


Администрация муниципального образования  
город Гусь-Хрустальный  
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа №2  
с углубленным изучением отдельных предметов  
имени кавалера ордена Красной Звезды А.А.Кузора»  
(МБОУ «СОШ №2»)

Рассмотрено на заседании МО протокол № <u>1</u> от « <u>27</u> » <u>августа</u> 201 <u>5</u> г.	Согласовано зам.директора по УР  Кулева Л.И. « <u>27</u> » <u>августа</u> 201 <u>5</u> г.	Утверждаю Директор школы Н.М.Василенко Приказ № От « <u>28</u> » <u>08</u> 201 <u>5</u> г.
---	--	--

Рабочая программа  
по физической культуре (1-4)  
(начальная школа)  
• 2015 – 2019 уч.г.

2015 г.  
г. Гусь-Хрустальный

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Авторы: В.И.Лях и А.А.Зданевич

Рабочая программа по физической культуре для 1-4 классов разработана на основе: «Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы», автором - составителем которой являются В.И.Лях и А.А.Зданевич; издательство «Просвещение», Москва - 2010г.

Программа рассчитана на 99 часов в 1 классе и 102 часов во 2 - 4 классах из расчета 3 часа в неделю.

В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в основной школе и на его преподавание отводится 102 часа в год, (3 часа в неделю).

В соответствии с Концепцией структуры и содержания образования в области физической культуры предметом обучения в начальной школе является двигательная активность с обще развивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью у младших школьников не только совершенствуются физические качества, но и активно развиваются сознание и мышление, творческие способности и самостоятельность. Учитывая эти особенности, данная программа ориентируется на решение следующих **образовательных задач:**

- совершенствование жизненно важных навыков и умений в ходьбе, прыжках, лазаньи, метании;
- обучение физическим упражнениям из таких видов спорта, как гимнастика, легкая атлетика и лыжные гонки, а также подвижным играм и техническим действиям спортивных игр, входящих в школьную программу;
- развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации движений, гибкости;
- формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, утренней гимнастикой, физминутками и подвижными играми;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельным показателям физического развития и физической подготовленности.

Предлагаемая программа характеризуется направленностью:

- на реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с возрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), регионально климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);
- на реализацию принципа достаточности и сообразности, связанного с распределением учебного материала, обеспечивающего развитие познавательной и предметной активности учащихся;
- на соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- на достижение межпредметных связей, нацеливающих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- на усиление оздоровительного эффекта образовательного процесса, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, умений и физических

упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях в режиме дня, самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Программа состоит из трех разделов: «Знания о физической культуре» (информационный компонент), «Способы физкультурной деятельности» (операционный компонент) и «Физическое совершенствование» (мотивационный компонент).

Содержание первого раздела «Знания о физической культуре» соответствует основным направлениям развития познавательной активности человека: знания о природе (медико-биологические основы деятельности), знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности), знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).

Раздел «Способы физкультурной деятельности» соотносится с представлениями о самостоятельных занятиях физическими упражнениями, способах организации исполнения и контроля за физическим развитием и физической подготовленностью учащихся.

Содержание раздела «Физическое совершенствование» ориентировано на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Данный раздел включает в себя освоение жизненно важных навыков и умений, подвижных игр и двигательных действий из программных видов спорта, а также общеразвивающих упражнений с различной функциональной направленностью.

### **Учебно-тематический план**

№	Разделы и темы	Количество часов (уроков)			
		Класс			
		1	2	3	4
<b>Базовая часть</b>		99	102	102	102
1	Знания о физической культуре	В процессе урока			
2	Способы физкультурной деятельности	В процессе урока			
3	Физическое совершенствование:				
	– гимнастика с основами акробатики	19	21	21	21
	– легкая атлетика	24	22	21	21
	– лыжные гонки	29	29	30	30
	– подвижные игры	27	30	30	30
	– общеразвивающие упражнения (в содержании соответствующих разделов программы)				

### **Планируемые результаты**

По окончании начальной школы учащиеся должны уметь:

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

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

## Содержание тем учебного курса

### 1 класс

#### *Знания о физической культуре*

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Возникновение физической культуры у древних людей. Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, ходьба на лыжах как жизненно важные способы передвижения человека. Режим дня и личная гигиена.

#### *Способы физкультурной деятельности*

Оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы утренней зарядки, физкультминутки. Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения игр, выбор одежды и инвентаря. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.

#### *Физическое совершенствование*

##### *Гимнастика с основами акробатики*

*Организующие команды и приемы:* построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!», «Равняйся!», «Шагом марш!», «На месте стой!»; размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по командам «Налево!» и «Направо!»; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге.

*Акробатические упражнения:* упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади); седы (на пятках, углом); группировка из положения лежа и раскачивание в плотной группировке (с помощью); перекаты назад из седа в группировке и обратно (с помощью); перекаты из упора присев назад и боком.

*Гимнастические упражнения прикладного характера:* передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре; ползание и переползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания; танцевальные упражнения (стилизованные ходьба и бег); хождение по наклонной гимнастической скамейке; упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади, зависом одной и двумя ногами (с помощью).

##### *Легкая атлетика*

*Бег:* с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед), из разных исходных положений и с разным положением рук.

*Прыжки:* на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; запрыгивание на горку из матов и спрыгивание с нее.

*Броски:* большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди.

*Метание:* малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену.

### ***Лыжные гонки***

*Организуемые команды и приемы:* «Лыжи на плечо!», «Лыжи под руку!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!»; переноска лыж на плече и под рукой; передвижение в колонне с лыжами.

*Передвижения на лыжах* ступающим и скользящим шагом.

*Повороты* переступанием на месте.

*Спуски* в основной стойке.

*Подъемы* ступающим и скользящим шагом.

*Торможение* падением.

### ***Подвижные игры***

*На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»:* «Так и так», «У медведя во бору», «Ниточка и иголочка», «Бег сороконожек», «Раки», «Тройка», «Бой петухов», «Совушка», «Салки-догонялки», «Альпинисты», «Змейка», «Не урони мешочек», «Попрыгунчики-воробушки», «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей»; игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись — разойдись», «Смена мест».

*На материале раздела «Легкая атлетика»:* «Не оступись», «Пятнашки», «Два мороза», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Вызов номера», «Рыбки», «Лягушата и цапля», «Гуси-лебеди», «Быстро по местам», «К своим флажкам», «Попади в мяч», «Третий лишний».

*На материале раздела «Лыжная подготовка»:* «Проложи лыжню», «Встречная эстафета», «День и ночь», «Попади в ворота», «Кто дальше проскользит», «Смелее с горки», «Не задень», «Кто быстрее».

*На материале раздела «Спортивные игры»:*

*Футбол:* удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу; подвижные игры типа «Точная передача».

*Баскетбол:* ловля мяча на месте и в движении: низко летящего и летящего на уровне головы; броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади за головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); подвижные игры: «Брось — поймай», «Выстрел в небо», «Попади в обруч».

***Общеразвивающие физические упражнения*** на развитие основных физических качеств.

**Календарно-тематическое планирование  
1 класс**

№ п/п	Тема	Планируемые результаты				Дата
		Предмет-ные	Коммуникативные	Метапредметные Познавательные	Регулятивные	
<b>Основы знаний о физической культуре, способы физкультурной деятельности – 1 ч.</b>						
1	Урок – сказка «Понятие о физической культуре. Правила по технике безопасности на уроках физической культуры». Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища. Игра «Пингвины с мячом».	Определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма.	уметь слушать и вступать в диалог; участвовать в коллективном обсуждении.	осуществлять анализ выполненных действий; активно включаться в процесс выполнения заданий ; выразить творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений.	умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств ; планировать свои действия при выполнении комплексов упражнений; оценивать правильность выполнения двигательных действий.	мотивационная основа на занятия гимнастикой; учебно-познавательный интерес к занятиям физкультурой
<b>Легкая атлетика – 8 ч.</b>						
2	Урок – путешествие. «Ходьба обычная, на носках, на пятках, в полуприседе, с	Различать разные виды ходьбы. Осваивать ходьбу под счет, под ритмический рисунок.				

	различным положением рук под счет коротким, средним и длинным шагом». Игра «Быстро по своим местам». Правила по технике безопасности на уроках лёгкой атлетики.			умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростно-силовой направленности);	
3	Спортивный калейдоскоп. Сочетание различных видов ходьбы. Игра «Слушай сигнал».	Моделировать сочетание различных видов ходьбы. Осваивать умение использовать положение рук и длину шага во время ходьбы.	уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися; -участвовать в коллективном обсуждении легкоатлетических упражнений.	осуществлять анализ выполненных легкоатлетических действий; - активно включаться в процесс выполнения заданий по лёгкой атлетике; - выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений с предметами и без.	выполнения при выполнении ходьбы, разновидностей бега, метании мяча с места, на дальность; прыжков в длину с места, разбега; в высоту; - комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации; - <i>учитывать правило в планировании и контроле способа решения;</i> - адекватно воспринимать оценку учителя; -оценивать правильность выполнения двигательных действий.
4	Спортивный марафон. Обычный бег, бег с изменением направления движения. Бег в чередовании с ходьбой. Игра «Кошки - мышки».	Различать разные виды бега, уметь менять направление во время бега, оценивать свое состояние.			мотивационная основа на занятиях лёгкой атлетикой; -учебно-познавательный интерес к занятиям лёгкой атлетики.
5	Спортивный марафон. «Бег с преодолением препятствий» Бег по размеченным участкам дорожки..	Различать разные виды бега, уметь менять направление во время бега, оценивать свое состояние. Научиться общаться и взаимодействовать в			

		игровой деятельности.
6	Челночный бег. Игра «Ястреб и утка». ОРУ. Совершенствование навыков бега. Медленный бег до 3 мин. Подвижная игра «Кто быстрее встанет в круг?»	Выявлять характер зависимости частоты сердечных сокращений от особенностей выполнения физических упражнений. Знакомство с челночным бегом. Освоение правил выполнения. Развитие выносливости, умения распределять силы. Умение чередовать бег с ходьбой.
7	Эстафеты. Бег с ускорением. Броски большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы. ОРУ. Игра «Воробы и вороны». Развитие скоростно-силовых качеств. ТБ при метании набивного мяча.	Развитие выносливости, умения распределять силы. Умение чередовать бег с ходьбой. Знакомство с броском большого мяча на дальность из-за головы двумя руками. Освоение правил выполнения.
8	Эстафеты с мячами. Игра «Бросай	Продемонстрировать полученные навыки. Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.



9 поймай». Развитие координации.

Прыжок в длину с места, с разбега, с отталкиванием одной и приземлением на две. Эстафеты. ОРУ. Игра « Мышеловка». Развитие прыжковых качеств.

Продемонстрировать полученные навыки. Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.

**Основы знаний о физической культуре, способы физкультурной деятельности – 1 ч.**

10 Урок – путешествие «Возникновение первых соревнований. Зарождение Олимпийских игр». Подвижная игра «Горелки».

Пересказывать тексты по истории физической культуры. Понимать и раскрывать связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью человека.

уметь слушать и вступать в диалог; участвовать в коллективном обсуждении.

осуществлять анализ выполненных действий; активно включаться в процесс выполнения заданий .

умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств ; планировать свои действия при выполнении комплексов упражнений; оценивать правильность выполнения двигательных действий.

мотивационная основа на занятия гимнастикой; учебно-познавательный интерес к занятиям физкультурой

**Гимнастика с элементами акробатики – 9 ч.**

11 Строевые команды. Построения и перестроения. Игра «Класс, смирно!».

Различать и выполнять строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На

- |   |   |
|---|---|
| <p>Правила по технике безопасности на уроках гимнастики с элементами акробатики. Игра «Змейка».</p>                         | <p>месте!», «Равняйся!», «Стой!». Освоение универсальных умений по самостоятельному выполнению упражнений по строевой подготовке.</p>   |
| <p>12 «Группировка, перекаты в группировке лежа на животе и из упора стоя на коленях». Подвижная игра «Иголка и нитка».</p> | <p>Осваивать универсальные умения по выполнению группировки и перекатов в группировке лежа на животе и из упора стоя на коленях. Описывать технику разучиваемых упражнений.</p>   |
| <p>13 «Кувырок вперед в упор присев». Гимнастический мост из положения лежа на спине. Игра «Раки».</p>                      | <p>Осваивать технику кувырка вперед в упор присев. Выявлять характерные ошибки в выполнении кувырка вперед в упор присев. Осваивать технику выполнения гимнастического моста из положения лежа на спине. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических</p> |

		упражнений. Соблюдать правила техники безопасности.				- умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие
14	Стойка на лопатках. Стойка на носках, на одной ноге (на полу и гимнастической скамейке), ходьба по гимнастической скамейке, повороты на 90°. Подвижная игра «Пройди бесшумно».	Осваивать технику выполнения стойки на лопатках. Проявлять качества координации при выполнении упражнений. Выявлять характерные ошибки в выполнении упражнений. Осваивать технику выполнения упражнений на гимнастических снарядах (гимнастическая скамейка).	- уметь слушать и вступать в диалог; - участвовать в коллективном обсуждении акробатических комбинаций.	- осуществлять анализ выполненных действий; - активно включаться в процесс выполнения заданий по гимнастике элементами акробатики; - выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений.		- умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (гибкости); - планировать свои действия при выполнении комплексов упражнений с предметами и без их реализации; - <i>учитывать правило в планировании и контроле способа решения;</i> - адекватно воспринимать оценку учителя; - оценивать правильность выполнения двигательных действий.
15	Передвижения по гимнастической стенке. Игра «Конники-спортсмены».	Осваивать технику выполнения упражнений на гимнастической стенке. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений на гимнастической стенке.				- мотивационная основа на занятии гимнастикой; - учебно-познавательный интерес к занятиям гимнастикой с основами акробатики.
16	Урок – соревнование «Лазание по гимнастической	Освоить технику лазания по гимнастической скамейке различными способами. Проявлять качества силы,				

	<p>скамейке. Подтягивание лежа на животе по горизонтальной скамейке». Подвижная игра «Отгадай, чей голос».</p>	<p>координации, выносливости при выполнении лазания по гимнастической скамейке. Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении гимнастических упражнений.</p>
17	<p>Перелезание через гимнастического коня. Игра «Не урони мешочек».</p>	<p>Освоить технику перелезания через гимнастического козла. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении перелезания через гимнастического коня. Познакомиться с техникой выполнения опорного прыжка.</p>
18	<p>Урок –соревнование «Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания». Подвижная игра «Посадка картофеля».</p>	<p>Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. Продемонстрировать полученные навыки выполнения гимнастических упражнений с элементами лазанья и перелезания. Соблюдать правила техники безопасности.</p>

- |    |  |   |
|----|--|---|
| 19 | <p>Основная стойка. Построение в шеренгу и колону по одному. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях. Игра «Медвежата за медом». Развитие координационных способностей.</p> | <p>Проявлять качества координации при выполнении упражнений. Выявлять характерные ошибки в выполнении упражнений. Осваивать технику выполнения упражнений на гимнастических снарядах.</p> |
|----|--|---|

### Подвижные игры – 3 ч.

- |    |  |  |   |  |   |   |
|----|--|--|---|--|---|---|
| 20 | <p>Гимнастика с основами акробатики: «У медведя во бору», «Бой петухов», «Змейка».</p> |  |   |  |   |   |
| 21 | <p>Гимнастика с основами акробатики: «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей».</p>    | <p>Проявлять качества силы, координации и выносливости. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время</p> | <p>- уметь слушать и вступать в диалог; -участвовать в коллективных</p> | <p>- осуществлять анализ выполненных действий; - активно включаться в процесс игры</p> | <p>планировать свои действия; <i>учитывать правило в планировании и контроле способа решения;</i> адекватно</p> | <p>- мотивационная основа на игровую деятельность; -учебно-</p> |
| 22 | <p>Эстафета «Веселые</p>   |  |   |  |   |   |

<p>старты». Веревоочка под ногами», «Эстафета с обручами». Подвижная игра «Догонялки на марше».</p>	<p>проведения подвижных игр.</p>	<p>обсуждениях.</p>	<p>выражать творческое отношение к игре.</p>	<p>воспринимать оценку учителя; -оценивать правильность выполнения правил игры.</p>	<p>познавательный интерес к играм.</p>
---	----------------------------------	---------------------	--	---	--

**Основы знаний о физической культуре, способы физкультурной деятельности – 2 ч.**

<p>23 Урок – игра Основные физические качества (сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие). Игра «Слушай сигнал».</p>	<p>Характеризовать показатели физического развития, физической подготовки.</p>	<p>уметь слушать и вступать в диалог; участвовать в коллективном обсуждении.</p>	<p>осуществлять анализ выполненных действий; активно включаться в процесс выполнения заданий .</p>	<p>умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств ; планировать свои действия при выполнении комплексов упражнений; оценивать правильность выполнения двигательных действий.</p>	<p>мотивационная основа на занятия физкультурой; учебно- познавательный интерес к занятиям физкультурой</p>
<p>24 Значение занятиями лыжами для укрепления здоровья. Способы самоконтроля. Дыхание при ходьбе.</p>	<p>Значение занятиями лыжами для укрепления здоровья. Осваивать способы самоконтроля. Иметь понятия правильного дыхания при ходьбе.</p>				

**Лыжная подготовка – 15 ч.**

<p>25 Техника безопасности при занятиях на лыжах. Лыжная строевая подготовка.</p>	<p>Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.</p>
<p>26 Построение в</p>	<p>Переносить и надевать</p>

	шеренгу с лыжами в руках. Переноска и надевание лыж. Ступающий и скользящий шаг без палок и с палками.	лыжный инвентарь.		
27	Передвижение скользящим шагом. Повороты переступанием на месте.	Осваивать универсальное умение передвижения на лыжах.		- умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростной выносливости);
28	Передвижение скользящим шагом. Игра «Салки на марше».	Описывать технику выполнения основной стойки, объяснять, в каких случаях она используется лыжниками.	- осуществлять анализ выполненных действий;	на формирование и развитие двигательных качеств (скоростной выносливости);
29	Передвижение скользящим шагом. «Салки на марше».	Демонстрировать технику выполнения основной стойки лыжника при передвижении и спуске с небольших пологих склонов	- уметь слушать и вступать в диалог;	- учитывать правило в планировании и контроле способа решения;
30	Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом. Игра «На буксире».	Демонстрировать технику передвижения на лыжах ступающим шагом.	- способен участвовать в речевом общении.	- выражать творческое отношение к выполнению заданий с лыжными палками и без.
31	Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом. Игра «Финские санки».			- адекватно воспринимать оценку учителя;
32	Попеременно двухшажный ход.			- оценивать правильность выполнения двигательных действий при перемещении на лыжах.

- мотивационная основа на занятиях лыжными гонками, занятиями на свежем воздухе; - учебно-познавательный интерес к занятиям лыжной подготовкой.

- |    |  |  |
|----|--|--|
|    | Игра «Два дома».   | Выполнять разученный   |
| 33 | Попеременно двухшажный ход. Игра «По местам».  | способ передвижения на лыжах в условиях игровой деятельности.                            |
| 34 | Попеременно двухшажный ход. Игра «День и ночь».  | Демонстрировать технику передвижения на лыжах скользящим шагом.                          |
| 35 | Спуск с небольшого склона. Подъем лесенкой. Игра «Кто дальше прокатится».                | Выполнять разученный способ передвижения на лыжах в условиях игровой деятельности.       |
| 36 | Спуск с небольшого склона. Подъем лесенкой. Игра «Кто быстрее взойдет в гору».           | Правильно выбирать одежду и обувь для лыжных прогулок в зависимости от погодных условий. |
| 37 | Попеременно двухшажный ход с палками. Подъем елочкой. Игра «Кто быстрее взойдет в гору». | Одеваться для занятий лыжной подготовкой с учетом правил и требований безопасности.      |
| 38 | Прохождение дистанции 1 км. Подъем елочкой.  | Выполнять организующие команды, стоя на месте, и   |
| 39 | Совершенствование упражнения «   | при передвижении.  |



Подъем елочкой». Передвигаться на лыжах в колонне с соблюдением дисциплинарных правил.

### Подвижные игры – 3 ч.

- |    |  |  |                                      |   |  |   |
|----|--|--|--------------------------------------|---|--|---|
| 40 | Закрепление передвижений, подъёмов, спусков. Игра «Быстрый лыжник».              | Проявлять выносливость при прохождении дистанций разученными способами передвижения. | - уметь слушать и вступать в диалог; | - осуществлять анализ выполненных действий; | планировать свои действия; <i>учитывать правило в планировании и контроле решения;</i>   | - мотивационная основа на игровую деятельность; |
| 41 | Закрепление передвижений, подъёмов, спусков. Игры «Кто дальше скатится с горки». | - участвовать в коллективных обсуждениях.  | - активно включаться в процесс игры  | выражать творческое отношение к игре.       | - адекватно воспринимать оценку учителя; -оценивать правильность выполнения правил игры. | -учебно- познавательный интерес к играм.        |
| 42 | Лыжные эстафеты. Игра «За мной». Игра «Охотники и зайцы».                        |  |                                      |   |  |   |

### Основы знаний о физической культуре, способы физкультурной деятельности – 1 ч.

- |    |   |   |   |   |  |   |
|----|---|---|---|---|--|---|
| 43 | Влияние физических упражнений на осанку. Приемы закаливания. Понятие обморожение. | Понимать значения физических упражнений на формирование осанки. Осваивать приемы закаливания и оценивать свое состояние после закаливания. Иметь понятия об обморожениях. | уметь слушать и вступать в диалог; участвовать в коллективном обсуждении. | осуществлять анализ выполненных действий; активно включаться в процесс выполнения заданий . | умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств ; планировать свои действия при выполнении комплексов упражнений; оценивать правильность | мотивационная основа на занятия гимнастикой; учебно- познавательный интерес к занятиям физкультурой |
|----|---|---|---|---|--|---|

выполнения  
двигательных  
действий.

