои действия во время выполнения команд учителя. Коммуникативные: научатся определять общую цель и пути её достижения.		
13	13	Подвижная игра «Выше ноги от земли». Техника безопасности	1		Научатся выполнять разминку, направленную на развитие координации движений, прыжки в	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач.		

					длину с места, спиной вперед, упражнения на внимание и двигательную память.	Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь в сотрудничестве.		
14	14	Тестирование прыжка в длину с места. Подвижная игра «Ловишки». Техника безопасности	1		Научатся выполнять разминку с малыми мячами, упражнения на внимание, прыжка в длину с места.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь в сотрудничестве.		
15	15	Кувырок назад. Подвижная игра «Гуси и волк» Техника безопасности	1		Научатся выполнять разминку с массажными мячами, кувырки вперед назад, упражнения на внимание.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: умеют владеть способами взаимодействия с окружающими людьми		
16	16	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с. Подвижная игра «Ловишки». Техника безопасности	1		Научатся выполнять разминку с малым мячами, упражнения на внимание, сдавать тестирование подъема туловища из положения лежа на 30 с.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимопомощи и взаимоподдержки		
17	17	Тестирование наклона вперед из положения стоя. Подвижная игра «Гуси и волк». Техника	1		Научатся выполнять упражнения на внимание, сдавать тестирование наклона вперед из положения стоя.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся		

		безопасности				определять общую цель и пути её достижения.		
18	18	Кувырок назад. Подвижная игра «Пустое место». Техника безопасности	1			Научатся выполнять кувырки вперед и назад, упражнения на внимание, проходить станции круговой тренировки.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся определять общую цель и пути её достижения.	
19	19	Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись. Игра «Третий лишний» Техника безопасности	1			Научатся выполнять разминку со средними обручами (кольцами); сдавать тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия.	
20	20	Тестирование броска мяча в горизонтальную цель. Игра «Вышибалы». Техника безопасности	1			Научатся выполнять упражнения на движение и внимание.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими, переживать и «болеть» за своих товарищей.	
21	21	Стойка на лопатках. «Мост». Техника безопасности	1			Научатся выполнять разминку, направленную на развитие гибкости, стойку на лопатках, «мост», кувырок назад.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся определять общую цель и пути её	

						достижения.		
22	22	Тестирование виса и проверка волевых качеств. Игра «Вышибалы». Техника безопасности	1			Научатся выполнять разминку со скакалками, упражнения на внимание координацию движений.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими, переживать и «болеть» за своих товарищей.	
23	23	Строевые упражнения: перестроение в две шеренги, ходьба и бег «змейкой». Техника безопасности	1			Научатся выполнять строевые упражнения: перестроение в две шеренги, ходьба и бег «змейкой», «противоходом», «по диагонали».	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия.	
24	24	Стойка на лопатках. «Мост». Техника безопасности	1			Выполнение учебной задачи.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся определять общую цель и пути её достижения, следить за безопасностью друг друга.	
		2 четверть	24 часа					
25	1	Подвижная игра «Футбол» Техника безопасности	1			Выполнение учебной задачи. Узнают правила игры в футбол.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействии с	

						окружающими людьми.		
26	2	Подвижные игры. Техника безопасности	1			Выполнение учебной задач. Совершенствование игры в футбол. Ведение мяча.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения.	
27	3	Кувырок вперед в группировке. Подвижная игра «Круговая лапта» Техника безопасности	1			Выполнение учебных задач по развитию гибкости.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия.	
28	4	Лазание по гимнастической стенке Техника безопасности	1			Научатся лазать по гимнастической стенке, перелезать с одного пролета гимнастической стенки на другой.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия.	
29	5	Кувырок вперед в группировке с трех шагов. Подвижная игра «Ловушки». Техника безопасности	1			.научатся выполнять кувырок вперед в группировке, кувырок вперед в группировке с трех шагов.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения	
30	6	Лазание по	1			Научатся лазать по	Регулятивные: организация	

		гимнастической стенке. Техника безопасности			гимнастической стенке, перелезать с одного пролета гимнастической стенки на другой.	рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми.		
31	7	Подвижная игра «Ловишки» с мешочком на голове». Техника безопасности	1		Научатся выполнять разминку с мешочками, играть в подвижную игру.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения.		
32	8	Упражнения на развитие гибкости: «мост», стойка на лопатках. Техника безопасности	1		Научатся выполнять «мост», «Стойку на лопатках, серию кувыроков вперед, упражнения на равновесие.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения.		
33	9	Упражнения на кольцах. Игра «Салки». Техника безопасности	1		Научатся выполнять разминку с кольцами, висы углом и согнувшись на гимнастических кольцах.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения, следить за безопасностью друг друга.		

