**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

**Нормативная база:**

* Закон РФ «Об образовании»
* Концепция модернизации российского образования на период до 2010 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.12.2001 г. № 1756-р) Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (утверждён приказом Минобразования и науки РФ от 17.12. 2010 г №1897)
* Примерной программы основного общего образования по физической культуре
* Федерального перечня учебников 2014 г.
* Авторской программы по физической культуре В.И. Ляха
* Положения о рабочей программе (ФГОС ООО) МКОУ «Шатуновская СОШ»
* Основной образовательной программы основного общего образования МОКУ «Шатуновская СОШ»
* Учебного плана МОУ «Шатуновская СОШ»
* Годового календарного графика МОУ «Шатуновская СОШ» на 2014-2015 учебный год

Настоящая рабочая программа составлена на основе Примерной программы основного общего образования по физической культуре(Примерная программа по учебным предметам. Физическая культура. 1-4 классы 4-е изд.-М.:Просвещение, 2014 -64с.-(Стандарты второго поколения) ) и Авторской программы по физической культуре В.И.Ляха (Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников, В. И. Ляха. 1—4 классы: пособие для учителей общеобразоват. учреждений / В. И. Лях. — 4-е изд. — М. : Просвещение, 2012.104 с. - ISBN 978-5-09-032931-6.)

Физическая культура — обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников. В сочетании с другими формами обучения —физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня и второй половины дня (гимнастика до занятий, физкультурные минутки, физические упражнения и игры на удлинённых переменах и в группах продлённого дня), внеклассной работой по физической культуре (группы общефизической подготовки, спортивные секции), физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями (дни здоровья и спорта, подвижные игры и соревнования, спортивные праздники, спартакиады, туристические слёты и походы)—достигается формирование физической культуры личности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

В Федеральном законе «О физической культуре и спорте» от 4 декабря 2007 г. №329-Ф3 отмечено, что организация физического воспитания и образования в образовательных учреждениях включает в себя проведение обязательных занятий по физической культуре в пределах основных образовательных программ в объёме, установленном государственными образовательными стандартами, а также дополнительных (факультативных) занятий физическими упражнениями и спортом в пределах дополнительных образовательных программ.

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

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

**Реализация цели учебной программы соотносится с решением следующих образовательных задач**:

* укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
* формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
* овладение школой движений;
* развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;
* формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей;
* выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
* формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
* приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
* воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

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

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

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

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

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

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

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

**ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА КУРСА**

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

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

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

* требованиях к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте начального общего образования;
* Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;
* Законе «Об образовании»;
* Федеральном законе «О физической культуре и спорте»;
* Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020 г.;
* примерной программе начального общего образования;
* приказе Минобрнауки от 30 августа 2010 г. №889.

**МЕСТО КУРСА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ**

Курс «Физическая культура» изучается с 1 по 4 класс из расчёта З ч в неделю (всего 414 ч): в 1 классе —99 ч, во 2 классе —105 ч, в 3 классе— 105 ч, в 4 классе— 105 ч.

**ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА**

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. №373) данная рабочая программа для 1—4 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

**Личностные результаты**

* формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
* формирование уважительного отношения к культуре других народов;
* развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
* развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
* развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
* развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
* формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
* формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

**Метапредметные результаты**

* овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
* формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
* определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
* готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
* овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
* овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты

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

* овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
* формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

**СОДЕРЖАНИЕ КУРСА**

**Знания о физической культуре**

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

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

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

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

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

**Способы физкультурной деятельности**

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

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

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

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

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

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность

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

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

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

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

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

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

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

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

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

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

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

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

\*Плавание. Подводящие упражнения: вхождение в воду; передвижение по дну бассейна; упражнения на всплывание; лежание и скольжение; упражнения на согласование работы  
рук и ног. Проплывание учебных дистанций: произвольным способом.

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

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

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

На материале спортивных игр.

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

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

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

\*Тему «Плавание» можно вводить в учебный процесс при наличии соответствующих условий и материальной базы по решению местных органов управления образованием за счет регионального или школьного компонента.

**Отличительные особенности рабочей программы**

В связи с тем, что авторская программа в 2-4 классах рассчитана на 102 ч., а учебный план на 35 недель, в рабочую программу дополнительно вводится 3 резервных часа: 2 часа на развитие координационных и кондиционных способностей, 1 час на итоговое тестирование физической подготовленности. За основу учебно-тематического планирования взято Содержание курса авторской программы, что приближено к содержанию аналогичного раздела Примерной программы.

Распределение учебного времени по часам

В.И. Лях ФГОС

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| вид | 1 класс | 2 класс | 3 класс | 4 класс |
| Легкая атлетика | 19 | 21 | 27 | 27 |
| Лыжная подготовка | 12 | 18 | 18 | 18 |
| гимнастика | 18 | 18 | 18 | 18 |
| единоборства | --- | --- | --- | --- |
| волейбол | --- | 4 | 10 | 10 |
| Баскетбол | 11 | 10 | 10 | 10 |
| футбол | 6 | 6 | 6 | 6 |
| **подвижные игры:** |  |  |  |  |
| С элементами волейбола | 0 | 2 | 2 | 2 |
| С элементами баскетбола | 3 | 6 | 2 | 2 |
| С элементами футбола | 3 | 5 | 3 | 3 |
| На лыжах | 3 | 2 | 2 | 2 |
| С элементами легкой атлетики | 8 | 9 | 4 | 4 |
| Резерв | 3 | 3 | 3 | 3 |
| ВСЕГО | 99 | 105 | 105 | 105 |