### Легкая атлетика – 12 ч.

44	Бег на 30 метров. Прыжки в длину с разбега. Подвижная игра «Ловишка». ТБ во время прыжка в длину.								
45	Бег на 60 метров. Прыжки в длину с разбега.	Осваивать технику бега различными способами. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений.		уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися;	осуществлять анализ выполненных легкоатлетических действий;				
46	Прыжки в длину с разбега.			- активно включаться в процесс выполнения заданий по лёгкой атлетике;					
47	Прыжки в длину с разбега.	Различать разновидности беговых заданий.	-участвовать в коллективном обсуждении легкоатлетических упражнений.	- выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений с предметами и без.					
48	Бег. Метание на дальность.	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений, при метании мяча.							
49	Бег. Метание на дальность.								
50	Прыжки со скакалкой. Подвижная игра «Кот и мыши».	Выполнять самостоятельно упражнения по разделу легкоатлетические упражнения.							
51	Игры с использованием скакалки.								

умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростно-силовой направленности); мотивационная основа на занятия лёгкой атлетикой;

- планировать свои действия при выполнении ходьбы, -учебно-познавательный интерес к занятиям лёгкой атлетики.

- учебно-познавательный интерес к занятиям лёгкой атлетики.

- комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации;

- учитывать правило в планировании и контроле способа решения;

- адекватно воспринимать оценку

	Подвижная игра «Невод».				учителя; -оценивать правильность выполнения двигательных действий.
52	Прыжок в высоту. «Челночный» бег.				
53	Совершенствование прыжков в высоту. «Челночный» бег.				
54	Подготовка к кроссу.				
55	Кроссовая подготовка.				
<b>Подвижные игры – 8 ч.</b>					
56	Эстафеты с мячами. Игра «Бросай поймай» . Развитие координации.				
57	Игра «Третий лишний». ОРУ. Развитие выносливости.	Объяснять пользу подвижных игр.			
58	Эстафеты. ОРУ. Игра «Пятнашки». Развитие прыжковых качеств.	Использовать подвижные игры для организации активного отдыха и досуга.			планировать свои действия; <i>учитывать правило в планировании и контроле способа</i> - мотивационная основа на
59	Игра «Воробы и вороны». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.	Выбирать для	- уметь слушать и вступать в диалог; -участвовать в коллективных	- осуществлять анализ выполненных действий; - активно включаться	<i>планировать свои действия; учитывать правило в планировании и контроле способа решения;</i> - мотивационная основа на

60	Игра «Третий лишний». ОРУ. Развитие выносливости.	проведения подвижных игр водящего и капитана команды.	обсуждениях.	в процесс игры выражать творческое отношение к игре.	- адекватно воспринимать оценку учителя; -оценивать правильность выполнения правил игры.	игровую деятельность; -учебно-познавательный интерес к играм.
61	Игра «Пятнашки» Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.	Распределяться на команды с помощью считалочек.				
62	Игра «Воробьи и вороны». ОРУ. Развитие выносливости. Эстафеты. Развитие координации.					
63	ОРУ в движении. Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.					
<b>Основы знаний о физической культуре, способы физкультурной деятельности – 1 ч.</b>						
64	Правила поведения при купании в водоемах во время летних каникул.	Соблюдать правила поведения при купании в открытых водоемах.	уметь слушать и вступать в диалог; участвовать в коллективном обсуждении.	осуществлять анализ выполненных действий;активно включаться в процесс выполнения заданий .	умения принимать и сохранять учебную задачу, планировать свои действия.	учебно-познавательный интерес к занятиям физкультурой

## 2 класс

### ***Знания о физической культуре***

Возникновение первых спортивных соревнований. Появление мяча, упражнений и игр с мячом. История зарождения древних Олимпийских игр. Физические упражнения, их отличие от естественных движений. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие. Закаливание организма (обтирание).

### ***Способы физкультурной деятельности***

Выполнение утренней зарядки и гимнастики под музыку; проведение закаливающих процедур; выполнение упражнений, развивающих быстроту и равновесие, совершенствующих точность броска малого мяча. Подвижные игры и занятия физическими упражнениями во время прогулок. Измерение длины и массы тела.

### ***Физическое совершенствование***

#### ***Гимнастика с основами акробатики***

*Организуемые команды и приемы:* повороты кругом с разделением по команде «Кругом! Раз-два»; перестроение по двое в шеренге и колонне; передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали» и «противоходом».

*Акробатические упражнения* из положения лежа на спине, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырок вперед в группировке; из стойки на лопатках полупереворот назад в стойку на коленях.

*Гимнастические упражнения прикладного характера:* танцевальные упражнения, упражнения на низкой перекладине — вис на согнутых руках, вис стоя спереди, сзади, зависом одной, двумя ногами.

#### ***Легкая атлетика***

*Бег:* равномерный бег с последующим ускорением, челночный бег 3 x 10 м, бег с изменением частоты шагов.

*Броски* большого мяча снизу из положения стоя и сидя из-за головы.

*Метание* малого мяча на дальность из-за головы.

*Прыжки:* на месте и с поворотом на 90° и 100°, по разметкам, через препятствия; в высоту с прямого разбега; со скакалкой.

#### ***Лыжные гонки***

*Передвижения на лыжах:* попеременный двухшажный ход.

*Спуски* в основной стойке.

*Подъем* «лесенкой».

*Торможение* «плугом».

#### ***Подвижные игры***

*На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»:* «Волна», «Неудобный бросок», «Лиса в курятнике», «Отгадай, чей голос», «Что изменилось», «Посадка картофеля», «Прокати быстрее мяч», эстафеты типа: «Веревочка под ногами», «Эстафеты с обручами».

*На материале раздела «Легкая атлетика»:* «Метко в цель», «Вызов номеров», «Пятнашки», «Невод», «Заяцы в огороде», «Пустое место», «Мяч соседу», «Прыгающие воробушки», «Мышеловка».

*На материале раздела «Лыжные гонки»:* «Попади в ворота», «Салки», «Спуск с поворотом», «Быстрый лыжник», «Кто быстрее взойдет на горку», «Кто дальше скатится с горки» (на лыжах).

*На материале раздела «Спортивные игры»:*

*Футбол:* остановка катящегося мяча; ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой стоек;

остановка катящегося мяча внутренней частью стопы; подвижные игры: «Гонка мячей», «Метко в цель», «Слалом с мячом», «Футбольный бильярд», «Бросок ногой».

*Баскетбол:* специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком; ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу; подвижные игры: «Мяч среднему», «Попади в обруч», «Кто дальше бросит».

*Волейбол:* подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче; специальные движения — подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища; подвижные игры: «Волна», «Неудобный бросок».

**Общеразвивающие физические упражнения** на развитие основных физических качеств.

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ  
2 КЛАСС**

№ пп	Тема	Основное содержание урока	Виды учебной деятельности	Требования к уровню подготовки учащихся			Дата	
				Предметные результаты	Личностные результаты	Метапредметные результаты	планируе мая	фактичес кая
1	Т.Б. на уроках по легкой атлетике. Строевые упражнения .	Ознакомить с техникой безопасности на уроках по легкой атлетике. Совершенствование техники бега на 30 метров с высокого старта.	Медленный бег. О.Р.У. Высокий старт. Бег 30 м.	Правила поведения на уроке по легкой атлетике; выполнять комплекс ОРУ; бегать 30 метров.	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.  Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.	Познавательные: Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании Упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. Умение управлять эмоциями при общении со		
2	Строевые упражнения . Медленный бег.	Развитие выносливости, совершенствование техники бега на 30 метров.	О.Р.У. Высокий старт. Бег 30 м.	выполнять комплекс ОРУ; бегать 30 метров.				
3	Строевые упражнения . Медленный бег	Развитие выносливости, совершенствование техники прыжков в длину с места.	О.Р.У. Бег до 4 мин. Прыжок в длину с места.	выполнять комплекс ОРУ; выполнять прыжков в длину с места.				
4	Строевые упражнения . Метание мяча на дальность.	Обучение технике метание мяча на дальность, развитие	О.Р.У. Метание мяча на дальность. Многоскоки с ноги на ногу.	выполнять комплекс ОРУ; техника метания мяча на дальность.				

		выносливости.			Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.	сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией. Регулятивные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий. Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.		
5	Строевые упражнения . Медленный бег Метание мяча на дальность.	Развитие выносливости, совершенствование техники метания мяча на дальность.	О.Р.У. Бег до 4 мин. Метание мяча на дальность.	выполнять комплекс ОРУ; выполнять метание мяча на дальность.				
6	Строевые упражнения . Медленный бег. Прыжок в длину с разбега.	Развитие выносливости, совершенствование техники прыжков в длину с разбега.	О.Р.У. Многоскоки с ноги на ногу. Прыжок в длину с разбега.	выполнять комплекс ОРУ; прыгать в длину с разбега.				
7	Строевые упражнения . Бег 30 м.	Учёт техники бега с высокого старта на 30 метров	Медленный бег. О.Р.У. Бег до 4 мин. Бег 30 м.	выполнять комплекс ОРУ; бегать с высокого старта 30 метров.	Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.			
8	Строевые упражнения . Медленный бег. Метание мяча на дальность.	Учет техники прыжков в длину с места, совершенствование техники метания мяча на дальность.	О.Р.У. Прыжок в длину с места. Метание мяча на дальность.	выполнять комплекс ОРУ; выполнять прыжков в длину с места выполнять метание мяча на дальность.	Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинованности, трудолюбия			
9	Многоскоки с ноги на ногу. Прыжок в длину с разбега.	Развитие выносливости, совершенствование техники прыжков в длину с разбега.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжок в длину с разбега.	выполнять комплекс ОРУ; выполнять прыжков в длину с разбега.				



10	Строевые упражнения . Бег на 500 м.	Развитие скоростно-силовых качеств, учет бега на выносливость.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Наклон вперед из положения сед на полу; сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Бег на 500 м.	выполнять комплекс ОРУ; выполнять силовые упражнения.	и упорства в достижении поставленной цели.	Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.		
11	Строевые упражнения . Прыжок в длину с разбега.	Развитие выносливости, учет техники прыжков в длину с разбега.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег до 4 мин. Прыжок в длину с разбега.	выполнять комплекс ОРУ; выполнять прыжков в длину с разбега.				
12	Прыжок в длину с места. Метание мяча на дальность.	Совершенствование техники прыжков в длину с места, учет техники метания мяча на дальность.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжок в длину с места. Метание мяча на дальность.	выполнять комплекс ОРУ; выполнять прыжков в длину с места; выполнять метания мяча на дальность.				
13	Строевые упражнения . Бег 30 м. Многоскоки с ноги на ногу.	Учет техники бега на 30 метров, развитие выносливости.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег 30 м. Многоскоки с ноги на ногу.	выполнять комплекс ОРУ; бегать 30 метров.				
14	Строевые упражнения . Подвижная игра с элементами легкой	Развитие скоростно-силовых качеств, способствовать развитию	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Наклон вперед из положения сед на полу; сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	выполнять комплекс ОРУ; выполнять силовые упражнения.				

	атлетики.	физических качеств в игре.	Подвижная игра с элементами легкой атлетики.					
15	Строевые упражнения . Медленный бег. Бег 1500 м.	Учет бега на выносливость.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег 1500 м.	выполнять комплекс ОРУ; Бегать на средние дистанции.				
16	Т.Б. на уроке по подвижным играм. Строевые упражнения . Эстафета	Ознакомить с техникой безопасности на уроках по подвижным играм. Способствовать развитию физических качеств в эстафете.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Эстафета	Правила поведения на уроке по подвижным играм. выполнять комплекс ОРУ. Знать правила игры;	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.	Познавательные: Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании Упражнений. Умение объяснять		
17	Строевые упражнения . Медленный бег. Ловля и передача мяча в движении. Подвижная игра «Попади в мяч».	Совершенствование техники передачи и ловли мяча. Способствовать развитию физических качеств в игре.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Удары мяча о пол и ловля его одной рукой. Ловля и передача мяча в движении. Подвижная игра «Попади в мяч».	выполнять комплекс ОРУ; выполнять передачу и ловлю мяча. Правила игры;	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных	ошибки при выполнении упражнений.		
18	Строевые упражнения . Ловля и	Совершенствование техники передачи и	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ловля мяча	выполнять комплекс ОРУ; выполнять				

	передача мяча в движении. Эстафета.	ловли мяча. Способствовать развитию физических качеств в эстафете.	отскочившего от пола. Ловля и передача мяча в движении. Эстафета.	передачи и ловли мяча. Правила игры;	х нормах.  Развитие этических чувств,	Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией. Регулятивные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий. Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения		
19	Строевые упражнения . Передача и ловля мяча на месте в парах. Подвижная игра «Попади в мяч».	Совершенствование техники передачи и ловли мяча. Способствовать развитию физических качеств в игре.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Удары мяча о пол и ловля его одной рукой. Передача и ловля мяча на месте в парах. Подвижная игра «Попади в мяч».	выполнять комплекс ОРУ; выполнять передачи и ловли мяча. Правила игры;	доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.			
20	Строевые упражнения . Эстафета. Подвижная игра «Попади в мяч».	Совершенствование техники ловли мяча. Способствовать развитию физических качеств в игре и эстафете.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Подбрасывание и ловля мяча двумя руками. Эстафета. Подвижная игра «Попади в мяч».	выполнять комплекс ОРУ; выполнять ловлю мяча. Правила игры;	Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.			
21	Строевые упражнения . Удары мяча о пол и ловля его одной рукой. Эстафета	Совершенствование техники ловли мяча. Способствовать развитию физических качеств в эстафете.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ловля мяча отскочившего от пола. Удары мяча о пол и ловля его одной рукой. Эстафета	выполнять комплекс ОРУ; выполнять ловлю мяча. Правила игры;	Формирование и проявление положительных качеств			

22	Строевые упражнения . Забрасывание мяча в корзину. Подвижная игра «Метко в цель».	Совершенствование техники передачи и ловли мяча. Обучение технике бросков мяча в корзину. Способствовать развитию физических качеств в игре.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Передача и ловля мяча на месте в парах. Забрасывание мяча в корзину. Подвижная игра «Метко в цель».	выполнять комплекс ОРУ; выполнять передачи и ловлю мяча. Научиться технике бросков мяча в корзину. Знать правила игры;	личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.		
23	Строевые упражнения . Эстафета. Подвижная игра «Метко в цель».	Совершенствование техники ловли мяча. Способствовать развитию физических качеств в игре и эстафете.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Подбрасывание и ловля мяча двумя руками. Эстафета. Подвижная игра «Метко в цель».	выполнять комплекс ОРУ; выполнять ловлю мяча. Знать правила игры;				
24	Строевые упражнения . Передача и ловля мяча на месте в парах. Эстафета	Совершенствование техники передачи и ловли мяча. Способствовать развитию физических качеств в эстафете.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ловля мяча отскочившего от пола. Передача и ловля мяча на месте в парах. Эстафета	выполнять комплекс ОРУ; выполнять передачи и ловлю мяча. Знать правила игры;				

25	ТБ на уроке по гимнастике. Строевые упражнения . Акробатические упражнения . Прыжки через скакалку.	Ознакомить с техникой безопасности на уроках по гимнастике. Обучение технике выполнения акробатических упражнений. Развитие скоростно-силовых качеств.	ТБ на уроке по гимнастике. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Акробатические упражнения. Прыжки через скакалку.	Правила поведения на уроке по гимнастике. выполнять комплекс ОРУ; Научиться технике выполнения акробатических упражнений. выполнять прыжки через скакалку.	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.  Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувств других людей.	Познавательные: Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением организующих упражнений.  Осмысление техники выполнения разучиваемых акробатических комбинаций и упражнений.		
26	Строевые упражнения . Ходьба по гимнастической скамейке.	Развитие ловкости.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ползание по гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке.	выполнять комплекс ОРУ; Ходить по гимнастической скамейке; Ползать по гимнастической скамейке.		Осмысление правил безопасности (что можно делать и что опасно делать) при выполнении акробатических, гимнастических упражнений, комбинаций.		
27	Строевые упражнения . Лазанье по гимнастической лестнице вверх, вниз, влево, вправо.	Обучение технике лазания по гимнастической лестнице.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Упражнения на гимнастической лестнице. Лазанье по гимнастической лестнице вверх, вниз, влево, вправо.	выполнять комплекс ОРУ; Научиться технике лазания по гимнастической лестнице.		Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании Акробатических упражнений.		
28	Строевые упражнения . Лазанье по	Развитие ловкости. Совершенствов	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ползание по	выполнять комплекс ОРУ; выполнять				

	канату произвольным способом.	ание техники лазания по канату произвольным способом.	гимнастической скамейке. Лазанье по канату произвольным способом.	лазанье по канату произвольным способом.		Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.		
29	Строевые упражнения . Ходьба по гимнастической скамейке.	Выполнить: Упражнения на гимнастической лестнице. Упражнения в равновесии.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Упражнения на гимнастической лестнице. Ходьба по гимнастической скамейке.	выполнять комплекс ОРУ; выполнять Упражнения на гимнастической лестнице. Упражнения в равновесии.	Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.	Регулятивные: Формирование умения выполнять задание в соответствии с поставленной целью. Способы организации рабочего места.		
30	Строевые упражнения . Подтягивание в висе на перекладине (м); Подтягивание в висе лежа (д).	Развитие скоростно-силовых качеств. Развитие силовых качеств.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжки через скакалку. Подтягивание в висе на перекладине (м); Подтягивание в висе лежа (д).	выполнять комплекс ОРУ; выполнять силовые упражнения.	Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	Формирование умения понимать причины успеха /неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха.		
31	Строевые упражнения . Медленный бег. О.Р.У. Ползание по гимнастической скамейке. Лазанье по	Развитие ловкости. Совершенствование техники лазания по канату произвольным способом.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ползание по гимнастической скамейке. Лазанье по канату произвольным способом.	выполнять комплекс ОРУ; выполнять лазания по канату произвольным способом.		Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы		

	канату произвольным способом.					достижения результата.		
32	Строевые упражнения . Медленный бег. О.Р.У. Акробатические упражнения . Лазанье по гимнастической лестнице вверх, вниз, влево, вправо.	Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений. Совершенствование техники лазания по гимнастической лестнице.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Акробатические упражнения. Лазанье по гимнастической лестнице вверх, вниз, влево, вправо.	выполнять комплекс ОРУ; выполнять акробатические упражнения; выполнять лазания по канату произвольным способом.		Овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям.		
33	Строевые упражнения . Медленный бег. О.Р.У. Упражнения на гимнастической лестнице. Ходьба по гимнастической скамейке.	Выполнить: Упражнения на гимнастической лестнице. Упражнения в равновесии.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Упражнения на гимнастической лестнице. Ходьба по гимнастической скамейке.	выполнять комплекс ОРУ; выполнять упражнения на гимнастической лестнице. Упражнения в равновесии.				
34	Строевые упражнения	Выполнить упражнения в	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У.	выполнять комплекс ОРУ;				

	. Прыжки через скакалку.	равновесии. Развитие скоростно-силовых качеств.	Ходьба по гимнастической скамейке. Прыжки через скакалку.	Выполнить упражнения в равновесии; выполнять силовые упражнения.				
35	Строевые упражнения . Лазанье по гимнастической лестнице вверх, вниз, влево, вправо.	Развитие ловкости. Совершенствование техники лазания по гимнастической лестнице.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ползание по гимнастической скамейке. Лазанье по гимнастической лестнице вверх, вниз, влево, вправо.	выполнять комплекс ОРУ; выполнять лазание по гимнастической лестнице.				
36	Строевые упражнения . Лазанье по наклонной скамейке с опорой на руки.	Упражнения на гимнастической лестнице. Обучение технике лазания по наклонной скамье с опорой на руки.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Упражнения на гимнастической лестнице. Лазанье по наклонной скамейке с опорой на руки.	выполнять комплекс ОРУ; выполнять лазание по гимнастической лестнице. Научиться технике лазанья по наклонной скамейке с опорой на руки.				
37	Строевые упражнения . Прыжки через скакалку.	Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений. Развитие скоростно-силовых качеств.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Акробатические упражнения. Прыжки через скакалку.	выполнять комплекс ОРУ; технике лазания по наклонной скамье с опорой на руки.				