34	10	Полупереворот назад в стойку на коленях из стойки на лопатках. Игра «Салки с мешочком на голове». Техника безопасности	1			Научатся выполнять разминку на скамейках, серию кувыроков вперед, полупереворот назад в стойку на коленях из стойки на лопатках.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия.			
35	11	Кувырок назад в группировке. Игра «Салки с мешочком на голове». Техника безопасности	1			Научатся выполнять полупереворот на коленях из стойки на лопатках, кувырок назад в группировке, упражнения на равновесии.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения, следить за безопасностью друг друга.			
36	12	Упражнения на кольцах. Техника безопасности	1			Научатся выполнять висы углом и согнувшись на гимнастических кольцах	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения, следить за безопасностью друг друга.			
37	13	Вис на согнутых руках на низкой перекладине. Игра «Выше	1			Научатся выполнять кувырок назад в группировке, вис на согнутых руках на	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать			

		ноги». Техника безопасности			низкой перекладине.	общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения, следить за безопасностью друг друга.		
38	14	Разновидности висов. Игра «Попади в цель». Техника безопасности	1		Научатся выполнять кувырок вперед в группировке, кувырок назад, висы на низкой перекладине.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения, следить за безопасностью друг друга.		
39	15	Вис согнувшись и вис прогнувшись на кольцах. Подвижные игры. Техника безопасности	1		Научатся выполнять висы углов, согнувшись, прогнувшись на гимнастических кольцах, упражнение на внимание.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения, следить за безопасностью друг друга.		
40	16	Лазание по гимнастической стенке. Игры на внимание. Техника безопасности	1		Научаться выполнять разминку у гимнастической стенки, висы на низкой перекладине, лазание по гимнастической стенке.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с		

						окружающими людьми.		
41	17	Подвижная игра «Медведь во бору». Техника безопасности	1			Научатся играть в подвижную игру «Медведь во бору».	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми.	
42	18	Висы согнувшись и прогнувшись на гимнастических кольцах. Техника безопасности	1			Научатся выполнять висы углом, согнувшись и прогнувшись на гимнастических кольцах.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения, следить за безопасностью друг друга.	
43	19	Игровые упражнения. Подвижные игры. Техника безопасности	1			Научатся выполнять игровые упражнения на гимнастических скамейках.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия.	
44	20	Подвижная игра «Ловишки». Эстафеты. Техника безопасности	1			Научатся играть в подвижную игру «Ловишки».	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами	

						действий в ситуациях общения.		
45	21	Перевороты вперед и назад на гимнастических кольцах. Техника безопасности	1			Научатся выполнять перевороты вперед и назад на гимнастических кольцах.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми.	
46	22	Прыжки с поворотом на 180 градусов и 360. Техника безопасности	1			Научатся выполнять прыжки с поворотом на 180 градусов и 360, упражнения на равновесие и внимание.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими, переживать и «болеть» за своих товарищей.	
47	23	Игра в волейбол. Подвижные игры. Техника безопасности	1			Научатся выполнять разминку с мешочками, играть в подвижную игру волейбол.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими, переживать и «болеть» за своих товарищей.	
48	24	Игра «Волейбол». Техника безопасности	1			Научатся выполнять перевороты вперед и назад на гимнастических кольцах.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми.	
		3 четверть	30					

			часов					
49	1	Прыжки в высоту. Подвижные игры. Техника безопасности	1			Научатся выполнять организующие команды.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия.	
50	2	Прыжки со скакалкой. Игра «Змейка». Техника безопасности	1			Научатся выполнять организующие команды, прыжки на скакалке.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия.	
51	3	Упражнения на кольцах. Техника безопасности	1			Научатся выполнять упражнения с обручами, упражнения на кольцах, висы углом, согнувшись, прогнувшись.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия.	
52	4	Баскетбол: ведение мяча, бросок мяча в корзину. Техника безопасности	1			Научатся технике ведения мяча в условиях игровой и учебной деятельности.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия.	
53	5	Игры с элементами движения	1			Научатся выполнять броски мяча от груди двумя руками с места, в	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.	