Тематическое планирование 2 класс.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ урока** | **Тема урока** | **Тип урока** | **Предметные результаты** | **Деятельность учащихся** | **Вид контроля** | **Домашнее задание** | **Метапредметные результа ты** | **Дата проведения** | |
| **план** | **факт** |
| ***Легкая атлетика 10 ч. Бег, ходьба, прыжки, метание.*** | | | | | | | | | |
| 1  2 | Вводное занятие. Инструктаж по Т.Б. Овладение знаниями | Образовательно- познава тельный | Понятия: короткая дистанция, бег на скорость, бег на выносливость. Когда и как возникла физическая культура и спорт? | Усваивают основные понятия и термины в беге, прыжках и метаниях и объясняют их значения | Оперативный. | Повторение правил безопасности. | 1.1  2.1 -2.2  2.4  3.1 3.3  3.5  4.1-4.3 |  |  |
|  |  |
| 3 | Освоение навыков ходьбы и развитие координацион ных способностей | Образовательно- познавательный | Научатся ходьбе обычной, на носках, на пятках, в полуприсяде, с различным положением рук, под счет учителя, коротким, средним и длинным шагом. Узнают исторические сведения о развитии современных Олимпийских игр. | Описывают технику выполнения ходьбы, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение упражнений в ходьбе. | Оперативный | Ходьба через разновысокие препятствия | 1.1  2.1-2.2  2.4  3.5  4.1-4.4 |  |  |
| 4 | Освоение навыков ходьбы и развитие координацион ных способностей | Образовательно-обуча ющий | Научатся сочетать различные виды ходьбы: с коллективным подсчетом, с высоким подниманием бедра, в присяде, с преодолением 2 – 3 препятствий. Узнают роль Пьера де Кубертена в становлении Олимпийских игр. | Применяют вариативные упражнения в ходьбе для развития координационных способностей. Выбирают индивидуальный темп ходьбы, контролируют его по частоте сердечных сокращений | Текущий | Ходьба через разновысокие препятствия | 1.1  2.1-2.2  2.4  3.5  4.1-4.4 |  |  |
| 5. | Освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей | Образовательно-познава тельный | Научатся обычному бегу, с изменением направления движения, коротким, средним и длинным шагом. Понятия: эстафета, команды «старт», «финиш». Идеалы и символика Олимпийских игр. | Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют ошибки в процессе освоения | Оперативный | Бег коротким и средним шагом | 1.1  2.1 -2.2  2.4  3.1 3.3  3.5  4.1-4.3 |  |  |
| 6. | Освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей | Образовательно-обуча ющий | Научатся обычному бегу, с изменением направления движения, коротким, средним и длинным шагом; в чередовании с ходьбой до 150 м; с преодолением препятствий. Узнают Олимпийских чемпионов по разным видам спорта | Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений | Оперативный | Бег с преодолением препятствий | 1.1  2.1 -2.2  2.4  3.1 3.3  3.5  4.1-4.3 |  |  |
| 7. | Освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей | Образовательно-тренировочный | Научатся обычному бегу, с изменением направления движения, коротким, средним и длинным шагом; в чередовании с ходьбой до 150 м; с преодолением препятствий; по размеченным участкам дорожки, челночный бег 3х5, 3х10 м; эстафеты с бегом на скорость | Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений  Соблюдать правила безопасности. | Текущий | Бег с преодолением препятствий | 1.1  2.1-2.2  2.4  3.5  4.1-4.4 |  |  |
| 8. | Совершенствование навыков бега и развитие выносливости | Образовате льно-тренировоч ный | Научатся равномерному, медленному бегу до 4 мин. Подвижной игре «Салки». Получат знания: Ф.к. как система регулярных занятий физическими упражнениями, выполнение закаливающих процедур, использование естественных сил природы | Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей | Оперативный | Бег 2 минуты | 1.6; 1.7;  2.3; 2.5 -2.7  3.12; 3.18; 3.20; 3.24; 3.25  4.1; 4.7; 4.8 |  |  |
| 9. | Совершенствование навыков бега и развитие выносливости | Образовательно-тренировочный | Научатся бегать кросс по слабопересеченной местности до 1 км. ОРУ. Разучат подвижную игру «Салки маршем». Получат знания: Связь ф.к. с укреплением здоровья и влияние на развитие человека. | Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей | Текущий | Равномерный бег 4 мин. | 1.6; 1.7;  2.3; 2.5 -2.7  3.12; 3.18; 3.20; 3.24; 3.25  4.1; 4.7; 4.8 |  |  |
| 10. | Совершенствование бега, развитие координационных и скоростных способностей | Образовате льно-тренировочный | Эстафеты «Смена сторон», «Вызов номеров», «Круговая эстафета». Получат знания: Роль и значение занятий физической культурой и поддержание хорошего здоровья для успешной учебы и социализации общества | Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений. | Этапный | Равномерный бег 4 мин. | 1.6; 1.7;  2.3; 2.5 -2.7  3.12; 3.18; 3.20; 3.24; 3.25  4.1; 4.7; 4.8 |  |  |
| 11. | Совершенствование бега, развитие координационных и скоростных способностей | Образовательно-тренировочный | Эстафеты «Смена сторон», «Вызов номеров», «Круговая эстафета». *Бег с ускорением от 10 до 20 м.* Развитие координационных и скоростных способностей. Строение тела, основные функции движений, напряжение и расслабление мышц при их выполнении. | Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений. | Оперативный | Читать стр. 118 - 119 | 1.1; 1.2; 2.1; 2.2; 2.4; 3.1 – 3.7; 3.11; 3.13; 4.1 – 4.4; 4.8 |  |  |
| ***Бодрость, грация, координация. Гимнастика 18 ч.*** | | | | | | | | | |
| 12. | Освоение висов и упоров, развитие силовых и координационных способностей | Образовате льно-познавательный | Повторяют правила безопасности во время занятий гимнастикой. Узнают название снарядов и гимнастических элементов. Выполнят упражнения в висе стоя и лежа, вис на согнутых руках. Научатся выполнять упражнения на улучшение осанки, для укрепления мышц живота и спины, для укрепления мышц стоп. | Описывают технику гимнастических упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.  Объясняют названия и назначение гимнастических снарядов. | Оперативный | Читать стр. 120 | 1.1; 1.2; 2.1; 2.2; 2.4; 3.1 – 3.7; 3.11; 3.13; 4.1 – 4.4; 4.8 |  |  |
| 13 | Освоение висов и упоров развитие силовых и координационных способностей | Образовате льно-обучающий | Научатся выполнять упражнения в висе стоя и лежа; в висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног; вис на согнутых руках. Получат знания: Работа сердечно-сосудистой системы во время движений и передвижений человека. | Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют их технику | Текущий | Читать стр. 120 | 1.1; 1.2; 1.7; 2.1; 2.2; 2.3; 2.4; 2.6; 3.1 – 3.7; 3.9; 3.10; 3.11; 3.13; 4.1 – 4.4; 4.8 |  |  |
| 14. | Освоение висов и упоров развитие силовых и координационных способностей | Образовательно-обуча ющий | Научатся подтягиваться в висе лежа согнувшись, то же из седа ноги врозь и в висе на канате; упражнениям в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на коне, бревне, гимнастической скамейке. Приобретут знания: Укрепление сердца с помощью занятий физическими упражнениями. | Предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности | Текущий | Читать стр. 121 – 122. | 1.1; 1.2; 2.1; 2.2; 2.4; 3.1 – 3.7; 3.11; 3.13; 4.1 – 4.4; 4.8 |  |  |
| 15. | Освоение навыков лазанья и перелезания, развитие координационных и силовых способностей, правильной осанки | Образовате льно-познавательный | Научатся лазать по наклонной скамейке в упоре присев; в упоре стоя на коленях и лежа на животе, подтягиваясь руками.  Лазать по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой ног. Получат знания: Роль органов зрения и слуха во время движений и передвижений человека. | Описывают технику упражнений в лазанье и перелезании, предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности | Текущий | Отжимание в упоре лежа 5 – 15 раз. | 1.1; 1.2; 1.7; 2.1; 2.2; 2.3; 2.4; 2.6; 3.1 – 3.7; 3.9; 3.10; 3.11; 3.13; 4.1 – 4.4; 4.8 |  |  |
| 16 | Освоение навыков лазанья и перелезания, развитие координационных и силовых способностей, правильной осанки | Образовательно-обуча ющий | Научатся лазать по наклонной скамейке в упоре присев; в упоре стоя на коленях и лежа на животе, подтягиваясь руками.  Лазать по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой ног. | Оказывают помощь сверстникам в освоении упражнений в лазанье и перелезание, анализируют их технику, выявляют ошибки и помогают в их устранении. | Текущий | Отжимание в упоре лежа 5 – 15 раз. | 1.1; 1.2; 1.7; 2.1; 2.2; 2.3; 2.4; 2.6; 3.1 – 3.7; 3.9; 3.10; 3.11; 3.13; 4.1 – 4.4; 4.8 |  |  |
| 17 | Освоение навыков в опорных прыжках, развитие координационных, скоростно-силовых способностей | Образовате льно-познавательный | Научатся перелезать через гимнастического коня. Узнают строение глаза. Выполнят специальные упражнения для органов зрения. | Описывают технику опорных прыжков и осваивают её. | Текущий | Прыжки на одной и двух ногах. Читать стр. 35 – 41. | 1.1; 1.2; 2.1; 2.2; 2.4; 3.1 – 3.7; 3.11; 3.13; 4.1 – 4.4; 4.8 |  |  |
| 18 | Освоение навыков в опорных прыжках, развитие координационных, скоростно-силовых способностей | Образовательно-обуча ющий | Научатся перелезать через гимнастического коня. Орган осязания – кожа. Уход за кожей. | Оказывают помощь сверстникам при освоении ими новых упражнений в опорных прыжках, анализируют их технику выполнения. Анализируют советы, как беречь зрение, слух, как ухаживать за кожей. | Текущий | Читать стр. 42 – 44. | 1.2; 1.6; 1.7; 2.3; 2.4; 2.6; 3.1 – 3.7; 3.9; 3.10; 3.11; 3.12; 3.13; 3.14; 3.20; 3.23; 3.24; 4.1 – 4.4; 4.8 |  |  |
| 19 | Освоение навыков в опорных прыжках, развитие координацион ных, скоростно-силовых способностей | Образовательно-обуча ющий | Научатся перелезать через гимнастического коня. Запомнят правила личной гигиены (соблюдение чистоты тела, волос, ногтей и полости рта, смена нательного белья). | Оказывают помощь сверстникам при освоении ими новых упражнений в опорных прыжках, анализируют их технику выполнения.  Слушают, отвечают на вопросы, рассказывают о своих правилах личной гигиены. | Текущий | Читать стр. 45 – 49. | 1.2; 1.6; 1.7; 2.3; 2.4; 2.5; 2.6; 2.7; 3.1 – 3.7; 3.9; 3.10; 3.11; 3.12; 3.13; 3.14; 3.17; 3.18; 3.20; 3.23; 3.24; 3.25; 4.1 – 4.4 |  |  |
| 20 | Освоение навыков равновесия | Образовате льно-познавательный | Научатся выполнять стойку на двух и одной ноге с закрытыми глазами; ходить по рейке гимнастической скамейки; перешагивать через набивные мячи и их переноска; повороты кругом стоя и при ходьбе на носках и на гимнастической скамейке. | Осваивают технику упражнений на гимнастической скамейке и гимнастическом бревне, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности | Текущий | Читать стр. 125 - 126 | 1.1; 1.2; 2.1; 2.2; 2.4; 3.1 – 3.7; 3.11; 3.13; 4.1 – 4.4; 4.8 |  |  |
| 21 | Освоение танцевальных упражнений и развитие координацион ных способностей | Образовате льно-познавательный | Научатся выполнять 3-ю позицию ног; танцевальные шаги: переменный, польки; сочетание танцевальных шагов с ходьбой. | Осваивают технику танцевальных упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности | Оперативный | Читать стр. 125 - 126 |  |  |  |
| 22 | Освоение строевых упражнений | Образовате льно-познавательный | Научатся строевым упражнениям: Размыкание и смыкание приставными шагами; перестроение из колонны по одному в колонну по два, из одной шеренги в две; команда «На два шага разомкнись!» | Различают строевые команды | Оперативный | Читать стр. 117. Комплекс 2. | 1.1; 1.2; 1.3; 2.1; 2.2; 2.4; 3.1 – 3.7; 3.11; 3.13; 4.1 – 4.4; 4.8 |  |  |
| 23 | Освоение строевых упражнений | Образовательно-обуча ющий | Научатся строиться в колонну по одному и в шеренгу, в круг; перестраиваться по звеньям. Размыкаться на вытянутые в стороны руки; выполнять повороты направо, налево; команды «шагом марш!», «класс стой!». | Точно выполняют строевые приемы | Текущий | Выполне ние поворотов «направо», «налево», «кругом». | 1.1; 1.2; 2.1; 2.2; 2.4; 3.1 – 3.7; 3.11; 3.13; 4.1 – 4.4; 4.8 |  |  |
| 24 | Освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей | Образовате льно-познавательный | Научатся выполнять гимнастические упражнения: Группировка; перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях. Кувырок вперед; стойка на лопатках согнув ноги; кувырок в сторону. | Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений | Оперативный | Выполнение поворотов «направо», «налево», «кругом». | 1.1; 1.2; 1.4; 1.5; 1.6; 2.1; 2.2; 2.4; 2.6; 3.1 – 3.7; 3.11; 3.13; 4.1 – 4.4; 4.7; 4.8; 4.9 |  |  |
| 25 | Освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей | Образовательно-обуча ющий | Научатся выполнять кувырок вперед; стойка на лопатках согнув ноги; Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев; кувырок в сторону. Игра «Проверь себя» на усвоение правил личной гигиены. Укрепление здоровья средствами закаливания. | Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений. Узнают правила проведения закаливающих процедур. | Текущий | Читать стр. 115. | 1.1; 1.2; 1.3; 1.6; 1.7; 2.3; 2.4; 2.6; 3.1 – 3.7; 3.9; 3.11; 3.12; 3.13; 4.1 – 4.4; 4.7; 4.8; 4.9 |  |  |
| 26 | Освоение общеразвивающих упражнений без предметов, развитие координационных способностей, силы и гибкости, а также правильной осанки | Образовате льно-познавательный | Научатся выполнять основные положения и движения рук, ног, туловища, выполняемые на месте и в движении. Сочетание движений ног, туловища с одноименными разноименными движениями рук. Комбинации (комплексы) общеразвивающих упражнений различной координационной сложности | Описывают состав и содержание общеразвивающих упражнений без предметов и составляют комбинации из числа разученных упражнений | Текущий | Читать стр. 115. Стр. 50 - 54 | 1.1; 1.2; 1.3; 1.6; 1.7; 2.3; 2.4; 2.6; 3.1 – 3.7; 3.9; 3.11; 3.12; 3.13; 3.24; 3.25; 4.1 – 4.4; 4.7; 4.8; 4.9 |  |  |
| 27 | Освоение общеразвивающих упражнений без предметов, развитие координационных способностей, силы и гибкости, а также правильной осанки | Образовательно-обуча ющий | Научатся выполнять основные положения и движения рук, ног, туловища, выполняемые на месте и в движении. Сочетание движений ног, туловища с одноименными разноименными движениями рук. Комбинации (комплексы) общеразвивающих упражнений различной координационной сложности. Узнают правила проведения закаливающих процедур. | Предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности.  Анализируют правила безопасности при проведении закаливающих процедур. |  | Читать стр. 123 | 1.1; 1.2; 1.3; 1.6; 1.7; 2.3; 2.4; 2.6; 3.1 – 3.7; 3.9; 3.11; 3.12; 3.13; 3.18; 3.20; 3.24; 3.25; 4.1 – 4.4; 4.7; 4.8; 4.9 |  |  |
| **2 четверть** | | | | | | | | | |
| 28  29 | Освоение общеразвивающих упражнений с предметами, развитие координационных, силовых способностей, и гибкости. | Образовате льно-обуча ющий | Научатся выполнять общеразвивающие упражнения с большими и малыми мячами, гимнастической палкой, набивным мячом (1кг), обручем, флажками. Игра «Проверь себя» на усвоение правил закаливания. | Предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности. Дают оценку своему уровню закаленности с помощью тестового задания «Проверь себя». |  |  |  |  |  |
|  |  |
| ***«Играем все». Подвижные игры с элементами легкой атлетики 9 часов*** | | | | | | | | | |
| 30  31  32 | Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей к ориентирова нию в пространстве | Образовате льно-познавательный | Узнают правила поведения и безопасности. Разучат игры: «К своим флажкам», «Два мороза». | Организовывают и проводят совместно со сверстниками подвижные игры, осуществляют судейство. |  | Бег из различных исходных положений (расстоя ние 10м.) | 1.1; 1.2; 1.3; 1.6; 1.7; 2.3; 2.4; 2.6; 3.1 – 3.7; 3.9; 3.11; 3.12; 3.13; 3.18; 3.20; 3.24; 3.25; 4.1 – 4.4; 4.7; 4.8; 4.9 |  |  |
| Образовате льно-обуча ющий | Освоят игры: «К своим флажкам», «Два мороза». |  |  |
| Образовательно-тренировоч ный | Освоят игры: «Два мороза»; «Пятнашки» |  |  |
| 33  34  35 | Закрепление и совершенствование навыков прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирова ние в пространстве | Образовательно-тренировоч ный | Разучат и освоят подвижные игры: «Прыгающие воробушки»; «Зайцы в огороде»; «Лисы и куры». | Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. |  | Стр. 54 - 58 | 1.1; 1.2; 1.3; 1.6; 1.7; 2.3; 2.4; 2.6; 3.1 – 3.7; 3.9; 3.11; 3.12; 3.13; 3.18; 3.20; 3.24; 3.25; 4.1 – 4.4; 4.7; 4.8; 4.9 |  |  |
|  |  |
| Образовательно-тренировоч ный |
|  |  |
| Образовательно-тренировоч ный |
| 36  37  38 | Закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность, развитие способностей к дифференцированию параметров движений, скоростно-силовых способностей | Образовательно-тренировочный | Разучат и освоят подвижные игры: «Кто дальше бросит», «Точный расчет», «Метко в цель». | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.  Соблюдают правила безопасности. |  | Стр. 100 –101.  Комплекс 5 | 1.1; 1.2; 1.6; 1.7; 2.1; 2.2; 2.3; 2.4; 2.5; 2.6; 2.7; 3.1 – 3.7; 3.11; 3.124 3.13; 3.17; 3.18; 3.20; 3.23; 3.25; 4.1 – 4.4; 4.8; 4.9 |  |  |
| Образовательно-тренировочный |  |  |
| Образовательно-тренировочный |  |  |
| ***Баскетбол 10 часов.*** | | | | | | | | | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  |
| 39  40  41 | Овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча. | Образовательно-познавательный | Научатся выполнять ловлю, передачи, броски и ведение мяча индивидуально, в парах, стоя на месте и в шаге. | Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей | Оператив ный  Текущий | Стр. 54 – 58. | 1.1; 1.2; 1.3; 1.4; 1.6; 1.7; 2.1; 2.2; 2.3; 2.4; 2.6; 2.7; 3.1 – 3.7; 3.8; 3.9; 3.11; 3.12; 3.13; 3.14; 3.18; 3.20; 3.23; 3.24; 3.25; 4.1 – 4.4; 4.7; 4.8; 4.9 |  |  |