38	Строевые упражнения . Лазанье по канату произвольным способом.	Совершенствование техники лазания по наклонной скамье с опорой на руки. Совершенствование техники лазания по канату произвольным способом.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Лазанье по наклонной скамейке с опорой на руки. Лазанье по канату произвольным способом.	выполнять комплекс ОРУ; Выполнять лазание по наклонной скамье с опорой на руки; выполнять лазания по канату произвольным способом.				
39	Строевые упражнения . Лазанье по гимнастической лестнице вверх, вниз, влево, вправо. Упражнения на равновесие.	Совершенствование техники лазания по гимнастической лестнице. Упражнения в равновесии.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Лазанье по гимнастической лестнице вверх, вниз, влево, вправо. Упражнения на равновесие.	выполнять комплекс ОРУ; выполнять лазание по гимнастической лестнице. Упражнения в равновесии.				
40	Строевые упражнения . Ползание по гимнастической скамейке. Лазанье по наклонной	Развитие ловкости. Совершенствование техники лазания по наклонной скамье с опорой на руки.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ползание по гимнастической скамейке. Лазанье по наклонной скамейке с опорой на руки.	выполнять комплекс ОРУ; Выполнять лазание по наклонной скамье с опорой на руки.				

	скамейке с опорой на руки.							
41	Строевые упражнения .. Упражнения на гимнастической лестнице. Подтягивание, лежа на наклонной скамье.	Выполнить: Упражнения на гимнастической лестнице. Развитие силы.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Упражнения на гимнастической лестнице. Подтягивание, лежа на наклонной скамье.	выполнять комплекс ОРУ; выполнять лазание по гимнастической лестнице.				
42	Строевые упражнения . Прыжки через скакалку. Упражнения на равновесие.	Развитие скоростно-силовых качеств. Выполнить: Упражнения в равновесии.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжки через скакалку. Упражнения на равновесие.	выполнять комплекс ОРУ; выполнять прыжки через скакалку. Упражнения на равновесие				
43	Строевые упражнения . Акробатические упражнения . Ходьба по гимнастической скамейке.	Учет освоения техники выполнения акробатических упражнений. Упражнения в равновесии.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Акробатические упражнения. Ходьба по гимнастической скамейке.	выполнять комплекс ОРУ; выполнять акробатические упражнения. Упражнения в равновесии.				
44	Строевые упражнения	Выполнить: Упражнения в	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У.	выполнять комплекс ОРУ;				

	Подтягивание, лежа на наклонной скамье.	равновесии. Развитие силовых качеств.	Упражнения на равновесие. Подтягивание, лежа на наклонной скамье.	выполнять Упражнения в равновесии.				
45	Лазанье по гимнастической лестнице вверх, вниз, влево, вправо. Перелезание через стопку матов.	Учет освоения техники лазания по гимнастической лестнице. Развитие ловкости.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Лазанье по гимнастической лестнице вверх, вниз, влево, вправо. Перелезание через стопку матов.	выполнять комплекс ОРУ; выполнять лазание по гимнастической лестнице; выполнять перелезание через стопку матов.				
46	Строевые Перелезание через стопку матов. Подтягивание в висе на перекладине (м); Подтягивание в висе лежа (д).	Выполнить: Упражнения на гимнастической лестнице. Развитие ловкости, силы.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Упражнения на гимнастической лестнице. Перелезание через стопку матов. Подтягивание в висе на перекладине (м); Подтягивание в висе лежа (д).	выполнять комплекс ОРУ; выполнять лазание по гимнастической лестнице; выполнять перелезание через стопку матов; выполнять Подтягивание в висе.				
47	Упражнения на равновесие. Подтягивание, лежа на наклонной скамье.	Выполнить: Упражнения в равновесии. Развитие силовых качеств.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Упражнения на равновесие. Подтягивание, лежа на наклонной скамье.	выполнять комплекс ОРУ; выполнять упражнения в равновесии; выполнять подтягивание.				

48	Перелезание через стопку матов. Лазанье по канату произвольным способом.	Развитие ловкости. Учет освоения техники лазания по канату произвольным способом.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Перелезание через стопку матов. Лазанье по канату произвольным способом.	выполнять комплекс ОРУ; выполнять перелезание через стопку матов; выполнять Лазанье по канату произвольным способом.				
49	ТБ на уроке по лыжной подготовке. Повороты на месте. Передвижение скользящим шагом (б/п)	Ознакомить с техникой безопасности на уроках по лыжной подготовке. Обучение технике поворотов на месте. Совершенствование техники передвижения скользящим шагом (без палок).	ТБ на уроке по лыжной подготовке. Повороты на месте. Передвижение скользящим шагом (б/п)	Правила поведения на уроке по лыжной подготовке. Научиться технике поворотов на месте. передвигаться скользящим шагом (без палок).	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.  Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.	Познавательные:смысление, объяснение своего двигательного опыта. Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании Упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении		
50	Повороты на месте. Передвижение скользящим шагом (без палок). Передвижение	Совершенствование техники поворотов на месте. Совершенствование техники передвижения скользящим шагом (без	Повороты на месте. Передвижение скользящим шагом (без палок). Передвижение скользящим шагом 30 м.	выполнять повороты на месте; передвигаться скользящим шагом (без палок). Научиться техники				

	скользящим шагом 30 м.	палок). Обучение техники передвижения скользящим шагом (с палками) на короткие дистанции на время.		передвижения скользящим шагом (с палками) на короткие дистанции на время.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.	упражнений. Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией. Регулятивные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий. Умение		
51	Передвижение скользящим шагом 30 м. Ступающий шаг.	Учет техники передвижения скользящим 30 метров, совершенствование техники передвижения ступающим шагом.	Передвижение скользящим шагом 30 м. Ступающий шаг.	передвигаться скользящим шагом; Передвигаться ступающим шагом.	Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.	характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку		
52	Подъем ступающим шагом. Спуски в низкой стойке.	Совершенствование техники подъема ступающим шагом. Совершенствование техники спусков в низкой стойке.	Подъем ступающим шагом. Спуски в низкой стойке.	подниматься в гору ступающим шагом; спускаться с горы в низкой стойке.	Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплины			
53	Подъем ступающим шагом. Спуски в высокой стойке.	Совершенствование техники подъема ступающим шагом. Совершенствование техники	Подъем ступающим шагом. Спуски в высокой стойке.	подниматься в гору ступающим шагом; спускаться с горы в низкой стойке.				

		спусков в низкой стойке.			<p>рованности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.</p> <p>технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.</p>		
54	Подъем ступающим шагом. Спуски в высокой стойке.	Совершенствование техники подъема ступающим шагом. Совершенствование техники спусков высокой стойке.	Подъем ступающим шагом. Спуски в высокой стойке.	подниматься в гору ступающим шагом; спускаться с горы в низкой стойке.			
55	Спуски в низкой стойке. Эстафеты.	Совершенствование техники спусков в низкой стойке. Способствовать развитию физических качеств в эстафете.	Спуски в низкой стойке. Эстафеты.	спускаться с горы в низкой стойке. Правила эстафеты.			
56	Ступающий шаг. Эстафеты.	Совершенствование техники передвижения ступающим шагом. Способствовать развитию физических качеств в эстафете.	Ступающий шаг. Эстафеты.	Передвигаться ступающим шагом. Правила эстафеты.			
57	Попеременный двухшажный ход (без	Обучение технике попеременно двухшажного	Попеременный двухшажный ход (без палок). Эстафеты.	Научиться технике попеременно двухшажного хода			

	палок). Эстафеты.	хода (без палок). Способствовать развитию физических качеств в эстафете.		(без палок). Правила эстафеты.				
58	Попеременный двухшажный ход (без палок). Эстафеты.	Совершенствование техники попеременно двухшажного хода (без палок). Способствовать развитию физических качеств в эстафете.	Попеременный двухшажный ход (без палок). Эстафеты.	передвигаться Попеременным двухшажным ходом (без палок). Правила эстафеты.				
59	Ступающий шаг. Попеременный двухшажный ход (с палками).	Совершенствование техники передвижения ступающим шагом. Обучение технике попеременно двухшажного хода (с палками).	Ступающий шаг. Попеременный двухшажный ход (с палками).	Передвигаться ступающим шагом. Научиться технике попеременно двухшажного хода (с палками).				
60	Попеременный двухшажный ход (с/п). Эстафеты	Совершенствование техники попеременно двухшажного хода (с палками).	Попеременный двухшажный ход (с/п). Эстафеты	Передвигаться попеременным двухшажным ходом (с палками). Правила				

		Способствовать развитию физических качеств в эстафете.		эстафеты.				
61	Попеременный двухшажный ход (с палками). Эстафеты.	Совершенствование техники попеременно двухшажного хода (с палками). Способствовать развитию физических качеств в эстафете.	Попеременный двухшажный ход (с палками). Эстафеты.	Передвигаться попеременным двухшажным ходом (с палками). Правила эстафеты				
62	Передвижение скользящим шагом 30 м. Передвижение на лыжах до 1 км.	Учет освоения техники передвижения скользящим шагом 30 метров. Развитие выносливости.	Передвижение скользящим шагом 30 м. Передвижение на лыжах до 1 км.	передвигаться скользящим шагом;				
63	Повороты на месте. Эстафеты.	Совершенствование техники поворотов на месте. Способствовать развитию физических качеств в игре.	Повороты на месте. Эстафеты.	выполнять повороты на месте. Правила эстафеты				
64	Передвижение на лыжах до 1,5 км.	Развитие выносливости.	Передвижение на лыжах до 1,5 км.	Передвигаться попеременным двухшажным				



				ходом (с палками) на результат.				
65	Т.Б. на уроке по подвижным играм. Ловля мяча отскочившего от пола. Подбрасывание и ловля мяча двумя руками. Подвижная игра «Передача мячей в колоннах».	Повторить технику безопасности на уроках по подвижным играм. Совершенствование техники передачи и ловли мяча. Способствовать развитию физических качеств в игре.	Т.Б. на уроке по подвижным играм. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ловля мяча отскочившего от пола. Подбрасывание и ловля мяча двумя руками. Подвижная игра «Передача мячей в колоннах».	технику безопасности на уроках по подвижным играм; Правила игры. выполнять комплекс ОРУ;	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок. Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах. Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости	Познавательные: Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании Упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность,		
66	Строевые упражнения . Эстафета.	Совершенствование техники передачи и ловли мяча. Способствовать развитию физических качеств в эстафете.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Удары мяча о пол и ловля его одной рукой. Передача и ловля мяча на месте в парах. Эстафета.	выполнять комплекс ОРУ; выполнять передачи и ловли мяча. Правила игры.	оси за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах. Развитие этических	способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании Упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.		
67	Строевые упражнения . Подвижная игра «Передача мячей в колоннах».	Совершенствование техники передачи и ловли мяча. Способствовать развитию физических качеств в игре.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ловля мяча отскочившего от пола. Передача и ловля мяча на месте в парах. Подвижная игра «Передача мячей в	выполнять комплекс ОРУ; выполнять передачи и ловли мяча. Знать правила игры.	чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивост	Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность,		

			колоннах».		и,	рассудительность.		
68	Строевые упражнения . Эстафета.	Совершенствование техники ловли мяча. Способствовать развитию физических качеств в эстафете.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Подбрасывание и ловля мяча двумя руками. Удары мяча о пол и ловля его одной рукой. Эстафета.	выполнять комплекс ОРУ; выполнять ловлю мяча. Правила игры.	понимания и сопереживания чувствам других людей. Формирование эстетических	Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией. Регулятивные: Умение организовать		
69	Строевые упражнения . Подвижная игра «Передача мячей в колоннах».	Совершенствование техники передачи и ловли мяча. Способствовать развитию физических качеств в игре.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Передача и ловля мяча на месте в парах. Ловля и передача мяча в движении. Подвижная игра «Передача мячей в колоннах».	выполнять комплекс ОРУ; выполнять передачи и ловли мяча. Знать правила игры.	потребностей, ценностей и чувств. Формирование и проявление положительных качеств личности,	самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.		
70	Ловля мяча отскочившего от пола. Удары мяча о пол и ловля его одной рукой. Эстафета.	Совершенствование техники ловли мяча. Способствовать развитию физических качеств в эстафете.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ловля мяча отскочившего от пола. Удары мяча о пол и ловля его одной рукой. Эстафета.	выполнять комплекс ОРУ; выполнять ловлю мяча. Знать правила игры.	дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку		
71	Строевые упражнения . Медленный бег. О.Р.У. Подбрасывание и ловля мяча двумя	Совершенствование техники передачи и ловли мяча. Способствовать развитию физических качеств в игре.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Подбрасывание и ловля мяча двумя руками. Ловля и передача мяча в движении. П/и «Мяч на полу».	выполнять комплекс ОРУ; выполнять передачи и ловли мяча. Знать правила игры.		технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых		

	руками. Ловля и передача мяча в движении. П/и «Мяч на полу».					видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.		
72	Строевые упражнения . Медленный бег. О.Р.У. Передача и ловля мяча на месте в парах. Забрасывание мяча в корзину. Эстафета.	Совершенствование техники передачи и ловли мяча. Совершенствование техники бросков мяча в корзину. Способствовать развитию физических качеств в эстафете.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Передача и ловля мяча на месте в парах. Забрасывание мяча в корзину. Эстафета.	выполнять комплекс ОРУ; выполнять передачи и ловли мяча; выполнять броски мяча в корзину. Правила игры.				
73	Строевые упражнения . Медленный бег. О.Р.У. Удары мяча о пол и ловля его одной рукой. Ловля и передача мяча в движении. П/и «Мяч на	Совершенствование техники передачи и ловли мяча. Способствовать развитию физических качеств в игре.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Удары мяча о пол и ловля его одной рукой. Ловля и передача мяча в движении. П/и «Мяч на полу».	выполнять комплекс ОРУ; выполнять передачи и ловли мяча. Знать правила игры.				

	полу».							
74	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ловля мяча отскочившего от пола. Подбрасывание и ловля мяча двумя руками. Эстафета.	Совершенствование техники ловли мяча. Способствовать развитию физических качеств в эстафете.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ловля мяча отскочившего от пола. Подбрасывание и ловля мяча двумя руками. Эстафета.	выполнять комплекс ОРУ; выполнять ловлю мяча. Правила игры.				
75	Передача и ловля мяча на месте в парах. Ловля и передача мяча в движении. П/и «Попади в мяч».	Совершенствование техники передачи и ловли мяча. Способствовать развитию физических качеств в игре.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Передача и ловля мяча на месте в парах. Ловля и передача мяча в движении. П/и «Попади в мяч».	выполнять комплекс ОРУ; выполнять передачи и ловли мяча. Правила игры.				
76	Забрасывание мяча в корзину. Эстафета.	Совершенствование техники бросков мяча в корзину. Способствовать развитию физических качеств в эстафете.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Забрасывание мяча в корзину. Эстафета.	выполнять комплекс ОРУ; выполнять броски мяча в корзину. Правила игры.				

77	. Эстафета. Подвижная игра «Попади в мяч».	Способствовать развитию физических качеств в игре и в эстафете.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Эстафета. Подвижная игра «Попади в мяч».	выполнять комплекс ОРУ. Правила игры.				
78	Эстафета. Подвижная игра «Метко в цель».	Способствовать развитию физических качеств в игре и в эстафете.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Эстафета. Подвижная игра «Метко в цель».	выполнять комплекс ОРУ; Правила игры				
79	Т.Б. на уроке по подвижным играм. Ловля мяча отскочившего от пола. Передача и ловля мяча на месте в парах. Эстафета.	Повторить технику безопасности на уроках по подвижным играм. Совершенствование техники передачи и ловли мяча. Способствовать развитию физических качеств в эстафете.	Т.Б. на уроке по подвижным играм. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ловля мяча отскочившего от пола. Передача и ловля мяча на месте в парах. Эстафета.	Техника безопасности на уроках по подвижным играм. Выполнять комплекс ОРУ; выполнять передачу и ловлю мяча. Правила игры	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.	Познавательные: Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.		
80	Подбрасывание и ловля мяча двумя руками. Удары мяча о пол и ловля его одной рукой. Подвижная	Совершенствование техники ловли мяча. Способствовать развитию физических качеств в игре.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Подбрасывание и ловля мяча двумя руками. Удары мяча о пол и ловля его одной рукой. Подвижная игра «Попади в мяч».	Выполнять комплекс ОРУ; выполнять ловлю мяча. Знать правила игры	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.	Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании Упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении		

	игра «Попади в мяч».				Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.	упражнений. Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.		
81	Строевые упражнения . Ловля мяча отскочившего от пола. Удары мяча о пол и ловля его одной рукой. Эстафета.	Совершенствование техники ловли мяча. Способствовать развитию физических качеств в эстафете.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ловля мяча отскочившего от пола. Удары мяча о пол и ловля его одной рукой. Эстафета.	Выполнять комплекс ОРУ; выполнять ловлю мяча. Правила игры	Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в	Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий. Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку		
82	Строевые упражнения . Подбрасывание и ловля мяча двумя руками. Передача и ловля мяча на месте в парах. Подвижная игра «Попади в мяч».	Совершенствование техники передачи и ловли мяча. Способствовать развитию физических качеств в игре.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Подбрасывание и ловля мяча двумя руками. Передача и ловля мяча на месте в парах. Подвижная игра «Попади в мяч».	Выполнять комплекс ОРУ; выполнять передачу и ловлю мяча. Правила игры	Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.	Регулятивные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий. Умение характеризовать,		
83	Ловля мяча отскочившего от пола. Удары мяча о пол и ловля его	Совершенствование техники ловли мяча. Способствовать развитию физических	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ловля мяча отскочившего от пола. Удары мяча о пол и ловля его одной рукой.	Выполнять комплекс ОРУ; выполнять ловлю мяча. Правила игры	личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в	выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку		

	одной рукой. Эстафета.	качеств в эстафете.	Эстафета.		достижении поставленной цели.	технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.		
84	Подбрасывание и ловля мяча двумя руками. Ловля и передача мяча в движении. Подвижная игра «Передача мячей в колоннах».	Совершенствование техники передачи и ловли мяча. Способствовать развитию физических качеств в игре.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Подбрасывание и ловля мяча двумя руками. Ловля и передача мяча в движении. Подвижная игра «Передача мячей в колоннах».	Выполнять комплекс ОРУ; выполнять передачу и ловлю мяча. Правила игры				
85	Строевые упражнения . Медленный бег. О.Р.У. Передача и ловля мяча на месте в парах. Забрасывание мяча в корзину. Эстафета.	Совершенствование техники передачи и ловли мяча. Совершенствование техники бросков мяча в корзину. Способствовать развитию физических качеств в эстафете.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Передача и ловля мяча на месте в парах. Забрасывание мяча в корзину. Эстафета.	Выполнять комплекс ОРУ; выполнять передачу и ловлю мяча; выполнять броски мяча в корзину. Правила игры				
86	Строевые упражнения . Медленный бег. О.Р.У. Ловля и	Совершенствование техники передачи и ловли мяча. Совершенствование техники	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ловля и передача мяча в движении. Забрасывание мяча в корзину. Подвижная	Выполнять комплекс ОРУ; выполнять передачу и ловлю мяча; выполнять броски мяча в				

	передача мяча в движении. Забрасывание мяча в корзину. Подвижная игра «Метко в цель».	бросков мяча в корзину. Способствовать развитию физических качеств в игре.	игра «Метко в цель».	корзину. Правила игры				
87	Строевые упражнения. Эстафета. Подвижная игра «Мяч на полу».	Способствовать развитию физических качеств в игре и в эстафете.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Эстафета. Подвижная игра «Мяч на полу».	Выполнять комплекс ОРУ; Правила игры				
88	Т.Б. на уроках по легкой атлетике. Высокий старт. Бег 30 м. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	Повторение техники безопасности на уроках по легкой атлетике. Совершенствование техники бега на 30 метров с высокого старта. Способствовать развитию физических качеств в игре.	Т.Б. на уроках по легкой атлетике. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Высокий старт. Бег 30 м. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	Правила поведения на уроке по легкой атлетике. Выполнять комплекс ОРУ; бегать 30 метров. Правила игры	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.	Познавательные: Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.		
89	Строевые упражнения. Медленный	Учёт техники бега с высокого старта на 30 метров.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Высокий старт. Бег 30 м.	Выполнять комплекс ОРУ; бегать с высокого старта 30 метров.	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои	Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при		



	бег. О.Р.У. Высокий старт. Бег 30 м.				поступки на основе представлен ий о нравственны х нормах.	разучивании Упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией. Регулятивные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий. Умение характеризовать, выполнять задание в		
90	Медленный бег. О.Р.У. Прыжок в длину с места.	Развитие выносливости, совершенствов ание техники прыжков в длину с места.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег до 4 мин. Прыжок в длину с места.	Выполнять комплекс ОРУ; выполнять прыжки в длину с места.	Развитие этических чувств, доброжелате льности и эмоциональ но- нравственно й отзывчивост и, понимания и сопереживан ия чувствам других людей.			
91	Строевые упражнения . Метание мяча на дальность. Многоскоки с ноги на ногу.	Совершенствов ание техники метание мяча на дальность, развитие выносливости.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Метание мяча на дальность. Многоскоки с ноги на ногу.	Выполнять комплекс ОРУ; выполнять метание мяча на дальность.	Формирован ие эстетически х потребносте й, ценностей и чувств.			
92	Бег до 4 мин. Метание мяча на дальность.	Развитие выносливости, совершенствов ание техники метания мяча на дальность.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег до 4 мин. Метание мяча на дальность.	Выполнять комплекс ОРУ; выполнять метание мяча на дальность.	Формирован ие и проявление			
93	Строевые упражнения . Многоскоки с ноги на ногу. Прыжок в длину с разбега.	Развитие выносливости, совершенствов ание техники прыжков в длину с разбега.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Многоскоки с ноги на ногу. Прыжок в длину с разбега.	Выполнять комплекс ОРУ; выполнять прыжок в длину с разбега.				
94	Строевые	Развитие	Строевые упражнения.	Выполнять				

	упражнения . Бег до 4 мин. Бег 30 м.	выносливости, совершенствование техники бега на 30 метров.	Медленный бег. О.Р.У. Бег до 4 мин. Бег 30 м.	комплекс ОРУ; бегать 30 метров.	положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.		
95	Строевые упражнения . Прыжок в длину с места. Метание мяча на дальность.	Учет техники прыжков в длину с места, совершенствование техники метания мяча на дальность.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжок в длину с места. Метание мяча на дальность.	Выполнять комплекс ОРУ; выполнять прыжок в длину с места; выполнять метание мяча на дальность.				
96	Строевые упражнения . Медленный бег. О.Р.У. Многоскоки с ноги на ногу. Прыжок в длину с разбега.	Развитие выносливости, совершенствование техники прыжков в длину с разбега.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Многоскоки с ноги на ногу. Прыжок в длину с разбега.	Выполнять комплекс ОРУ; выполнять прыжок в длину с разбега.				
97	Строевые упражнения . Медленный бег. О.Р.У. Наклон вперед из положения сед на полу; сгибание и разгибание	Развитие скоростно-силовых качеств, учет бега на выносливость.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Наклон вперед из положения сед на полу; сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Бег на 500 м.	Выполнять комплекс ОРУ; выполнять силовые упражнения.				