		баскетбол. Техника безопасности			движении. Выполнять комплекс упражнений для развития мышц рук, ног.	Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия.		
54	6	Вращение обруча. Техника безопасности	1		Научатся выполнять разминку с обручами, вращение обруча, игровые упражнения на реакцию и внимание.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия.		
55	7	Игра в баскетбол. Техника безопасности	1		Научатся выполнять броски мяча в игре баскетбол.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия.		
56	8	Игра «Кто дальше?». Техника безопасности	1		Научатся выполнять игровые упражнения в команде.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия.		
57	9	Лазание по канату. Техника безопасности	1		Научатся лазать по канату.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с		

						окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения, следить за безопасность друг друга.		
58	10	Подвижные игры на выносливость. Техника безопасности	1			Научатся ориентироваться в понятиях: физические качества, сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость и координация движений. Соблюдать правила поведения на уроке.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения.	
59	11	Подвижная игра «Кто дальше бросит?» Техника безопасности	1			Научатся играть в игру «Кто дальше бросит», узнают правила игры.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия.	
60	12	Лазание по канату. Игра «Вышибалы». Техника безопасности	1			Научатся лазать по канату, выполнять упражнения на внимание и равновесие..	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения, следить за безопасность друг друга	
61	13	Подвижная игра «Прокати через ворота». Техника безопасности	1			Научатся быть уверенными в своих спортивных способностях	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся	

						осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия.		
62	14	Подвижная игра «Подними предмет!» Техника безопасности	1		Научатся быть уверенными в своих спортивных способностях	Регулятивные: о способностях организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действия в ситуациях общения.спортивных		
63	15	Упражнения со скакалками. Игра «Ловля обезьян». Техника безопасности	1		Научатся выполнять упражнения со скакалкой, прыжки в скакалку с вращением вперед и назад.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные :владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения..		
64	16	Движение приставным бегом. Подвижная игра «Подними предмет». Техника безопасности	1		Научатся двигаться приставным бегом.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные :владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения..		
65	17	Подвижные игры разных народов. Техника безопасности	1		Научатся играть в русские народные игры.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные :владеть		

						способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения..		
66	18	Прыжки скакалку Техника безопасности	в	1		Научатся выполнять разминку на гимнастических скамейках, прыжки в скакалку с вращением вперед и назад.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия.	
67	19	Броски набивного мяча весом 1 кг способом снизу из положения стоя. Подвижная игра «Горячая линия». Техника безопасности		1		Научатся выполнять организующие команды, технику броска набивного мяча способом снизу из положения стоя.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия.	
68	20	Броски набивного мяча весом 1 кг из положения сидя. Подвижная игра «Гонка мячей в колонах». Техника безопасности		1		Научатся выполнять организующие команды, броски набивного мяча из положения сидя.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия.	
69	21	Прыжки скакалку. Игра «Собачка» Техника безопасности	в	1		Выполнение учебной задачи.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль,	

70	22	Прыжок в высоту с прямого разбега. Игра «Собачка» Техника безопасности	1			Научатся выполнять прыжок в высоту с прямого разбега.	адекватно оценивать свои действия.	
71	23	Первые спортивные соревнования. Игра «Искатели сокровищ». Техника безопасности	1			Научатся выполнять разминку в сочетании с игрой «Зеркало», прыжок в высоту с прямого разбега, понимать, как появились первые спортивные соревнования.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия.	
72	24	Прыжки скакалку. Техника безопасности	1			Научатся выполнять разминку со скакалками, прыжки в скакалку с вращением вперед и назад.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия.	
73	25	Прыжок в высоту спиной вперед. Игра «Забросай мячами». Техника безопасности	1			Научатся выполнять прыжки в высоту спиной вперед с прямого разбега, упражнения на координацию и расслабление.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия.	
74	26	История появления мяча.	1			Научатся выполнять организующие	Регулятивные: организация рабочего места с применением	

		Подвижная игра «Горячая картошка». Техника безопасности			команды, разминку с мячом, прыжок в высоту спиной вперед, нижнюю подачу.	установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения.		
75	27	Стойка на голове. Подвижная игра «Поймай подачу». Техника безопасности	1		Научатся выполнять стойку на голове, перекаты.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия.		
76	28	История зарождения древних Олимпийских игр. Техника безопасности	1		Научатся понимать историю зарождения древних Олимпийских игр.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми приемами действий в ситуациях общения.		
77	29	Подвижная игра с мячом. Техника безопасности	1		Выполнение учебной задачи.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия.		
78	30	Стойка на голове. Подвижная игра «Охотники и	1		Научатся выполнять разминку на матах, стойку на голове, перекаты, игровое	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать		

		утки». Техника безопасности			упражнение на внимание.	общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия.		
		4 четверть	24					
79	1	Владение мячом на месте и в движении. Подвижная игра «Кто дальше». Техника безопасности	1		Научатся выполнять организационные команды, разминку с мячом, стойку баскетболиста, передвижение в стойке баскетболиста, ведение мяча на месте и в движении.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия.		
80	2	Упражнения с мячом, направленные на развитие координации движений и ловкости. Игра «Из обруча в обруч». Техника безопасности	1		Научатся выполнять организационные команды, разминку, направленную на развитие координации движений, остановку в шаге, остановку прыжком, ведение мяча, передачи мяча, броски мяча в кольцо.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения.		
81	3	Повторение акробатических элементов. Техника безопасности	1		Научатся выполнять разминку на матах с мячами, кувырок вперед, стойку на лопатках, «мост», стойку на голове.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия.		
82	4	Выполнение упражнений с мячами в парах. Игра «Сбей	1		Научатся выполнять передачи мячам в парах, броски мяча в баскетбольное кольцо,	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать		