|  |  |
| Образовательно-обучаю щий |
| Образовательно-тренировочный |  |  |
| 42  43 | Овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча. | Образовательно-тренировочный | Научатся выполнять ловлю и передачу мяча в движении. Броски в цель (мишень, кольцо, щит, обруч). Ведение мяча (правой, левой рукой) в движении по прямой (шагом и бегом). | Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе | Оператив ный  Текущий | Читать стр. 54 – 58. | 1.1; 1.2; 1.3; 1.4; 1.6; 1.7; 2.1; 2.2; 2.3; 2.4; 2.6; 2.7; 3.1 – 3.7; 3.8; 3.9; 3.11; 3.12; 3.13; 3.14; 3.18; 3.20; 3.23; 3.24; 3.25; 4.1 – 4.4; 4.7; 4.8; 4.9 |  |  |
| Образовательно-тренировочный |  |  |
| 44 | Образовательно-тренировочный |  |  |  |  |
| 45  46  47  48 | Овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча. | Образовательно-тренировочный | Совершенствуют ловлю, передачу, броски и ведение мяча индивидуально, в парах, стоя на месте и в шаге. Ловлю и передачу мяча в движении. Броски в цель (мишень, кольцо, щит, обруч). Ведение мяча (правой, левой рукой) в движении по прямой (шагом и бегом). | Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе. Соблюдают правила безопасности. | Текущий | Комплекс 3 стр. 114  Имитация бросковых движений | 1.1; 1.2; 1.3; 1.4; 1.6; 1.7; 2.1; 2.2; 2.3; 2.4; 2.6; 2.7; 3.1 – 3.7; 3.8; 3.9; 3.11; 3.12; 3.13;  3.14; 3.18; 3.20; 3.23; 3.24; 3.25; 4.1 – 4.4; 4.7; 4.8; 4.9 |  |  |
| Образовательно-тренировочный |  |  |
| Образовательно-тренировочный |  |  |
| Образовательно-тренировочный |  |  |
| **3 четверть** | | | | | | | | | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  |
| ***Все на лыжи. Лыжная подготовка 18 часов.*** | | | | | | | | | |
| 49 | Овладение знаниями. Техника безопасности при занятиях лыжами. | Образовательно-познавательный | Основные требования к одежде и обуви во время занятий. Значение занятий лыжами для укрепления здоровья и закаливания. Правила безопасного поведения на занятиях по лыжной подготовке. | Объясняют назначение понятий и терминов, относящихся к бегу на лыжах | Этапный | Стр. 143. | 1.1; 1.2; 2.1; 2.2; 2.4; 3.1 – 3.7; 3.11; 3.13; 4.1 – 4.4; 4.8 |  |  |
| 50  51 | Освоение лыжных ходов. | Образова тельно-обучающий | Научатся переноске и надеванию лыж. Ступающий и скользящий шаг без палок и с палками. Получат знания: особенности дыхания. | Описывают технику передвижения на лыжах. | Текущий | Стр. 146. | 1.1; 1.2; 1.6; 2.1; 2.2; 2.4; 2.6; 3.1 – 3.7; 3.11; 3.13; 4.1 – 4.4; 4.8 |  |  |
| Образова ельно-тренирово чный |  |  |
| 52  53  54 | Повороты переступа нием | Образова тельно-познавательный | Освоят и научатся выполнять повороты переступанием. Получат знания: особенности дыхания. | Осваивают технику передвижения на лыжах под руководством учителя и самостоятельно. | Текущий | Комплекс 4 | 1.1; 1.2; 1.3; 1.4; 1.6; 1.7; 2.3; 2.4; 2.6; 2.7; 3.1 – 3.7; 3.8; 3.9; 3.11; 3.12; 3.13; 3.14; 3.18; 3.20; 3.23; |  |  |
|  |  |
| Образова тельно-обучающий |
| Образова тельно-тренирово чный |  |  |
| 55  56  57 | Подъемы и спуски под уклон | Образова тельно-познавательный | Освоят и научатся выполнять подъемы и спуски под уклон. Получат знания: требование к температурному режиму, понятие об обморожении. | Осваивают технику передвижения на лыжах под руководством учителя и самостоятельно, выявляют и устраняют ошибки. | Текущий | Комплекс 4 | 1.1; 1.2; 1.6; 2.1; 2.2; 2.4; 2.6; 3.1 – 3.7; 3.11; 3.13; 4.1 – 4.4; 4.8 |  |  |
|  |  |
| Образова тельно-обучающий |
| Образова тельно-тренирово чный |
|  |  |
| 58  59  60 | Передвиже ние на лыжах до 1 км. | Образова тельно-познавательный | Совершенствуют технику лыжных ходов при передвижении на дистанции до 1 км. | Осваивают технику передвижения на лыжах под руководством учителя и самостоятельно, выявляют и устраняют ошибки. Соблюдают правила безопасности. | Текущий | Комплекс 4 | 1.1; 1.2; 1.3; 1.4; 1.6; 1.7; 2.3; 2.4; 2.6; 2.7; 3.1 – 3.7; 3.8; 3.9; 3.11; 3.12; 3.13; 3.14; 3.18; 3.20; 3.23; |  |  |
| Образова тельно-обучающий |  |  |
|  |  |
| Образова тельно-тренирово чный |
| 61  62  63 | Скользящий шаг с палками. | Образова тельно-обучающий | Совершенствуют передвижение скользящим шагом. | Варьируют способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. | Текущий |  | 1.1; 1.2; 1.6; 2.1; 2.2; 2.4; 2.6; 3.1 – 3.7; 3.11; 3.13; 4.1 – 4.4; 4.8 |  |  |
| Образова тельно-тренирово чный |  |  |
| Образова тельно-тренирово чный |  |  |
| 64  65  66 | Подъемы и спуски с небольших склонов. | Образова тельно-тренирово чный | Научатся выполнять подъемы и спуски с небольших склонов. Совершенствуют технику лыжных ходов при передвижении на лыжах до 1,5 км. | Варьируют способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. | Текущий | Комплекс 4 | 1.1; 1.2; 1.3; 1.4; 1.6; 1.7; 2.3; 2.4; 2.6; 2.7; 3.1 – 3.7; 3.8; 3.9; 3.11; 3.12; 3.13; 3.14; 3.18; 3.20; 3.23; |  |  |
| Образова тельно-тренирово чный |  |  |
| Образова тельно-тренирово чный |  |  |
| ***Подвижные игры 8 часов*** | | | | | | | | | |  |  | |  | |  | |  | |  |  |
| 67  68 | Подвижные игры на лыжах | Образова тельно-тренирово чный | Разучат игры на лыжах: «По местам»; «Шире шаг»; «Сильней толкнись»; «Веера». | Совместно со сверстниками определяют правила подвижных игр. | Оперативный |  | 1.6; 1.7; 2.1; 2.2; 2.3; 2.4; 2.5; 2.6; 2.7; 3.1 – 3.7; 3.12; 3.13; 3.17; 3.18; 3.20; 3.24; 3.25; 4.1 – 4.4; 4.6; 4.8; 4.9 |  |  |
|  |  |
| Образова тельно-тренирово чный |
| 69  70 | Закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча и развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве. | Образова тельно-тренирово чный | Разучат игры: «Играй, играй, мяч не теряй»; «Мяч водящему». | Используют подвижные игры для активного отдыха | Оператив ный  Текущий | Стр. 54 – 58. | 1.1; 1.2; 1.3; 1.4; 1.6; 1.7; 2.1; 2.2; 2.3; 2.4; 2.6; 2.7; 3.1 – 3.7; 3.8; 3.9; 3.11; 3.12; 3.13; 3.14; 3.18; 3.20; 3.23; 3.24; 3.25; 4.1 – 4.4; 4.7; 4.8; 4.9 |  |  |
|  |  |
| Образова тельно-тренирово чный |
| 71  72 | Образова тельно-тренирово чный | Разучат игры: «У кого меньше мячей»; «Школа мяча». | Используют подвижные игры для активного отдыха.  Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе |  |  |  |  |
|  |  |
| Образова тельно-тренирово чный |
| 73  74 | Образова тельно-тренирово чный | Разучат игры: «Играй, играй, мяч не теряй»; «Мяч водящему». | Совместно со сверстниками определяют правила подвижных игр. Соблюдают правила безопасности. |  |  | 1.1; 1.2; 1.3; 1.4; 1.6; 1.7; 2.1; 2.2; 2.3; 2.4; 2.6; 2.7; 3.1 – 3.7; 3.8; 3.9; 3.11; 3.12; 3.13; 3.14; 3.18; 3.20; 3.23; 3.24; 3.25; 4.1 – 4.4; 4.7; 4.8; 4.9 |  |  |
| Образова тельно-тренирово чный | Разучат игры: «Мяч в корзину»; «Попади в обруч». |  |  |
| ***Волейбол 4 часа*** | | | | | | | | | |
| 75  76 | Овладение элементарными умениями в подбрасывании и подаче мяча | Образова тельно-познавательный | Научатся подбрасыванию мяча одной рукой. Выполнять нижнюю прямую подачу мяча (3 м. от сетки).  Научатся выполнять верхнюю прямую подачу мяча (3м) от сетки. | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности | Оперативный |  | 1.1; 1.2; 1.3; 1.4; 1.6; 1.7; 2.1; 2.2; 2.3; 2.4; 2.6; 2.7; 3.1 – 3.7; 3.8; 3.9; 3.11; 3.12; 3.13; 3.14; 3.18; 3.20; 3.23; 3.24; 3.25; 4.1 – 4.4; 4.7; 4.8; 4.9 |  |  |
| Образова тельно-обучающий |  |  |
| 77 | Овладение элементар ными умениями в приеме и передаче мяча  в волейболе | Образова тельно-обучающий | Выполнят прием мяча снизу двумя руками в парах. | Включают упражнения с мячом в различные формы занятий по физической культуре | Текущий |  |  |  |
|  | |  | ***4 четверть*** | | | | | | |
|  |
| 78 | Овладение элементар ными умениями в приеме и передаче мяча  в волейболе | Образова тельно-обучающий | Выполнят прием мяча снизу двумя руками в парах. | Включают упражнения с мячом в различные формы занятий по физической культуре | Оператив ный  Текущий | Комплекс 3 | 1.2; 1.3; 1.4; 1.6; 1.7; 2.1; 2.2; 2.4; 2.7; 3.1-3.7; 3.8; 3.9; 3.14; 3.20; 3.23; 4.1-4.4; 4.7; 4.9 |  |  |
| ***Игры с элементами волейбола 2 часа*** | | | | | | | | | |
| 79  80 | Подвижные игры с элементами волейбола | Образова тельно-тренировоч ный | Разучат подвижные игры: «Гонка мячей»; «Попрыгунчики – воробушки»; «Салки»; «Невод»; «Метко в цель»; «Подвижная цель»; |  | Текущий | Стр. 128 – 130.  Стр. 130 – 136. | 1.1; 1.2; 1.3; 1.4; 1.6; 1.7; 2.1; 2.2; 2.3; 2.4; 2.6; 2.7; 3.1 – 3.7; 3.8; 3.9; 3.11; 3.12; 3.13; 3.14; 3.18; 3.20; 3.23; 3.24; 3.25; 4.1 – 4.4; 4.7; 4.8; 4.9 |  |  |
| Образова тельно-тренировоч ный |  |
| ***Легкая атлетика 11 часов*** | | | | | | | | | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| 81 | Освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей | Образова тельно-познава тельный | Научатся выполнять прыжки на одной и на двух ногах на месте, с пово­ротом на 90°; с продвижением впе­рёд на одной и на двух ногах; в длину с места, с высоты до 30см; | Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых и прыжковых упражнений, при этом соблюдают правила безопасности | Оперативный | Стр. 99. |  |  |  |
| 82 | Освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей | Образова тельно-обучающий | Научатся выполнять прыжки с разбе­га (место отталкивания не обозна­чено) с приземлением на обе ноги, с разбега и отталкивания одной но­гой через плоские препятствия; че­рез набивные мячи, верёвочку (высота 30—40 см) с 3—4 шагов; через длин­ную неподвижную и качающуюся ска­калку; многоразовые (от 3 до 6 прыж­ков) на правой и левой ноге. | Включают прыжковые упражнения в различные фор­мы занятий по физической культуре. | Текущий | Стр. 105 – 106. | 1.6; 1.7; 2.3; 2.4; 2.5; 2.6; 2.7; 3.1 – 3.7; 3.12; 3.13; 3.17; 3.18; 3.20; 3.24; 3.25; 4.1 – 4.4; 4.6; 4.8; 4.9 |  |  |
| 83 | Освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей | Образова тельно-тренировоч ный | Научатся выполнять прыжки на одной и на двух ногах на месте с поворотом на 180°, по разметкам, в длину с ме­ста, в длину с разбега, с зоны оттал­кивания 60—70см, с высоты до 40см, в высоту с 4—5 шагов разбега, с места и с небольшого разбега, с доставанием подвешенных предметов, через длин­ную вращающуюся и короткую ска­калку, многоразовые (до 8 прыжков). | Применяют прыжковые упражнения для развития скоростно-силовых и координационных способно­стей. |  |  | 1.6; 1.7; 2.3; 2.4; 2.5; 2.6; 2.7; 3.1 – 3.7; 3.12; 3.13; 3.17; 3.18; 3.20; 3.24; 3.25; 4.1 – 4.4; 4.6; 4.8; 4.9 |  |  |
| 84  85 | Закрепление навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей | Образова тельно-тренировоч ный | Научатся играм с прыжками с использованием скакалки. Прыжкам через стволы деревьев, земляные возвышения и т. п., в парах. Преодоление естественных препятствий. | Закрепляют в играх навыки прыжков и развивают скоростно-силовые и координационные способности. |  |  | 1.1; 1.2; 1.6; 2.1; 2.2; 2.4; 2.6; 3.1 – 3.7; 3.11; 3.13; 4.1 – 4.4; 4.8 |  |  |
| Образова тельно-тренировоч ный |  |  |
| 86 | Овладение навыками метания, развитие скоростно-силовых и координационных способностей | Образова тельно-познава тельный | Научатся выполнять метание малого мяча с места на дальность, из положения стоя грудью в направлении метания; на заданное расстояние; в го­ризонтальную и вертикальную цель (2 x2 м) с расстояния 3—4 м. | Описывают технику выполнения метательных упраж­нений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. | Текущий | Стр. 100 – 101. | 1.1; 1.2; 1.6; 1.7; 2.1; 2.2; 2.3; 2.4; 2.5; 2.6; 2.7; 3.1 – 3.7; 3.11; 3.124 3.13; 3.17; 3.18; 3.20; 3.23; 3.25; 4.1 – 4.4; 4.8; 4.9 |  |  |
| 87 | Овладение навыками метания, развитие скоростно-силовых и координационных способностей | Образова тельно-обучающий | Научатся выполнять бросок набивного мяча (0,5 кг) двумя руками от груди вперёд-вверх, из положения стоя ноги на ширине плеч, грудью в направлении метания; на дальность. | Демонстрируют вариативное выполнение метатель­ных упражнений. |  |  | 1.1; 1.2; 1.6; 1.7; 2.1; 2.2; 2.3; 2.4; 2.5; 2.6; 2.7; 3.1 – 3.7; 3.11; 3.124 3.13; 3.17; 3.18; 3.20; 3.23; 3.25; 4.1 – 4.4; 4.8; 4.9 |  |  |
| 88 | Овладение навыками метания, развитие скоростно-силовых и координационных способностей | Образова тельно-тренировоч ный | Научатся выполнять метание малого мяча с места, из по­ложения стоя грудью в направлении метания на дальность и заданное рас­стояние; в горизонтальную и верти­кальную цель (2 x2 м) с расстояния 4—5 м, на дальность отскока от пола и от стены. Бросок набивного мяча (0,5 кг) двумя руками от груди вперёд- вверх, из положения стоя грудью в направлении метания; снизу вперёд- вверх из того же и. п. на дальность | Усваивают правила соревнований в беге, прыжках и метаниях. |  |  | 1.1; 1.2; 1.6; 1.7; 2.1; 2.2; 2.3; 2.4; 2.5; 2.6; 2.7; 3.1 – 3.7; 3.11; 3.124 3.13; 3.17; 3.18; 3.20; 3.23; 3.25; 4.1 – 4.4; 4.8; 4.9 |  |  |
| 89 | Самостоя тельные занятия | Образова тельно-тренировоч ный | Научатся использовать равномерный бег (до6 мин). будут участвовать в соревнованиях на короткие дистанции (до 30 м). | Составляют комбинации из числа разученных упражнений и выполняют их. | Текущий | Комплекс 5 | 1.6; 1.7; 2.3; 2.4; 2.5; 2.6; 2.7; 3.1 – 3.7; 3.11; 3.124 3.13; 3.17; 3.18; 3.20; 3.23; 3.25; 4.1 – 4.4; 4.8; 4.9 |  |  |
| 90 | Самостоя тельные занятия | Образова тельно-тренировоч ный | Научатся выполнять прыжковые упражнения на одной и двух ногах; Прыжки через небольшие (высотой 40 см) естественные вертикальные и горизонтальные (до 100 см) препятствия. | Составляют комбинации из числа разученных упражнений и выполняют их. | Текущий | Комплекс 5 | 1.6; 1.7; 2.3; 2.4; 2.5; 2.6; 2.7; 3.1 – 3.7; 3.11; 3.124 3.13; 3.17; 3.18; 3.20; 3.23; 3.25; 4.1 – 4.4; 4.8; 4.9 |  |  |
| 91 | Самостоя тельные занятия | Образова тельно-тренировоч ный | Научатся выполнять броски больших и малых мячей, других легких предметов на дальность и в цель (правой и левой рукой). | Составляют комбинации из числа разученных упражнений и выполняют их. |  |  |
| ***Футбол 6 часов*** | | | | | | | | | |
| 92 | Овладение элементарными умениями в ударах по воротам | Образова тельно-познавательный | Научатся выполнять удары по воротам по неподвижному мячу. | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности | Оператив ный | Стр. 136. | 1.1; 1.2; 1.6; 1.7; 2.1; 2.2; 2.3; 2.4; 2.5; 2.6; 2.7; 3.1 – 3.7; 3.11; 3.124 3.13; 3.17; 3.18; 3.20; 3.23; 3.25; 4.1 – 4.4; 4.8; 4.9 |  |  |
| 93  94 | Овладение элементарными умениями в ударах по воротам | Образова тельно-обучающий | Научатся выполнять удары по воротам по неподвижному мячу. | Соблюдают правила безопасности |  |  |  |  |  |
| Образова тельно-тренировоч ный |  |  |
| 95  96  97 | Овладение элементарными умениями в ведении мяча | Образова тельно-познавательный | Научатся выполнять ведение мяча правой и левой ногой по прямой | Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе | Текущий | Комплекс 5 | 1.6; 1.7; 2.1; 2.2; 2.3; 2.4; 2.5; 2.6; 2.7; 3.1 – 3.7; 3.11; 3.124 3.13; 3.17; 3.18; 3.20; 3.23; 3.25; 4.1 – 4.4; 4.8; 4.9 |  |  |
|  |  |
| Образова тельно-  обучающий |
| Образова тельно-тренировоч ный |  |  |
| ***Подвижные игры с элементами футбола 5 часов*** | | | | | | | | | |  | |  | |  | |  | | Текущий | | Стр. 151-154. | |  |
| 98  99 | Подвижные игры с элементами футбола | Образова тельно-тренировоч ный | Разучат подвижные игры «Быстрей к флажку»; «За мячом противника»; «Обведи и забей». | Используют подвижные игры для активного отдыха. | Текущий | Стр. 159-160. | 1.6; 1.7; 2.1; 2.2; 2.3; 2.4; 2.5; 2.6; 2.7; 3.1 – 3.7; 3.11; 3.124 3.13; 3.17; 3.18; 3.20; 3.23; 3.25; 4.1 – 4.4; 4.8; 4.9 |  |  |
| Образова тельно-тренировоч ный |  |  |
| 100  101 | Подвижные игры с элементами футбола | Образова тельно-тренировоч ный | Разучат подвижные игры: «Жонглеры»; «Попади в мишень»; «Футбольный слалом»; «Самый меткий». | Используют подвижные игры для активного отдыха. | Текущий | Стр. 159-160. | 1.6; 1.7; 2.1; 2.2; 2.3; 2.4; 2.5; 2.6; 2.7; 3.1 – 3.7; 3.11; 3.124 3.13; 3.17; 3.18; 3.20; 3.23; 3.25; 4.1 – 4.4; 4.8; 4.9 |  |  |
| Образова тельно-тренировоч ный |  |  |
| 102 | Подвижные игры с элементами футбола | Образова тельно-тренировоч ный | Разучат подвижные игры: «борьба за мяч»; «По избранной цели»; | Используют подвижные игры для активного отдыха. | Теущий | Стр. 159-160. | 1.6; 1.7; 2.1; 2.2; 2.3; 2.4; 2.5; 2.6; 2.7; 3.1 – 3.7; 3.11; 3.124 3.13; 3.17; 3.18; 3.20; 3.23; 3.25; 4.1 – 4.4; 4.8; 4.9 |  |  |
| 103 | Развитие координацион ных и кондицион ных способностей | Образовате льно-тренирово чный | Совершенствуют упражнения в бросках, ловле и передачах мяча, ударах и остановках мяча ногами, ведение мяча на месте, в ходьбе и беге, выполняемые обеими верхними и нижними конечностями. | Включают упражнения с мячом в различные формы занятий по физической культуре | Текущий | Стр. 159-160. | 1.6; 1.7; 2.3; 2.4; 2.5; 2.6; 2.7; 3.1 – 3.7; 3.11; 3.124 3.13; 3.17; 3.18; 3.20; 3.23; 3.25; 4.1 – 4.4; 4.8; 4.9 |  |  |
| 104 | Развитие координацион ных и кондицион ных способностей | Образовате льно-тренирово чный | Совершенствуют упражнения в бросках, ловле и передачах мяча, ударах и остановках мяча ногами, ведение мяча на месте, в ходьбе и беге, выполняемые обеими верхними и нижними конечностями. | Включают упражнения с мячом в различные формы занятий по физической культуре | Этапный |  | 1.6; 1.7; 2.1; 2.2; 2.5; 2.6; 2.7; 3.1 – 3.7;3.11;3.1 3.17; 3.18; 3.20; 3.23; 3.25; 4.1 – 4.4; 4.8; 4.9 |  |  |
| 105 | Итоговое тестирование физической подготовлен ности | Образовате льно-тренирово чный | Выполнят тестовые задания «Президентские тесты». | Взаимодействуют со сверстниками для определения результатов тестирования. | Итого вый |  | 1.6; 1.7; 2.2; 2.3; 2.4; 2.5; 2.6; 2.7; 3.1 – 3.7; 3.11; 3.13; 3.17; 3.18; 3.20; 3.23; 3.25; 4.1 – 4.4; 4.8; 4.9 |  |  |

