

РАССМОТРЕНО:

Руководитель ШМО

_____/_____/

ФИО

протокол № ____ от ____ 20__ г.

СОГЛАСОВАНО:

Зам. директора по УВР

МОУ СОШ № 16 г. Балашова

_____/_____/

ФИО Коновалова Т.А.

« ____ » _____ 20__ г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор

МОУ СОШ № 16 г. Балашова

_____/_____/

ФИО Рыбалкина С. А.

приказ № _____

от « ____ » _____ 20__ г.

**Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №16
г. Балашова Саратовской области»**

**Рабочая программа учебного предмета
«Физическая культура»
основного общего образования
2-4 классы
(2020 –2023 год)**

**Программу разработали:
Геворгян Мария Павловна
Матвеев Илья Викторович,
учителя физической культуры**

2020

Рабочая программа разработана в соответствии с ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» на основании:

- Основной образовательной программы общего образования МОУ «СОШ №16 г. Балашова Саратовской области».
- Положения о рабочей программе учебного предмета МОУ «СОШ № 16 г. Балашова Саратовской области».
- Приказа Министерства образования и науки РФ от 17 декабря 2010 г. № 1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования».
- Приказа Министерства образования и науки РФ от 31 декабря 2015 г. №1577 «О внесении изменений в федеральный образовательный стандарт основного общего образования, утверждённый приказом Министерства образования и науки РФ от 17 декабря 2010г. №1897».
- Для реализации целей и задач обучения по данной программе используется УМК по физической культуре комплексная программа физического воспитания В. И. Лях, А .А. Зданевича.

Ориентирована на использование учебно – методического комплекта:

- В. И. Лях «Физическая культура» 1-4 кл. «Просвещение»
- Комплексная программа физического воспитания учащихся В. И. Лях, А.А Зданевич. «Учитель».

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

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 важных навыков и умений, подвижных игр и двигательных действий из программных видов спорта, а так же общеразвивающих упражнений с различной функциональной направленностью.

Систематическое проведение игр формируют основные двигательные навыки и их качественные характеристики – быстроту, силу, выносливость. Эмоциональность игр предоставляет возможность для проведения личных качеств и инициативы. Спортивные игры относятся к подвижным, так как представляют собой игровую деятельность, характеризующуюся различными движениями, действиями и взаимоотношениями играющих. Однако спортивные игры – более сложная ступень, весьма сложная форма игровой деятельности. Применение подготовительных спортивных игр обеспечивает необходимую постепенность перехода к овладению техникой и тактикой спортивных игр. Во втором классе обучающиеся изучают элементы спортивных игр, играют в спортивные игры по упрощенным правилам или в подвижные игры с элементами спортивных игр. Таким образом, освоение спортивных игр позволяет подготовить обучающихся к овладению специальной техники и приемов для дальнейшего совершенствования в старших классах. Проведение уроков лыжной подготовки обеспечивается удовлетворительными материально-техническими возможностями лыжной базы. Раздел «Физкультурно-оздоровительная деятельность», несмотря на небольшой объем, обеспечивает обучающихся умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка и т.д.)

2. ОПИСАНИЕ МЕСТА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Рабочая программа основного начального образования по физической культуре составлена в соответствии с количеством часов, указанных в Базисном плане образовательных учреждений общего образования. Предмет «Физическая культура» изучается в начальной школе во 2-4 классах – по 105 ч. ежегодно (по 3 часа в неделю, 35 учебные недели в каждом классе).

3. ОПИСАНИЕ ЦЕННОСТНЫХ ОРИЕНТИРОВ СОДЕРЖАНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

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

5. ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

2 класс

ЛИЧНОСТНЫМИ РЕЗУЛЬТАТАМИ

Освоения учащимися содержания программы по физической культуре во 2 классе являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

МЕТАПРЕДМЕТНЫМИ РЕЗУЛЬТАТАМИ освоения учащимися содержания программы по физической культуре во 2 классе являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

ПРЕДМЕТНЫМИ РЕЗУЛЬТАТАМИ освоения учащимися содержания программы по физической культуре во 2 классе являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

- 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, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений, демонстрировать комплексы ОРУ;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- уметь выполнять акробатические и гимнастические комбинации из изученных элементов (кувырок вперед, стойка на лопатках, мост и т.д.) на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- уметь выполнять технические действия из видов спорта, включенных в программу (легкая атлетика – ходьба, бег, прыжки, метания, спорт игры – стойки, ловля, передача мяча, фигурное катание – начальные элементы подготовки фигуриста и т.д.), применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

3 класс

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации, определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и путей её достижения;
- умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности;
- осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценить собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно решать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;

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

- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и п

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);

- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

4 класс

Базовым результатом образования в области физической культуры и спорта в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Кроме того предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура»

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального общего образования по физической культуре являются:

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

ЛИЧНОСТНЫМИ РЕЗУЛЬТАТАМИ освоения учащимися содержания программы по физической культуре в 4 классе являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

МЕТАПРЕДМЕТНЫМИ РЕЗУЛЬТАТАМИ освоения учащимися содержания программы по физической культуре в 4 классе являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

ПРЕДМЕТНЫМИ РЕЗУЛЬТАТАМИ освоения учащимися содержания программы по физической культуре в 4 классе являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- 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, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

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

6. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

2 класс

Знания о физической культуре. (12ч) 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 (16ч). 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 (74ч) Гимнастика с основами акробатики. Организующие 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 (11ч) 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. Лыжные гонки. Передвижения на лыжах: попеременный двухшажный ход. Спуски в основной стойке. Подъем «лесенкой». Торможение «плугом»

Кроссовая подготовка (14 ч) Равномерный бег 3 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (50 бег, 100 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Прыжки: на месте и с поворотом на 90° и 100°, по разметкам, через препятствия; в высоту с прямого разбега; со скакалкой.

Гимнастика (18 ч) Размыкание и смыкание приставными шагами. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Кувырок в сторону. ОРУ. Акробатика. Строевые упражнения.

Подвижные игры (18 ч) Подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями. На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «Волна», «Неудобный бросок», «Конники-спортсмены», «Отгадай, чей голос», «Что изменилось», «Посадка картофеля», «Прокати быстрее мяч», эстафеты типа: «Веревочка под ногами», «Эстафеты с обручами». На материале раздела «Легкая атлетика»: «Точно в мишень», «Вызов номеров», «Шишки – желуди – орехи», «Невод», «Заяц без дома», «Пустое место», «Мяч соседу», «Космонавты», «Мышеловка». На материале раздела «Лыжные гонки»: «Проехать через ворота», «Слалом на санках», «Спуск с поворотом», «Подними предмет» (на санках), «Кто быстрее взойдет на горку», «Кто дальше скатится с горки» (на лыжах).

Подвижные игры на основе баскетбола (24 ч) Владение мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; игры в мини-баскетбол. 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», «Мяч соседу», «Бросок мяча в колонне».

Кроссовая подготовка (7 ч). Бег по пересеченной местности. Бег в равномерном темпе . Чередование ходьбы с бегом.

Легкая атлетика (10 ч) Ходьба и бег. Прыжки. Броски большого мяча снизу из положения стоя и сидя из-за головы. Метание малого мяча на дальность из-за головы.

3 класс

Знания о физической культуре (в процессе урока)

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.

Гимнастика с основами акробатики (18 ч)

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 (21 ч)

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

Лыжные гонки (21 ч)

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

Поворот переступанием.

Подвижные игры (42 ч)

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «Парашютисты», «Догонялки на марше», «Увертывайся от мяча».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Салки с ленточками», «Защита укрепления», «Стрелки», «Кто дальше бросит», «Мяч среднему», «Круговая охота», «Капитаны», «Ловишка», «Поймай ленту», «Метатели».

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 на расстояние до 7-8 м) и вертикальную (полоса шириной 2 м на расстояние 7-8 м) мишень; ведение мяча между предметами и обводка предметов.

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.

Волейбол: прием мяча снизу двумя руками; передача двумя руками сверху, нижняя прямая подача.

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

Содержание уроков в подготовительной медицинской группе

В данной группе можно использовать те же обязательные виды занятий, но при условии постепенного освоения упражнений, предъявляющих повышенные требования к организму. Занятия физической культурой в подготовительной группе проводятся совместно с основной группой по учебной программе; обе группы сдают установленные контрольные нормативы. При этом дети и подростки, отнесенные к подготовительной

медицинской группе, нуждаются в некоторых ограничениях нагрузок и постепенном освоении комплекса двигательных навыков и умений. Соответственно школьники данной группы нуждаются в дополнительных тренировочных занятиях для повышения уровня физической подготовленности. Для этого можно использовать занятия общей физической подготовки, организуемые во внеурочной деятельности.

Содержание уроков в специальной медицинской группе

В основу уроков в специальной медицинской группе проложено содержание общей программы, за исключением средств физического воспитания, способных вызывать перенапряжения организма, например, физические упражнения, приводящие к максимальным и близким к ним напряжениям сердечно-сосудистой системы и опорно-двигательного аппарата. Кроме того, в учебный материал добавлены специальные упражнения оздоровительного характера (корректирующие осанку, дыхательные и др.). Уроки не содержат нормативных требований, хотя предусматривают достижение уровня физической подготовленности, обеспечивающего успешное развитие.