	рук в упоре лежа. Бег на 500 м.							
98	Строевые упражнения . Бег до 4 мин. Прыжок в длину с разбега.	Развитие выносливости, учет техники прыжков в длину с разбега.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег до 4 мин. Прыжок в длину с разбега.	Выполнять комплекс ОРУ; выполнять прыжок в длину с разбега.				
99	Строевые упражнения . Прыжок в длину с места. Метание мяча на дальность.	Совершенствование техники прыжков в длину с места, учет техники метания мяча на дальность.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжок в длину с места. Метание мяча на дальность.	Выполнять комплекс ОРУ; выполнять прыжок в длину с места; выполнять метание мяча на дальность.				
100	Строевые упражнения . Бег 30 м. Многоскоки с ноги на ногу.	Учет техники бега на 30 метров, развитие выносливости.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег 30 м. Многоскоки с ноги на ногу.	Выполнять комплекс ОРУ; бегать 30 метров.				
101	Строевые упражнения . Наклон вперед из положения сед на полу; сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Подвижная	Развитие скоростно-силовых качеств, способствовать развитию физических качеств в игре.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Наклон вперед из положения сед на полу; сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	Выполнять комплекс ОРУ; выполнять силовые упражнения.				

	игра с элементами легкой атлетики.							
102	Строевые упражнения · Медленный бег. О.Р.У. Бег 1500 м.	Учет бега на выносливость.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег 1500 м.	Выполнять комплекс ОРУ; выполнять бег на средние средние дистанции.				

### 3 класс

#### ***Знания о физической культуре***

Физическая культура у народов Древней Руси. Связь физических упражнений с трудовой деятельностью. Виды физических упражнений (подводящие, общеразвивающие, соревновательные). Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол. Физическая нагрузка и ее влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Закаливание организма (обливание, душ).

#### ***Способы физкультурной деятельности***

Освоение комплексов общеразвивающих физических упражнений для развития основных физических качеств. Освоение подводящих упражнений для закрепления и совершенствования двигательных действий игры в футбол, волейбол, баскетбол. Развитие выносливости во время лыжных прогулок. Измерение частоты сердечных сокращений во время и после выполнения физических упражнений. Проведение элементарных соревнований.

#### ***Физическое совершенствование***

##### ***Гимнастика с основами акробатики***

*Акробатические упражнения:* кувырок назад до упора на коленях и до упора присев; мост из положения лежа на спине; прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения.

*Гимнастические упражнения прикладного характера:* лазанье по канату (3 м) в два и три приема; передвижения и повороты на гимнастическом бревне.

##### ***Легкая атлетика***

*Прыжки в длину и высоту с прямого разбега, согнув ноги.*

##### ***Лыжные гонки***

*Передвижения на лыжах:* одновременный двухшажный ход, чередование одновременного двухшажного с попеременным двухшажным.

*Поворот переступанием.*

##### ***Подвижные игры***

*На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»:* «Что изменилось», «Догонялки на марше», «Увертывайся от мяча», «Совушка».

*На материале раздела «Легкая атлетика»:* «Перебежка с вырубкой», «Стрелки», «Кто дальше бросит», «Пустое место», «Метатели», «Волк во рву».

*На материале раздела «Лыжная подготовка»:* «Быстрый лыжник», «За мной».

*На материале спортивных игр:*

*Футбол:* удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 м, длиной до 7 – 8 м) и вертикальную (полоса шириной 2 м, длиной 7 – 8 м) мишень; ведение мяча между предметами и с обводкой предметов; подвижные игры: «Передал — садись», «Передай мяч головой».

*Баскетбол:* специальные передвижения, остановка прыжком с двух шагов, ведение мяча в движении вокруг стоек («змейкой»), ловля и передача мяча двумя руками от груди; бросок мяча с места; подвижные игры: «Снайперы», «Гонка мячей по кругу», «Быстро и точно».

*Волейбол:* прием мяча снизу двумя руками; передача мяча сверху двумя руками вперед-вверх; нижняя прямая подача; подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта».

***Общеразвивающие физические упражнения*** на развитие основных физических качеств.

## Тематическое планирование

### 3 класс.

1	2		3	4	5	6	7	8-
№ ур ока	Дата		Тип урока	Тема урока	Элементы содержания урока	Требования к уровню подготовленности и характеристика деятельности обучающего	Контроль двигательных действий	Домашнее задание
	По плану	Фактически						
	Легкая атлетика (12 час). Баскетбол (12 часов).							
1			Вводный	Техника безопасности на уроках Закрепление техники высокого старта.	Вводный. Развитие общей выносливости 1.Техника высокого старта 2.Техника прыжка в длину с места 3. Игра - эстафета с этапом 15-20 м «Круговая эстафета» 4. Медленный бег до 2-х минут. 5. Разновидности ходьбы. Теория: правила безопасности и профилактики травматизма на уроках легкой атлетике на спортивных площадках	Соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на уроках по легкой атлетике Уметь выполнять бег по короткой дистанции, развитие скоростных качеств		Прыжок в длину с места
2			Повторение изучен.	Совершенствование техники высокого старта. Бег на 30 м	1. Выполнение ОРУ в движении 2.Техника высокого старта 3. Медленный бег до 4 мин. (м), до 3 м. (д) 4. Бег на 30 м с высокого старта 5. Линейные эстафеты Теория: Повторить технику безопасности на спортивных площадках	Уметь выполнять ходьбу в колонне по одному, бег в медленном темпе, технику высокого старта Соблюдать технику безопасного поведения при беге, подвижных игр	Учет по бегу	Бег в медленном темпе до 3 мин

3			Изучение нового материала	Совершенствование техники бега по короткой дистанции.	1.Закрепить правильное положение рук, ног, туловища в основной стойке. 2.Закрепление техники ходьбы в колонне по одному «солдаты на параде»; 3. Подвижная игра «гномы-выручалки»; 4.Круговая эстафета с элементами бега; 5. Игра «Быстро по своим местам». Теория: Повторить технику безопасного поведения при беге, подвижных игр.	Уметь выполнять технику построения в одну колонну, навыков бега и скоростной выносливости. Соблюдать технику безопасного поведения при беге, подвижных игр.		Подвижные игры разученные на уроке
4			Учетный	Учет контрольного норматива. Бег 30 м Бег в медленном темпе	1.Провести бег на 30 м 2.Разбег в прыжках в длину с разбега 3.Бег в медленном темпе до 3-х мин Теория: Ознакомление с правилами правильного дыхания при ходьбе и беге	Знать и уметь выполнять технику прыжков, Знать правила п/и игры «салки-выручалки».	Учет контрольного норматива- бег30 м	Подвижные игры разученные на уроке
5			Учетный	Бег 60 м Метание малого мяча на дальность.	1 .Выполнение строевых упражнений 2. Провести бег на 60 м 3.Учить технике метания малого мяча с места на дальность 4.Провести бег до 6-х мин.(м), до 5 мин Теория: Ознакомить с правилами дыхания научить находить пульс	Уметь выполнять технику бега по короткой дистанции, метание малого мяча	Учет техники высокого старта	Бег в медленном темпе до 5 мин Метание мяча

6			Совершенствование	Бег 60 м Метание малого мяча на дальность.	1. Повторить строевые упражнения (построение в колонну, шеренгу); 2. бег 60 м. 3. Техника метания малого мяча с места на дальность. 4. Провести подвижные игры с элементами бега, прыжков : <ul style="list-style-type: none"> <li>• Охотники и утки</li> </ul> 4. повторить технику прыжков с меси	Уметь выполнять технику метания малого мяча. Знать правила п/и «Охотники и утки»	Учет бега на 60 м	Прыжки через скакалку
7			Комплексный	Прыжки в длину с разбега. Метание мяча	1. 2. Техника разбега в прыжках в длину 3. Метание мяча с места - учет 4. Медленный бег до 4-х мин Правила выполнения тестов физической подготовленности	Уметь выполнять технику прыжков в длину с разбега. Знать правила п/и «Гонка мячей». Проявлять качества выносливости выполняя медленный бег до 4х минут	Учет техники метания мяча	Бег до 4-х мин.
8			Учетный	Прыжки в длину с разбега	1. Комплекс УГ 2. Техника метания мяча на дальность ,с места (в парах) 3. Бег в медленном темпе. 4. Прыжки в длину с разбега Теория: О пользе закаливания	Знать правила п/и, уметь выполнять технику прыжков в длину Взаимодействовать в паре, выполняя метание мяча на дальность	Учет техники прыжка в длину с разбега	Комплекс УГ. Бег на выносливость до 5 мин



9			Комплексный	Круговая эстафета	<p>1.Повторить строевые упражнения (повороты направо ,налево )</p> <p>2. Совершенствовать технику специально беговых упражнений в подвижных играх .</p> <p>3.Челн. бег.</p> <p>4.Круговая эстафета 15-30 м</p> <p>Теория: Правила безопасного поведения при проведении эстафет, передачи эст. палочки</p>	<p>Уметь выполнять технику строевых упражнений, уметь выполнять специально беговые упражнения, знать правила безопасности при выполнении круговой эстафеты..</p>	Челночный бег 4х9	Отжимание от пола
10			Комплексный	Бег в медленном темпе.	<p>1. Техника дыхания при длительном беге.</p> <p>2. Бег в медленном темпе до 5 мин.</p> <p>3. Подвижные игры «Прыжки по полоскам, волк во рву»</p>	<p>Уметь выполнять технично бег по длинной дистанции</p> <p>Проявлять качества выносливости выполняя медленный бег до 5ти минут</p>		Упражнения на гибкость
11			Изучение нового материала	Бросок набивного мяча	<p>1. Комплекс УГ</p> <p>2.Бросок набивного мяча до 1 кг двумя руками от груди, из-за головы вперед-вверх из положения стоя, ноги на ширине плеч, грудью в направлении метания, снизу вперед-вверх на дальность и заданное расстояние.</p> <p>3.Подтягивание на перекладине.</p> <p>3.Игра «Воробыи - вороны».</p>	<p>Уметь последовательно выполнять комплекс ОРУ, знать технику броска набивного мяча</p>	Учет по подтягиванию . девочки – из виса лежа.	Подтягивание на перекладине

12			Совершенствовани е	Бросок набивного мяча	1. Повторить технику броска набивного мяча. 2. Совершенствовать технику броска набивного мяча способом подвижных игр. 3. Подв. Игры на основе бросков и метания: «Метко в цель» ит.д.	Знать правила техничного дыхания при беге по длинной дистанции. Моделировать технику выполнения игровых действий, в зависимости от изменения задач	Учет техники броска	Подвижные игры
Баскетбол 12ч.								
13			Вводный	Инструктаж поТБ при занятиях баскетболом.	1. Инструктаж по ТБ 2. ОРУ с большими мячами. 3. Теоретические сведения по спортивным играм. 4. Передача баскетбольного мяча снизу двумя руками 5. Игра «Салки» Теория: Беседа «о влиянии занятий физическими упражнениями на развитие двигательных способностей человека».	Уметь взаимодействовать в парах, выполняя передачу баскетбольного мяча	Учет по отжиманию	Метание мяча в цель с дистанции б м
14-15			Совершенствовани е	Передача мяча в парах на месте, Подвижные игры.	1ОРУ с большими мячами. 2. Совершенствование техники передачи и ведения мяча, в подвижных играх, эстафетах с элементами метания, бросков Теория: Беседа о значении здорового образа жизни .	Уметь выполнять технику передачи мяча, знать значение здорового образа жизни.	Тест на гибкость-наклон вперед из положения сидя.	комплексУГ Г

16			Изучене нового материала	Техника передачи баскетбольного мяча снизу и передача от груди двумя руками.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ОРУ с большими мячами</li> <li>2. Техника метания мяча в вертикальную цель с места</li> <li>3. Техника передачи баскетбольного мяча снизу и передача от груди двумя руками</li> </ol> <p>Теория: О влиянии занятий физическими упражнениями на состояние здоровья, умственную работоспособность</p>	<p>Уметь технично выполнять метание мяча в вертикальную цель. Знать правила безопасного проведения подвижных игр. Моделировать технику выполнения игровых действий, в зависимости от изменения задач</p>	Тестирование по подниманию туловища из положения лежа на спине – пресс.	ОРУ с большими мячами
17			Совершенствование	Передача мяча снизу и от груди.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Перестроение из одной шеренги в две на первый, второй (расчет)</li> <li>2. Упражнения, с большими мячами усложнив их выполнением поворотов, приседаний, хлопков и т.д.</li> <li>3. Техника передачи мяча снизу и от груди</li> <li>4. П.Игры с ведением и передачей мяча</li> </ol>	<p>Уметь выполнять технику поворотов переступанием, на месте. Взаимодействовать в паре, выполняя передачу баскетбольного мяча</p>	Контроль техники передач.	
18-19			Совершенствование	Ведение мяча на месте и в движении. Подвижные игры	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Совершенствование техники ведения мяча.</li> <li>2. Закрепить и совершенствовать технику передач и ловли мяча в подвижных играх</li> <li>3. Эстафеты .</li> </ol> <p>Теория: Техника безопасности при выполнении упражнений с б.мячом.</p>	<p>Знать технику безопасности при выполнении упражнений с б. мячом.</p>		Подвижные игры

20-22			Совершенствование	Совершенствование техники ведения, передачи и ловли мяча в движении шагом.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Перестроение из одной шеренги в две</li> <li>2. Передача баскетбольного мяча снизу и от груди двумя руками ( в парах)</li> <li>3. Техника ведения мяча в движении шагом, бегом.</li> <li>4. Преодоление полосы препятствий</li> <li>5. Игра «Воробьи - вороны»</li> </ol> <p>Теория: О нарушении осанки и его последствиях</p>	Знать правила выполнения преодоления полосы препятствий, что такое «правильная осанка и ее значение для здоровья и хорошей учебы».	Учет техники ведения передачи и ловли мяча	Подвижные игры
23			Совершенствование	Ведение, передача мяча	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Перестроение из одной шеренги в две</li> <li>2. Преодоление полосы препятствий из 5 препятствий</li> <li>3. Игра «День - ночь»</li> <li>4. Передачи мяча двумя в движении.</li> </ol> <p>Теория: О спортивной этике, спортивных соревнованиях</p>	Взаимодействовать в паре, выполняя передачу баскетбольного мяча уметь последовательно выполнять комплекс УГГ.	Учет техники ведения и передач мяча.	Подвижные игры
24			Совершенствование	Подвижные игры Эстафеты.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Совершенствовать технику преодоления полосы из пяти препятствий в эстафете.</li> <li>3. подвижные игры на скорость ведение, передачу, внимание.</li> <li>4. Встречная эстафета</li> </ol> <p>Игры: «гонка мячей»</p> <p>Теория: Техника безопасности в момент передачи эстафеты Ознакомление с двигательным режимом младшего школьника на каникулах</p>	Знать технику безопасности в момент передачи эстафеты.		Упражнения с мячом.

**II четверть**

**Баскетбол 6ч., гимнастика 18ч.**

25-26			Совершенствование	Подвижные игры на основе баскетбола.	<p>1. Техника метания мяча по горизонтальной и вертикальной цели</p> <p>2. Техника ведения мяча на месте и в движении шагом, бегом.</p> <p>3. Игры.</p> <p>4. Передача мяча в движении.</p> <p>Теория: Беседа. О правилах выполнения упражнений для повышения умственной работоспособности</p>	Знать значение правильного дыхания для здоровья.	Учет техники передачи мяча в движении.	Подтягивание на высокой перекладине (м) Сгибание рук в упоре лежа (д)
27-28			Изучение нового материала	Передвижение в защитной стойке, повороты на месте в стойке баскетболиста.	<p>1. Передвижение в защитной стойке.</p> <p>2. Повороты на месте в стойке баскетболиста.</p> <p>3. Техника ведения мяча в движении шагом, бегом (эстафета)</p> <p>Теория: О пользе прыжков через скакалку</p>	Уметь выполнять передвижение в защитной стойке и повороты на месте в стойке баскетболиста.	Учет контрольного норматива: прыжки через скакалку	Комплекс УГ
29-30			Урок - игра	Подвижные игры на основе баскетбола	<p>1. Перехват мяча</p> <p>2. Игра «наперегонки с мячом»</p> <p>3. Игра «Замри»</p> <p>Теория: правила уважительного отношения к товарищам в играх.</p>	Уметь технично выполнять ведение, передачи, стойки игрока при играх с баскетбольным мячом.		Комплекс УГ

Гимнастика 18часов

№				Тема	Содержание урока Теоретические сведения	Требование к уровню подготовленности обучающего	Оценка результатов и техники выполнения упражнений	Домашнее задание
31			Вводный	Инструктаж по ТБ при занятиях гимнастикой.	<p>1 .Строевые упражнения (повороты на месте, ходьба, бег, противоход, построения и перестроения)</p> <p>2. Лазание, перелезание по наклонной гимнастической доске</p> <p>3. Техника выполнения акробатических упражнений - кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги, перекаты в группировке вперед, назад.</p> <p>4. Подвижные игры</p> <p><b>Теория:</b> О правилах безопасного поведения во время занятий физическими упражнениями в гимнастическом зале</p>	<p><b>освоить</b> общеразвивающие упражнения с целью развитие координационных, силовых способностей и гибкости</p>		Акробатические упражнения пройденные на уроке
32			Закрепление	Построения и перестроения	<p>1. Комплекс УГ</p> <p>2. ^ Повороты на месте направо и налево по разделениям</p> <p>3 Размыкание и смыкание приставными шагами.</p> <p>4.Перестроения из шеренги из колонны.</p> <p>5.Игра «Салки»</p>	<p><b>освоение навыков</b> лазание и перелезание</p> <p><b>уметь</b> выполнять последовательно разученный комплекс УГ.</p>		

33-34			Совершенствование	Лазание и перелезание	<p>1 Лазанье на четвереньках по наклонной скамейке, установленной под углом 30 град. вверх и под уклон.</p> <p>2.Лазанье на четвереньках вверх по наклонной гимнастической скамейке, перелезание на гимнастическую стенку, опускание вниз.</p> <p>3.Лазанье по гимнастической стенке, перелезание на гимнастическую скамейку и лазанье на четвереньках по скамейке под уклон.</p> <p>4. п/и «кот и мыши»;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• п/и «ловля обезьян»;</li> <li>• круговая эстафета</li> </ul>	<p><b>Уметь</b> выполнять лазания и перелезания, <b>знать</b> правила подвижных игр, правила безопасности при проведении подвижных игр, спортивных эстафет.</p>		Комплекс утренней гигиенической гимнастики
35-36			Изучение нового материала	Лазание по гимнастической стенке	<p>1.Лазание вверх и вниз. На гимнастической стенке повторяются способы лазанья, изученные ранее на гимнастической скамейке- лазанье по диагонали вправо, влево и по диагонали приставными и окрестными шагами.</p> <p>2.Перелезание «перевалом» через препятствие высотой до 90 см подвижных игры:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• п/и «кот и мыши»;</li> <li>• п/и «ловля обезьян»;</li> <li>• круговая эстафета</li> </ul>	<p>Уметь выполнять способы лазания и перелезания. Знать ТБ при выполнении упражнений на гимн.стенке.</p>	Оценка результатов и техники выполнения	Составить комплекс УГ