Тематическое планирование 3 класс.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ урока** | **Тема урока** | **Тип урока** | | | **Предметные результаты** | **Деятельность учащихся** | | | | **Вид контроля** | | | **Домашнее**  **задание** | | **Метапредметные результа ты** | **Дата проведения** | |
| **план** | **факт** |
| ***Легкая атлетика 10 ч. Бег, ходьба, прыжки, метание.*** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Вводное занятие. Т.Б. на уроках легкой атлетики. | Образовательно- познавательный | | | Получат знания: Понятия: эстафета, команды «старт», «финиш»; темп, длительность бега, влияние бега на состояние здоровья, элементарные сведения о правилах соревнований в беге, прыжках, метаниях. Когда и как возникла физическая культура и спорт? | Усваивают основные понятия и термины в беге, прыжках и метаниях и объясняют их значения. Сравнивают физкультуру и спорт эпохи Античности с современными физкультурой и спортом. | | | Оператив ный. | | | | Повторе ние  правил  безопасности.  Стр. 105-107 | 1.1  2.1 -2.2  2.4  3.1 3.3  3.5  4.1-4.3 | |  |  |
| 2 | Освоение навыков ходьбы и развитие координацион ных способнос  тей | Образовательно- познавательный | | | Научатся ходьбе обычной, на носках, на пятках, в полуприсяде, с различным положением рук, под счет учителя, коротким, средним и длинным шагом. Узнают исторические сведения о развитии современных Олимпийских игр. | Демонстрируют вариативное выполнение упражнений в ходьбе. Применяют вариативные упражнения в ходьбе для развития координационных способностей. | | | Оператив ный | | | | Ходьба через  Разновы сокие  препятст вия | 1.1  2.1-2.2  2.4  3.5  4.1-4.4 | |  |  |
| 3 | Освоение навыков ходьбы и развитие координацион ных способнос тей | Образовательно-обуча ющий | | | Научатся сочетать различные виды ходьбы: с коллективным подсчетом, с высоким подниманием бедра, в присяде, с преодолением 3 – 4 препятствий. Узнают о роли Пьера де Кубертена в становлении Олимпийских игр. | Взаимодействуют со сверстниками и родителями в процессе совместных пеших прогулок. Выбирают индивидуальный темп ходьбы, контролируют его по частоте сердечных сокращений | | | Текущий | | | | Ходьба через  Разновыс окие препятст вия | 1.1  2.1-2.2  2.4  3.5  4.1-4.4 | |  |  |
| 4. | Освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способнос тей | Образовательно-познавательный | | | Научатся выполнять обычный бег, с изменением направления движения, коротким, средним и длинным шагом. Овладеют понятиями: эстафета, команды «старт», «финиш». Идеалы и символика Олимпийских игр. | Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют ошибки в процессе освоения | | | Оператив ный | | | | Бег коротким и средним шагом | 1.1  2.1 -2.2  2.4  3.1 3.3  3.5  4.1-4.3 | |  |  |
| 5. | Освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способнос тей | Образовательно-обуча ющий | | | Научатся выполнять обычный бег, с изменением направления движения, коротким, средним и длинным шагом; в чередовании с ходьбой до 150 м; с преодолением препятствий. Овладеют знаниями о Олимпийских чемпионах по разным видам спорта | Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют ошибки в процессе освоения. Рассказывают о Олимпийцах. | | | Оператив ный | | | | Бег с преодоле нием препятст вий | 1.1  2.1 -2.2  2.4  3.1 3.3  3.5  4.1-4.3 | |  |  |
| 6. | Освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способно стей | Образовательно-обуча ющий | | | Научатся выполнять обычный бег, с изменением направления движения, коротким, средним и длинным шагом; в чередовании с ходьбой до 150 м; с преодолением препятствий; по размеченным участкам дорожки, челночный бег 3х5, 3х10 м; эстафеты с бегом на скорость | Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют ошибки в процессе освоения | | | Текущий | | | | Бег с преодолением препятст вий | 1.1  2.1-2.2  2.4  3.5  4.1-4.4 | |  |  |
| 7. | Совершенствование навыков бега и развитие выносли вости | Образовате льно-познавательный | | | Научатся выполнять равномерный, медленный бег до5 - 8 мин. овладеют знаниями: Ф.к. как система регулярных занятий физическими упражнениями, выполнение закаливающих процедур, использование естественных сил природы | Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. | | | Оператив ный | | | | Бег 2 минуты | 1.6; 1.7;  2.3; 2.5 -2.7  3.12; 3.18; 3.20; 3.24; 3.25  4.1; 4.7; 4.8 | |  |  |
| 8. | Совершенствование навыков бега и развитие выносли вости | Образовательно-обуча ющий | | | Научатся бегать кросс по слабопересеченной местности до 1 км. овладеют знаниями: связь ф.к. с укреплением здоровья и влияние на развитие человека. | Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей. Раскрывают понятие «физическая культура» и анализируют положительное влияние её компонентов на укрепление здоровья и развитие человека. | | | Текущий | | | | Равномерный бег 3 мин. | 1.6; 1.7;  2.3; 2.5 -2.7  3.12; 3.18; 3.20; 3.24; 3.25  4.1; 4.7; 4.8 | |  |  |
| 9. | СоСовершенст вование бега, развитие координационных и скорост ных способно стей | Образовате льно-обуча ющий | | | Научатся бегать в коридоре 30 – 40 см. из различных и. п. с максимальной скоростью 60м. с изменением скорости, с прыжками через условные рвы под звуковые и световые сигналы. Узнают о роли и значении занятий физической культурой и поддержание хорошего здоровья для успешной учебы и социализации общества | Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений. | | | Текущий | | | | Равномерный бег 4 мин. | 1.6; 1.7;  2.3; 2.5 -2.7  3.12; 3.18; 3.20; 3.24; 3.25  4.1; 4.7; 4.8 | |  |  |
| 10. | Ш Совершенствование бега, развитие координационных и скоростных способно стей | Образовательно-обуча ющий | | | Научатся выполнять «Круговую эстафету». Бег с ускорением от 20 до 30 м. «Встречную эстафету». Овладеют знаниями: Строение тела, основные функции движений, напряжение и расслабление мышц при их выполнении. | Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений. | | | Этапный | | | | Равномерный бег 4 мин. | 1.6; 1.7;  2.3; 2.5 -2.7  3.12; 3.18; 3.20; 3.24; 3.25  4.1; 4.7; 4.8 | |  |  |
| ***Бодрость, грация, координация. Гимнастика 18 ч.*** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 11. | Освоение акробатических упражнений развитие координационных способно стей | Образова тельно-познавательный | | | Повторят правила безопасности на занятиях гимнастикой. Научатся выполнять перекаты в группи­ровке с последующей опорой рука­ми за головой; 2—3 кувырка вперёд. Стойка на лопатках; «мост из положения лежа на спине. | Описывают состав и содержание акробатических упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений. | | | | | Оперативный | | Читать стр. 118 - 119 | 1.1; 1.2; 2.1; 2.2; 2.4; 3.1 – 3.7; 3.11; 3.13; 4.1 – 4.4; 4.8 | |  |  |
| 12. | Освоение акробатичес ких упражнений развитие координационных способно стей | Образовательно-обуча ющий | | | Научатся выполнять кувырок назад и перекатом стойка на лопатках; «мост» с помощью и самостоятельно. | Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют их технику | | | | | Текущий | | Читать стр. 118 - 119 | 1.1; 1.2; 1.7; 2.1; 2.2; 2.3; 2.4; 2.6; 3.1 – 3.7; 3.9; 3.10; 3.11; 3.13; 4.1 – 4.4; 4.8 | |  |  |
| 13 | Освоение висов и упоров развитие силовых и координационных способно стей | Образовате льно-познавательный | | | Научатся выполнять вис завесом; вис на согнутых руках согнув ноги. Получат знания о работе сердечно-сосудистой системы во время движений и передвижений человека. | Описывают технику на гимнастических снарядах, предупреждая появление ошибок и соблюдая технику безопасности | | | | | Оператив ный | | Читать стр. 120 | 1.1; 1.2; 2.1; 2.2; 2.4; 3.1 – 3.7; 3.11; 3.13; 4.1 – 4.4; 4.8 | |  |  |
| 14. | Освоение висов и упоров развитие силовых и координационных способно стей | Образовательно-обуча ющий | | | На гимнастической стенке вис прогнувшись, подтягивание в висе, поднимание ног в висе. Укрепление сердца с помощью занятий физическими упражнениями. | Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений. Объясняют важность занятий физическими упражнениями для укрепления сердца. | | | | | Текущий | | Читать стр. 120 | 1.1; 1.2; 1.7; 2.1; 2.2; 2.3; 2.4; 2.6; 3.1 – 3.7; 3.9; 3.10; 3.11; 3.13; 4.1 – 4.4; 4.8 | |  |  |
| 15. | Освоение навыков лазанья и перелезания, развитие координационных и силовых способнос тей, правильной осанки | Образовате льно-познавательный | | | Научатся лазать по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях, в упоре лежа, лежа на животе, подтягиваясь руками.  Получать знания о роли органов зрения и слуха во время движений и передвижений человека. | Описывают технику упражнений в лазанье и перелезании, состовляют комбинации из числа разученных упражнений. | | | | | Оператив ный | | Читать стр. 121 – 122. | 1.1; 1.2; 2.1; 2.2; 2.4; 3.1 – 3.7; 3.11; 3.13; 4.1 – 4.4; 4.8 | |  |  |
| 16 | Освоение навыков лазанья и перелезания, развитие координационных и силовых способнос тей, правильной осанки | Образовательно-обуча ющий | | | Научатся лазать по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой ног. Развивать силовые и координационные способностей. | Оказывают помощь сверстникам в освоении упражнений в лазанье и перелезании, выявляют технические ошибки и помогают в их устранении. | | | | | Текущий | | Отжимание в упоре лежа 5 – 15 раз. | 1.1; 1.2; 1.7; 2.1; 2.2; 2.3; 2.4; 2.6; 3.1 – 3.7; 3.9; 3.10; 3.11; 3.13; 4.1 – 4.4; 4.8 | |  |  |
| 17 | Освоение навыков в опорных прыжках, развитие координационных, скоростно-силовых способнос тей | Образовате льно-познавательный | | | Научатся выполнять опорные прыжки на горку из гимнастических матов, на коня, козла; Специальные упражнения для органов зрения. | Описывают и осваивают технику опорных прыжков и осваивают её, соблюдая правила безопасности. Объясняют роль зрения и слуха при выполнении основных движений. | | | | | Оператив ный | | Прыжки на одной и двух ногах. Читать стр. 35 – 41. | 1.1; 1.2; 2.1; 2.2; 2.4; 3.1 – 3.7; 3.11; 3.13; 4.1 – 4.4; 4.8 | |  |  |
| 18 | Освоение навыков в опорных прыжках, развитие координационных, скоростно-силовых способнос тей | Образовательно-обуча ющий | | | Выполнят вскок в упор стоя на коленях и соском взмахом рук. Получат знания об органе осязания – коже. Уход за кожей. | Описывают и осваивают технику опорных прыжков и осваивают её, соблюдая правила безопасности. Анализируют советы, как беречь зрение, слух, как ухаживать за кожей. | | | | | Текущий | | Читать стр. 42 – 44. | 1.2; 1.6; 1.7; 2.3; 2.4; 2.6; 3.1 – 3.7; 3.9; 3.10; 3.11; 3.12; 3.13; 3.14; 3.20; 3.23; 3.24; 4.1 – 4.4; 4.8 | |  |  |
| 19 | Освоение навыков в опорных прыжках, развитие координационных, скоростно-силовых способнос тей | Образовательно-обуча ющий | | | Научатся выполнять вскок в упор стоя на коленях и соском взмахом рук; правила личной гигиены (соблюдение чистоты тела, волос, ногтей и полости рта, смена нательного белья). | Описывают и осваивают технику опорных прыжков и осваивают её, соблюдая правила безопасности. Слушают , отвечают на вопросы, рассказывают о своих правилах личной гигиены. | | | | | Текущий | | Читать стр. 45 – 49. | 1.2; 1.6; 1.7; 2.3; 2.4; 2.5; 2.6; 2.7; 3.1 – 3.7; 3.9; 3.10; 3.11; 3.12; 3.13; 3.14; 3.17; 3.18; 3.20; 3.23; 3.24; 3.25; 4.1 – 4.4 | |  |  |
| 20 | Освоение навыков равновесия | Образовате льно-познавательный | | | Научатся ходьбе по бревну; ходьбе приставными шагами; поворотам на носках и одной ноге; приседанию и переходу в упор присев, упор стоя на колене, сед. Ходьбе по бревну большими шагами и выпадами; ходьбе на носках; поворотам прыжком на 90 и 180; опусканию в упор стоя на колене. | Описывают и осваивают технику упражнений на гимнастической скамейке и гимнастическом бревне. Составляют комбинации из числа разученных упражнений. | | | | | Оператив ный | | Читать стр. 125 - 126 | 1.1; 1.2; 2.1; 2.2; 2.4; 3.1 – 3.7; 3.11; 3.13; 4.1 – 4.4; 4.8 | |  |  |
| 21 | Освоение навыков равновесия | Образова тельно-обучающий | | | Текущий | | Читать стр. 125 - 126 |  |  |
| 22 | Освоение танцева льных упражнений и развитие координационных способнос тей | Образовате льно-познавательный | | | Разучат шаги галопа и польки в парах; выполнят сочетание изученных танцевальных шагов; русский медленный шаг. | Осваивают технику танцевальных упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности | | | | | Оператив ный | | Читать стр. 117. Комплекс 2. | 1.1; 1.2; 1.3; 2.1; 2.2; 2.4; 3.1 – 3.7; 3.11; 3.13; 4.1 – 4.4; 4.8 | |  |  |
| 23 | Освоение строевых упражнений | Образовате льно-познавательный | | | Научатся выполнять команды «шире шаг!», «чаще шаг!», «реже!», «на первый – второй рассчитайсь!»; построение в две шеренги; перестроение из двух шеренг в два круга. | Различают строевые команды | | | | | Оперативный | | Выполне ние поворотов «направо», «налево», «кругом». | 1.1; 1.2; 2.1; 2.2; 2.4; 3.1 – 3.7; 3.11; 3.13; 4.1 – 4.4; 4.8 | |  |  |
| 24 | Освоение строевых упражнений | Образовательно-обуча ющий | | | Научатся выполнять команды «становись!», «равняйсь!», «смирно!», «вольно!»; повороты кругом на месте; расчет по порядку; перестроение из одной колонны в три уступами, из колонны по одному в колонну по три и четыре в движении с поворотами. | Точно выполняют строевые приемы | | | | | Текущий | | Выполне ние поворотов «направо», «налево», «кругом». | 1.1; 1.2; 1.4; 1.5; 1.6; 2.1; 2.2; 2.4; 2.6; 3.1 – 3.7; 3.11; 3.13; 4.1 – 4.4; 4.7; 4.8; 4.9 | |  |  |