Основное место на занятиях отводится гимнастике, поскольку с ее помощью можно успешно совершенствовать основные двигательные качества и развивать двигательные навыки. К тому же, характер гимнастических упражнений и методика их проведения позволяют заранее точно определить оптимальную нагрузку на организм занимающихся и ожидаемый педагогический эффект, что весьма важно в работе с СМГ.

Введены дыхательных упражнений, которыми следует пользоваться на каждом уроке. Обращается особое внимание на воспитание правильной осанки и на укрепление мышц спины и живота. Для снижения утомления и повышения работоспособности широко используются упражнения для расслабления мышц.

Вместе с тем из гимнастики в СМГ полностью исключены лазанье по канату, подтягивание и акробатические упражнения, связанные с натуживанием, продолжительными напряжениями, вызывающими длительную задержку дыхания.

Из легкой атлетики особое внимание придается строго дозированным ходьбе и бегу, т.к. эти виды тренируют и укрепляют сердечно-сосудистую и дыхательную системы. Прыжки в длину и в высоту ограничиваются (с укороченного разбега, с трех шагов, не более двух, трех прыжков в одном занятии и т.д.). Ограничены упражнения и на скорость, силу, выносливость.

Продолжительность игр с бегом и прыжками, а также дистанции бега сокращаются. Например, продолжительность игры с бегом и прыжками не должна превышать 5 минут.

От учителя во всех случаях требуется правильная дозировка нагрузки, совмещения бега, прыжков с умеренной ходьбой, успокаивающими и дыхательными упражнениями при окончании их.

Дети и подростки со значительными отклонениями в состоянии здоровья нуждаются в занятиях лечебной физической культурой (ЛФК). При выраженных нарушениях функций опорно-двигательного аппарата (паралич парезы и пр.), а также при более значительных отклонениях в состоянии здоровья необходимы занятия лечебной физической культурой.

4 класс

Знания о физической культуре

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

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

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

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности

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

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

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

Физическое совершенствование

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

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

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

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

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

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

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

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

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

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

Метание: малого мяча в неподвижную мишень и на дальность.

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

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

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

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

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

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

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

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

Подвижные игры разных народов.

Общеразвивающие упражнения на материале гимнастики с основами акробатики

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

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

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

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

На материале лёгкой атлетики

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

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

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

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий во время бега (по типу барьерного бега с высотой прыжка на 15—20 см); передача набивного мяча (1—2 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений, метание набивных мячей (1-2' кг) одной и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте и с продвижением вперёд (правым и левым боком) с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание на горку из матов и последующее спрыгивание с неё.

На материале лыжных гонок

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

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

На материале раздела «Плавание»

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

Ниже представлено тематическое планирование в соответствии с учебниками для общеобразовательных организаций автора А. П. Матвеева: «Физическая культура. 1 класс», «Физическая культура. 2 класс» «Физическая культура. 2-3 классы».

При планировании учебного материала настоящей программы допускается для бесснежных районов РФ заменять тему «Лыжные гонки» углублённым освоением содержания тем «Гимнастика», «Плавание» и «Подвижные игры». В отсутствие реальных возможностей проводить занятия

по разделу «Плавание» образовательные организации могут воспользоваться спортивными бассейнами организаций дополнительного образования, а также бассейнами, находящимися в муниципальной и региональной собственности.

7. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ С ОПРЕДЕЛЕНИЕМ ОСНОВНЫХ ВИДОВ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

2 класс (105ч.)