37 38			Изучение нового материала	Акробатика. Упражнения равновесии в	<p><b>На скамейке</b> 1.Ходьба с подбрасыванием и ловлей мяча. Подбрасывание и ловля мяча стоя на правой ноге (левая сзади).</p> <p>2.Ходьба с ударами мяча о пол и ловлей его.</p> <p>3.Ходьба приставными шагами -влево и вправо.(на скамейке, на бревне.</p> <p>4.Несколько быстрых шагов.</p> <p>5.Опускание в упор присев и вставание.</p> <p>6.Стойка на одной ноге поперек бревна и продольно ему. Свободная нога вытянута вперед в сторону или назад.</p> <p>7. Повороты на 450 и 900 , выполняемые переступанием.</p>	Освоить и уметь выполнять акробатические упражнения с целью развития координационных способностей		Комплекс утренней гигиенической гимнастики
39- 40			Комплексный	Акробатические упражнения.	<p>1 .Перестроения.</p> <p>2. Перекат в сторону из упора стоя на коленях.</p> <p>3. Перекат вправо из упора стоя на правом колене, левая в сторону на носок.</p> <p>4.Перекаты в сторону в широкой группировке</p> <p>5. Кувырок вперед из упора присев в положение сидя в группировке.</p> <p>6.п.игры на основе гимн.упражнений</p>	<p><b>освоение</b> акробатических упражнений</p> <p><b>знать</b> требования к подготовке к выполнению гимнастических упражнений..</p>		Комплекс утренней гигиенической гимнастики



41-42		Комплексный	Акробатические упражнения.	<p>1.Перекат назад из упора присев в упор на лопатках согнувшись.</p> <p>2.Перекат назад из седа в упор на лопатках согнувшись.</p> <p>3.Кувырок вперед.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- кувырок вперед ноги скрестно в упор присев и встать с поворотом-кругом;</li> <li>- кувырок вперед в упор присев, встать и поднять руки вверх;</li> <li>- то же с прыжком вверх со взмахом рук;</li> <li>- кувырок вперед из стойки ноги; врозь.</li> </ul>	<b>Уметь выполнять изученные упражнения</b>		Подготовить акробат.связку из разуч.упражнений
43-44		Совершенствование	Акробатические упражнения	<p>1. Упражнения для развития равновесия. И гибкости.</p> <p>2.Подготовка к выступлению путем самостоятельно выбранных упражнений</p> <p>3. Конкурс</p> <p>4.отбор лучших выступлений.</p> <p>5 показательные выступления с усложненной программой.</p> <p>. подвижные игры с элементами акробатики.</p>	<b>Уметь</b> выполнять технично, акробатические упражнения и уметь применять их в подвижных играх. <b>Моделировать</b> технику выполнения действий, в зависимости от изменения задач	Учет технически правильно выполненных упражнений и связок	

45			Изучение нового материала.	<p>Стойка на лопатках. Мост.</p>	<p>1 Упражнения в равновесии. Спец.упражнения</p> <p>2. Выполнение 5-6 кувырков вперед, перекатов в группировке.</p> <p>3.Стойка на лопатках прогнувшись,</p> <p>4. Упражнение «мост» из положения лежа на спине.</p> <p>5.Поворот вправо(влево ) из положения мост</p>	<p><b>Освоить</b> технику выполнения стойки а лопатках, мост из положения лежа на спине</p> <p><b>Знать</b></p>		<p>Уметь выполнять мост, стойку на лопатках</p>
46 47			Совершенствование техники	<p>Стойка на лопатках. Мост</p>	<p>1.Упражнение в равновесии (ходьба и бег по прямой линии, по гимнастической скамейке)</p> <p>2. Стойка, на лопатках прогнувшись</p> <p>3.«мост»-поворот</p> <p>4. Связка из освоенных элементов: «ласточка»-2 кувырка вперед-перекат назад в стойку на лопатках, мост из положения лежа .</p> <p><b>Теория:</b> Здоровый образ жизни, положительное влияние знаний физических упражнений для здорового образа жизни</p>	<p><b>Уметь</b> выполнять технику выполнения кувырка в сторону, в группировке, стойку на лопатках согнув ноги.</p> <p><b>Взаимодействовать</b> в паре, выполняя стойку на лопатках согнув ноги.</p>	<p>Контроль умения выполнять стойку на лопатках</p>	<p>Уметь выполнять мост, стойку на лопатках</p>

48			Урок-игра	Подвижные игры на уроках гимнастики	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Повторить технику переката вперед из стойки на лопатках, согнув ноги .</li> <li>2. Кувырки вперед-5-6</li> <li>3. Игра- эстафета с преодолением препятствий на основе гимн.упражн., кувырков,перекатов, стоек ходьбы по гимн.скамейке.</li> <li>4.Задание на каникулы.</li> <li>5. ТБ на каникулах.</li> </ol>	<b>Уметь</b> выполнять технично, акробатические упражнения , применять их в подвижных играх.	Учет техники и эстетики выполненных упражнений, а также скорости.	Повторить акробатические упражнения, разученные на уроках
<b>III четверть</b> <b>Плавание 20 ч., ОФП 10ч.</b>								
49			Вводный	<i>Инструктаж по технике безопасности.</i>	<i>Техника безопасности по плаванию. Теоретические сведения. Профилактика простудных заболеваний</i>	<i>Знать: правила поведения в бассейне, значение плавания.</i>		<i>ОРУ на развитие силы</i>
50			Совершенствование	<i>Вхождение в воду</i>	<i>ОРУ на суше. Вхождение в воду. Упражнение на дыхание. Погружение в воду с открытыми глазами. Подвижные игры: «Пятнашки», «Караси и карпы». Развитие координационных способностей</i>	<i>Уметь: правильно дышать, входить в воду.</i>		<i>ДУ-дыхательные упражнения</i>
51			Изучение нового материала	Техника безопасности на ОФП.	Техника безопасности по общефизической подготовке. 1Теоретические сведения. Физические качества.	Знать: правила поведения на уроках	Отжимание от пола.	ОРУ на развитие гибкости

52			Комплексный	<p>Специупражнения для освоения в водной среде</p>	<p>ОРУ на суше. 1.Упражнение на дыхание. 2.Упражнение на погружения- «поплавок» и открывание глаз в воде. 3. Эстафеты на воде с мячом. Развитие выносливости. 4.Передвижение по дну бассейна: ходьба, бег. 5.Передвижение по дну бассейна: прыжки вверх и вперёд с гребковыми движениями рук.</p>	<p>Знать: положение рук, ног, туловища, при погружении, вдох, выдох.</p>		<p>ОРУ на развитие силы</p>
53			Комплексный	<p>Скольжение на груди без работы ног.</p>	<p>ОРУ на суше. Скольжение на груди без работы ног. Погружение в воду. Подвижные игры: «Рыбаки и рыбки», «Водолазы». Развитие выносливости</p>	<p>Знать: основные положения рук, ног, туловища, вдох, выдох.</p>		<p>ОРУ на развитие гибкости</p>
54			Совершенствование	<p>Прыжки через короткие скакалки.</p>	<p>ОРУ. Построение. 1.Бег с чередованием с ходьбой. 2. Прыжки через короткие скакалки. 3.Подвижные игры: «Метко в цель», «Озера и ручейки». Развитие выносливости.</p>	<p>Уметь: распределять дыхание при выполнении упражнений.</p>	<p>Тест Наклон вперед из положения сидя</p>	<p>Прыжки через скакалку</p>

55-56			Совершенствование	<p>Лежание на воде. Скольжение на груди с работой рук, ног.</p>	<p>ОРУ на суше. 1. Упражнение на дыхание. Упражнение на погружения- «поплавок» и открывание глаз в воде. 2. Эстафеты на воде с мячом. Развитие выносливости. 3. Лежание на воде – «звездочка на груди». 4. Скольжение на груди с работой рук, ног 5. Подвижные игры: «Водолаз», «Пятнашки». 6. Скольжение на спине</p>	<p>Уметь лежать на воде Уметь: правильно выполнять основные движения рук, ног, дыхание.</p>	<p>Учет техники скольжения.</p>	<p>Прыжки в длину с места</p>
57			Совершенствование	<p>Прыжки в длину с места.</p>	<p>1. Прыжки в длину с места 2. Комплекс ОРУ 3. Упражнение на внимание 4. Учет контрольного норматива по прыжкам в длину <b>Теория:</b> О мерах избегания несчастных случаев при занятиях физическими упражнениями</p>	<p><b>Знать</b> о мерах избегания несчастных случаев при занятиях физическими упражнениями</p>	<p>Учет прыжки в длину</p>	<p>Упражнения на укрепление пресса</p>
58-59			Изучение нового материала	<p>Кроль на груди</p>	<p>ОРУ на суше. Скольжение на груди, согласование рук с дыханием. Скольжение на спине Поплавок. Подвижные игры: «Спрячься в воду», «Пятнашки». Развитие выносливости.</p>	<p>Уметь: согласовывать работу ног, рук с дыханием.</p>	<p>Учет техники скольжения с работой рук и ног</p>	
60.			Контрольный	<p>Челночный бег 4X9</p>	<p>ОРУ. Челночный бег 4 x 9. Высокий старт. Бег с изменением направления. Подвижные игры: «Озера и ручейки», «Пятнашки». Развитие координационных качеств.</p>	<p>Уметь: с максимальной скоростью бегать с изменением направления.</p>	<p>Учет времени при выполнении ч/б</p>	<p>Упражнения на укрепление пресса.</p>

61			Совершенство- вание	Кроль на груди	1.ОРУ на суше. 2.Скольжение на груди, согласование рук, ног с дыханием. 3.Плавание в полной координации. Поплавок. Подвижные игры: «Спрячься в воду», «Пятнашки». Развитие выносливости.	Уметь: согласовывать работу ног, рук с дыханием.		Упражнения на укрепление пресса.
62			Совершенство- вание	Кроль на груди	1.ОРУ на суше. 2.Скольжение на груди 3.Плавание в полной координации. 4.Скольжение на спине с работой ног 5П.игры 6.Теория: Знание названий плавательных упражнений и способов плавания	Совершенствование умения плавать	Учет техники плавания в полной координации	Упражнения на укрепление пресса
63			Контрольный	Поднимание туловища из положения лежа	1.ОРУ 2.Совершенствование навыков ходьбы и бега 3.Тест на пресс. 4. Подвижные игры: «Метко в цель», «Озера и ручейки	Уметь взаимодействовать в команде, правильно дышать при беге	Учет контрольного норматива - наклон вперед из положения сидя.	
64- 65			Совершенствован- ие	Проплывание отрезков 10 - 25 метров	1.ОРУ на суше. 2.Скольжение на груди, согласование рук, ног с дыханием. 3.Плавание в полной координации. 4.Контрольное проплывание отрезков изученным способом 5.Теория: Влияние плавания на состояние здоровья	Уметь проплывать отрезки до 25 м в полной координации.	Контроль умения плавания в большой воде.	Подтягивание

66			Совершенствовани вание	Подтягивание	1. Спецупражнения. 2. Подтягивание из виса –мальчики, виса лежа – девочки. 3. Подвижные игры: «Метко в цель», «Озера и ручейки» 4. Теория: значение правильной осанки для здоровья	Развивать силовую выносливость	Учет по подтягиванию	Повторить упражнения на формирование правильной осанки
67-68			Изучение нового материала	<i>Кроль на спине</i>	1. ОРУ на суше. 2. Кроль на груди - Плавание в полной координации. 3. Скольжение на спине с работой ног кролем. 4. Кроль на спине 5. Эстафеты в воде.	<i>Учиться плавать на спине</i>		<i>Составить комплекс УГ на формирование правильной осанки</i>
69			Совершенствование	Развитие силовых качеств	1. ОРУ. 2. Отжимание в упоре лежа с опорой на гимнастическую скамейку. 3. Броски набивных мячей 1 кг. 4. Игры: «Озера и ручейки», «Пятнашки» 5. Теория: значение силы в жизненной ситуации.	1. Уметь: правильно выполнять отжимание, основные движения в броске	Учет по отжиманию от скамейки	Подтягивание

70-71			Совершенствование	Кроль на спине	<p>1.ОРУ на суше.</p> <p>2.Кроль на груди - Плавание в полной координации.</p> <p>3.Скольжение на спине с работой ног кролем.</p> <p>4.Кроль на спине</p> <p>5.Эстафеты в воде.</p>	Учиться плавать на спине		Составить комплекс УГ на формирование правильной осанки
72			Комплексный	Полоса препятствий	<p>1.Спецупражнения.</p> <p>2.Беговые упражнения.</p> <p>3.а.лазание по гимнастической скамейке</p> <p>б. прыжки с продвижением вперед</p> <p>в. отжимание от пола 10 раз</p> <p>г. Каракатица(передвижение в упоре сзади)</p> <p>д. тест на гибкость 3раза</p> <p>е. упражнение на гимнастич.стенке – уголок 10 раз</p>	Развивать силу, выносливость и координацию путем прохождения полосы препятствий		Рисунок на тему Физические качества.
73-74			Совершенствование	Плавание разученными способами	<p>1.ОРУ на суше</p> <p>2.ДУ на воде.</p> <p>3. Проплывание отрезков понравившимся способом до 25 м.</p> <p>4. Игры на воде: Шпион, уголок, отвертка.</p> <p>5.Прыжки с тумбы.</p> <p>6. Теория Поведение на воде в экстремальной ситуации</p>	Совершенствовать навыки плавания в полной координации		Прыжки через скакалку.



75			Контрольный	Полоса препятствий	1. Спецупражнения. 2. Беговые упражнения. 3. а. лазание по гимнастической скамейке б. прыжки с продвижением вперед в. отжимание от пола 10 раз г. Каракатица (передвижение в упоре сзади) д. тест на гибкость 3 раза е. упражнение на гимнастич. стенке – уголок 10 раз	Развивать силу, выносливость и координацию путем прохождения полосы препятствий	Прохождение полосы на время	
76-77			Урок-игра	<i>Плавание в полной координации</i>	1. ОРУ на суше 2. ДУ на воде. 3. Эстафеты с нырянием, проплыванием под водой, доставанием затонувших предметов, проплыванием разными способами на скорость. 4. Игры на воде: караси и щуки, Спрячься в воду», «Пятнашки», <b>Теория:</b> О содержании двигательного режима третьеклассника на каникулах	<i>Совершенствовать навыки плавания в полной координации</i>		<i>Комплекс УГ на развитие координации</i>
78				6 минутный бег	1. ОРУ 2. Теория: о дыхании во время бега. 3. 6 мин. Бег 4. Игры на внимание	Развивать выносливость	Учет пробегаемого расстояния.	Знать Олимпийских чемпионов по бегу (подг. Рассказ)
<p>IV четверть Подвижные игры 14ч.</p>								

79				Инструктаж по ТБ при подвижных играх	Техника безопасности на уроках подвижных играх. Теория: Значение игр в физическом развитии.	<b>Моделировать</b> технику выполнения игровых действий, в зависимости от изменения задач выполнять упражнения и <b>променять</b> их в подвижных играх, эстафетах.	ЗДЕСЬ И ДАЛЕЕ НА ПОДВИЖНЫХ ИГРАХ оценивается физические качества, умение работать в команде.	Выполнение УТГ
80			Изучение нового	Подвижные игры	ОРУ. БЕГ 6-7мин Ежеурочно! Игра «Жмурки», «Мяч соседу», Эстафета с преодолением препятствий Теория: для чего нужно соблюдать правила игр	Знать: правила поведения на уроках.		Придумать свою игру.
81			Совершенствование	Подвижные игры	ОРУ. Построение. Игры: «Метко в цель», «Волк во рву». Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: играть в игры с бегом, метанием, прыжками.		Прыжки через скакалку
82			Совершенствование	Подвижные игры	ОРУ. Построение. Игры: «Перетяни черту», «Совушка». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.	Умело применять правила в п\и		Прыжки через скакалку до 100 раз
83			Совершенствование	Подвижные игры	ОРУ. Построение. Игры: «Мяч по кругу», «Кто дальше бросит». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: играть в игры с бегом, метанием, прыжками.		Подготовить 1-2 упражнения на формирование осанки

84			Совершенство	Подвижные игры	ОРУ. Построение. Игры: «Мяч ловцу», «Перестрелка». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь внимательно следить за мячом.		Упражнение На развитие гибкости
85			Совершенство	Подвижные игры	ОРУ. Построение. Игры: «Посадка картофеля», «Перестрелка». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.	Быть внимательным к игрокам своей команды, умело поддерживать товарищей		Упражнения с мячом
86			Совершенство	Подвижные игры	ОРУ. Построение. бросит»,. Игра «Жмурки», «Мяч соседу», эстафета с преодолением препятствий	Знать правила владения мячом		Подтягивание на перекладине
87			Совершенство	Подвижные игры	ОРУ. Построение. Игры: «День и ночь», «Третий лишний». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: играть в игры с бегом, метание, прыжками	Закрепление Развитие гибкости Скамейка, баскетбольные мячи	
88			Совершен-	Подвижные игры	ОРУ. Построение. Игры: «Веровочка под ногами», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.		Метание теннисного мяча на дальность	

89			Совершенство	Подвижные игры	ОРУ. Построение. Игры: «Перестрелка», «Поймай и садись». Эстафеты. Развитие координации	Воспитывать в игроках чувство товарищества		Комплекс УГ
90			Совершенство	Подвижные игры	ОРУ. Построение. Игры: «Поймай и садись», «Волк во рву». Эстафеты. Развитие скоростных качеств.	Уметь развивать скорость за короткий период		Подготовить упражнения при нарушении зрения
91			Совершенство	Подвижные игры	ОРУ. Построение. Игры: «Посади картофель», «Метко в цель». Эстафеты. Развитие меткости.	Уметь: выполнять меткие броски		Подготовить упражнения при нарушении зрения
92			Совершенство	Подвижные игры	Эстафеты между классами.	Уметь поддерживать и переживать за свою команду		Подготовить упражнения при плоскостопии

Легкая атлетика 8ч.

93			Вводный	Инструктаж по ТБ на занятиях Л\А Метание малого мяча с разбега на дальность	1.Техника перебрасывания и ловли мяча (перебрасывания мяча с руки на руку). Метание малого мяча с разбега на дальность 2. Бег с изменением направления по сигналу 3.Игра «Охотники и утки», «Передай мяч» <b>Теория:</b> О правилах дыхания при беге и ходьбе, о частоте дыхания в минуту	<b>Знать</b> о правилах дыхания при беге на длинные дистанции Соблюдать правила т.б при занятиях Л\А, а также выполняя бег с изменением направления по сигналу		Сгибание рук в упоре лежа
94			Изучение нового материала	Прыжок в высоту способом «ножницы»	1.Преодоление препятствий во время ходьбы и бега до 1 мин 2. Комплекс УГ 3. Прыжки в высоту способом «ножницы» с разбега 3-5 шагов под углом (толчковая нога) 4.Игра «Альпинисты» <b>Теория:</b> О требованиях к одежде, на занятиях л\а	<b>Уметь</b> выполнять преодоление полосы препятствий <b>Соблюдать</b> требования к одежде, на занятиях по физическому воспитанию, на спортивных площадках		Подъем туловища из положения лежа
95			Совершенствование	Прыжок в высоту способом «ножницы»	2. Прыжки с места в квадраты 3.Прыжки в высоту с разбега 4. Метание малого мяча в цель 5. Игра «Подвижная цель», игра-эстафета с обручами	<b>Выявлять</b> характерные ошибки выполняя прыжок в высоту с разбега.	<b>Учет техники прыжка в высоту с 3-5 шагов разбега.</b>	Приседания до 30 раз

96			Совершенствование	Метание малого мяча в цель	<p>1.Метание малого мяча на заданное расстояние, по горизонтальной и вертикальной цели</p> <p>2.Прыжки в высоту с разбега</p> <p>3. Метание мяча в цель</p> <p>4. Игра «Бегуны 1 метатели», «День и ночь»</p> <p><b>Теория:</b> О значении занятий физическими упражнениями в режиме дня для здоровья учащихся</p>	<b>Уметь</b> выполнять метание малого мяча на заданное расстояние		Придумать 2=4 упражнения с малым мячом
97.			Совершенствование	Метание малого мяча.	<p>1.Метание малого мяча на заданное расстояние, по горизонтальной и вертикальной цели</p> <p>2.бег до 6 мин</p> <p>3. Метание мяча в цель</p> <p>4. Игра «Бегуны 1 метатели», «День и ночь»</p>	<b>Уметь моделировать</b> технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения задач,подбирать подвижные игры, самостоятельно организовывать их		Подтягивание
98			Совершенство-вание	Техника бега на короткие дистанции.	<p>1. техника бега по короткой дистанции</p> <p>2.стартовый разбег.</p> <p>Провести подвижные игры и эстафеты с элементами бега ,прыжков, метания.</p> <p>Теория : значение правильного дыхания при спринте</p>	<b>Знать</b> технику стартового разбега		Отжимание от пола

99			Совершенствование	Совершенствование техники выполнения высокого старта.	1.Метание по горизонтальной и вертикальной цели 2. Положение тела при высоком старте 3. Медленный бег до 6 мин 4. Игра «Подвижная цель», встречная эстафета с этапом 30 м. <b>Теория:</b> О положительном влиянии здорового образа жизни на успехи в жизни учащегося	<b>Уметь</b> выполнять технику высокого старта <b>Соблюдать правила т.б,</b> выполняя встречную эстафету с этапом 30 м.		Уметь подбирать подвижные игры, самостоятельно организовывать их
100			Учетный	6 минутный бег	1.Комплекс ОРУ направленных на улучшение легочной вентиляции. 2.беседа о постановке правильного дыхания 3..ТБ при беге. 4.Кросс до 6 мин. <b>Теория:</b> О значении закаливания для организма	Уметь правильно рассчитывать свои силы при кроссе	Учет техники Метание мяча с места	.Описывать ОРУ, выполнять комплекс
ОФП 2ч.								
101			Учетный	Прыжки в длину с места.	1.Учет контрольного норматива по бегу 4Х9 2. учет норматива по прыжкам в длину. 4. Упражнение на внимание ,игра «День-ночь»	<b>Проявлять качества</b> выносливости, выполняя шестиминутный бег	Учет по ч\бегу 4х9 м ,тест по прыжкам в длину	Упражнения на расслабление

10 2			Урок =игра	Сгибание рук в упоре лежа	<p>1 . Комплекс ОРУ</p> <p>2.игры и конкурсы на развитие силы, выносливости, координации.</p> <p>3. <b>Теория:</b> О мерах избегания несчастных случаев при занятиях физическими упражнениями на летних каникулах.</p> <p>4. план на лето: развитие Ф\К путем подтягивания, бега, плавания и т.д.</p>	<b>Знать</b> о мерах избегания несчастных случаев при занятиях физическими упражнениями	Тестирование по отжиманию от пола.	Закаливание
---------	--	--	------------	---------------------------	---	---	------------------------------------	-------------



## 4 класс

### ***Знания о физической культуре***

История развития физической культуры в России в XVII – XIX вв., ее роль и значение для подготовки солдат русской армии. Физическая подготовка и ее связь с развитием систем дыхания и кровообращения. Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнения, изменению величины отягощения. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Закаливание организма (воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоемах).