		кегли противника» Техника безопасности			ведение мяча.	общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения		
83	5	Тестирование подъема туловища за 30 с. Игра «Сбей кегли противника». Техника безопасности	1		Научатся выполнять подъемы туловища за 30 с.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения, радоваться успехам одноклассников.		
84	6	Повторение акробатических элементов. Игра «Сбей кегли противника» Техника безопасности	1		Научатся выполнять разминку на матах с мячами, кувырок вперед, стойку на голове, стойку на лопатках.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения, следить за безопасность друг друга.		
85	7	Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись. Техника безопасности	1		Научатся выполнять подтягивание на низкой перекладине из виса лежа согнувшись.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения, радоваться успехам		

86	8	Тестирование наклона вперед из положения стоя. Игра «Вышибалы». Техника безопасности	1			Научатся выполнять наклоны вперед из положения стоя.	одноклассников. Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения.	
87	9	Упражнения на уравновешивание предметов. Игра «Сбей кегли Техника безопасности противника».	1			Научатся выполнять упражнения на уравновешивание предметов, игровые упражнения с массажными мячами.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения.	
88	10	Тестирование виса на время. Игра «Поймай подачу». Техника безопасности	1			Научатся выполнять висы на время, броски мяча в горизонтальную цель Упражнения на внимание.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения.	
89	11	Тестирование бросков мяча в горизонтальную цель. Игра «Ловишка». Техника безопасности	1			Научатся выполнять тестирование бросков мяча в горизонтальную цель.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия.	

90	12	Упражнения на уравновешивание предметов. Игра «Хвостик». Техника безопасности	1		Научатся выполнять упражнения на уравновешивания предметов, игровые упражнения с массажными мячами.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия.		
91	13	Тестирование прыжка в длину с места. Игра в футбол. Техника безопасности	1		Научатся выполнять прыжки в длину с места, упражнения на внимание, соблюдать усвоенные правила и играть в спортивную игру футбол.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения, радоваться успехам одноклассников.		
92	14	Спортивная игра футбол. Техника безопасности	1		Научатся выполнять ведение мяча, футбольные упражнения с мячом, упражнения на внимание, играть в спортивную игру футбол.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения, радоваться успехам одноклассников.		
93	15	Круговая тренировка. Игра «Хвостик». Техника безопасности	1		Научатся выполнять разминку, направленную на развитие координации движений, упражнения на внимание,	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть		

					проходить станции круговой тренировки.	способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения, следить за безопасностью друг друга.		
94	16	Высокий старт и правильный поворот в челночном беге. Игра «Метко в цель». Техника безопасности	1		Научатся выполнять технику высокого старта, технику поворотов в челночном беге, челночный бег.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения, следить за безопасностью друг друга.		
95	17	Тестирование бега на 30 м с высокого старта. Игра «Класс, смирно!». Техника безопасности	1		Научатся выполнять бег на 30 м с высокого старта, играть в спортивную игру футбол.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения.		
96	18	Круговая тренировка. Игра «Бросок ногой» Техника безопасности	1		Научатся выполнять упражнения на внимание, проходить станции круговой тренировки.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, следить за безопасностью друг друга.		
97	19	Тестирование челночного бега	1		Научатся выполнять беговую разминку,	Регулятивные: организация рабочего места с применением		

		30 м. Игра «Пустое место». Техника безопасности			сдавать тестирование метания мешочка на дальность.	установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения		
98	20	Тестирование метания мешочка на дальность. Игра «Перекинь через убегающего». Техника безопасности	1		Научатся выполнять беговую разминку, сдавать тестирование метания мешочка на дальность.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения		
99	21	Круговая тренировка. Игра «Совушка». Техника безопасности	1		Научатся проходить станции круговой тренировки.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения		
100	22	Тестирование бега на 1000 м. Игра «Ловишки». Техника безопасности	1		Научатся выполнять разминку, направленную на развитие гибкости, сдавать тестирование бега на 1000 м.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения		
101	23	Подвижные и спортивные	1		Научатся выполнять игровую разминку,	Регулятивные: организация рабочего места с применением		

		игры. Техника безопасности			играть в подвижные игры и спортивные игры.	установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения		
102	24	Эстафета с мячом. Техника безопасности	1		Научатся подводить итоги года, играть в подвижные игры.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения, следить за безопасностью друг друга.		