Тематическое планирование	Характеристика деятельности учащихся
Знания о физической культуре (12 ч)	
<p>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).</p>	<p>Определять и кратко характеризовать физическую культуру. Определять правила предупреждение травматизма во время занятий физическими упражнениями. Иметь представление об истории спортивных соревнований. Пересказывать тексты по истории физической культуры. Знать историю возникновения Олимпийских игр. Различать виды спорта, включённые в программу летних Олимпийских игр. Составлять комплексы упражнений для формирования правильной осанки. Иметь представление: о физическом развитии человека, о видах спорта, включённых в программу зимних Олимпийских игр, о закалывающих процедурах и их влиянии на организм. Оценивать своё состояние (ощущения) после закалывающих процедур. Характеризовать показатели физического развития. Понимать и раскрывать связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью человека. Понимать влияние упражнений на физическое развитие человека.</p>
Способы физкультурной деятельности (16ч). Лёгкая атлетика (20ч)	
<p>Лёгкая атлетика. Организующие команды и приёмы: строевые упражнения. Построение в шеренгу, перестроение из одной шеренги, колонны в две; повороты налево, направо, кругом; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге. Ходьба противходом. Ходьба: в разном темпе; обычная, на носках, на пятках, перешагивание через предметы, с высоким подниманием бедра, в полуприседе, приседе, по ограниченной площади опоры (ширина 20см). Беговые упражнения: чередование ходьбы и бега, бег на носках, широким шагом, в спокойном темпе 2-3 мин. челночный бег 3х10 м, эстафетный бег, бег из различных исходных положений, с изменением направления движения, бег на 30 м с высокого старта, Прыжки: на одной и двух ногах на месте, с продвижением вперёд, в длину и высоту с места и разбега, прыжки на двух ногах с поворотом на 180°, спрыгивание и запрыгивание на горку матов (высота 40см), прыжки через препятствия, через скакалку. Метание: малого мяча в вертикальную и горизонтальную цель с</p>	<p>Выполнять: ходьбу в разном темпе, перестроение из одной шеренги в две, размыкание приставными шагами в шеренге, ходьбу противходом Различать и выполнять строеые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!» и др. Осваивать технику ходьбы на носках с ограниченной площадью опоры. Уметь перестраиваться из одной колонны в две. Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений. Осваивать технику ходьбы с перешагиванием через предметы, противходом.. Проявлять координацию в игровой деятельности. Осваивать технику ходьбы с высоким подниманием бедра. Моделировать технику выполнения игровых действий. Описывать технику беговых упражнений. Осваивать технику бега различными способами. Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений. Совершенствовать технику бега на короткие дистанции. Соблюдать правила техники безопасности при пробегании под вращающейся скакалкой. Применять полученные умения в беге и прыжках в преодолении полосы препятствий. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений. Осваивать технику прыжка: с поворотом на 180°, через скакалку, через скакалку с продвижением вперёд; комплекс упражнений со скакалкой, в длину с 5-6 шагов разбега,</p>

<p>расстояния 4 м, на дальность и заданное расстояние.</p>	<p>через скакалку на одной ноге, в высоту с разбега, прыжков-многоскоков. Осваивать технику мягкого приземления. Описывать технику прыжковых упражнений. Выявлять типичные ошибки в технике прыжка: в длину с разбега, в высоту с разбега. Проявлять качества быстроты, выносливости, координации при выполнении прыжковых упражнений. Осваивать технику бросков большого мяча. Проявлять силу в бросках набивного мяча от груди. Выявлять типичные ошибки в технике броска набивного мяча от груди. Осваивать технику метания малого мяча. Описывать технику метания теннисного мяча в цель. Совершенствовать технику метания на дальность, на заданное расстояние. Выявлять характерные ошибки при выполнении метания в цель. Проявлять качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча.</p>
<p>Гимнастика с элементами акробатики (20ч)</p>	
<p>Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Акробатические упражнения. перекаты в сторону, кувырок вперед, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги). Гимнастические упражнения прикладного характера: лазанье по гимнастической скамейке с переходом на гимнастическую стенку, перелезание через гимнастическую скамейку и горку матов, упражнения на низкой перекладине, ходьба по перевёрнутой гимнастической скамейке, по наклонной скамейке, преодоление полосы препятствий</p>	<p>Знать и применять правила поведения на уроках гимнастики. Осваивать технику: перекатов в сторону; кувырка вперед; стойки на лопатках, согнув ноги и выпрямив ноги; запрыгивания на горку матов; переползания в упоре на коленях. Проявлять качества координации при выполнении перекатов. Выполнять перекаты в группировке. Выявлять типичные ошибки при выполнении кувырка вперед, стойки на лопатках. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений.. Осваивать технику лазания по гимнастической стенке. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении лазанья. Выполнять ходьбу по наклонной скамейке. Применять навыки, полученные на уроках гимнастик в преодолении полосы препятствий.</p>
<p>Лыжная подготовка (21ч)</p>	
<p>Организующие команды и приёмы: построение в одну шеренгу с лыжами в руках, перестроение из шеренги в колонну по одному, передвижение с лыжами, держа их на плече или под рукой. Способы передвижений на лыжах: скользящий шаг без палок и с палками. Повороты: переступанием на месте вокруг носков лыж. Спуск в основной, низкой стойке. Подъём: ступающим и скользящим шагом, «лесенкой». Торможение падением.</p>	<p>Знать технику безопасности на занятиях лыжной подготовки. Определять состав спортивной одежды. Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах, подъёма и спуска. Осваивать технику: скользящего шага без палок, поворотов переступанием на месте, спусков и подъемов. спуска в низкой стойке, подъёма «лесенкой». Выполнять передвижение скользящим шагом. Применять навыки торможения падением на бок при спуске с пологого, небольшого склона. Применять навыки спуска с небольшого склона и подъёма в уклон. Осваивать универсальные умения контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений. Выявлять характерные ошибки: в технике выполнения: лыжных ходов, основной стойки лыжника, подъёма скользящим шагом, подъёма лесенкой. Проявлять выносливость во время передвижения на лыжах по дистанции. Проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов, при торможении падением.</p>