### ***Способы физкультурной деятельности***

Простейшие наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовкой. Определение нагрузки во время выполнения утренней гимнастики по показателям частоты сердечных сокращений. Составление акробатических и гимнастических комбинаций из изученных упражнений. Проведение игр в футбол и баскетбол по упрощенным правилам. Оказание доврачебной помощи при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертостях.

### ***Физическое совершенствование***

#### ***Гимнастика с основами акробатики***

*Акробатические упражнения:* акробатические комбинации, например: мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе с опорой на руки, прыжком в упор присев; кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок вперед до исходного положения, кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

*Гимнастические упражнения прикладного характера:* опорный прыжок через гимнастического козла — с небольшого разбега толчком о гимнастический мостик прыжок в упор стоя на коленях, переход в упор присев и соскок вперед; 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 «вперед ноги».

#### ***Легкая атлетика***

*Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание».*

*Низкий старт.*

*Стартовое ускорение.*

*Финиширование.*

#### ***Лыжные гонки***

*Передвижения на лыжах:* одновременный одношажный ход; чередование изученных ходов во время передвижения по дистанции.

#### ***Подвижные игры***

*На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»:* задания на координацию движений типа: «Веселые задачи», «Запрещенное движение» (с напряжением и расслаблением мышц звеньев тела); «Что изменилось».

*На материале раздела «Легкая атлетика»:* «Подвижная цель», «Смена сторон», «Зайцы в огороде».

*На материале раздела «Лыжные гонки»:* «Куда укачишься за два шага».

*На материале спортивных игр:*

*Футбол:* эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнеру, игра в футбол по упрощенным правилам («Мини-футбол»).

*Баскетбол:* бросок мяча двумя руками от груди после ведения и остановки; прыжок с двух шагов; эстафеты с ведением мяча и бросками его в корзину, игра в баскетбол по упрощенным правилам («Мини-баскетбол»).

*Волейбол:* передача мяча через сетку (передача двумя руками сверху, кулаком снизу); передача мяча с собственным подбрасыванием на месте после небольших перемещений вправо, вперед, в парах на месте и в движении правым (левым) боком, игра в «Пионербол».

**Календарно - тематическое планирование**  
**4 класс**

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Тип урока	Характеристика деятельности учащихся (вид учебной деятельности – исполнительский)	Вид контроля	Планируемые результаты освоения материала	Домашнее задание	Дата проведения	
								План	Факт
<b>Первая четверть – 27 часов.</b>									
1	Физическая культура. <b>Легкая атлетика</b> Техника безопасности. Высокий старт. Бег.	1	Вводный	<b>Соблюдать</b> правила ТБ на уроках легкой атлетики. <b>Осваивать</b> ходьбу под счет и двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.	Текущий	<b>Предметные:</b> Сформированность первоначальных представлений о ценностях физической культуры. <b>Личностные:</b> воспитание уважительного отношения к физическому, духовному и нравственному здоровью, как своему, так и других людей. <b>Коммуникативные:</b> Совместно договариваться о правилах общения и поведения на уроках и следовать им.	Знать требования инструкций Ходьба под счет		
2	Физические упражнения. Высокий старт. Бег Прыжки в длину с места.	1	Обучение	<b>Осваивать</b> высокий старт, умение стартовать по сигналу учителя. <b>Осваивать</b> технику выполнения прыжка в длину с разбега с приземлением на обе ноги. <b>Проявлять</b> выдержку во время игры.	Текущий	<b>Познавательные:</b> Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке. <b>Личностные:</b> Принимать позицию учащегося, положительно относиться к школьным занятиям.	ОРУ № 1. Различные виды бега		

						<b>Предметные:</b> Расширение функциональных возможностей организма.			
3	Бег 30 м. Метание в цель.	1	Комплексный	<b>Освоить</b> умение менять частоту шагов при беге и прыгать через скакалку. <b>Соблюдать</b> правила техники безопасности при работе со скакалкой и метание мяча. <b>Участвовать</b> в подвижных играх.	Текущий	<b>Коммуникативные:</b> Соблюдать простейшие нормы речевого этикета: здороваться, прощаться, благодарить. <b>Личностные:</b> Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению. <b>Рефлексивные:</b> Овладеют навыками организации и участия в коллективной деятельности.	ОРУ № 3 Различные виды бега		
4	История физической культуры. Тестирование Высокий старт.	1	Учетный	<b>Находить</b> отличия в технике выполнения ходьбы и бега <b>Продемонстрировать</b> скоростно-силовые, силовые способности и гибкость. <b>Проявлять</b> быстроту и ловкость во время подвижных игр	Текущий	<b>Предметные:</b> Отработка знаний и умений, приобретенных на предыдущих уроках. <b>Коммуникативные:</b> Потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог <b>Познавательные:</b> Научаться контролировать и оценивать процесс и результаты деятельности.	Различные виды бега ОРУ №5		
5	Тестирование Высокий старт. Техника бега.	1	Учетный	<b>Продемонстрировать</b> скоростно-силовые силовые способности. <b>Осваивать</b> умение использовать положение рук и длину шага во время ходьбы и бега.	Текущий	<b>Предметные:</b> Развитие основных физических качеств и расширение функциональных возможностей организма. <b>Регулятивные:</b> удержание цели урока, работа по плану,	Техника бега ОРУ №4		

						исправление ошибок <b>Личностные:</b> Установление обучающимися связи между целью учебной деятельности и ее мотивом.			
6	Бег 30 м. Метание мяча на дальность.	1	Учетный	<b>Различать и выполнять</b> строевые команды <b>Продумывать</b> технику выполнения метания мяча на дальность. <b>Выявлять</b> характерные ошибки в технике выполнения метания.	Текущий	<b>Предметные:</b> Развитие основных физических качеств и расширение функциональных возможностей организма. <b>Регулятивные:</b> Удержание цели урока, определять границы умения и неумения, работа по плану; <b>Познавательные:</b> Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке.	Метание мяча на дальность ОРУ №1		
7	Высокий старт. Бег 30, 300 м. Прыжок в длину с разбега.	1	Учетный	<b>Объяснять</b> возможность изменения скорости передвижения в беге и ходьбе за счет частоты шагов. <b>Продемонстрировать</b> умение бегать с максимальной скоростью 30м.	Текущий	<b>Предметные:</b> Развитие основных физических качеств и расширение функциональных возможностей организма. <b>Познавательные:</b> Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса. <b>Регулятивные:</b> Удержание цели урока, определять границы умения и неумения, работа по плану.	Прыжок в длину с разбега ОРУ №7		

8	Метание мяча на дальность. Прыжок в длину с разбега. Бег 400 м.	1	Учетны й	<b>Осваивать</b> умение выполнять отведение руки для замаха в метании и попадание на брусок отталкивания при прыжке в длину с разбега. <b>Принимать</b> адекватные решения в условиях игры.	Текущий	<b>Предметные:</b> Овладение прикладно – ориентированными двигательными умениями и навыками. <b>Регулятивные:</b> Определять цель учебной деятельности с помощью учителя и самостоятельно <b>Рефлексивные:</b> Научаться владеть навыками контроля своей деятельности.	Метание мяча, прыжок в длину, ОРУ №13		
9	Бег 500 м. Метание мяча в цель.	1	Учетны й	<b>Осваивать</b> технику бега на средние дистанции. <b>Взаимодействовать</b> в парах и группах при выполнении технических действий в играх.	Текущий	<b>Предметные:</b> Формирование культуры движений. <b>Коммуникативные:</b> Понимание принятие различных позиций и точки зрения на предмет. <b>Регулятивные:</b> Принятие учебной задачи, работа по плану, оценка своей работы по заданным критериям.	Метание мяча. Специальные беговые упражнения .		
10	Метание мяча на дальность. Прыжок в длину с разбега.	1	Совершенство ств.	<b>Осваивать</b> ходьбу и технику броска. <b>Описывать</b> технику попадания на брусок отталкивания. <b>Научиться</b> общаться в игре.	Текущий	<b>Регулятивные:</b> Учиться отличать верное выполненное задание от неверного. <b>Личностные:</b> Освоить роли ученика; формирование интереса (мотивации) к учению. <b>Предметные:</b> Развитие физических качеств и физических способностей.	Ходьба со сменой положения рук. Бег в медленном темпе. ОРУ № 8.		
11	Бег 1000 м. Метание мяча на дальность.	1	Учетны й	<b>Продумывать</b> технику метания и <b>выявлять</b> ошибки. <b>Осваивать</b> бег на	Текущий	<b>Познавательные:</b> Научаться простейшим способам контроля за физической	Бег в медленном темпе.		

				выносливость и умение восстанавливать дыхание.		нагрузкой. <b>Личностные:</b> Подчинение своих желаний сознательно поставленной цели. <b>Регулятивные:</b> Научаться планировать и определять последовательность промежуточных целей с учётом конечного результата.	Определение ЧСС. ОРУ № 11.		
12	Бег 30, 60 м. Метание мяча.	1	Учетный	<b>Осваивать</b> технику бега на короткие дистанции. <b>Научиться</b> выполнять вис, согнув руки на перекладине. <b>Моделировать</b> игровые ситуации.	Текущий	<b>Познавательные:</b> Научаться простейшим способам контроля за отдельными показателями физической подготовленности. <b>Личностные:</b> Проявление активности, стремление к получению новых знаний <b>Регулятивные:</b> Корректировать выполнение задания в соответствии с планом, условиями выполнения, результатом действий на определенном этапе.	Бег в чередовании с ходьбой. ОРУ № 13.		
13	Самостоятельное занятие. Метание мяча на дальность. Кросс 300 м.	1	Учетный	<b>Осваивать</b> технику метания малого мяча и бега по пресеченной местности. <b>Научиться</b> общаться и взаимодействовать в играх.	Текущий	<b>Рефлексивные:</b> Научиться объективно оценивать свои учебные достижения. <b>Познавательные:</b> Анализировать, сравнивать различные упражнения. <b>Личностные:</b> Подчинение своих желаний сознательно поставленной цели.	Бег в медленном темпе. ОРУ № 19. Определение ЧСС		
14	Высокий	1	Учетный	<b>Различать</b> разные виды	Текущий	<b>Метапредметные:</b>	Ходьба на		

	старт. Метание мяча на дальность. Прыжки через скакалку.		й	бега, оценивать свое состояние. <b>Проявлять</b> качества силы, быстроты, координации при метании мяча на дальность и прыжках через скакалку.		Обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления. <b>Коммуникативные:</b> Договариваться в отношении целей и способов действия, распределения функций и ролей в совместной деятельности. <b>Познавательные:</b> Определение основной и второстепенной информации.	носках, на пятках. Специальные беговые упражнения . ОРУ № 1.		
15	Метание в цель. Эстафета. Челночный бег.	1	Комплексный	<b>Осваивать</b> технику выполнения упражнений групповым методом. <b>Освоить</b> технику выполнения тройного прыжка с места. <b>Проявлять</b> в эстафетах качества силы, координации и выносливости.	Текущий	<b>Предметные:</b> Развитие основных физических качеств и расширение функциональных возможностей организма. <b>Регулятивные:</b> Научиться планировать - определять последовательность промежуточных целей с учетом конечного результата. <b>Личностные:</b> Подчинение своих желаний сознательно поставленной цели.	Метание в цель. Челночный бег.		
16	<b>Подвижные игры</b> ТБ на занятиях играми. Прыжки через	1	Комплексный	<b>Подготавливать</b> площадки для проведения подвижных игр в соответствии с их правилами. <b>Проявлять</b> смелость, решительность и инициативность в играх.	Текущий	<b>Личностные:</b> Развитие самостоятельности в поиске решения различных задач. <b>Познавательные:</b> Анализировать, сравнивать, группировать различные действия, упражнения.	Знать требования инструкций Прыжки через скакалку.		



	скакалку.					<b>Коммуникативные:</b> Учащиеся научатся: самостоятельному мышлению и инициативности, активно включаться во взаимодействие со сверстниками.			
17	Подвижные игры. Подтягивание в висе лежа.	1	Комплексный	<b>Моделировать</b> сочетание различных видов ходьбы и бега. <b>Продемонстрировать</b> силовые способности при подтягивании. <b>Проявлять</b> находчивость в решении игровых задач, возникающих в процессе подвижных игр.	Текущий	<b>Регулятивные:</b> Учащиеся научатся: выделять и осознавать, что уже усвоено и что ещё нужно усвоить, осознать качества и уровни усвоения. <b>Личностные:</b> Развитие самостоятельности в поиске решения различных задач. <b>Коммуникативные:</b> Учащиеся научатся: проявлять творческий подход и искать нестандартные способы решения задания, данного учителем.	ОРУ №6 Подтягивание в висе лежа.		
18	Повороты на месте. Подвижные игры. Вис, согнув руки.	1	Комплексный	<b>Называть</b> упражнения, входящие в комплекс утренней зарядки. <b>Выполнять</b> упражнения утренней зарядки. <b>Осваивать</b> технику прыжка через скакалку.	Текущий	<b>Познавательные:</b> Развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми. <b>Личностные:</b> Развитие самостоятельности в поиске решения различных задач. <b>Коммуникативные:</b> Отстаивать свою точку зрения, соблюдая правила	ОРУ № 8 Подтягивание в висе лежа.		

						речевого этикета.		
19	Подвижные игры. Плавание.	1	Комплексный	<b>Различать</b> разные виды ходьбы. <b>Освоить</b> игры с мячами, бегом и метаниями. <b>Осваивать</b> технику прыжка через скакалку.	Текущий	<b>Познавательные:</b> Рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процесса и результатов деятельности. <b>Личностные:</b> Проявление активности, подчинение своих желаний сознательно поставленным целям. <b>Коммуникативные:</b> Учащиеся научатся: устанавливать и соблюдать очерёдность действий, сравнивать полученные результаты.	ОРУ № 4. Техника плавания. Кроль на груди. Упражнения на суше.	
20	Подвижные игры. Прыжок в длину с места. Плавание.	1	Комплексный	<b>Осваивать</b> умение играть в подвижные игры с мячами. <b>Соблюдать</b> дисциплину во время проведения эстафет. <b>Демонстрировать</b> прыжок в длину с места.	Текущий	<b>Регулятивные:</b> Научиться контролировать и оценивать процесс и результаты деятельности. <b>Познавательные:</b> Ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известного с помощью учителя. <b>Личностные:</b> Активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.	ОРУ № 13 Техника плавания. Кроль на груди. Упражнения на суше.	
21	Подвижные игры.	1	Комплексный	<b>Осваивать</b> технику метания мяча в цель.	Текущий	<b>Метапредметные:</b> Определять наиболее	ОРУ № 5. Прыжки	

	Метание в цель.			<b>Моделировать</b> умение играть в подвижные игры с бегом и метаниями.		эффективные способы достижения результатов. <b>Познавательные:</b> Действие по готовому алгоритму, принятие и удерживание готовой учебной задачи. <b>Личностные:</b> Подчинение своих желаний сознательно поставленной цели.	через скакалку. Отжимание		
22	Подвижные игры. Плавание.	1	Комплексный	<b>Определять</b> причины возникновения трудностей в выполнении ходьбы и бега. <b>Освоить</b> умение играть в подвижные игры с мячами и на внимание.	Текущий	<b>Предметные:</b> Развитие физических качеств и физических способностей <b>Регулятивные:</b> Оценка своего задания. <b>Личностные:</b> Отработка навыков групповой работы.	ОРУ № 10. Техника плавания. Дельфин. Упражнения на суше.		
23	Подвижные игры. Бег на выносливость. Плавание.	1	Комплексный	<b>Уметь</b> играть в подвижные игры с мячом, бегом, прыжками. <b>Излагать</b> правила и условия проведения игры.	Текущий	<b>Предметные:</b> Обогащение двигательного опыта физическими упражнениями. <b>Личностные:</b> Управление своими эмоциями в различных ситуациях. <b>Регулятивные:</b> Вносить изменения в способ действия.	ОРУ № 9.		
24	Подвижные игры. Прыжки через скакалку.	1	Комплексный	<b>Характеризовать</b> влияние утренней зарядки на организм. <b>Осваивать</b> технику выполнения прыжка через скакалку.	Текущий	<b>Коммуникативные:</b> Контролировать и оценивать процесс и результат действия. <b>Метапредметные:</b> Обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления. <b>Личностные:</b> Отработка навыков	Приседания. Прыжки через скакалку. Отжимание		

						групповой работы.			
25	<b>Баскетбол</b> ТБ на занятиях по баскетболу. Ведение мяча.	1	Обучение	<b>Осваивать</b> стойку б/б и специальные передвижения без мяча и ведением мяча. <b>Проявлять</b> быстроту и ловкость во время игр.	Текущий	<b>Познавательные:</b> Преобразовывать информацию из одной формы в другую на основе заданий, данных учителем. <b>Личностные:</b> Проявление активности, стремление к получению новых знаний; <b>Коммуникативные:</b> Формированию умений планировать общую цель и пути её достижения.	Знать требования инструкций ОРУ № 16		
26	Ведение мяча. Игра «Мяч ловцу».	1	Обучение	<b>Осваивать</b> умение передвигаться в стойке баскетболиста. <b>Описывать</b> умение выполнять ведение мяча на месте и в движении.	Текущий	<b>Коммуникативные:</b> Формированию умений планировать общую цель и пути её достижения. <b>Личностные:</b> Проявление активности, стремление к получению новых знаний. <b>Познавательные:</b> Научаться простейшим способам контроля за отдельными показателями физического развития.	ОРУ № 14		
27	Ведение мяча. Повороты на месте. Бросок в кольцо.	1	Комплексный	<b>Различать</b> разные виды бега, уметь менять направление во время бега. <b>Освоить</b> умение вести мяч «восьмеркой» и без зрительного контроля. <b>Осваивать</b> передачи мяча и броски в кольцо. <b>Проявлять</b> быстроту и ловкость во время игр.	Текущий	<b>Коммуникативные:</b> Договариваться в отношении целей и способов действия, распределения функций и ролей в совместной деятельности. <b>Личностные:</b> Развитие самостоятельности в поиске решения различных задач. <b>Познавательные:</b>	ОРУ № 12.		