| 25 | Самостоя тельные занятия | Образовате льно-тренировоч ный | | | Научатся выполнению освоенных общеразвивающих упражнений с предметами и без предметов | Составляют комбинации из числа разученных упражнений и выполняют их | | | | | Текущий | | Читать стр. 115. | 1.1; 1.2; 1.3; 1.6; 1.7; 2.3; 2.4; 2.6; 3.1 – 3.7; 3.9; 3.11; 3.12; 3.13; 4.1 – 4.4; 4.7; 4.8; 4.9 | |  |  |
| 26 | Самостоя тельные занятия | Образовате льно-тренировоч ный | | | Научатся выполнению освоенных упражнений на снарядах. Игра «Проверь себя» на усвоение правил личной гигиены. Получат знания об укреплении здоровья средствами закаливания. | Составляют комбинации из числа разученных упражнений и выполняют их. Узнают правила проведения закаливающих процедур. | | | | | Текущий | | Читать стр. 115. Стр. 50 - 54 | 1.1; 1.2; 1.3; 1.6; 1.7; 2.3; 2.4; 2.6; 3.1 – 3.7; 3.9; 3.11; 3.12; 3.13; 3.24; 3.25; 4.1 – 4.4; 4.7; 4.8; 4.9 | |  |  |
| 27 | Самостоя тельные занятия | Образовате льно-тренировоч ный | | | Научатся выполнять освоенные акробатические упражнения на равновесие. | Составляют комбинации из числа разученных упражнений. Соблюдают правила безопасности. | | | | | Этапный | | Читать стр. 123 | 1.1; 1.2; 1.3; 1.6; 1.7; 2.3; 2.4; 2.6; 3.1 – 3.7; 3.9; 3.11; 3.12; 3.13; 3.18; 3.20; 3.24; 3.25; 4.1 – 4.4; 4.7; 4.8; 4.9 | |  |  |
| **2 четверть** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 28 | Самостоя тельные занятия | Образовательно-тренирово чный | | | Научатся выполнению освоенных танцевальных упражнений. Правила проведения закаливающих процедур. | | | Предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности.  Анализируют правила безопасности при проведении закаливающих процедур. | | | Текущий | | Читать стр. 53 - 54 | 1.1; 1.2; 1.3; 1.6; 1.7; 2.3; 2.4; 2.6; 3.1 – 3.7; 3.9; 3.11; 3.12; 3.13; 3.18; 3.20; 3.24; 3.25; 4.1 – 4.4; 4.7; 4.8; 4.9 | |  |  |
| *«****Играем все». Подвижные игры 4 часа*** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Подвижные игры с элементами легкой атлетики 4 часа. | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 29  30 | Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей способности к ориентирова нию в пространстве | Образовате льно-тренирово чный | | | Повторят правила поведения и безопасности. Разучат игры: «пустое место», «белые медведи», «космонавты». Выполнят упражнения на развитие скоростных способностей. | | | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности. | | | | Текущий | Бег из различных исходных положений (расстоя ние 10м.) | 1.1; 1.2; 1.3; 1.6; 1.7; 2.3; 2.4; 2.6; 3.1 – 3.7; 3.9; 3.11; 3.12; 3.13; 3.18; 3.20; 3.24; 3.25; 4.1 – 4.4; 4.7; 4.8; 4.9 | |  |  |
| Образова тельно-тренирово чный | | |  |  |
| 31  32 | Закрепление и совершенствование навыков прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирова ние в пространстве | Образова тельно-тренирово чный | | | Разучат подвижные игры «прыжки по полосам», «волк во рву», «удочка». Узнают местонахождение головного и спинного мозга в организме человека. Роль центральной нервной системы. | | | Организовывают и проводят совместно со сверстниками данные игры, осуществляют судейство. Получают представление о работе мозга и нервной системе. | | | | Текущий | Стр. 54 - 58 | 1.1; 1.2; 1.3; 1.6; 1.7; 2.3; 2.4; 2.6; 3.1 – 3.7; 3.9; 3.11; 3.12; 3.13; 3.18; 3.20; 3.24; 3.25; 4.1 – 4.4; 4.7; 4.8; 4.9 | |  |  |
|  |  |
| ***Баскетбол 10 часов*** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 33  34  35 | Овладение элементарными умениями в ловле и передачах мяча. | Образовате льно-познавате льный | | | Научатся выполнять ловлю и передачу мяча на месте и в движении в треугольниках, квадратах, кругах. Зависимость деятельности всего организма от состояния нервной системы. | | | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Дают ответы на вопросы к рисункам. | | | | Оператив ный  Текущий | Стр. 54 – 58. | 1.1; 1.2; 1.3; 1.4; 1.6; 1.7; 2.1; 2.2; 2.3; 2.4; 2.6; 2.7; 3.1 – 3.7; 3.8; 3.9; 3.11; 3.12; 3.13; 3.14; 3.18; 3.20; 3.23; 3.24; 3.25; 4.1 – 4.4; 4.7; 4.8; 4.9 | |  |  |
| Образовате льно-обучающий | | |  |  |
| Образовате льно-тренирово чный | | |  |  |
| 36  37  38 | Овладение элементарными умениями в ведении мяча | Образовате льно-познавате льный | | | Овладеют ведением мяча с изменением направления движения и скорости. Узнают о положительных и отрицательных эмоциях. | | | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности | | | | Оператив ный  Текущий | Читать стр. 54 – 58. | 1.1; 1.2; 1.3; 1.4; 1.6; 1.7; 2.1; 2.2; 2.3; 2.4; 2.6; 2.7; 3.1 – 3.7; 3.8; 3.9; 3.11; 3.12; 3.13; 3.14; 3.18; 3.20; 3.23; 3.24; 3.25; 4.1 – 4.4; 4.7; 4.8; 4.9 | |  |  |
|  |  |
| Образовательно-обучающий | | |
| Образовательно-тренирово чный | | | Используют подвижные игры для активного отдыха | | | |  |  |
| 39  40 | Овладение элементарными умениями в бросках мяча | Образовате льно-познавате льный | | | Выполнят броски по воротам с 3 - 4 м (гандбол) и броски в цель в ходьбе и медленном беге. Познают важную роль работы мозга и центральной нервной системы в физкультурной и спортивной деятельности. | | | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности | | | | Оператив ный  Текущий | Комплекс 3 стр. 114 | 1.1; 1.2; 1.3; 1.4; 1.6; 1.7; 2.1; 2.2; 2.3; 2.4; 2.6; 2.7; 3.1 – 3.7; 3.8; 3.9; 3.11; 3.12; 3.13; | |  |  |
|  |  |
| Образовательно-обучающий | | |
| 41  42 |  | Образовательно-тренирово чный | | | Получают рекомендации, как беречь нервную систему | | | Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников. Обосновывают важность рекомендаций, как беречь нервную систему | | | |  | Имитация бросковых движений | 3.14; 3.18; 3.20; 3.23; 3.24; 3.25; 4.1 – 4.4; 4.7; 4.8; 4.9 | |  |  |
| Образовательно-тренирово чный | | |  |  |
| ***Волейбол 10 часов*** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 43  44  45 | Овладение элементар ными умениями в подбрасывании и подаче мяча | Образова тельно-познавате льный | | | Научатся подбрасыванию мяча одной рукой. Выполнять нижнюю прямую подачу мяча (3 м. от сетки).  Научатся выполнять верхнюю прямую подачу мяча (3м) от сетки.  Научатся выполнять подачу мяча (6 м) от сетки.  Овладеют теорией: роль органов дыхания во время движений и передвижений человека. | | | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности  Получают представление о работе органов дыхания. | | | | Оператив ный  Текущий  Текущий | Отжимание от стены 3 х 6  Комплекс 3 | 1.1; 1.2; 1.3; 1.4; 1.6; 1.7; 2.1; 2.2; 2.3; 2.4; 2.6; 2.7; 3.1 – 3.7; 3.8; 3.9; 3.11; 3.12; 3.13; 3.14; 3.18; 3.20; 3.23; 3.24; 3.25; 4.1 – 4.4; 4.7; 4.8; 4.9 | |  |  |
|  |  |
| Образова тельно-обучающий | | |
| Образовате льно-тренирово чный | | |  |  |
| 46  47  48 | Овладение элементар ными умениями в приеме и передаче мяча  в волейболе | Образова тельно-познавате льный | | | Выполнят прием мяча снизу двумя руками в парах. | | | Включают упражнения с мячом в различные формы занятий по физической культуре | | | | Оператив ный  Текущий | Комплекс 3 | 1.2; 1.3; 1.4; 1.6; 1.7; 2.1; 2.2; 2.4; 2.7; 3.1-3.7; 3.8; 3.9; 3.14;3.18; 3.20; 3.23; 4.1-4.4; 4.7; 4.9 | |  |  |
| Образова тельно-обучающий | | | Овладеют приемом и передачей мяча сверху двумя руками в парах.  Научатся выполнять прием и передачу мяча в парах и над собой. | | | Используют полученные умения в организации досуга. | | | | Текущий  Этапный |  | 1.1; 1.2; 1.3; 1.4; 1.6; 1.7; 2.1; 2.2; 2.3; 2.4; 2.6; 2.7; 3.1 – 3.7; 3.8; 3.9; 3.11; 3.12; 3.13; 3.14; 3.18; 3.20; 3.23; 3.24; 3.25; 4.1 – 4.4; 4.7; 4.8; 4.9 | |  |  |
| Образова тельно-тренирово чный | | |  |  |
| **3 четверть** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 49  50  51  52 | Подвижные игры на материале волейбола | Образовательно-тренирово чный | | | Разучат подвижные игры: «Гонка мячей»; «Попрыгунчики – воробушки»; «Салки»; «Невод»; «Метко в цель»; «Подвижная цель»; «Мяч среднему»; «Эстафета с прыжками чехордой»; «Борьба за мяч»; «Мяч ловцу»; «Между двух огней»; «Лови мяч». | | | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. | | | | Текущий  Текущий  Текущий | Стр. 128 – 130.  Стр. 130 – 136. | 1.1; 1.2; 1.3; 1.4; 1.6; 1.7; 2.1; 2.2; 2.3; 2.4; 2.6; 2.7; 3.1 – 3.7; 3.8; 3.9; 3.11; 3.12; 3.13; 3.14; 3.18; 3.20; 3.23; 3.24; 3.25; 4.1 – 4.4; 4.7; 4.8; 4.9 | |  |  |
|  |  |
| Образовательно-тренирово чный | | |
| Образовате льно-тренирово чный | | |
| Образовате льно-тренирово чный | | |  |  |
| ***Все на лыжи. Лыжная подготовка 18 ч.*** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 53 | Поперемен ный двухшажный ход. | Образовательно-познавате льный | | | Повторят правила безопасности на уроках лыжной подготовки. Выбор и подготовка лыж. Переноска и надевание лыж. *Попеременный двухшажный ход* без палок | | | Применяют правила подбора одежды для занятий бегом на лыжах. | | | | Этапный | Стр. 143. | 1.1; 1.2; 2.1; 2.2; 2.4; 3.1 – 3.7; 3.11; 3.13; 4.1 – 4.4; 4.8 | |  |  |
| 54 | Поперемен ный двухшажный ход с палками | Образовате льно-обучающий | | | *Научатся попеременному двухшажному ходу* с палками. Подвижной игре «Попади снежком в цель». Узнают основные требования к одежде и обуви во время занятий | | | Применяют передвижение на лыжах для развития координационных способностей и выносливости, контролируют скорость бега на лыжах по частоте сердечных сокращений. | | | | Текущий | Стр. 146. | 1.1; 1.2; 1.6; 2.1; 2.2; 2.4; 2.6; 3.1 – 3.7; 3.11; 3.13; 4.1 – 4.4; 4.8 | |  |  |
| 55 | Подъем «лесенкой» | Образовате льно-обучающий | | | Совершенствуют попеременный двухшажный ход. Разучат подъем «лесенкой».Для развития внимания используют *п*одвижную игру «Слушай сигнал» | | | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижений на лыжах, соблюдая правила безопасности. | | | | Текущий | Стр. 147. | 1.1; 1.2; 1.6; 2.1; 2.2; 2.4; 2.6; 3.1 – 3.7; 3.11; 3.13; 4.1 – 4.4; 4.8 | |  |  |
| 56  57 | Спуски в высокой и низкой стойках. | Образовате льно-познавате льный | | | Совершенствуют подъем «лесенкой»; разучат спуски с пологих склонов*.* Подвижная игра «Не наступи на снежный ком».  Научатся играть в подвижную игру «Попади снежком в цель». | | | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижений на лыжах, соблюдая правила безопасности. | | | | Текущий | Комплекс 4 | 1.1; 1.2; 1.6; 2.1; 2.2; 2.4; 2.6; 3.1 – 3.7; 3.11; 3.13; 4.1 – 4.4; 4.8 | |  |  |
| Образовате льно-обучающий | | |  |  |
| 58  59 | Передвижение на лыжах до 2 км. с равномерной скоростью. | Образовате льно-тренирово чный | | | Выполнят спуски с пологих склонов; Передвижение на лыжах 2,5км.Подвижная игра «Слушай сигнал» | | | Применяют передвижение на лыжах для развития координационных способностей и выносливости, контролируют скорость бега на лыжах по частоте сердечных сокращений. | | | | Текущий | Комплекс 4 | 1.1; 1.2; 1.3; 1.4; 1.6; 1.7; 2.3; 2.4; 2.6; 2.7; 3.1 – 3.7; 3.8; 3.9; 3.11; 3.12; 3.13; 3.14; 3.18; 3.20; 3.23; | |  |  |
|  |  |
| 60 | Поперемен ный двухшажный ход. | Образовате льно-тренирово чный | | | Совершенствуют попеременный двухшажный ход; Подъем «лесенкой»; Спуски в высокой и низкой стойке. Участвуют в лыжной эстафете. | | | Используют бег на лыжах в организации активного отдыха | | | | Текущий | Комплекс 4 | 1.1; 1.2; 1.3; 1.4; 1.6; 1.7; 2.1; 2.2; 2.3; 2.4; 2.6; 2.7; 3.1 – 3.7; 3.8; 3.9; 3.11; 3.12; 3.13; 3.14; 3.18; 3.20; 3.23; 3.24; 3.25; 4.1 – 4.4; 4.5; 4.6; 4.7; 4.9 | |  |  |
| 61 | Спуски с пологих склонов. | Образовате льно-познавате льный | | | Выполнят спуски с пологих склонов, совершенствуют подъем «лесенкой». Слалом на лыжах. Подвижная игра «Два дома», «Кто дальше бросит». Расскажут о значении занятий лыжами для укрепления здоровья и закаливание | | | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижений на лыжах, соблюдая правила безопасности. | | | | Текущий | Комплекс 4 | 1.1; 1.2; 2.1; 2.2; 2.4; 3.1 – 3.7; 3.11; 3.13; 4.1 – 4.4; 4.8; 4.9 | |  |  |
| 62 | Торможение «плугом» и «упором» | Образовате льно-познавате льный | | | Совершенствуют спуски с пологих склонов. Выполнят торможение «плугом» и «упором»  Играют в подвижные игры «Попади снежком в цель», «Смелые воробушки». | | | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижений на лыжах | | | | Текущий | Стр. 147. | 1.1; 1.2; 2.1; 2.2; 2.4; 3.1 – 3.7; 3.11; 3.13; 4.1 – 4.4; 4.8; 4.9 | |  |  |
| 63 | Торможение «плугом» и «упором» | Образовате льно-обучающий | | | Совершенствуют спуски с пологих склонов. Выполнят торможение «плугом» и «упором»  Подвижная игра «Попади снежком в цель». Подвижная игра «Смелые воробушки». | | | Используют бег на лыжах в организации активного отдыха | | | | Текущий | Комплекс 4 | 1.1; 1.2; 1.6; 1.7; 2.1; 2.2; 2.3; 2.4; 2.6; 3.1 – 3.7; 3.11; 3.124 3.13; 3.17; 3.18; 4.1 – 4.4; 4.8; 4.9 | |  |  |
| 64  65  66 | Торможение «плугом» и «упором» | Образовате льно- тренирово чный | | | Совершенствуют торможение «плугом» и упором. Играют в подвижные игры «Быстрый лыжник», «Лисенок - медвежонок». | | | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижений на лыжах, соблюдая правила безопасности. | | | | Текущий  Текущий  Оперативный | Комплекс 4  Комплекс 4 | 1.1; 1.2; 1.6; 1.7; 2.1; 2.2; 2.3; 2.4; 2.5; 2.6; 2.7; 3.1 – 3.7; 3.11; 3.124 3.13; 3.17; 3.18; 3.20; 3.23; 3.25; 4.1 – 4.4; 4.8; 4.9 | |  |  |
| Образовате льно- тренирово чный | | |  |  |
| Образовате льно-тренирово чный | | |  |  |