Подвижные игры (9+ 4ч)	
<p>На материале лёгкой атлетики: «Вызов номеров», «Пустое место», «Волк во рву», «Мяч соседу», «Воробы, вороны», «Мышеловка», «Третий лишний».</p> <p>На материале гимнастики с основами акробатики: «Запрещённое движение», «Невод», «Передай мяч», «Охотники и утки», «Эстафета с обручами».</p> <p>На материале лыжной подготовки: «Воротца», «Буксиры», «Кто дальше?», «Попади в ворота».</p> <p>На материале спортивных игр: выполнение заданий с элементами спортивных игр.</p> <p>Национальные игры: русская народная игра «У медведя во бору», белорусская народная игра «Ёжик и мыши».</p>	<p>Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Осваивать технические действия из спортивных игр. Общаться и взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Моделировать технические действия в игровой деятельности. Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности. Излагать правила и условия проведения игры.</p> <p>Применять навыки, полученные на уроках по лыжной подготовке в играх и эстафетах.</p> <p>Выполнять элементы спортивных игр.</p> <p>Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.</p> <p>Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности. Моделировать комплексы упражнений с учётом их цели: на развитие силы, быстроты, выносливости. Осваивать умения выполнять универсальные физические упражнения.</p> <p>Развивать физические качества</p>

3 класс (105 ч.)

Тематическое планирование	Характеристика деятельности учащихся
Знания о физической культуре (12 ч)	
<p>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).</p>	<p>Определять и кратко характеризовать физическую культуру. Определять правила предупреждение травматизма во время занятий физическими упражнениями. Иметь представление об истории спортивных соревнований. Пересказывать тексты по истории физической культуры. Знать историю возникновения Олимпийских игр. Различать виды спорта, включённые в программу летних Олимпийских игр. Составлять комплексы упражнений для формирования правильной осанки. Иметь представление: о физическом развитии человека, о видах спорта, включённых в программу зимних Олимпийских игр, о закаливающих процедурах и их влиянии на организм. Оценивать своё состояние (ощущения) после закаливающих процедур. Характеризовать показатели физического развития.</p> <p>Понимать и раскрывать связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью человека. Понимать влияние упражнений на физическое развитие человека.</p>
Способы физкультурной деятельности (16ч). Лёгкая атлетика (20ч)	
<p>Лёгкая атлетика.</p> <p>Организующие команды и приёмы: строевые упражнения. Построение в шеренгу, перестроение из одной шеренги, колонны в две; повороты налево, направо, кругом; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге. Ходьба противходом.</p> <p>Ходьба: в разном темпе; обычная, на носках, на пятках, перешагивание через предметы, с высоким подниманием бедра, в полуприседе, приседе, по ограниченной площади опоры (ширина</p>	<p>Выполнять: ходьбу в разном темпе, перестроение из одной шеренги в две, размыкание приставными шагами в шеренге, ходьбу противходом. Различать и выполнять строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!» и др. Осваивать технику ходьбы на носках с ограниченной площадью опоры. Уметь перестраиваться из одной колонны в две. Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений. Осваивать технику ходьбы с перешагиванием через предметы, противходом..</p> <p>Проявлять координацию в игровой деятельности.</p> <p>Осваивать технику ходьбы с высоким подниманием бедра. Моделировать технику</p>