						Научиться простейшим способам контроля за отдельными показателями физической подготовленности.			
28	Ведение и передача мяча. Поднимание туловища.	1	Учетный	<b>Характеризовать</b> передвижения в стойке б/б. <b>Осваивать</b> ведение и передачи мяча. <b>Продемонстрировать</b> силовые способности.	Текущий	<b>Коммуникативные:</b> Понимать общую задачу урока и точно выполнять свою часть работы. <b>Метапредметные:</b> Определять наиболее эффективные способы достижения результата. <b>Познавательные:</b> Поиск и выделение необходимой информации.	ОРУ № 16.		
29	Ведение и передача мяча. Подтягивание	1	Учетный	<b>Демонстрировать</b> передвижения в стойке б/б. <b>Осваивать</b> умение выполнять различные передачи мяча и вести его. <b>Продемонстрировать</b> силовые способности.	Текущий	<b>Рефлексивные:</b> Владение умениями совместной деятельности. <b>Метапредметные:</b> Научаться технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использование их в игровой деятельности.	ОРУ № 8.		
30	Ведение и передача мяча. Бросок в кольцо.	1	Комплексный	<b>Объяснять</b> технику выполнения строевых команд. <b>Осваивать</b> технику выполнения упражнений групповым методом. <b>Освоить</b> технику прыжков через набивные мячи.	Текущий	<b>Метапредметные:</b> Научаться правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности. <b>Коммуникативные:</b>	Бег: в стойке баскетболиста. Бросок в кольцо. Ведение мяча		

						Адекватно оценивать собственное поведение и поведение партнера и вносить необходимые коррективы в интересах достижения общего результата.			
31	Самостоятельная. Занятия. <b>Гимнастика</b> ТБ на занятиях гимнастикой Кувырок вперед.	1	Обучение	<b>Соблюдать</b> правила ТБ на уроках гимнастики. <b>Осваивать</b> технику кувырка вперед. <b>Проявлять</b> качества силы, координации и выносливости в эстафете.	Текущий	<b>Коммуникативные:</b> Умение вступать в речевое общение, участвовать в диалоге. <b>Познавательные:</b> Преобразовывать информацию из одной формы в другую на основе заданий, данных учителем. <b>Личностные:</b> Формирование у ребёнка ценностных ориентиров в области физической культуры.	Знать требования инструкций Кувырок вперед. ОРУ №17		
32	Физкультурно – оздоровительная деятельность. Кувырок назад. Стойка на лопатках.	1	Обучение	Различать и выполнять строевые команды. <b>Продумывать</b> технику кувырка назад и стойки на лопатках.	Текущий	<b>Познавательные:</b> Ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известного с помощью учителя. <b>Метапредметные:</b> Обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления. <b>Предметные:</b> Ознакомление учащихся с гимнастической терминологией.	ОРУ № 13. Стойка на лопатках. Кувырок назад.		
33	Физкультурно –	1	Комплексный	<b>Освоить</b> умение менять направление во время бега	Текущий	<b>Предметные:</b> Научаться выполнять комплексы	Кувырок вперед.		

	оздоровительная деятельность. Кувырок вперед. Лазание по канату. Прыжки через скакалку.			<b>Осваивать</b> технику лазания по канату упражнения на гибкость. <b>Освоить</b> упражнения на внимание.		физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток. <b>Познавательные:</b> Анализировать, сравнивать, группировать различные действия, упражнения. <b>Коммуникативные:</b> Выполняя различные роли в группе сотрудничать в совместном решении проблемы (задачи).	Прыжки через скакалку.		
34	Физкультурно – оздоровительная деятельность. Висы и упоры. Кувырок назад. Стойка на лопатках.	1	Обучение	<b>Выполнять</b> перестроения. <b>Осваивать</b> технику выполнения стойки на лопатках и кувырок назад. <b>Освоить</b> упражнения на гимнастической стенке.	Текущий	<b>Коммуникативные:</b> Интегрироваться в группу сверстников и строить продуктивное взаимодействие и сотрудничество со сверстниками и взрослыми. <b>Рефлексивные:</b> Владение умениями совместной деятельности. <b>Личностные:</b> Активное включение в общение со сверстниками.	Гимнастика для глаз. ОРУ № 18. Стойка на лопатках. Кувырок назад.		
35	«Мост». Висы и упоры.	1	Обучение	<b>Осваивать</b> «мост» и технику гимнастических упражнений на спортивных снарядах. <b>Проявлять</b> качества силы, координации и выносливости в эстафетах.	Текущий	<b>Предметные:</b> Научаться выполнять упражнения прикладной направленности. <b>Познавательные:</b> Преобразовывать информацию из одной формы в другую на основе заданий, данных учителем. <b>Регулятивные:</b> Ставить новые задачи в сотрудничестве с учителем.	ОРУ № 4. Стойка на лопатках. «Мост» из и. п. лежа.		

36	Висы и упоры. Упражнения на пресс.	1	Комплексный	Демонстрировать перестроение. Осваивать технику выполнения упражнений групповым методом. Проявлять качества силы, быстроты в эстафетах.	Текущий	<b>Предметные:</b> Научаться выполнять комплексы на развитие координации. <b>Рефлексивные:</b> Владение умениями совместной деятельности. <b>Личностные:</b> развитие самостоятельности в поиске решения различных задач.	Поднимание и опускание туловища. Прыжки через скакалку.		
37	«Мост». Висы и упоры	1	Совершенств.	Осваивать повороты на месте. Осваивать технику выполнения стойки на лопатках и упражнение «мост» Продемонстрировать силовые способности. Освоить упражнения на внимание.	Текущий	<b>Предметные:</b> Научаться выполнять комплексы физических упражнений для профилактики и коррекции нарушений осанки. <b>Личностные:</b> Развитие самостоятельности в поиске решения различных задач. <b>Познавательные:</b> Преобразовывать информацию из одной формы в другую на основе заданий, данных учителем.	ОРУ № 1. Стойка на лопатках. «Мост».		
38	Лазание по канату. Висы и упоры.	1	Комплексный	Осваивать технику кувырка вперед и назад в упор присев. Описывать и осваивать технику гимнастических упражнений на снарядах. Проявлять качества быстроты в эстафетах	Текущий	<b>Рефлекторные:</b> Научиться навыкам контроля своей деятельности. <b>Коммуникативные:</b> Устанавливать и соблюдать очередность действий. <b>Предметные:</b> Формирование культуры движения.	ОРУ № 19.. Кувырок вперед и назад. Висы и упоры.		
39	Лазание по канату и гимнастической стенке. Приседания.	1	Комплексный	Различать и выполнять строевые команды. Описывать и осваивать технику гимнастических упражнений на снарядах.	Текущий	<b>Личностные:</b> Подчинение своих желаний сознательно поставленной цели. <b>Познавательная:</b> Научиться	ОРУ № 15. Приседания. Прыжки через		



				<b>Осваивать</b> умение выполнять приседания и прыжки через скакалку в темпе.		простейшим способам контроля за отдельными показателями физического развития. <b>Регулятивные:</b> Преобразовывать познавательную задачу в практическую.	скакалку.		
40	Лазание по канату. «Мост». Эстафеты.	1	Комплексный	<b>Демонстрировать</b> перестроения. <b>Описывать и осваивать</b> упражнения в равновесии, лазание по канату, прыжки через скакалку.	Текущий	<b>Метапредметные:</b> обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления. <b>Коммуникативные:</b> Учащиеся научатся проявлять творческий подход и искать способы решения задания, данного учителем.	ОРУ № 5. Упражнения в равновесии «Мост».		
41	Опорный прыжок. Стойка на лопатках. «Мост».	1	Учетный	<b>Освоить</b> технику прыжка через гимнастического козла. <b>Продемонстрировать</b> стойку на лопатках, «мост» и силу. <b>Осваивать</b> упражнение на внимание.	Текущий	<b>Личностные:</b> Отработка навыков самостоятельной и групповой работы. <b>Познавательные:</b> Научаться контролировать и оценивать процесс и результаты деятельности. <b>Регулятивные:</b> Определять правильность выполнения задания на основе сравнения с предыдущими заданиями.	ОРУ № 20. Стойка на лопатках. «Мост».		
42	Лазание по канату. Опорный прыжок. Прыжки	1	Учетный	<b>Демонстрировать</b> перестроения. <b>Осваивать</b> технику выполнения опорного прыжка. <b>Проявлять</b> находчивость в	Текущий	<b>Предметные:</b> Обогащение двигательного опыта физическими упражнениями. <b>Личностные:</b> Отработка навыков самостоятельной и	Опорный прыжок. Прыжки через скакалку.		

	через скакалку.			решении игровых задач, возникающих в игре. <b>Продemonстрировать</b> прыжки через скакалку.		групповой работы. <b>Коммуникативные:</b> Учиться согласовано работать в группе.	Приседания .		
43	Опорный прыжок. «Мост». Тестирование	1	Учетный	<b>Осваивать</b> бег с остановками. <b>Демонстрировать</b> «мост» из положения лежа. <b>Соблюдать</b> технику безопасности при опорном прыжке. <b>Продemonстрировать</b> подтягивание и прыжок в длину с места.	Текущий	<b>Регулятивные:</b> Учиться отличать верно выполненное задание от неверного. <b>Личностные:</b> Проявление активности, стремление к получению новых знаний. <b>Познавательные:</b> Развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, играми.	ОРУ № 4. «Мост». Опорный прыжок.		
44	Опорный прыжок. Тестирование	1	Учетный	<b>Различать</b> разные виды ходьбы. <b>Демонстрировать</b> опорный прыжок. <b>Продemonстрировать</b> силу, гибкость, скоростно-силовые качества при сдаче контрольных нормативов.	Текущий	<b>Коммуникативные:</b> Учиться планировать работу в группе. <b>Предметные:</b> Развитие физических способностей. <b>Рефлексивные:</b> Научится объективно оценивать свои учебные достижения.	Поднимание туловища. Прыжки через скакалку. Опорный прыжок.		
45	Висы. Лазанье по канату.	1	Комплексный	<b>Освоить</b> ходьбу и бег. <b>Осваивать</b> технику выполнения упражнений на снарядах. <b>Взаимодействовать</b> в парах во время игры.	Текущий	<b>Личностные:</b> Подчинение своих желаний сознательно поставленной цели. <b>Познавательные:</b> Научаться простейшим способам контроля за отдельными показателями физического развития. <b>Предметные:</b> Развитие физических качеств и физических способностей.	Ходьба с ускорением и замедлением темпа. Прыжок в длину с места. Приседания .		
46	Сюжетно – ролевая игра	1	Комплексный	<b>Продemonстрировать</b> полученные навыки	Текущий	<b>Рефлексивные:</b> Научаться владеть навыками контроля	ОРУ № 11.		

	«Альпинист».			выполнения гимнастических упражнений с элементами лазанья и перелезания. <b>Соблюдать</b> правила техники безопасности.		своей деятельности. <b>Метапредметные:</b> Научиться видеть красоту движений. <b>Регулятивные:</b> Удерживать учебную задачу.			
47	Сюжетно – ролевая игра «Альпинист».	1	Комплексный	<b>Продемонстрировать</b> полученные навыки выполнения гимнастических упражнений с элементами лазанья и перелезания. <b>Соблюдать</b> правила техники безопасности.	Текущий	<b>Регулятивные:</b> Оценка своего задания по следующим параметрам: Легко выполнять, возникли сложности при выполнении. <b>Коммуникативные:</b> Учащиеся научатся: устанавливать и соблюдать очередность действий, сравнивать полученные результаты.	ОРУ № 11.		
48	Лазание по канату. Прыжки через скакалку.	1	Комплексный	<b>Моделировать</b> сочетание различных видов ходьбы. <b>Осваивать</b> технику выполнения упражнений групповым методом. <b>Проявлять</b> смелость и волю в играх.	Текущий	<b>Познавательные:</b> Преобразовывать – вать информацию из одной формы в другую на основе заданий, данных учителем. <b>Личностные:</b> Управление своими эмоциями в различных ситуациях и условиях. <b>Предметные:</b> Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием.	Отжимание Прыжки		
49	<b>Лыжная подготовка</b> ТБ на занятиях по лыжной под-	1	Вводный	<b>Соблюдать</b> дисциплину и правила т /б на лыжах. <b>Уметь</b> подбирать лыжи. <b>Осваивать</b> универсальные умения по взаимодействию в	Текущий	<b>Регулятивные:</b> Формулировать учебную задачу в сотрудничестве с учителем. <b>Предметные:</b> Обогащение двигательного	Знать требования инструкций Скользящий шаг.		

	готовке. Скользкий шаг.			группах при изучении лыжных ходов.		опыта жизненно важными двигательными умениями и навыками. <b>Рефлексивные:</b> Владение умениями совместной деятельности.			
50	Скользкий шаг. Спуски. Подъем «полуелочкой».	1	Обучение	<b>Объяснять</b> технику выполнения поворотов. <b>Осваивать</b> умение передвигаться скользким шагом. <b>Проявлять</b> быстроту и ловкость во время игры.	Текущий	<b>Личностные:</b> Проявление активности, стремление к получению новых знаний. <b>Познавательные:</b> Поиск и выделение необходимой информации.	Спуски. Подъем «полуелочкой».		
51	Ступающий шаг. Скользкий шаг.	1	Комплексный	<b>Описывать и освоить</b> поворот «солнышко». <b>Моделировать</b> технику базовых способов передвижения на лыжах. <b>Осваивать</b> технику спусков и подъемов.	Текущий	<b>Предметные:</b> Формирование навыка систематического наблюдения за выносливостью. <b>Коммуникативные:</b> Учащиеся научатся устанавливать и соблюдать очередность действий. <b>Личностные:</b> Активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками.	Ступающий шаг. Скользкий шаг.		
52	Скользкий шаг. Спуски и подъемы.	1	Обучение	<b>Описывать</b> скользкий шаг. <b>Проявлять</b> координацию при выполнении поворотов. <b>Проявлять</b> быстроту во время игры.	Текущий	<b>Познавательные:</b> Анализировать, сравнивать, группировать различные действия, упражнения. <b>Предметные:</b> Расширение функциональных возможностей организма. <b>Регулятивные:</b> Вносить изменения в план действия.	Скользкий шаг. Повороты в движении.		
53	Лыжные ходы.	1	Обучение	<b>Описывать и осваивать</b> передвижение попеременно-	Текущий	<b>Коммуникативные:</b> Учится согласованно работать на	Скользкий и попере-		

	Спуски. Повороты переступание м.			двухшажным ходом. <b>Проявлять</b> координацию во время игры. <b>Объяснять</b> технику выполнения поворотов.		уроке. <b>Личностные:</b> Освоение личностного смысла учения, желание учиться. <b>Предметные:</b> Обогащение двигательного опыта жизненно важными двигательными умениями и навыками.	менно – двухшаж- ный ход. Повороты переступа- нием.		
54	Повороты на месте и в движении. Спуски и подъемы.	1	Комплек- сный	<b>Выявлять</b> характерные ошибки при выполнении поворотов. <b>Объяснять</b> технику выполнения спусков и подъемов. <b>Моделировать</b> передвижение попеременно - двухшажным ходом.	Текущий	<b>Регулятивные:</b> Формулировать и удерживать учебную задачу. <b>Метапредметные:</b> Формирование способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха. <b>Познавательные:</b> Научаться простейшим способам контроля за отдельными показателями физического развития.	Скользящи й и попеременн о – двухшаж- ный ход. Повороты переступа- нием.		
55	Лыжные ходы. Торможение «плугом».	1	Обучени е	<b>Проявлять</b> координацию при выполнении спусков и подъемов. <b>Моделировать</b> технику базовых способов передвижения на лыжах. <b>Описывать</b> технику торможение «плугом».	Текущий	<b>Рефлексивные:</b> Научаться владеть навыками контроля своей деятельности. <b>Личностные:</b> Управление своими эмоциями в различных ситуациях и условиях. <b>Метапредметные:</b> Научаться правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта.	Подъем «полуелоч- кой». Торможени е «плугом».		
56	Одноврем. бесшажный ход	1	Обучени е	<b>Описывать и осваивать</b> передвижение одновременным бесшажным	Текущий	<b>Предметные:</b> Расширение функциональных возможностей	Одновре- менный бесшажный		

	Торможение «плугом».			ходом. <b>Объяснять</b> технику выполнения поворотов. <b>Проявлять</b> выносливость.		организма. <b>Регулятивные:</b> Формирование умения учиться. <b>Коммуникативные:</b> Точно выполнять свою часть работы.	ход.		
57	Ступающий и скользящий шаг. Эстафета.	1	Комплексный	<b>Осваивать</b> умение выполнять подъем и спуски. <b>Проявлять</b> быстроту и ловкость во время эстафеты. <b>Моделировать</b> технику базовых способов передвижения на лыжах	Текущий	<b>Познавательные:</b> Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса. <b>Личностные:</b> Активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимопомощи и уважения.	Прохождение отрезков ступающим и скользящим шагом. Бесшажный ход.		
58	Лыжные ходы. Повороты в движении.	1	Обучение	<b>Демонстрировать</b> поворот переступанием. <b>Осваивать</b> технику базовых способов передвижения на лыжах. <b>Проявлять</b> скоростные качества во время игры.	Текущий	<b>Регулятивные:</b> Оценка своей работы по заданным критериям. <b>Коммуникативные:</b> Умение вступать в речевое общение, участвовать в диалоге. <b>Предметные:</b> Развитие физических качеств.	Одновременный бесшажный и попеременный двухшажный ход.		
59	Подъемы на склон. Спуски и торможение.	1	Учетный	<b>Демонстрировать</b> подъем и торможение «плугом». <b>Проявлять</b> выносливость при прохождении дистанции 1 км.	Текущий	<b>Познавательные:</b> Уметь применять полученные знания в различных вариантах. <b>Коммуникативные:</b> Обращаться за помощью и задавать вопросы учителю.	Подъем «полуелочкой» и торможение «плугом».		
60	Одновременный бесшажный ход.	1	Комплексный	<b>Осваивать</b> технику выполнения упражнений групповым методом.	Текущий	<b>Метапредметные:</b> Обнаружение ошибок при выполнении учебных	Повороты в движении переступанием		

	Повороты переступанием			<b>Освоить</b> умение выполнять стартовый разгон.		заданий, отбор способов их исправлений. <b>Рефлексивные:</b> Владения умениями совместной деятельности <b>Познавательные:</b> Самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем различного характера.	ием. Подъемы и спуски.		
61	Одновременный бесшажный ход. Развивать выносливость.	1	Учетный	<b>Проявлять</b> выносливость. <b>Демонстрировать</b> повороты переступанием. <b>Осваивать</b> умение передвигаться одновременным бесшажным ходом.	Текущий	<b>Регулятивные:</b> Устанавливать соответствие полученного результата поставленной цели. <b>Познавательные:</b> Использовать общие приемы решения задач. <b>Предметные:</b> Отработка знаний и умений.	Одновременный бесшажный ход.		
62	Попеременно-двухшажный ход. Дистанция 1 км.	1	Учетный	<b>Демонстрировать</b> попеременно-двухшажный ход. <b>Продемонстрировать</b> передвижение по пересеченной местности.	Текущий	<b>Регулятивные:</b> Предвидеть уровень усвоения знаний. <b>Познавательные:</b> Ставить и формулировать проблемы, выбирать наиболее эффективные способы решения задачи.	Попеременно-двухшажный ход.		
63	Развитие скоростных качеств. Спуски и подъемы.	1	Комплексный	<b>Применять</b> правила подбора одежды для занятий лыжами. <b>Демонстрировать</b> умение выполнять подъемы, спуски и повороты переступанием.	Текущий	<b>Познавательные:</b> Самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. <b>Коммуникативные:</b> Задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности. <b>Личностные:</b>	Попеременно-двухшажный ход.		

						Проявление активности и управление своими эмоциями.			
64	Лыжные ходы. Эстафета. Игры.	1	Учетный	<b>Демонстрировать</b> технику базовых способов передвижения на лыжах. <b>Проявлять</b> быстроту и ловкость во время подвижных игр.	Текущий	<b>Регулятивные:</b> Использовать установленные правила в контроле способа решения. <b>Предметные:</b> Развитие физических способностей. <b>Личностные:</b> Проявление активности и управление своими эмоциями.	Попеременно-двухшажный и одновременный бесшажный ход		
65	Спуски. Игры. Развивать выносливость.	1	Совершенств.	<b>Продемонстрировать</b> умение передвигаться по пересеченной местности. <b>Осваивать</b> технику спусков и подъемов в играх.	Текущий	<b>Метапредметные:</b> Обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления. <b>Рефлексивные:</b> Научиться владеть навыками контроля своей деятельности.	Попеременно-двухшажный и одновременный бесшажный ход		
66	Лыжные ходы. Спуски и подъемы.	1	Комплексный	<b>Осваивать</b> универсальные умения контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений.	Текущий	<b>Регулятивные:</b> Стабилизировать эмоциональное состояние для решения различных задач. <b>Познавательные:</b> Уметь применять полученные знания в различных вариантах. <b>Предметные:</b> Развитие физических качеств.	Попеременно-двухшажный и одновременный бесшажный ход		
67	<b>Подвижные игры</b> Плавание	1	Комплексный	<b>Освоить</b> ловлю и передачу мяча. <b>Проявлять</b> беговую выносливость. <b>Осваивать</b> умение играть в подвижные	Текущий	<b>Познавательные:</b> Контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. <b>Предметные:</b>	Повороты на месте. / ОРУ № 12.		