| 67 | Повороты переступании ем в движении | Образовате льно-обучающий | | | Совершенствуют попеременный двухшажный ход. Выполнят повороты переступанием в движении. Подъем «лесенкой».Подвижная игра «Нарисуй веер». Подвижная игра «Змейки». | | | Используют бег на лыжах в организации активного отдыха, соблюдая правила безопасности | | | | Текущий | Стр. 148. | 1.1; 1.2; 1.6; 1.7; 2.1; 2.2; 2.3; 2.4; 2.6; 3.1 – 3.7; 3.11; 3.124 3.13; 3.17; 3.18; 4.1 – 4.4; 4.8 | |  |  |
| 68 | Подъем «лесенкой» и «елочкой» | Образовате льно-тренирово чный | | | Совершенствуют попеременный двухшажный ход.Научатся выполнять повороты переступанием в движении. Совершенствуют подъем «лесенкой» и Ёлочкой». Играют в подвижную игру «Слушай сигнал» | | | Используют бег на лыжах в организации активного отдыха | | | | Текущий |  | 1.1; 1.2; 1.6; 1.7; 2.1; 2.2; 2.3; 2.4; 2.6; 3.1 – 3.7; 3.11; 3.124 3.13; 3.17; 3.18; 4.1 – 4.4; 4.8 | |  |  |
| 69  70 | Прохождение дистанции до 2,5 км. | Образовате льно-тренирово чный | | | Совершенствуют попеременный двухшажный ход; повороты переступанием; подъемы и спуски с небольших склонов. Выполнят передвижение на лыжах 2,5 км. | | | Применяют передвижение на лыжах для развития координационных способностей и выносливости, контролируют скорость бега на лыжах по частоте сердечных сокращений. | | | | Текущий  Оперативный |  | 1.6; 1.7; 2.1; 2.2; 2.3; 2.4; 2.5; 2.6; 2.7; 3.1 – 3.7; 3.11; 3.12; 3.13; 3.17; 3.18; 3.20; 3.24; 3.25; 4.1 – 4.4; 4.8 | |  |  |
| Образовате льно-тренирово чный | | |  |  |
| ***Подвижные игры 6 часов*** | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
| 71  72 | Подвижные игры на лыжах | | Образовате льно-тренирово чный | | Разучат игры на лыжах: «Снежный биатлон»; «Змейки»; «Два дома»; «Эстафета с передачей палок»; «Обгон». | | Совместно со сверстниками определяют правила подвижных игр. | | | | | Оперативный |  | 1.6; 1.7; 2.1; 2.2; 2.3; 2.4; 2.5; 2.6; 2.7; 3.1 – 3.7; 3.12; 3.13; 3.17; 3.18; 3.20; 3.24; 3.25; 4.1 – 4.4; 4.6; 4.8; 4.9 | |  |  |
| Образовате льно-тренирово чный | |  |  |
| 73  74 | Игры с элементами баскетбола | | Образовате льно-тренирово чный | | Научатся играть в подвижные игры: «Круговая охота»; «Борьба за мяч»; «Ловля парами»; «не давай мяч водящему»; «Капитаны»; «Защита стойки». | | | Используют игры для активного отдыха | | | | Текущий | Стр. 131 – 138. | 1.6; 1.7; 2.1; 2.2; 2.3; 2.4; 2.5; 2.6; 2.7; 3.1 – 3.7; 3.12; 3.13; 3.17; 3.18; 3.20; 3.24; 3.25; 4.1 – 4.4; 4.6; 4.8; 4.9 | |  |  |
| Образовате льно-тренирово чный | |  |  |
| 75  76 | Игры с элементами волейбола | | Образовате льно-тренирово чный | | Научатся играть в подвижные игры: «Салки»; «Невод»; «Попрыгунчики – воробушки»; «Гонка мячей»; «Метко в цель»; «Подвижная цель»; «Мяч среднему»; «Перестрелка». | | | Используют игры для самостоятельных занятий физической культурой | | | | Текущий | Комплекс 5  Комплекс 5 | 1.6; 1.7; 2.3; 2.4; 2.5; 2.6; 2.7; 3.1 – 3.7; 3.12; 3.13; 3.17; 3.18; 3.20; 3.24; 3.25; 4.1 – 4.4; 4.6; 4.8; 4.9 | |  |  |
|  |  |
| Образовате льно-тренирово чный | |
| ***Легкая атлетика 17 часов.*** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 77 | Совершенство вание бега, развитие координацион ных и скоростных способностей. Правила безопасности. | | | Образовате льно-тренирово чный | Повторят правила безопасности на занятиях легкой атлетикой. Выполнят бег с ускорением от 20 до 30 м. «Встречная эстафета» (расстояние 10 – 20 м.). «Круговая эстафета» (расстояние 15 – 30 м.). | | | Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений. | | | | Оперативный | Комплекс 5 | 1.1; 1.2; 1.6; 1.7; 2.1; 2.2; 2.3; 2.4; 2.6; 3.1 – 3.7; 3.11; 3.124 3.13; 3.17; 3.18; 4.1 – 4.4; 4.8 | |  |  |
| **4 четверть** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 78 | Совершенство вание бега, развитие координацион ных и скоростных способностей. Правила безопасности. | | | Образовате льно-тренирово чный | Совершенствуют бег с ускорением от 20 до 30м. Бег с вращением вокруг своей оси на полусогнутых ногах, зигзагом, в парах. | | | Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений, при этом соблюдают правила безопасности. | | | | Текущий | Стр. 92 – 95. | 1.6; 1.7; 2.3; 2.4; 2.5; 2.6; 2.7; 3.1 – 3.7; 3.12; 3.13; 3.17; 3.18; 3.20; 3.24; 3.25; 4.1 – 4.4; 4.6; 4.8 | |  |  |
| 79  80 | Освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координацион  ных способностей | | | Образовате льно- познавательный | Научатся прыжкам на одной ноге и на двух ногах на месте, с поворотом на 180º, по разметкам; в длину с места, лицом, боком к месту приземле­ния; в длину с разбега с зоны оттал­кивания 30—50 см; с высоты до 60см; в высоту с прямого разбега, с | | | Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений. | | | | Текущий | Стр. 99. | 1.6; 1.7; 2.3; 2.4; 2.5; 2.6; 2.7; 3.1 – 3.7; 3.12; 3.13; 3.17; 3.18; 3.20; 3.24; 3.25; 4.1 – 4.4; 4.6; 4.8 | |  |  |
| Образовате льно-обучаю щий |  |  |
| 81  82 | Освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координацион  ных способностей | | | Образовате льно-тренирово чный | Научатся прыжкам с хлопка­ми в ладоши во время полёта; много­разовые (до 10 прыжков); тройной и пятерной с места. Выполнят прыжки на задан­ную длину по ориентирам; на рас­стояние 60—110 см в полосу призем­ления шириной 30 см; чередование прыжков в длину с места в полную силу и вполсилы (на точность при­земления); с высоты до 70см с по­воротом в воздухе на 90—120° и с точным приземлением в квадрат; в длину с разбега (согнув ноги); в вы­соту с прямого и бокового разбега; многоскоки (тройной, пятерной, де­сятерной). | | | Применяют прыжковые упражнения для развития координационных, скоростно-силовых способно­стей, выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют физическую нагрузку по частоте сер­дечных сокращений. | | | | Текущий | Стр. 105 – 106. | 1.6; 1.7; 2.3; 2.4; 2.5; 2.6; 2.7; 3.1 – 3.7; 3.12; 3.13; 3.17; 3.18; 3.20; 3.24; 3.25; 4.1 – 4.4; 4.6; 4.8; 4.9 | |  |  |
| Образовате льно-тренирово чный |  |  |
| Образовате льно-тренирово чный | Участвуют в эста­фете с прыжками на одной ноге (до 10 прыжков). Игры с прыжками и осаливанием на площадке небольшо­го размера. | | | Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности.  Включают прыжковые упражнения в различные формы занятий по физической культуре. | | | | Текущий | Комплекс 5 | 1.6; 1.7; 2.3; 2.4; 2.5; 2.6; 2.7; 3.1 – 3.7; 3.12; 3.13; 3.17; 3.18; 3.20; 3.24; 3.25; 4.1 – 4.4; 4.6; 4.8; 4.9 | |  |  |
| 83  84 | Закрепление навыков прыжков, раз­витие скоростно-силовых и коор­динационных способностей. | | |
|  |  |
| Образовате льно-тренирово чный |
| 85  86  87  88 | Освоение навыками метания, развитие скоростно-силовых и координацион  ных способностей | | | Образовате льно- познавательный | Научатся выполнять метание малого мяча с места, из положения стоя грудью в направлении метания, левая (правая) нога впереди на даль­ность и заданное расстояние; в го­ризонтальную и вертикальную цель (1,5 х 1,5 м) с расстояния 4—5 м. Бро­сок набивного мяча (1 кг) из положе­ния стоя грудью в направлении ме­тания двумя руками от груди, из-за головы вперёд-вверх; снизу вперёд- вверх на дальность и заданное рас­стояние.  Совершенствуют метание теннисного мяча с места, из положения стоя боком в направлении метания, на точность, дальность, заданное расстояние; в го­ризонтальную и вертикальную цель (1,5x1,5м) с расстояния 5—6м. Бросок набивного мяча (1 кг) двумя руками | | | Описывают технику метания малого мяча разными способами, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освое­ния.  Демонстрируют вариативное выполнение метатель­ных упражнений.  Применяют упражнения в метании малого мяча для развития координационных, скоростно-силовых спо­собностей, контролируют физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе освое­ния метательных упражнений, соблюдают правила безопасности.  Включают метательные упражнения в различные формы занятий по физической культуре. | | | | Текущий  Текущий | Стр. 100 – 101.  Комплекс 5 | 1.1; 1.2; 1.6; 1.7; 2.1; 2.2; 2.3; 2.4; 2.5; 2.6; 2.7; 3.1 – 3.7; 3.11; 3.124 3.13; 3.17; 3.18; 3.20; 3.23; 3.25; 4.1 – 4.4; 4.8; 4.9 | |  |  |
|  |  |
| Образовате льно-обучающ ий |
| Образовате льно-тренирово чный |  |  |
| Образовате льно-тренирово чный |
| 89  90 | Самостояте  льные занятия | | | Образовате льно-тренирово чный | Выполнят равномерный бег до 12 мин. соревнования на короткие дистанции (до 60 м). | | | Включают беговые упражнения в различные формы занятий по физической культуре | | | | Текущий | Комплекс 5 | 1.6; 1.7; 2.3; 2.4; 2.5; 2.6; 2.7; 3.1 – 3.7; 3.11; 3.124 3.13; 3.17; 3.18; 3.20; 3.23; 3.25; 4.1 – 4.4; 4.8; 4.9 | |  |  |
|  |  |
| 91  92  93 | Образовате льно-тренирово чный | Научатся выполнять прыжковые упражнения на одной и двух ногах. Прыжки через небольшие (высотой 50 см) естественные вертикальные и горизонтальные (до 110 см) препятствия. | | | Включают прыжковые и метательные упражнения в различные формы занятий по физической культуре.  Составляют комбинации из числа разученных упражнений и выполняют их | | | | Текущий | Комплекс 5 | 1.6; 1.7; 2.3; 2.4; 2.5; 2.6; 2.7; 3.1 – 3.7; 3.11; 3.124 3.13; 3.17; 3.18; 3.20; 3.23; 3.25; 4.1 – 4.4; 4.8; 4.9 | |  |  |
|  |
| Образовате льно-тренирово чный | Научатся выполнять броски больших и малых мячей, других легких предметов на дальность и в цель (правой и левой рукой). | | |
| ***Футбол 6 часов*** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 94  95 | Овладение элементарны ми навыками ударов по воротам | | | Образовате льно- познавательный | Повторят правила поведения и безопасности. Научатся выполнять удары по воротам по неподвижному мячу внутренней стороной стопы. Удары по катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. | | | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности | | | | Оператив ный | Стр. 136. | 1.1; 1.2; 1.6; 1.7; 2.1; 2.2; 2.3; 2.4; 2.5; 2.6; 2.7; 3.1 – 3.7; 3.11; 3.124 3.13; 3.17; 3.18; 3.20; 3.23; 3.25; 4.1 – 4.4; 4.8; 4.9 | |  |  |
|  |  |
| Образовате льно-обучаю щий |
| 96    97  98  99 | Овладение элементарны ми умениями в  ведение мяча | | | Образовате льно- познавате  льный | Научатся выполнять удары по катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Ведение мяча с изменением направления мяча. | | | Используют подвижные игры для активного отдыха. | | | | Текущий | Комплекс 5 | 1.6; 1.7; 2.1; 2.2; 2.3; 2.4; 2.5; 2.6; 2.7; 3.1 – 3.7; 3.11; 3.124 3.13; 3.17; 3.18; 3.20; 3.23; 3.25; 4.1 – 4.4; 4.8; 4.9 | |  |  |
|  |  |
| Образовате льно-обучаю щий |
| Образовате льно-обучаю щий  Образовате льно-трениро вочный | Научатся выполнять удары по катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Ведение мяча с изменением направления и скорости мяча. | | |  | | | | Текущий | Стр. 151-154. |  | |  |  |
|  |  |
| 100 | Подвижные игры с элементами футбола | | | Образовате льно-тренирово чный | Разучат игры: «За мячом противника»; «Мини-футбол». | | | Используют подвижные игры для активного отдыха. | | | |  | Стр. 154-158. | 1.6; 1.7; 2.1; 2.2; 2.3; 2.4; 2.5; 2.6; 2.7; 3.1 – 3.7; 3.11; 3.124 3.13; 3.17; 3.18; 3.20; 3.23; 3.25; 4.1 – 4.4; 4.8; 4.9 | |  |  |
| 101 | Подвижные игры с элементами футбола | | | Образовате льно-тренирово чный | Разучат игры «Черные – белые»; «Бег на выбывание»; «Охота на зайцев»; «За мячом противника». | | |  | | | |  |  | 1.6; 1.7; 2.1; 2.2; 2.3; 2.4; 2.5; 2.6; 2.7; 3.1 – 3.7; 3.11; 3.124 3.13; 3.17; 3.18; 3.20; 3.23; 3.25; 4.1 – 4.4; 4.8; 4.9 | |  |  |
| 102 | Подвижные игры с элементами футбола | | | Образовате льно-тренирово чный | Разучат игры «За мячом противника»; «Быстрей к флажку»; «Эстафета с заданиями». | | | Используют подвижные игры для активного отдыха. | | | | Теущий | Стр. 159-160. | 1.6; 1.7; 2.1; 2.2; 2.3; 2.4; 2.5; 2.6; 2.7; 3.1 – 3.7; 3.11; 3.124 3.13; 3.17; 3.18; 3.20; 3.23; 3.25; 4.1 – 4.4; 4.8; 4.9 | |  |  |
| 103 | Развитие координацион ных и кондиционных способностей | | | Образовате льно-тренирово чный | Совершенствуют упражнения в бросках, ловле и передачах мяча, ударах и остановках мяча ногами, ведение мяча на месте, в ходьбе и беге, выполняемые обеими верхними и нижними конечностями. | | | Включают упражнения с мячом в различные формы занятий по физической культуре | | | | Текущий | Стр. 159-160. | 1.6; 1.7; 2.1; 2.2; 2.3; 2.4; 2.5; 2.6; 2.7; 3.1 – 3.7; 3.11; 3.124 3.13; 3.17; 3.18; 3.20; 3.23; 3.25; 4.1 – 4.4; 4.8; 4.9 | |  |  |
| 104 | Развитие координацион ных и кондиционных способностей | | | Образовате льно-тренирово чный | Совершенствуют упражнения в бросках, ловле и передачах мяча, ударах и остановках мяча ногами, ведение мяча на месте, в ходьбе и беге, выполняемые обеими верхними и нижними конечностями. | | | Включают упражнения с мячом в различные формы занятий по физической культуре | | | | Этапный |  | 1.6; 1.7; 2.1; 2.2; 2.3; 2.4; 2.5; 2.6; 2.7; 3.1 – 3.7; 3.11; 3.124 3.13; 3.17; 3.18; 3.20; 3.23; 3.25; 4.1 – 4.4; 4.8; 4.9 | |  |  |
| 105 | Итоговое тестирование физической подготовлен ности | | | Образовате льно-тренирово чный | Выполнят тестовые задания «Президентские тесты». | | | Взаимодействуют со сверстниками для определения результатов тестирования. | | | | Итого вый |  | 1.6; 1.7; 2.1; 2.2; 2.3; 2.4; 2.5; 2.6; 2.7; 3.1 – 3.7; 3.11; 3.124 3.13; 3.17; 3.18; 3.20; 3.23; 3.25; 4.1 – 4.4; 4.8; 4.9 | |  |  |