<p>20см).</p> <p>Беговые упражнения: чередование ходьбы и бега, бег на носках, широким шагом, в спокойном темпе 2-3 мин. челночный бег 3x10 м, эстафетный бег, бег из различных исходных положений, с изменением направления движения, бег на 30 м с высокого старта,</p> <p>Прыжки: на одной и двух ногах на месте, с продвижением вперёд, в длину и высоту с места и разбега, прыжки на двух ногах с поворотом на 180°, спрыгивание и запрыгивание на горку матов (высота 40см), прыжки через препятствия, через скакалку.</p> <p>Метание: малого мяча в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 4 м, на дальность и заданное расстояние.</p>	<p>выполнения игровых действий.</p> <p>Описывать технику беговых упражнений. Осваивать технику бега различными способами. Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений. Совершенствовать технику бега на короткие дистанции. Соблюдать правила техники безопасности при пробегании под вращающейся скакалкой.</p> <p>Применять полученные умения в беге и прыжках в преодолении полосы препятствий. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений. Осваивать технику прыжка: с поворотом на 180°, через скакалку, через скакалку с продвижением вперёд; комплекс упражнений со скакалкой, в длину с 5-6 шагов разбега, через скакалку на одной ноге, в высоту с разбега, прыжков-многоскоков.</p> <p>Осваивать технику мягкого приземления. Описывать технику прыжковых упражнений. Выявлять типичные ошибки в технике прыжка: в длину с разбега, в высоту с разбега.</p> <p>Проявлять качества быстроты, выносливости, координации при выполнении прыжковых упражнений.</p> <p>Осваивать технику бросков большого мяча. Проявлять силу в бросках набивного мяча от груди.</p> <p>Выявлять типичные ошибки в технике броска набивного мяча от груди. Осваивать технику метания малого мяча.</p> <p>Описывать технику метания теннисного мяча в цель.</p> <p>Совершенствовать технику метания на дальность, на заданное расстояние. Выявлять характерные ошибки при выполнении метания в цель. Проявлять качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча.</p>
<p>Гимнастика с элементами акробатики (20ч)</p>	
<p>Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.</p> <p>Акробатические упражнения.</p> <p>перекаты в сторону, кувырок вперёд, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги).</p> <p>Гимнастические упражнения прикладного характера:</p> <p>лазанье по гимнастической скамейке с переходом на гимнастическую стенку, перелезание через гимнастическую скамейку и горку матов, упражнения на низкой перекладине, ходьба по перевёрнутой гимнастической скамейке, по наклонной скамейке, преодоление полосы препятствий</p>	<p>Знать и применять правила поведения на уроках гимнастики. Осваивать технику: перекатов в сторону; кувырка вперёд; стойки на лопатках, согнув ноги и выпрямив ноги; запрыгивания на горку матов; переползания в упоре на коленях. Проявлять качества координации при выполнении перекатов. Выполнять перекаты в группировке. Выявлять типичные ошибки при выполнении кувырка вперёд, стойки на лопатках.</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений. Осваивать технику лазания по гимнастической стенке. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении лазанья. Выполнять ходьбу по наклонной скамейке. Применять навыки, полученные на уроках гимнастик в преодолении полосы препятствий.</p>
<p>Лыжная подготовка (21ч)</p>	
<p>Организующие команды и приёмы: построение в одну шеренгу с лыжами в руках, перестроение из шеренги в колонну по одному, передвижение с лыжами, держа их на плече или под рукой.</p>	<p>Знать технику безопасности на занятиях лыжной подготовки. Определять состав спортивной одежды.</p> <p>Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах, подъёма и спуска.</p>

<p>Способы передвижений на лыжах: скользящий шаг без палок и с палками. Повороты: переступанием на месте вокруг носков лыж. Спуск в основной, низкой стойке. Подъём: ступающим и скользящим шагом, «лесенкой». Торможение падением.</p>	<p>Осваивать технику: скользящего шага без палок, поворотов переступанием на месте, спусков и подъёмов. спуска в низкой стойке, подъёма «лесенкой». Выполнять передвижение скользящим шагом. Применять навыки торможения падением на бок при спуске с пологого, небольшого склона. Применять навыки спуска с небольшого склона и подъёма в уклон. Осваивать универсальные умения контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений. Выявлять характерные ошибки: в технике выполнения: лыжных ходов, основной стойки лыжника, подъёма скользящим шагом, подъёма лесенкой. Проявлять выносливость во время передвижения на лыжах по дистанции. Проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков и подъёмов, при торможении падением.</p>
Подвижные игры (9+ 4ч)	
<p>На материале лёгкой атлетики: «Вызов номеров», «Пустое место», «Волк во рву», «Мяч соседу», «Воробьи, вороны», «Мышеловка», «Третий лишний».</p> <p>На материале гимнастики с основами акробатики: «Запрещённое движение», «Невод», «Передай мяч», «Охотники и утки», «Эстафета с обручами».</p> <p>На материале лыжной подготовки: «Воротца», «Буксиры», «Кто дальше?», «Попади в ворота».</p> <p>На материале спортивных игр: выполнение заданий с элементами спортивных игр.</p> <p>Национальные игры: русская народная игра «У медведя во бору», белорусская народная игра «Ёжик и мыши».</p>	<p>Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Осваивать технические действия из спортивных игр. Общаться и взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх Моделировать технические действия в игровой деятельности. Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности. Излагать правила и условия проведения игры. Применять навыки, полученные на уроках по лыжной подготовке в играх и эстафетах. Выполнять элементы спортивных игр. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности. Моделировать комплексы упражнений с учётом их цели: на развитие силы, быстроты, выносливости. Осваивать умения выполнять универсальные физические упражнения. Развивать физические качества</p>

4 класс (105 ч.)