				игры с бегом.		Формировать осанку <b>Рефлексивные:</b> Владение умениями совместной деятельности.			
68	Подвижные игры. Плавание.	1	Комплексный	<b>Осваивать</b> умение играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями. <b>Применять</b> упражнения на внимание.	Текущий	<b>Регулятивные:</b> Предвидеть уровень усвоения знаний, его временных характеристик. <b>Коммуникативные:</b> Задавать вопросы, необходимые для организации своей деятельности. <b>Метапредметные:</b> Определять наиболее эффективные способы достижения результата.	Ходьба на носках, на пятках. Бег. ОРУ № 19.		
69	Подвижные игры. Прыжки через скакалку.	1	Учетный	<b>Осваивать</b> технику выполнения упражнений групповым методом. <b>Освоить</b> игры на внимание. <b>Демонстрировать</b> умение прыгать через скакалку	Текущий	<b>Предметные:</b> Развитие физических качеств и физических способностей <b>Регулятивные:</b> Оценка своего задания. <b>Личностные:</b> Отработка навыков групповой работы.	Приседания . Прыжки через скакалку.		
70	<b>Баскетбол</b> Ведение мяча. Плавание.	1	Обучение	<b>Соблюдать</b> дисциплину и правила техники безопасности при работе на баскетбольной площадке. <b>Осваивать</b> перемещения в стойке б/б и ведение мяча.	Текущий	<b>Регулятивные:</b> Вносить дополнения и изменения в план действия. <b>Рефлексивные:</b> Владения умениями совместной деятельности. <b>Коммуникативные:</b> Учитя планировать работу в группе.	ОРУ №8. Перемещения в стойке баскетболиста Ведение мяча на месте, в движении.		
71	Ведение и передачи мяча. Плавание.	1	Обучение	<b>Осваивать</b> умение выполнять различные варианты передачи мяча. <b>Продемонстрировать</b> силу.	Текущий	<b>Познавательные:</b> Анализировать, сравнивать упражнения. <b>Предметные:</b>	ОРУ №6. Передачи мяча двумя руками от		

						Формирование навыка систематического наблюдения за величиной физических нагрузок. <b>Личностные:</b> Отработка навыков групповой работы.	груди.		
72	Ведение и передачи мяча. Бросок в кольцо.	1	Комплексный	<b>Осваивать</b> умение передвигаться в стойке баскетболиста. <b>Осваивать</b> технику выполнения броска в кольцо. <b>Выполнять</b> игровые действия с мячом.	Текущий	<b>Коммуникативные:</b> Умение вступать в речевое общение, участвовать в диалоге. <b>Личностные:</b> Отработка навыков групповой работы. <b>Регулятивные:</b> Самостоятельно определять важность или необходимость выполнения различных заданий в учебном процессе.	ОРУ №6. Передачи мяча двумя руками от груди.		
73	Ведение и передачи мяча. Поднимание туловища.	1	Учетный	<b>Различать</b> разные виды ходьбы. <b>Осваивать</b> умение выполнять сочетание ведения мяча с передачей. <b>Продемонстрировать</b> силу при сдаче норматива.	Текущий	<b>Регулятивные:</b> Преобразовывать практическую задачу в познавательную. <b>Метапредметные:</b> Определять наиболее эффективные способы достижения результата. <b>Предметные:</b> Развитие физических способностей.	ОРУ №4. Передачи мяча двумя руками от груди. Ведение мяча		
74	Ведение и передачи мяча. Эстафета.	1	Совершенств.	<b>Осваивать</b> разные виды ходьбы. <b>Описывать и осваивать</b> выполнения ведения мяча с остановкой и передачей.	Текущий	<b>Познавательные:</b> Находить ответы на вопросы, используя информацию, полученную на уроке <b>Регулятивные:</b> Определять границы умения и неумения. <b>Личностные:</b> Отработка навыков групповой работы.	ОРУ № 16.		

75	Ведение и передачи мяча. Бросок в кольцо.	1	Комплексный	<b>Различать</b> разные виды ходьбы. <b>Осваивать</b> технику выполнения передачи мяча. <b>Проявлять</b> качества силы, координации и выносливости в эстафете.	Текущий	<b>Предметные:</b> Развитие физических качеств. <b>Коммуникативные:</b> Задавать вопросы, необходимые для организации своей деятельности. <b>Метапредметные:</b> Определять наиболее эффективные способы достижения результата.	ОРУ № 6. Бег обычный и приставным и шагами		
76	Ведение и передачи мяча. Подтягивание. Поднимание туловища.	1	Учетный	<b>Освоить</b> сочетания ведения и передач баскетбольного мяча. <b>Излагать</b> правила и условия проведения подвижной игры. <b>Продемонстрировать</b> силу при сдаче норматива.	Текущий	<b>Регулятивные:</b> Вносить необходимые дополнения и изменения в план и способ действия во время эстафеты. <b>Познавательные:</b> Анализировать, сравнивать упражнения. <b>Предметные:</b> Развитие физических способностей.	ОРУ №4.		
77	Ведение и передачи мяча. Эстафета.	1	Совершенств.	<b>Осваивать</b> ведение мяча с остановкой и передачей. <b>Проявлять</b> качества силы, координации и выносливости в эстафете.	Текущий	<b>Коммуникативные:</b> Умение слушать и вступать в диалог. <b>Регулятивные:</b> Вносить необходимые дополнения и изменения в план действий. <b>Личностные:</b> Отработка навыков самостоятельной работы.	ОРУ № 16.		
78	Ведение мяча и повороты. Бросок в кольцо.	1	Комплексный	<b>Объяснять и демонстрировать</b> технику выполнения строевых команд. <b>Осваивать</b> технику выполнения ведения мяча.	Текущий	<b>Регулятивные:</b> Самостоятельно определять важность или необходимость выполнения различных заданий в учебном процессе. <b>Метапредметные:</b>	ОРУ № 6.		

						Формирование способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха. <b>Личностные:</b> Отработка навыков групповой работы.			
79	Ведение, передачи мяча. Остановка прыжком. Бросок в кольцо.	1	Совершенство.	<b>Различать</b> разные виды ходьбы. <b>Осваивать</b> бросок в кольцо, играть в мини баскетбол.	Текущий	<b>Познавательные:</b> Научатся простейшим способам контроля за физической нагрузкой. <b>Регулятивные:</b> Вносить изменения в способ действия. <b>Личностные:</b> Отработка навыков самостоятельной работы.	ОРУ № 13.		
80	Ведение, передачи мяча. Бросок в кольцо. Тестирование	1	Комплексный	<b>Осваивать</b> сочетания ведения мяча с остановками. <b>Освоить</b> бросок в кольцо. <b>Проявлять</b> выдержку во взаимоотношениях со сверстниками во время игр.	Текущий	<b>Познавательные:</b> Анализировать, сравнивать упражнения. <b>Предметные:</b> Формирование навыка систематического. <b>Рефлексивные:</b> Научаться объективно оценивать свои учебные достижения.	ОРУ № 6. Подтягивание. Прыжок в длину с места.		
81	Ведение, передачи мяча. Повороты с мячом.	1	Комплексный	<b>Различать</b> разные виды бега. <b>Осваивать</b> технику выполнения поворота с мячом. <b>Проявлять</b> быстроту, ловкость и точность во время подвижных игр.	Текущий	<b>Коммуникативные:</b> Формировать собственное мнение и позицию. <b>Предметные:</b> Развитие физических качеств и физических способностей <b>Метапредметные:</b> Обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их	Ведение мяча «восьмеркой» и без зрительного контроля.		

						исправления.			
82	Ведение, остановки и бросок в кольцо. Тестирование.	1	Комплексный	<b>Находить</b> отличия в технике выполнения ходьбы и бега. <b>Продемонстрировать</b> силу и гибкость при сдаче нормативов. <b>Осваивать</b> игру в мини баскетбол.	Текущий	<b>Познавательные:</b> Научатся простейшим способам контроля за физической нагрузкой. <b>Регулятивные:</b> Вносить изменения в способ действия. <b>Личностные:</b> Отработка навыков самостоятельной работы.	ОРУ № 19. Челночный бег		
83	Эстафеты с баскетбольными мячами. Игры.	1	Совершенств.	<b>Осваивать</b> умение передвигаться в стойке б/б и умения владения мячом в подвижных играх, эстафетах.	Текущий	<b>Познавательные:</b> Анализировать, сравнивать упражнения. <b>Предметные:</b> Формирование навыка систематического. <b>Личностные:</b> Отработка навыков групповой работы.	ОРУ № 8		
84	Ведение мяча. Бросок в кольцо.	1	Комплексный	<b>Осваивать</b> умение чередовать передвижения в стойке б/б с остановками. <b>Осваивать</b> технику выполнения упражнений групповым методом и игру в мини баскетбол.	Текущий	<b>Коммуникативные:</b> Формировать собственное мнение и позицию. <b>Предметные:</b> Развитие физических качеств и физических способностей. <b>Метапредметные:</b> Обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления.	ОРУ № 8		
85	<b>Подвижные игры.</b> Прыжок в высоту с разбега.	1	Обучение	<b>Осваивать</b> технику выполнения прыжка в высоту с разбега. <b>Проявлять</b> находчивость в решении игровых задач.	Текущий	<b>Регулятивные:</b> Устанавливать соответствие полученного результата поставленной цели. <b>Рефлексивные:</b> Овладевают	ОРУ № 17		

	Плавание.					навыками организации и участия в коллективной деятельности. <b>Познавательные:</b> Научатся простейшим способам контроля.			
86	Подвижные игры. Прыжок в высоту с разбега. Плавание.	1	Обучение	<b>Уметь</b> менять направление во время бега. <b>Освоить</b> приземление в прыжках высоту. <b>Выполнять</b> игровые действия в условиях игры.	Текущий	<b>Коммуникативные:</b> Оказывать в сотрудничестве взаимопомощь в игре. <b>Предметные:</b> Развитие физических способностей. <b>Личностные:</b> Управление своими эмоциями в различных условиях.	ОРУ № 4		
87	Строевые упражнения. Подвижные игры. Прыжок в высоту с разбега.	1	Комплексный	<b>Демонстрировать</b> перестроения. <b>Осваивать</b> ходьбу с изменением направления. <b>Осваивать</b> технику выполнения прыжка через скакалку. <b>Моделировать</b> игровые ситуации.	Текущий	<b>Регулятивные:</b> Контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. <b>Метапредметные:</b> Обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления. <b>Предметные:</b> Развитие физических качеств.	ОРУ № 5		
88	Подвижные игры. Прыжок в высоту с разбега. Плавание.	1	Совершенство.	<b>Определять</b> общие признаки и различия в технике выполнения ходьбы и бега. <b>Освоить</b> умение преодоления планки.	Текущий	<b>Предметные:</b> Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием. <b>Личностные:</b> Активное включение во взаимодействие со сверстниками. <b>Познавательные:</b> Развитие интереса к самостоятельным	ОРУ № 10		

						занятиям подвижными играми.			
89	Подвижные игры. Прыжок в высоту с разбега. Плавание.	1	Учетный	<b>Продемонстрировать</b> умение прыгать в высоту с разбега. <b>Осваивать</b> умение использовать положение рук и длину шага во время ходьбы.	Текущий	<b>Рефлексивные:</b> Научаться владеть навыками контроля своей деятельности. <b>Метапредметные:</b> Определять наиболее эффективные способы достижения результата. <b>Личностные:</b> Подчинение своих желаний сознательно поставленной цели.	ОРУ № 1		
90	Разновидности и ходьбы. Подвижные игры. Прыжок в высоту с разбега.	1	Комплексный	<b>Осваивать</b> умение изменять темп при беге. <b>Осваивать</b> технику выполнения прыжка в высоту. <b>Проявлять</b> быстроту и ловкость во время подвижных игр. <b>Общаться и взаимодействовать</b> в игровой деятельности	Текущий	<b>Метапредметные:</b> Определять наиболее эффективные способы достижения результата. <b>Личностные:</b> Научаться оценивать усваиваемое содержание двигательных качеств. <b>Коммуникативные:</b> Уметь донести свою позицию до собеседника.	ОРУ № 1		
91	Подвижные игры. Прыжок в высоту с разбега.	1	Совершенств.	<b>Осваивать</b> технику выполнения прыжка в высоту с разбега. <b>Проявлять</b> находчивость в решении игровых задач.	Текущий	<b>Личностные:</b> Развитие самостоятельности в поиске решения различных задач. <b>Познавательные:</b> Анализировать, сравнивать, группировать различные действия, упражнения. <b>Коммуникативные:</b> Учащиеся научатся: самостоятельному мышлению и инициативности, активно	ОРУ № 17		

						включаться во взаимодействие со сверстниками.			
92	Подвижные игры. Прыжок в высоту. Челночный бег.	1	Учетный	<b>Продемонстрировать</b> умение прыгать в высоту с разбега. <b>Осваивать</b> умение использовать положение рук и длину шага во время ходьбы. <b>Освоить</b> броски и ловли мячей в подвижных играх.	Текущий	<b>Регулятивные:</b> Учащиеся научатся: выделять и осознавать, что уже усвоено и что ещё нужно усвоить, осознать качества и уровни усвоения. <b>Личностные:</b> Развитие самостоятельности в поиске решения различных задач. <b>Коммуникативные:</b> Учащиеся научатся: проявлять творческий подход и искать нестандартные способы решения задания, данного учителем.	ОРУ № 1		
93	Подвижные игры. Прыжок в высоту.	1	Комплексный	<b>Осваивать</b> умение чередовать бег с остановками и поворотами. <b>Осваивать</b> технику выполнения прыжка в высоту способом «перешагивание».	Текущий	<b>Познавательные:</b> Развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми. <b>Личностные:</b> Развитие самостоятельности в поиске решения различных задач. <b>Коммуникативные:</b> Отстаивать свою точку зрения, соблюдая правила речевого этикета.	Бег: обычный, приставным и шагами с остановками и поворотами на месте.		
94	<b>Легкая атлетика</b> Прыжок в длину с	1	Обучение	<b>Различать</b> разные виды ходьбы. <b>Осваивать</b> высокий старт, умение стартовать по сигналу учителя и умения	Текущий	<b>Регулятивные:</b> Принятие учебной задачи, работа по плану, оценка своей работы по заданным критериям.	ОРУ № 19. Специальные беговые упражнения		



	разбега. Бег 30 м.			правильно выполнять движения в прыжках.		<b>Личностные:</b> Научаться оценивать усваиваемое содержание, обеспечивающее личностный моральный выбор. <b>Предметные:</b> Формирование навыка систематического наблюдения за показателями выносливости.	.		
95	Прыжок в длину с разбега. Метание мяча. Бег 300 м.	1	Учетный	<b>Продемонстрировать</b> умение пробегать 30м максимальной скоростью с высокого старта. <b>Осваивать</b> приземления на обе ноги в прыжках длину.	Текущий	<b>Познавательные:</b> Действие по готовому алгоритму, принятие и удерживание готовой учебной задачи. <b>Предметные:</b> Формирование навыка систематического наблюдения за показателями быстроты.	ОРУ № 11		
96	Высокий старт. Прыжок в длину с разбега. Бег 60 м.	1	Учетный	<b>Продумать</b> технику беговых упражнений. <b>Продемонстрировать</b> умение прыгать в длину с разбега. <b>Излагать</b> правила и условия проведения подвижной игры «Перестрелка».	Текущий	<b>Личностные:</b> Подчинение своих желаний сознательно поставленной цели. <b>Предметные:</b> Овладение прикладно – ориентированными двигательными умениями и навыками. <b>Метапредметные:</b> Обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления.	ОРУ № 13		
97	Бег 30, 60 м. Метание мяча в цель. Промежуточн	1	Учетный	<b>Продемонстрировать</b> умение пробегать 30 и 60 м максимальной скоростью с высокого старта.	Итоговый	<b>Предметные:</b> Формирование навыка систематического наблюдения за показателями физических качеств.	Специальные беговые упражнения		

	ая аттестация.			<b>Осваивать</b> технику выполнения метания мяча в цель. <b>Развивать</b> физические качества.		<b>Личностные:</b> Проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.			
98	Промежуточная аттестация. Прыжок в длину с разбега. Бег 400 м.	1	Учетный	<b>Выявлять</b> характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. <b>Уметь</b> метать мяч и прыгать в длину с разбега.	Итоговый	<b>Коммуникативные:</b> Понимание принятие различных позиций и точки зрения на предмет. <b>Метапредметные:</b> Определять наиболее эффективные способы достижения результата. <b>Предметные:</b> Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием.	ОРУ № 8. Специальные беговые упражнения . Прыжок в длину с разбега.		
99	Промежуточная аттестация. Кросс 500 м.	1	Учетный	<b>Осваивать</b> технику выполнения бегового шага. <b>Проявлять</b> качества силы, быстроты и координации в игре. <b>Продемонстрировать</b> умение бегать 500 м.	Итоговый	<b>Регулятивные:</b> Удержание цели урока, определять границы умения и неумения, работа по плану. <b>Предметные:</b> Формирование навыка систематического наблюдения за показателями основных физических качеств. <b>Коммуникативные:</b> Потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог.	ОРУ № 4		
100	Бег 30м. Кросс 300м. Метание мяча	1	Учетный	<b>Осваивать</b> бег по пресеченной местности. <b>Осваивать</b> технику	Текущий	<b>Регулятивные:</b> Учиться совместно с учителем и другими учениками давать	ОРУ № 1. Бег 30м. Метание		

	на дальность.			выполнения метания мяча на дальность.		эмоциональную оценку деятельности класса на уроке. <b>Личностные:</b> Проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями.			
10 1	Метание мяча. Бег на выносливость. Определение ЧСС.	1	Учетный	<b>Продемонстрировать</b> умение метать мяч на дальность. <b>Взаимодействовать</b> в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх.	Текущий	<b>Регулятивные:</b> Определять цель выполнения заданий на уроке. <b>Коммуникативные:</b> Учащиеся научатся: сравнивать полученные результаты. <b>Предметные:</b> Овладение прикладно – ориентированными двигательными умениями и навыками.	ОРУ № 4. Бег 30м. Метание		
10 2	Развивать выносливость Метание мяча на дальность.	1	Комплексный	<b>Проявлять</b> внимание при беге. <b>Осваивать</b> технику выполнения метания мяча на дальность. <b>Проявлять</b> положительные качества личности в процессе игровой деятельности.	Текущий	<b>Личностные:</b> Формирование у ребенка ценностных ориентиров в области физической культуры. <b>Предметные:</b> Овладение прикладно – ориентированными двигательными умениями и навыками. <b>Рефлексивные:</b> Овладеют навыками организации и участия в коллективной деятельности.	ОРУ № 1. Бег 30м. Метание		
10 3	Бег 1000м. Метание мяча на дальность.	1	Учетный	<b>Осваивать</b> технику метания мяча на дальность. <b>Продемонстрировать</b> бег на выносливость. <b>Проявлять</b> качества силы, быстроты и	Текущий	<b>Личностные:</b> Активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения.	ОРУ № 10. Бег 30м. Метание		

				координации в играх.		<p><b>Метапредметные:</b> Формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности.</p> <p><b>Рефлексивные:</b> Овладеют навыками организации и участия в коллективной деятельности.</p>			
10 4	Игры и развлечения в летнее время года. Подвижные игры. Определение ЧСС.	1	Комплексный	<p><b>Осваивать</b> умение пробегать в равномерном темпе по дистанции.</p> <p><b>Взаимодействовать</b> при выполнении технических действий в подвижных играх.</p>	Текущий	<p><b>Предметные:</b> Формирование навыка систематического наблюдения за величиной физических нагрузок.</p> <p><b>Рефлексивные:</b> Научаться объективно оценивать свои учебные достижения.</p> <p><b>Личностные:</b> Активное включение в общение со сверстниками</p>	Спортивные игры		
10 5	Подвижные игры. Итоги учебного года.	1	Комплексный	<p><b>Осваивать</b> задания учителя в подвижных играх.</p> <p><b>Регулировать</b> и <b>управлять</b> эмоциями.</p>	Текущий	<p><b>Рефлексивные:</b> Научаться объективно оценивать свои учебные достижения.</p> <p><b>Познавательные:</b> Обучение работе с разными видами информации, умение читать дидактические иллюстрации.</p>	Спортивные игры		

### Уровень физической подготовленности 1 класс

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний Мальчики	низкий	высокий	средний Девочки	низкий
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз	11 – 12	9 – 10	7 – 8	9 – 10	7 – 8	5 – 6
Прыжок в длину с места, см	118 – 120	115 – 117	105 – 114	116 – 118	113 – 115	95 – 112
Наклон вперед, не сгибая ног в коленях	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола
Бег 30 м с высокого старта, с	6,2 – 6,0	6,7 – 6,3	7,2 – 7,0	6,3 – 6,1	6,9 – 6,5	7,2 – 7,0
Бег 1000 м	Без учета времени					

### 2 класс

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

### 3 класс

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний Мальчики	низкий	высокий	средний Девочки	низкий
Подтягивание в висе, кол-во раз	5	4	3			
Подтягивание в висе лежа, согнувшись, кол-во раз				12	8	5
Прыжок в длину с места, см	150 – 160	131 – 149	120 – 130	143 – 152	126 – 142	115 – 125

места, см						
Бег 30 м с высокого старта, с	5,8 – 5,6	6,3 – 5,9	6,6 – 6,4	6,3 – 6,0	6,5 – 5,9	6,8 – 6,6
Бег 1000 м, мин. с	5.00	5.30	6.00	6.00	6.30	7.00
Ходьба на лыжах 1 км, мин. с	8.00	8.30	9.00	8.30	9.00	9.30

#### 4 класс

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

#### Критерии и нормы оценки знаний обучающихся

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

##### **Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки**

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

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

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

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

##### **Характеристика цифровой оценки (отметки)**

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

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

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

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

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