Тематическое планирование 4 класс.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ урока** | **Тема урока** | **Тип урока** | | | **Предметные результаты** | **Деятельность учащихся** | | | | **Вид контроля** | | | **Домашнее**  **задание** | | **Метапредметные результа ты** | **Дата проведения** | |
| **план** | **факт** |
| ***Легкая атлетика 10 ч. Бег, ходьба, прыжки, метание.*** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Вводное занятие. Т.Б. на уроках легкой атлетики. | Образовательно- познава тельный | | | Получат знания: Понятия: эстафета, команды «старт», «финиш»; темп, длительность бега, влияние бега на состояние здоровья. | Усваивают основные понятия и термины в беге, прыжках и метаниях и объясняют их значения. | | | Оператив ный. | | | | Повторе ние  правил  безопасности.  Стр. 105-107 | 1.1  2.1 -2.2  2.4  3.1 3.3  3.5  4.1-4.3 | |  |  |
| 2 | Освоение навыков ходьбы и развитие координацион ных способнос  тей | Образовательно- познавательный | | | Научатся ходьбе обычной, на носках, на пятках, в полуприсяде, с различным положением рук, под счет учителя, коротким, средним и длинным шагом. Получат элементарные сведения о правилах соревнований в беге, прыжках, метаниях. | Демонстрируют вариативное выполнение упражнений в ходьбе. Применяют вариативные упражнения в ходьбе для развития координационных способностей. | | | Оператив ный | | | | Ходьба через  Разновы сокие  препятст вия | 1.1  2.1-2.2  2.4  3.5  4.1-4.4 | |  |  |
| 3 | Освоение навыков ходьбы и развитие координацион ных способнос тей | Образовательно-обуча ющий | | | Научатся сочетать различные виды ходьбы: с коллективным подсчетом, с высоким подниманием бедра, в присяде, с преодолением 3 – 4 препятствий. Узнают о роли Пьера де Кубертена в становлении Олимпийских игр. | Взаимодействуют со сверстниками и родителями в процессе совместных пеших прогулок. Выбирают индивидуальный темп ходьбы, контролируют его по частоте сердечных сокращений | | | Текущий | | | | Ходьба через  Разновыс окие препятст вия | 1.1  2.1-2.2  2.4  3.5  4.1-4.4 | |  |  |
| 4. | Освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способнос тей | Образовательно-познавательный | | | Научатся выполнять обычный бег, с изменением направления движения, коротким, средним и длинным шагом. Овладеют понятиями: эстафета, команды «старт», «финиш». | Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют ошибки в процессе освоения | | | Оператив ный | | | | Бег коротким и средним шагом | 1.1  2.1 -2.2  2.4  3.1 3.3  3.5  4.1-4.3 | |  |  |
| 5. | Освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способнос тей | Образовательно-обуча ющий | | | Научатся выполнять обычный бег, с изменением направления движения, коротким, средним и длинным шагом; в чередовании с ходьбой до 150 м; с преодолением препятствий. Овладеют знаниями о Олимпийских чемпионах по разным видам спорта | Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют ошибки в процессе освоения. Рассказывают об Олимпийцах. | | | Оператив ный | | | | Бег с преодоле нием препятст вий | 1.1  2.1 -2.2  2.4  3.1 3.3  3.5  4.1-4.3 | |  |  |
| 6. | Освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способно стей | Образовательно-обуча ющий | | | Научатся выполнять обычный бег, с изменением направления движения, коротким, средним и длинным шагом; в чередовании с ходьбой до 150 м; с преодолением препятствий; по размеченным участкам дорожки, челночный бег 3х5, 3х10 м; эстафеты с бегом на скорость | Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют ошибки в процессе освоения | | | Текущий | | | | Бег с преодолением препятст вий | 1.1  2.1-2.2  2.4  3.5  4.1-4.4 | |  |  |
| 7. | Совершенствование навыков бега и развитие выносли вости | Образовате льно-познава тельный | | | Научатся выполнять равномерный, медленный бег до5 - 8 мин. | Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. | | | Оператив ный | | | | Бег 2 минуты | 1.6; 1.7;  2.3; 2.5 -2.7  3.12; 3.18; 3.20; 3.24; 3.25  4.1; 4.7; 4.8 | |  |  |
| 8. | Совершенствование навыков бега и развитие выносли вости | Образовательно-обуча ющий | | | Научатся бегать кросс по слабопересеченной местности до 1 км. овладеют знаниями: связь ф.к. с укреплением здоровья и влияние на развитие человека. | Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей. Раскрывают понятие «физическая культура» и анализируют положительное влияние её компонентов на укрепление здоровья и развитие человека. | | | Текущий | | | | Равномерный бег 3 мин. | 1.6; 1.7;  2.3; 2.5 -2.7  3.12; 3.18; 3.20; 3.24; 3.25  4.1; 4.7; 4.8 | |  |  |
| 9. | Совершенствование бега, развитие координационных и скоростных способностей | Образовате льно-обуча ющий | | | Научатся бегать в коридоре 30 – 40 см. из различных и. п. с максимальной скоростью 60м. с изменением скорости, с прыжками через условные рвы под звуковые и световые сигналы. Узнают о роли и значении занятий физической культурой и поддержание хорошего здоровья для успешной учебы и социализации общества | Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений. | | | Текущий | | | | Равномерный бег 4 мин. | 1.6; 1.7;  2.3; 2.5 -2.7  3.12; 3.18; 3.20; 3.24; 3.25  4.1; 4.7; 4.8 | |  |  |
| 10. | Совершенство вание бега, развитие координационных и скоростных способностей | Образовательно-обуча ющий | | | Научатся выполнять «Круговую эстафету». Бег с ускорением от 20 до 30 м. «Встречную эстафету». Овладеют знаниями: Строение тела, основные функции движений, напряжение и расслабление мышц при их выполнении. | Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений. | | | Этапный | | | | Равномерный бег 4 мин. | 1.6; 1.7;  2.3; 2.5 -2.7  3.12; 3.18; 3.20; 3.24; 3.25  4.1; 4.7; 4.8 | |  |  |
| ***Бодрость, грация, координация. Гимнастика 18 ч.*** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 11. | Освоение акробатических упражнений развитие координационных способно стей | Образова тельно-познавательный | | | Повторят правила безопасности на занятиях гимнастикой. Научатся выполнять перекаты в группи­ровке с последующей опорой рука­ми за головой; 2—3 кувырка вперёд. Стойка на лопатках; «мост из положения лежа на спине. | Описывают состав и содержание акробатических упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений. | | | | | Оперативный | | Читать стр. 118 - 119 | 1.1; 1.2; 2.1; 2.2; 2.4; 3.1 – 3.7; 3.11; 3.13; 4.1 – 4.4; 4.8 | |  |  |
| 12. | Освоение акробатичес ких упражнений развитие координационных способно стей | Образовательно-обуча ющий | | | Научатся выполнять кувырок назад и перекатом стойка на лопатках; «мост» с помощью и самостоятельно. Получат знания о названиях снарядов и гимнастических элементов. | Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют их технику | | | | | Текущий | | Читать стр. 118 - 119 | 1.1; 1.2; 1.7; 2.1; 2.2; 2.3; 2.4; 2.6; 3.1 – 3.7; 3.9; 3.10; 3.11; 3.13; 4.1 – 4.4; 4.8 | |  |  |
| 13 | Освоение висов и упоров развитие силовых и координационных способно стей | Образовате льно-познавательный | | | Научатся выполнять вис завесом; вис на согнутых руках согнув ноги. Получат знания о работе сердечно-сосудистой системы во время движений и передвижений человека. | Описывают технику на гимнастических снарядах, предупреждая появление ошибок и соблюдая технику безопасности | | | | | Оператив ный | | Читать стр. 120 | 1.1; 1.2; 2.1; 2.2; 2.4; 3.1 – 3.7; 3.11; 3.13; 4.1 – 4.4; 4.8 | |  |  |
| 14. | Освоение висов и упоров развитие силовых и координационных способно стей | Образовательно-обуча ющий | | | На гимнастической стенке вис прогнувшись, подтягивание в висе, поднимание ног в висе. Укрепление сердца с помощью занятий физическими упражнениями. | Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений. Объясняют важность занятий физическими упражнениями для укрепления сердца. | | | | | Текущий | | Читать стр. 120 | 1.1; 1.2; 1.7; 2.1; 2.2; 2.3; 2.4; 2.6; 3.1 – 3.7; 3.9; 3.10; 3.11; 3.13; 4.1 – 4.4; 4.8 | |  |  |
| 15. | Освоение навыков лазанья и перелезания, развитие координационных и силовых способнос тей, правильной осанки | Образовате льно-познавательный | | | Научатся лазать по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях, в упоре лежа, лежа на животе, подтягиваясь руками. | Описывают технику упражнений в лазанье и перелезании, состовляют комбинации из числа разученных упражнений. | | | | | Оператив ный | | Читать стр. 121 – 122. | 1.1; 1.2; 2.1; 2.2; 2.4; 3.1 – 3.7; 3.11; 3.13; 4.1 – 4.4; 4.8 | |  |  |
| 16 | Освоение навыков лазанья и перелезания, развитие координационных и силовых способнос тей, правильной осанки | Образовательно-обуча ющий | | | Научатся лазать по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой ног; Развивать силовые и координационные способностей. | Оказывают помощь сверстникам в освоении упражнений в лазанье и перелезании, выявляют технические ошибки и помогают в их устранении. | | | | | Текущий | | Отжимание в упоре лежа 10 – 15 раз. | 1.1; 1.2; 1.7; 2.1; 2.2; 2.3; 2.4; 2.6; 3.1 – 3.7; 3.9; 3.10; 3.11; 3.13; 4.1 – 4.4; 4.8 | |  |  |
| 17 | Освоение навыков в опорных прыжках, развитие координационных, скоростно-силовых способнос тей | Образовате льно-познавательный | | | Научатся выполнять опорные прыжки на горку из гимнастических матов, на коня, козла; Специальные упражнения для органов зрения. | Описывают и осваивают технику опорных прыжков и осваивают её, соблюдая правила безопасности. Объясняют роль зрения и слуха при выполнении основных движений. | | | | | Оператив ный | | Прыжки на одной и двух ногах. Читать стр. 35 – 41. | 1.1; 1.2; 2.1; 2.2; 2.4; 3.1 – 3.7; 3.11; 3.13; 4.1 – 4.4; 4.8 | |  |  |
| 18 | Освоение навыков в опорных прыжках, развитие координационных, скоростно-силовых способнос тей | Образовательно-обуча ющий | | | Выполнят вскок в упор стоя на коленях и соском взмахом рук. Получат знания об органе осязания – коже. Уход за кожей. | Описывают и осваивают технику опорных прыжков и осваивают её, соблюдая правила безопасности. Анализируют советы, как беречь зрение, слух, как ухаживать за кожей. | | | | | Текущий | | Читать стр. 42 – 44. | 1.2; 1.6; 1.7; 2.3; 2.4; 2.6; 3.1 – 3.7; 3.9; 3.10; 3.11; 3.12; 3.13; 3.14; 3.20; 3.23; 3.24; 4.1 – 4.4; 4.8 | |  |  |
| 19 | Освоение навыков в опорных прыжках, развитие координацион ных, скоростно-силовых способнос тей | Образовательно-обуча ющий | | | Научатся выполнять вскок в упор стоя на коленях и соском взмахом рук; правила личной гигиены (соблюдение чистоты тела, волос, ногтей и полости рта, смена нательного белья). | Описывают и осваивают технику опорных прыжков и осваивают её, соблюдая правила безопасности. Слушают , отвечают на вопросы, рассказывают о своих правилах личной гигиены. | | | | | Текущий | | Читать стр. 45 – 49. | 1.2; 1.6; 1.7; 2.3; 2.4; 2.5; 2.6; 2.7; 3.1 – 3.7; 3.9; 3.10; 3.11; 3.12; 3.13; 3.14; 3.17; 3.18; 3.20; 3.23; 3.24; 3.25; 4.1 – 4.4 | |  |  |
| 20 | Освоение навыков равновесия | Образовате льно-познавательный | | | Научатся ходьбе по бревну; ходьбе приставными шагами; поворотам на носках и одной ноге; приседанию и переходу в упор присев, упор стоя на колене, сед. Ходьбе по бревну большими шагами и выпадами; ходьбе на носках; поворотам прыжком на 90 и 180; опусканию в упор стоя на колене. | Описывают и осваивают технику упражнений на гимнастической скамейке и гимнастическом бревне. Составляют комбинации из числа разученных упражнений. | | | | | Оператив ный | | Читать стр. 125 - 126 | 1.1; 1.2; 2.1; 2.2; 2.4; 3.1 – 3.7; 3.11; 3.13; 4.1 – 4.4; 4.8 | |  |  |
| 21 | Освоение навыков равновесия | Образова тельно-обучающий | | | Текущий | | Читать стр. 125 - 126 |  |  |
| 22 | Освоение танцева льных упражнений и развитие координационных способнос тей | Образовате льно-познавательный | | | Разучат1 и 2 позиции ног; сочетание шагов галопа и польки в парах; элементы народных танцев. | Осваивают технику танцевальных упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности | | | | | Оператив ный | | Читать стр. 117. Комплекс 2. | 1.1; 1.2; 1.3; 2.1; 2.2; 2.4; 3.1 – 3.7; 3.11; 3.13; 4.1 – 4.4; 4.8 | |  |  |
| 23 | Освоение строевых упражнений | Образовате льно-познавательный | | | Научатся выполнять команды «шире шаг!», «чаще шаг!», «реже!», «на первый – второй рассчитайсь!»; построение в две шеренги; перестроение из двух шеренг в два круга. | Различают строевые команды | | | | | Оперативный | | Выполне ние поворотов «направо», «налево», «кругом». | 1.1; 1.2; 2.1; 2.2; 2.4; 3.1 – 3.7; 3.11; 3.13; 4.1 – 4.4; 4.8 | |  |  |
| 24 | Освоение строевых упражнений | Образовательно-обуча ющий | | | Научатся выполнять команды «становись!», «равняйсь!», «смирно!», «вольно!»; повороты кругом на месте; расчет по порядку; перестроение из одной колонны в три уступами, из колонны по одному в колонну по три и четыре в движении с поворотами. | Точно выполняют строевые приемы | | | | | Текущий | | Выполне ние поворотов «направо», «налево», «кругом». | 1.1; 1.2; 1.4; 1.5; 1.6; 2.1; 2.2; 2.4; 2.6; 3.1 – 3.7; 3.11; 3.13; 4.1 – 4.4; 4.7; 4.8; 4.9 | |  |  |
| 25 | Самостоятельные занятия | Образовате льно-тренировоч ный | | | Научатся выполнению освоенных общеразвивающих упражнений с предметами и без предметов | Составляют комбинации из числа разученных упражнений и выполняют их | | | | | Текущий | | Читать стр. 115. | 1.1; 1.2; 1.3; 1.6; 1.7; 2.3; 2.4; 2.6; 3.1 – 3.7; 3.9; 3.11; 3.12; 3.13; 4.1 – 4.4; 4.7; 4.8; 4.9 | |  |  |
| 26 | Самостоя тельные занятия | Образовате льно-тренировоч ный | | | Научатся выполнению освоенных упражнений на снарядах. Игра «Проверь себя» на усвоение правил личной гигиены. Получат знания об укреплении здоровья средствами закаливания. | Составляют комбинации из числа разученных упражнений и выполняют их. Узнают правила проведения закаливающих процедур. | | | | | Текущий | | Читать стр. 115. Стр. 50 - 54 | 1.1; 1.2; 1.3; 1.6; 1.7; 2.3; 2.4; 2.6; 3.1 – 3.7; 3.9; 3.11; 3.12; 3.13; 3.24; 3.25; 4.1 – 4.4; 4.7; 4.8; 4.9 | |  |  |
| 27 | Самостоя тельные занятия | Образовате льно-тренировоч ный | | | Научатся выполнять освоенные акробатические упражнения на равновесие. | Составляют комбинации из числа разученных упражнений. Соблюдают правила безопасности. | | | | | Этапный | | Читать стр. 123 | 1.1; 1.2; 1.3; 1.6; 1.7; 2.3; 2.4; 2.6; 3.1 – 3.7; 3.9; 3.11; 3.12; 3.13; 3.18; 3.20; 3.24; 3.25; 4.1 – 4.4; 4.7; 4.8; 4.9 | |  |  |
| **2 четверть** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 28 | Самостоя тельные занятия | Образовательно-тренирово чный | | | Научатся выполнению освоенных танцевальных упражнений. Правила проведения закаливающих процедур. | | | Предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности.  Анализируют правила безопасности при проведении закаливающих процедур. | | | Текущий | | Читать стр. 53 - 54 | 1.1; 1.2; 1.3; 1.6; 1.7; 2.3; 2.4; 2.6; 3.1 – 3.7; 3.9; 3.11; 3.12; 3.13; 3.18; 3.20; 3.24; 3.25; 4.1 – 4.4; 4.7; 4.8; 4.9 | |  |  |
| *«****Играем все». Подвижные игры 4 часа*** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Подвижные игры с элементами легкой атлетики 4 часа. | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 29  30 | Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей способности к ориентирова нию в пространстве | Образовате льно-тренирово чный | | | Повторят правила поведения и безопасности. Разучат игры: «пустое место», «белые медведи», «космонавты». Выполнят упражнения на развитие скоростных способностей. | | | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности. | | | | Текущий | Бег из различных исходных положений (расстояние 10м.) | 1.1; 1.2; 1.3; 1.6; 1.7; 2.3; 2.4; 2.6; 3.1 – 3.7; 3.9; 3.11; 3.12; 3.13; 3.18; 3.20; 3.24; 3.25; 4.1 – 4.4; 4.7; 4.8; 4.9 | |  |  |
| Образова тельно-тренирово чный | | |  |  |
| 31  32 | Закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирова ние в пространстве | Образова тельно-тренирово чный | | | Разучат подвижные игры «прыжки по полосам», «волк во рву», «удочка». Узнают местонахождение головного и спинного мозга в организме человека. Роль центральной нервной системы. | | | Организовывают и проводят совместно со сверстниками данные игры, осуществляют судейство. Получают представление о работе мозга и нервной системе. | | | | Текущий | Стр. 54 - 58 | 1.1; 1.2; 1.3; 1.6; 1.7; 2.3; 2.4; 2.6; 3.1 – 3.7; 3.9; 3.11; 3.12; 3.13; 3.18; 3.20; 3.24; 3.25; 4.1 – 4.4; 4.7; 4.8; 4.9 | |  |  |
|  |  |
| ***Баскетбол 10 часов*** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 33  34  35 | Овладение элементарными умениями в ловле и передачах мяча. | Образовате льно-познавате льный | | | Научатся выполнять ловлю и передачу мяча на месте и в движении в треугольниках, квадратах, кругах. Зависимость деятельности всего организма от состояния нервной системы. | | | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Дают ответы на вопросы к рисункам. | | | | Оператив ный  Текущий | Стр. 54 – 58. | 1.1; 1.2; 1.3; 1.4; 1.6; 1.7; 2.1; 2.2; 2.3; 2.4; 2.6; 2.7; 3.1 – 3.7; 3.8; 3.9; 3.11; 3.12; 3.13; 3.14; 3.18; 3.20; 3.23; 3.24; 3.25; 4.1 – 4.4; 4.7; 4.8; 4.9 | |  |  |
| Образовате льно-обучающий | | |  |  |
| Образовате льно-тренирово чный | | |  |  |
| 36  37  38 | Овладение элементарными умениями в ведении мяча | Образова тельно-познавате льный | | | Овладеют ведением мяча с изменением направления движения и скорости. Узнают о положительных и отрицательных эмоциях. | | | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности | | | | Оператив ный  Текущий | Читать стр. 54 – 58. | 1.1; 1.2; 1.3; 1.4; 1.6; 1.7; 2.1; 2.2; 2.3; 2.4; 2.6; 2.7; 3.1 – 3.7; 3.8; 3.9; 3.11; 3.12; 3.13; 3.14; 3.18; 3.20; 3.23; 3.24; 3.25; 4.1 – 4.4; 4.7; 4.8; 4.9 | |  |  |
|  |  |
| Образова тельно-обучающий | | |
| Образоват ельно-тренирово чный | | | Используют подвижные игры для активного отдыха | | | |  |  |
| 39  40 | Овладение элементар ными умениями в бросках мяча | Образова тельно-познавате льный | | | Выполнят броски по воротам с 3 - 4 м (гандбол) и броски в цель в ходьбе и медленном беге. Познают важную роль работы мозга и центральной нервной системы в физкультурной и спортивной деятельности.  Получают рекомендации, как беречь нервную систему | | | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности | | | | Оператив ный  Текущий | Комплекс 3 стр. 114 | 1.1; 1.2; 1.3; 1.4; 1.6; 1.7; 2.1; 2.2; 2.3; 2.4; 2.6; 2.7; 3.1 – 3.7; 3.8; 3.9; 3.11; 3.12; 3.13; | |  |  |
|  |  |
| Образова тельно-обучающий | | |
| 41  42 |  | Образова тельно-тренирово чный | | | Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников. Обосновывают важность рекомендаций, как беречь нервную систему | | | |  | Имитация бросковых движений | 3.14; 3.18; 3.20; 3.23; 3.24; 3.25; 4.1 – 4.4; 4.7; 4.8; 4.9 | |  |  |
| Образова тельно-тренирово чный | | |  |  |
| ***Волейбол 10 часов*** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 43  44  45 | Овладение элементар ными умениями в подбрасывании и подаче мяча | Образова тельно-познавате льный | | | Научатся подбрасыванию мяча одной рукой. Выполнять нижнюю прямую подачу мяча (3 м. от сетки).  Научатся выполнять верхнюю прямую подачу мяча (3м) от сетки.  Научатся выполнять подачу мяча (6 м) от сетки.  Овладеют теорией: роль органов дыхания во время движений и передвижений человека. | | | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности  Получают представление о работе органов дыхания. | | | | Оператив ный  Текущий  Текущий | Отжимание от стены 3 х 6  Комплекс 3 | 1.1; 1.2; 1.3; 1.4; 1.6; 1.7; 2.1; 2.2; 2.3; 2.4; 2.6; 2.7; 3.1 – 3.7; 3.8; 3.9; 3.11; 3.12; 3.13; 3.14; 3.18; 3.20; 3.23; 3.24; 3.25; 4.1 – 4.4; 4.7; 4.8; 4.9 | |  |  |
|  |  |
| Образова тельно-обучающий | | |
| Образовате льно-тренирово чный | | |  |  |
| 46  47  48 | Овладение элементар ными умениями в приеме и передаче мяча  в волейболе | Образова тельно-познавате льный | | | Выполнят прием мяча снизу двумя руками в парах. | | | Включают упражнения с мячом в различные формы занятий по физической культуре | | | | Оператив ный  Текущий | Комплекс 3 | 1.2; 1.3; 1.4; 1.6; 1.7; 2.1; 2.2; 2.4; 2.7; 3.1-3.7; 3.8; 3.9; 3.14;3.18; 3.20; 3.23; 4.1-4.4; 4.7; 4.9 | |  |  |