Тематическое планирование	Характеристика деятельности учащихся
Знания о физической культуре (12 ч)	
<p>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).</p>	<p>Определять и кратко характеризовать физическую культуру. Определять правила предупреждение травматизма во время занятий физическими упражнениями. Иметь представление об истории спортивных соревнований. Пересказывать тексты по истории физической культуры. Знать историю возникновения Олимпийских игр. Различать виды спорта, включённые в программу летних Олимпийских игр. Составлять комплексы упражнений для формирования правильной осанки. Иметь представление: о физическом развитии человека, о видах спорта, включённых в программу зимних Олимпийских игр, о закаливающих процедурах и их влиянии на организм. Оценивать своё состояние (ощущения) после закаливающих процедур. Характеризовать показатели физического развития. Понимать и раскрывать связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью</p>

	человека. Понимать влияние упражнений на физическое развитие человека.
Способы физкультурной деятельности (16ч). Лёгкая атлетика (20ч)	
<p>Лёгкая атлетика.</p> <p>Организуемые команды и приёмы: строевые упражнения. Построение в шеренгу, перестроение из одной шеренги, колонны в две; повороты налево, направо, кругом; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге. Ходьба противходом.</p> <p>Ходьба: в разном темпе; обычная, на носках, на пятках, перешагивание через предметы, с высоким подниманием бедра, в полуприседе, приседе, по ограниченной площади опоры (ширина 20см).</p> <p>Беговые упражнения: чередование ходьбы и бега, бег на носках, широким шагом, в спокойном темпе 2-3 мин. челночный бег 3x10 м, эстафетный бег, бег из различных исходных положений, с изменением направления движения, бег на 30 м с высокого старта,</p> <p>Прыжки: на одной и двух ногах на месте, с продвижением вперёд, в длину и высоту с места и разбега, прыжки на двух ногах с поворотом на 180°, спрыгивание и запрыгивание на горку матов (высота 40см), прыжки через препятствия, через скакалку.</p> <p>Метание: малого мяча в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 4 м, на дальность и заданное расстояние.</p>	<p>Выполнять: ходьбу в разном темпе, перестроение из одной шеренги в две, размыкание приставными шагами в шеренге, ходьбу противходом Различать и выполнять строеые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!» и др. Осваивать технику ходьбы на носках с ограниченной площадью опоры. Уметь перестраиваться из одной колонны в две. Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений. Осваивать технику ходьбы с перешагиванием через предметы, противходом..</p> <p>Проявлять координацию в игровой деятельности.</p> <p>Осваивать технику ходьбы с высоким подниманием бедра. Моделировать технику выполнения игровых действий.</p> <p>Описывать технику беговых упражнений. Осваивать технику бега различными способами. Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений. Совершенствовать технику бега на короткие дистанции. Соблюдать правила техники безопасности при пробегании под вращающейся скакалкой.</p> <p>Применять полученные умения в беге и прыжках в преодолении полосы препятствий. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений. Осваивать технику прыжка: с поворотом на 180°, через скакалку, через скакалку с продвижением вперёд; комплекс упражнений со скакалкой, в длину с 5-6 шагов разбега, через скакалку на одной ноге, в высоту с разбега, прыжков-многоскоков.</p> <p>Осваивать технику мягкого приземления. Описывать технику прыжковых упражнений. Выявлять типичные ошибки в технике прыжка: в длину с разбега, в высоту с разбега.</p> <p>Проявлять качества быстроты, выносливости, координации при выполнении прыжковых упражнений.</p> <p>Осваивать технику бросков большого мяча. Проявлять силу в бросках набивного мяча от груди.</p> <p>Выявлять типичные ошибки в технике броска набивного мяча от груди. Осваивать технику метания малого мяча.</p> <p>Описывать технику метания теннисного мяча в цель.</p> <p>Совершенствовать технику метания на дальность, на заданное расстояние. Выявлять характерные ошибки при выполнении метания в цель. Проявлять качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча.</p>
Гимнастика с элементами акробатики (20ч)	
<p>Организуемые команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.</p> <p>Акробатические упражнения.</p> <p>перекаты в сторону, кувырок вперёд, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги).</p>	<p>Знать и применять правила поведения на уроках гимнастики. Осваивать технику: перекатов в сторону; кувырка вперёд; стойки на лопатках, согнув ноги и выпрямив ноги; запрыгивания на горку матов; переползания в упоре на коленях. Проявлять качества координации при выполнении перекатов. Выполнять перекаты в группировке. Выявлять типичные ошибки при выполнении кувырка вперёд, стойки на лопатках.</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений.. Осваивать</p>