| Образова тельно-обучающий | | | Овладеют приемом и передачей мяча сверху двумя руками в парах.  Научатся выполнять прием и передачу мяча в парах и над собой. | | | Используют полученные умения в организации досуга. | | | | Текущий  Этапный |  | 1.1; 1.2; 1.3; 1.4; 1.6; 1.7; 2.1; 2.2; 2.3; 2.4; 2.6; 2.7; 3.1 – 3.7; 3.8; 3.9; 3.11; 3.12; 3.13; 3.14; 3.18; 3.20; 3.23; 3.24; 3.25; 4.1 – 4.4; 4.7; 4.8; 4.9 | |  |  |
| Образова тельно-тренирово чный | | |  |  |
| **3 четверть** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 49  50  51  52 | Подвижные игры на материале волейбола | Образовательно-тренирово чный | | | Разучат подвижные игры: «Гонка мячей»; «Попрыгунчики – воробушки»; «Салки»; «Невод»; «Метко в цель»; «Подвижная цель»; «Мяч среднему»; «Эстафета с прыжками чехордой»; «Борьба за мяч»; «Мяч ловцу»; «Между двух огней»; «Лови мяч». | | | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. | | | | Текущий  Текущий  Текущий | Стр. 128 – 130.  Стр. 130 – 136. | 1.1; 1.2; 1.3; 1.4; 1.6; 1.7; 2.1; 2.2; 2.3; 2.4; 2.6; 2.7; 3.1 – 3.7; 3.8; 3.9; 3.11; 3.12; 3.13; 3.14; 3.18; 3.20; 3.23; 3.24; 3.25; 4.1 – 4.4; 4.7; 4.8; 4.9 | |  |  |
|  |  |
| Образовательно-тренирово чный | | |
| Образовате льно-тренирово чный | | |
| Образовате льно-тренирово чный | | |  |  |
| ***Все на лыжи. Лыжная подготовка 18 ч.*** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 53 | Поперемен ный двухшажный ход. | Образова тельно-познавате льный | | | Повторят правила безопасности на уроках лыжной подготовки. Выбор и подготовка лыж. Переноска и надевание лыж. *Попеременный двухшажный ход* без палок | | | Применяют правила подбора одежды для занятий бегом на лыжах. | | | | Этапный | Стр. 143. | 1.1; 1.2; 2.1; 2.2; 2.4; 3.1 – 3.7; 3.11; 3.13; 4.1 – 4.4; 4.8 | |  |  |
| 54 | Поперемен ный двухшажный ход с палками | Образова тельно-обучающий | | | *Научатся попеременному двухшажному ходу* с палками. Подвижной игре «Попади снежком в цель». Узнают основные требования к одежде и обуви во время занятий | | | Применяют передвижение на лыжах для развития координационных способностей и выносливости, контролируют скорость бега на лыжах по частоте сердечных сокращений. | | | | Текущий | Стр. 146. | 1.1; 1.2; 1.6; 2.1; 2.2; 2.4; 2.6; 3.1 – 3.7; 3.11; 3.13; 4.1 – 4.4; 4.8 | |  |  |
| 55 | Подъем «лесенкой» | Образовате льно-обучающий | | | Совершенствуют попеременный двухшажный ход. Разучат подъем «лесенкой».Для развития внимания используют *п*одвижную игру «Слушай сигнал» | | | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижений на лыжах, соблюдая правила безопасности. | | | | Текущий | Стр. 147. | 1.1; 1.2; 1.6; 2.1; 2.2; 2.4; 2.6; 3.1 – 3.7; 3.11; 3.13; 4.1 – 4.4; 4.8 | |  |  |
| 56  57 | Спуски в высокой и низкой стойках. | Образовате льно-познавате льный | | | Совершенствуют подъем «лесенкой»; разучат спуски с пологих склонов*.* Подвижная игра «Не наступи на снежный ком».  Научатся играть в подвижную игру «Попади снежком в цель». | | | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижений на лыжах, соблюдая правила безопасности. | | | | Текущий | Комплекс 4 | 1.1; 1.2; 1.6; 2.1; 2.2; 2.4; 2.6; 3.1 – 3.7; 3.11; 3.13; 4.1 – 4.4; 4.8 | |  |  |
| Образовате льно-обучающий | | |  |  |
| 58  59 | Передвижение на лыжах до 2 км. с равномерной скоростью. | Образовате льно-тренирово чный | | | Выполнят спуски с пологих склонов; Передвижение на лыжах 2,5км.Подвижная игра «Слушай сигнал» | | | Применяют передвижение на лыжах для развития координационных способностей и выносливости, контролируют скорость бега на лыжах по частоте сердечных сокращений. | | | | Текущий | Комплекс 4 | 1.1; 1.2; 1.3; 1.4; 1.6; 1.7; 2.3; 2.4; 2.6; 2.7; 3.1 – 3.7; 3.8; 3.9; 3.11; 3.12; 3.13; 3.14; 3.18; 3.20; 3.23; | |  |  |
|  |  |
| 60 | Поперемен ный двухшажный ход. | Образовате льно-тренирово чный | | | Совершенствуют попеременный двухшажный ход; Подъем «лесенкой»; Спуски в высокой и низкой стойке. Участвуют в лыжной эстафете. | | | Используют бег на лыжах в организации активного отдыха | | | | Текущий | Комплекс 4 | 1.1; 1.2; 1.3; 1.4; 1.6; 1.7; 2.1; 2.2; 2.3; 2.4; 2.6; 2.7; 3.1 – 3.7; 3.8; 3.9; 3.11; 3.12; 3.13; 3.14; 3.18; 3.20; 3.23; 3.24; 3.25; 4.1 – 4.4; 4.5; 4.6; 4.7; 4.9 | |  |  |
| 61 | Спуски с пологих склонов. | Образовате льно-познавате льный | | | Выполнят спуски с пологих склонов, совершенствуют подъем «лесенкой». Слалом на лыжах. Подвижная игра «Два дома», «Кто дальше бросит». Расскажут о значении занятий лыжами для укрепления здоровья и закаливание | | | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижений на лыжах, соблюдая правила безопасности. | | | | Текущий | Комплекс 4 | 1.1; 1.2; 2.1; 2.2; 2.4; 3.1 – 3.7; 3.11; 3.13; 4.1 – 4.4; 4.8; 4.9 | |  |  |
| 62 | Торможение «плугом» и «упором» | Образовате льно-познавате льный | | | Совершенствуют спуски с пологих склонов. Выполнят торможение «плугом» и «упором»  Играют в подвижные игры «Попади снежком в цель», «Смелые воробушки». | | | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижений на лыжах | | | | Текущий | Стр. 147. | 1.1; 1.2; 2.1; 2.2; 2.4; 3.1 – 3.7; 3.11; 3.13; 4.1 – 4.4; 4.8; 4.9 | |  |  |
| 63 | Торможение «плугом» и «упором» | Образовате льно-обучающий | | | Совершенствуют спуски с пологих склонов. Выполнят торможение «плугом» и «упором»  Подвижная игра «Попади снежком в цель». Подвижная игра «Смелые воробушки». | | | Используют бег на лыжах в организации активного отдыха | | | | Текущий | Комплекс 4 | 1.1; 1.2; 1.6; 1.7; 2.1; 2.2; 2.3; 2.4; 2.6; 3.1 – 3.7; 3.11; 3.124 3.13; 3.17; 3.18; 4.1 – 4.4; 4.8; 4.9 | |  |  |
| 64  65  66 | Торможение «плугом» и «упором» | Образовате льно- тренирово чный | | | С Совершенствуют торможение «плугом» и упором. Играют в подвижные игры «Быстрый лыжник», «Лисенок - медвежонок». Приобретают знания: *Тренировка ума и характера*  Режим дня, его содержание и прави­ла планирования. Утренняя зарядка и её влияние на самочувствие и работо­способность человека. Физкультминутки (физкультпаузы), их значение для профилактики утом­ления в условиях учебной и трудовой деятельности. | | | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижений на лыжах, соблюдая правила безопасности. Учатся правильно распределять время и соблюдать режим дня. Определяют назначение утренней зарядки, физкульт­минуток, их роль и значение в организации здоровье- сберегающей жизнедеятельности. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников | | | | Текущий  Текущий  Оперативный | Комплекс 4  Комплекс 4 | 1.1; 1.2; 1.6; 1.7; 2.1; 2.2; 2.3; 2.4; 2.5; 2.6; 2.7; 3.1 – 3.7; 3.11; 3.124 3.13; 3.17; 3.18; 3.20; 3.23; 3.25; 4.1 – 4.4; 4.8; 4.9 | |  |  |
| Образовате льно- тренирово чный | | |  |  |
| Образовате льно-тренирово чный | | |  |  |
| 67 | Повороты переступа ни ем в движении | Образовате льно-обучающий | | | Совершенствуют попеременный двухшажный ход. Выполнят повороты переступанием в движении. Подъем «лесенкой».Подвижная игра «Нарисуй веер». Подвижная игра «Змейки». | | | Используют бег на лыжах в организации активного отдыха, соблюдая правила безопасности | | | | Текущий | Стр. 148. | 1.1; 1.2; 1.6; 1.7; 2.1; 2.2; 2.3; 2.4; 2.6; 3.1 – 3.7; 3.11; 3.124 3.13; 3.17; 3.18; 4.1 – 4.4; 4.8 | |  |  |
| 68 | Подъем «лесенкой» и «елочкой» | Образовате льно-тренирово чный | | | Совершенствуют попеременный двухшажный ход.Научатся выполнять повороты переступанием в движении. Совершенствуют подъем «лесенкой» и Ёлочкой». Играют в подвижную игру «Слушай сигнал» | | | Используют бег на лыжах в организации активного отдыха | | | | Текущий |  | 1.1; 1.2; 1.6; 1.7; 2.1; 2.2; 2.3; 2.4; 2.6; 3.1 – 3.7; 3.11; 3.124 3.13; 3.17; 3.18; 4.1 – 4.4; 4.8 | |  |  |
| 69  70 | Прохождение дистанции до 2,5 км. | Образовате льно-тренирово чный | | | Совершенствуют попеременный двухшажный ход; повороты переступанием; подъемы и спуски с небольших склонов. Выполнят передвижение на лыжах 2,5 км. | | | Применяют передвижение на лыжах для развития координационных способностей и выносливости, контролируют скорость бега на лыжах по частоте сердечных сокращений. | | | | Текущий  Оперативный |  | 1.6; 1.7; 2.1; 2.2; 2.3; 2.4; 2.5; 2.6; 2.7; 3.1 – 3.7; 3.11; 3.12; 3.13; 3.17; 3.18; 3.20; 3.24; 3.25; 4.1 – 4.4; 4.8 | |  |  |
| Образовате льно-тренирово чный | | |  |  |
| ***Подвижные игры 6 часов*** | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
| 71  72 | Подвижные игры на лыжах | | Образовате льно-тренирово чный | | Разучат игры на лыжах: «Снежный биатлон»; «Змейки»; «Два дома»; «Эстафета с передачей палок»; «Обгон». | | Совместно со сверстниками определяют правила подвижных игр. | | | | | Оперативный |  | 1.6; 1.7; 2.1; 2.2; 2.3; 2.4; 2.5; 2.6; 2.7; 3.1 – 3.7; 3.12; 3.13; 3.17; 3.18; 3.20; 3.24; 3.25; 4.1 – 4.4; 4.6; 4.8; 4.9 | |  |  |
| Образовате льно-тренирово чный | |  |  |
| 73  74 | Игры с элементами баскетбола | | | Образовате льно-тренирово чный | Научатся играть в подвижные игры: «Круговая охота»; «Борьба за мяч»; «Ловля парами»; «не давай мяч водящему»; «Капитаны»; «Защита стойки». | | | Используют игры для активного отдыха | | | | Текущий | Стр. 131 – 138. | 1.6; 1.7; 2.1; 2.2; 2.3; 2.4; 2.5; 2.6; 2.7; 3.1 – 3.7; 3.12; 3.13; 3.17; 3.18; 3.20; 3.24; 3.25; 4.1 – 4.4; 4.6; 4.8; 4.9 | |  |  |
| Образовате льно-тренирово чный |  |  |
| 75  76 | Игры с элементами волейбола | | | Образовате льно-тренирово чный | Научатся играть в подвижные игры: «Салки»; «Невод»; «Попрыгунчики – воробушки»; «Гонка мячей»; «Метко в цель»; «Подвижная цель»; «Мяч среднему»; «Перестрелка». | | | Используют игры для самостоятельных занятий физической культурой | | | | Текущий | Комплекс 5  Комплекс 5 | 1.6; 1.7; 2.3; 2.4; 2.5; 2.6; 2.7; 3.1 – 3.7; 3.12; 3.13; 3.17; 3.18; 3.20; 3.24; 3.25; 4.1 – 4.4; 4.6; 4.8; 4.9 | |  |  |
|  |  |
| Образовате льно-тренирово чный |
| ***Легкая атлетика 17 часов.*** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 77 | Совершенство вание бега, развитие координацион ных и скоростных способностей. Правила безопасности. | | | Образовате льно-тренирово чный | Повторят правила безопасности на занятиях легкой атлетикой. Выполнят бег с ускорением от 20 до 30 м. «Встречная эстафета» (расстояние 10 – 20 м.). «Круговая эстафета» (расстояние 15 – 30 м.). | | | Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений. | | | | Оперативный | Комплекс 5 | 1.1; 1.2; 1.6; 1.7; 2.1; 2.2; 2.3; 2.4; 2.6; 3.1 – 3.7; 3.11; 3.124 3.13; 3.17; 3.18; 4.1 – 4.4; 4.8 | |  |  |
| **4 четверть** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 78 | Совершенство вание бега, развитие координацион ных и скоростных способностей. Правила безопасности. | | | Образовате льно-тренирово чный | Совершенствуют бег с ускорением от 20 до 30м. Бег с вращением вокруг своей оси на полусогнутых ногах, зигзагом, в парах. | | | Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений, при этом соблюдают правила безопасности. | | | | Текущий | Стр. 92 – 95. | 1.6; 1.7; 2.3; 2.4; 2.5; 2.6; 2.7; 3.1 – 3.7; 3.12; 3.13; 3.17; 3.18; 3.20; 3.24; 3.25; 4.1 – 4.4; 4.6; 4.8 | |  |  |
| 79  80 | Освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координацион  ных способностей | | | Образовате льно- познавательный | Научатся прыжкам на одной ноге и на двух ногах на месте, с поворотом на 180º, по разметкам; в длину с места, лицом, боком к месту приземле­ния; в длину с разбега с зоны оттал­кивания 30—50 см; с высоты до 60см; в высоту с прямого разбега, с | | | Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений. | | | | Текущий | Стр. 99. | 1.6; 1.7; 2.3; 2.4; 2.5; 2.6; 2.7; 3.1 – 3.7; 3.12; 3.13; 3.17; 3.18; 3.20; 3.24; 3.25; 4.1 – 4.4; 4.6; 4.8 | |  |  |
| Образовате льно-обучаю щий |  |  |
| 81  82 | Освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координацион  ных способностей | | | Образовате льно-тренирово чный | Научатся прыжкам с хлопка­ми в ладоши во время полёта; много­разовые (до 10 прыжков); тройной и пятерной с места. Выполнят прыжки на задан­ную длину по ориентирам; на рас­стояние 60—110 см в полосу призем­ления шириной 30 см; чередование прыжков в длину с места в полную силу и вполсилы (на точность при­земления); с высоты до 70см с по­воротом в воздухе на 90—120° и с точным приземлением в квадрат; в длину с разбега (согнув ноги); в вы­соту с прямого и бокового разбега; многоскоки (тройной, пятерной, де­сятерной). | | | Применяют прыжковые упражнения для развития координационных, скоростно-силовых способно­стей, выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют физическую нагрузку по частоте сер­дечных сокращений. | | | | Текущий | Стр. 105 – 106. | 1.6; 1.7; 2.3; 2.4; 2.5; 2.6; 2.7; 3.1 – 3.7; 3.12; 3.13; 3.17; 3.18; 3.20; 3.24; 3.25; 4.1 – 4.4; 4.6; 4.8; 4.9 | |  |  |
| Образовате льно-тренирово чный |  |  |
| Образовате льно-тренирово чный | Участвуют в эста­фете с прыжками на одной ноге (до 10 прыжков). Игры с прыжками и осаливанием на площадке небольшо­го размера. | | | Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности.  Включают прыжковые упражнения в различные формы занятий по физической культуре. | | | | Текущий | Комплекс 5 | 1.6; 1.7; 2.3; 2.4; 2.5; 2.6; 2.7; 3.1 – 3.7; 3.12; 3.13; 3.17; 3.18; 3.20; 3.24; 3.25; 4.1 – 4.4; 4.6; 4.8; 4.9 | |  |  |
| 83  84 | Закрепление навыков прыжков, раз­витие скоростно-силовых и коор­динационных способностей. | | |
|  |  |
| Образовате льно-тренирово чный |
| 85  86  87  88 | Освоение навыками метания, развитие скоростно-силовых и координацион  ных способностей | | | Образовате льно- познавательный | Научатся выполнять метание малого мяча с места, из положения стоя грудью в направлении метания, левая (правая) нога впереди на даль­ность и заданное расстояние; в го­ризонтальную и вертикальную цель (1,5 х 1,5 м) с расстояния 4—5 м. Бро­сок набивного мяча (1 кг) из положе­ния стоя грудью в направлении ме­тания двумя руками от груди, из-за головы вперёд-вверх; снизу вперёд- вверх на дальность и заданное рас­стояние.  Совершенствуют метание теннисного мяча с места, из положения стоя боком в направлении метания, на точность, дальность, заданное расстояние; в го­ризонтальную и вертикальную цель (1,5x1,5м) с расстояния 5—6м. Бросок набивного мяча (1 кг) двумя руками | | | Описывают технику метания малого мяча разными способами, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освое­ния.  Демонстрируют вариативное выполнение метатель­ных упражнений.  Применяют упражнения в метании малого мяча для развития координационных, скоростно-силовых спо­собностей, контролируют физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе освое­ния метательных упражнений, соблюдают правила безопасности.  Включают метательные упражнения в различные формы занятий по физической культуре. | | | | Текущий  Текущий | Стр. 100 – 101.  Комплекс 5 | 1.1; 1.2; 1.6; 1.7; 2.1; 2.2; 2.3; 2.4; 2.5; 2.6; 2.7; 3.1 – 3.7; 3.11; 3.124 3.13; 3.17; 3.18; 3.20; 3.23; 3.25; 4.1 – 4.4; 4.8; 4.9 | |  |  |
|  |  |
| Образовате льно-обучающ ий |
| Образовате льно-тренирово чный |  |  |
| Образовате льно-тренирово чный |
| 89  90 | Самостояте  льные занятия | | | Образовате льно-тренирово чный | Выполнят равномерный бег до 12 мин. соревнования на короткие дистанции (до 60 м). | | | Включают беговые упражнения в различные формы занятий по физической культуре | | | | Текущий | Комплекс 5 | 1.6; 1.7; 2.3; 2.4; 2.5; 2.6; 2.7; 3.1 – 3.7; 3.11; 3.124 3.13; 3.17; 3.18; 3.20; 3.23; 3.25; 4.1 – 4.4; 4.8; 4.9 | |  |  |
|  |  |
| 91  92  93 | Образовате льно-тренирово чный | Научатся выполнять прыжковые упражнения на одной и двух ногах. Прыжки через небольшие (высотой 50 см) естественные вертикальные и горизонтальные (до 110 см) препятствия. | | | Включают прыжковые и метательные упражнения в различные формы занятий по физической культуре.  Составляют комбинации из числа разученных упражнений и выполняют их | | | | Текущий | Комплекс 5 | 1.6; 1.7; 2.3; 2.4; 2.5; 2.6; 2.7; 3.1 – 3.7; 3.11; 3.124 3.13; 3.17; 3.18; 3.20; 3.23; 3.25; 4.1 – 4.4; 4.8; 4.9 | |  |  |
|  |
| Образовате льно-тренирово чный | Научатся выполнять броски больших и малых мячей, других легких предметов на дальность и в цель (правой и левой рукой). | | |
| ***Футбол 6 часов*** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 94  95 | Овладение элементарны ми навыками ударов по воротам | | | Образовате льно- познавательный | Повторят правила поведения и безопасности. Научатся выполнять удары по воротам по неподвижному мячу внутренней стороной стопы. Удары по катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. | | | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности | | | | Оператив ный | Стр. 136. | 1.1; 1.2; 1.6; 1.7; 2.1; 2.2; 2.3; 2.4; 2.5; 2.6; 2.7; 3.1 – 3.7; 3.11; 3.124 3.13; 3.17; 3.18; 3.20; 3.23; 3.25; 4.1 – 4.4; 4.8; 4.9 | |  |  |
|  |  |
| Образовате льно-обучаю щий |
| 96    97  98  99 | Овладение элементарны ми умениями в  ведение мяча | | | Образовате льно- познавате  льный | Научатся выполнять удары по катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Ведение мяча с изменением направления мяча. | | | Используют подвижные игры для активного отдыха. | | | | Текущий | Комплекс 5 | 1.6; 1.7; 2.1; 2.2; 2.3; 2.4; 2.5; 2.6; 2.7; 3.1 – 3.7; 3.11; 3.124 3.13; 3.17; 3.18; 3.20; 3.23; 3.25; 4.1 – 4.4; 4.8; 4.9 | |  |  |
|  |  |
| Образовате льно-обучаю щий |
| Образовате льно-обучаю щий  Образовате льно-трениро вочный | Научатся выполнять удары по катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Ведение мяча с изменением направления и скорости мяча. | | |  | | | | Текущий | Стр. 151-154. |  | |  |  |
|  |  |
| 100 | Подвижные игры с элементами футбола | | | Образовате льно-тренирово чный | Разучат игры: «За мячом противника»; «Мини-футбол». | | | Используют подвижные игры для активного отдыха. | | | |  | Стр. 154-158. | 1.6; 1.7; 2.1; 2.2; 2.3; 2.4; 2.5; 2.6; 2.7; 3.1 – 3.7; 3.11; 3.124 3.13; 3.17; 3.18; 3.20; 3.23; 3.25; 4.1 – 4.4; 4.8; 4.9 | |  |  |
| 101 | Игры с элементами футбола | | | Образовате льно-тренирово чный | Разучат игры «Черные – белые»; «Бег на выбывание»; «Охота на зайцев»; «За мячом противника». | | |  | | | |  |  | 1.6; 1.7; 2.1; 2.2; 2.3; 2.4; 2.5; 2.6; 2.7; 3.1 – 3.7; 3.11; 3.124 3.13; 3.17; 3.18; 3.20; 3.23; 3.25; 4.1 – 4.4; 4.8; 4.9 | |  |  |
| 102 | Игры с элементами футбола | | | Образовате льно-тренирово чный | Разучат игры «За мячом противника»; «Быстрей к флажку»; «Эстафета с заданиями». | | |  | | | | Теущий | Стр. 159-160. | 1.6; 1.7; 2.1; 2.2; 2.3; 2.4; 2.5; 2.6; 2.7; 3.1 – 3.7; 3.11; 3.124 3.13; 3.17; 3.18; 3.20; 3.23; 3.25; 4.1 – 4.4; 4.8; 4.9 | |  |  |
| 103 | Развитие координацион ных и кондиционных способностей | | | Образовате льно-тренирово чный | Совершенствуют упражнения в бросках, ловле и передачах мяча, ударах и остановках мяча ногами, ведение мяча на месте, в ходьбе и беге, выполняемые обеими верхними и нижними конечностями. | | | Включают упражнения с мячом в различные формы занятий по физической культуре | | | | Текущий | Стр. 159-160. | 1.6; 1.7; 2.1; 2.2; 2.3; 2.4; 2.5; 2.6; 2.7; 3.1 – 3.7; 3.11; 3.124 3.13; 3.17; 3.18; 3.20; 3.23; 3.25; 4.1 – 4.4; 4.8; 4.9 | |  |  |
| 104 | Развитие координацион ных и кондиционных способностей | | | Образовате льно-тренирово чный | Совершенствуют упражнения в бросках, ловле и передачах мяча, ударах и остановках мяча ногами, ведение мяча на месте, в ходьбе и беге, выполняемые обеими верхними и нижними конечностями. | | | Включают упражнения с мячом в различные формы занятий по физической культуре | | | | Этапный |  | 1.6; 1.7; 2.1; 2.2; 2.3; 2.4; 2.5; 2.6; 2.7; 3.1 – 3.7; 3.11; 3.124 3.13; 3.17; 3.18; 3.20; 3.23; 3.25; 4.1 – 4.4; 4.8; 4.9 | |  |  |
| 105 | Итоговое тестирование физической подготовлен ности | | | Образовате льно-тренирово чный | Выполнят тестовые задания «Президентские тесты». | | | Взаимодействуют со сверстниками для определения результатов тестирования. | | | | Итого вый |  | 1.6; 1.7; 2.1; 2.2; 2.3; 2.4; 2.5; 2.6; 2.7; 3.1 – 3.7; 3.11; 3.124 3.13; 3.17; 3.18; 3.20; 3.23; 3.25; 4.1 – 4.4; 4.8; 4.9 | |  |  |