<p>Гимнастические упражнения прикладного характера: лазанье по гимнастической скамейке с переходом на гимнастическую стенку, перелезание через гимнастическую скамейку и горку матов, упражнения на низкой перекладине, ходьба по перевёрнутой гимнастической скамейке, по наклонной скамейке, преодоление полосы препятствий</p>	<p>технику лазания по гимнастической стенке. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении лазанья. Выполнять ходьбу по наклонной скамейке. Применять навыки, полученные на уроках гимнастик в преодолении полосы препятствий.</p>
<p>Лыжная подготовка (21ч)</p>	
<p>Организуемые команды и приёмы: построение в одну шеренгу с лыжами в руках, перестроение из шеренги в колонну по одному, передвижение с лыжами, держа их на плече или под рукой. Способы передвижений на лыжах: скользящий шаг без палок и с палками. Повороты: переступанием на месте вокруг носков лыж. Спуск в основной, низкой стойке. Подъём: ступающим и скользящим шагом, «лесенкой». Торможение падением.</p>	<p>Знать технику безопасности на занятиях лыжной подготовки. Определять состав спортивной одежды. Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах, подъёма и спуска. Осваивать технику: скользящего шага без палок, поворотов переступанием на месте, спусков и подъёмов. спуска в низкой стойке, подъёма «лесенкой». Выполнять передвижение скользящим шагом. Применять навыки торможения падением на бок при спуске с пологого, небольшого склона. Применять навыки спуска с небольшого склона и подъёма в уклон. Осваивать универсальные умения контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений. Выявлять характерные ошибки: в технике выполнения: лыжных ходов, основной стойки лыжника, подъёма скользящим шагом, подъёма лесенкой. Проявлять выносливость во время передвижения на лыжах по дистанции. Проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков и подъёмов, при торможении падением.</p>
<p>Подвижные игры (9+ 4ч)</p>	
<p>На материале лёгкой атлетики: «Вызов номеров», «Пустое место», «Волк во рву», «Мяч соседу», «Воробы, вороны», «Мышеловка», «Третий лишний». На материале гимнастики с основами акробатики: «Запрещённое движение», «Невод», «Передай мяч», «Охотники и утки», «Эстафета с обручами». На материале лыжной подготовки: «Воротца», «Буксиры», «Кто дальше?», «Попади в ворота». На материале спортивных игр: выполнение заданий с элементами спортивных игр. Национальные игры: русская народная игра «У медведя во бору», белорусская народная игра «Ёжик и мыши».</p>	<p>Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Осваивать технические действия из спортивных игр. Общаться и взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Моделировать технические действия в игровой деятельности. Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности. Излагать правила и условия проведения игры. Применять навыки, полученные на уроках по лыжной подготовке в играх и эстафетах. Выполнять элементы спортивных игр. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности. Моделировать комплексы упражнений с учётом их цели: на развитие силы, быстроты, выносливости. Осваивать умения выполнять универсальные физические упражнения. Развивать физические качества</p>

**Календарно-тематическое планирование
для обучающихся 2 классов.**

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
№ уро ка	Тема урока, тип урока	Дата проведени я		Элементы содержания	Планируемые результаты			Вид занятия	Домашние задание
		п план	ф факт		Предметные	Личностные	Метапредметные		
1 четверть (24 часа)									
Раздел программы №1. Легкая атлетика. Подвижные игры (24 часа)									
1	Правила поведения в спортивном зале и на площадке. Построение в шеренгу по росту. Игра «Займи свое место». Понятия «основная стойка», «равняйсь» «смирно», «вольно». Игра «Салки-догонялки» Изучение нового материала.	1.09- 7.09		Знакомятся с правилами поведения в спортивном зале и на площадке, с содержанием и организацией уроков физ.культуры; учатся слушать и выполнять команды «Равняйсь», «Смирно» «Вольно», построению в шеренгу по росту, бег в рассыпную и нахождение места в строю, выполнять комплекс утренней гимнастики; играть в игру «Салки-догонялки»	Соблюдают правила безопасного поведения на уроке, выполняют действия по образцу, выполняют построение в шеренгу по росту, выполняют комплекс утренней гимнастики	Проявляют учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу, развивают готовность к сотрудничеству	Используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми; планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей; формируют собственное мнение и позицию; используют речь для регуляции своих действий	УЗИМ	Комплекс 1
2	Повторение строевых упражнений. Обучение понятию «высокий старт». Повторение техники челночного бега. Игра «Ловишка». Комбинированн			Строятся в шеренгу, колонну, выполняют комплекс утренней гимнастики, разучивают как принимается положение высокого старта и выполняют; повторяют технику челночного бега, правила и играют	Выполняют команды на построение и перестроение, учатся самостоятельно выполнять комплекс утренней гимнастики, технически правильно принимать положение	Ориентируются на развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных ситуациях и овладение начальными навыками адаптации; имеют желание	Самостоятельно выделяют и формулируют цели; используют общие приемы решения поставленных задач; оценивают правильность выполнения действия, адекватно воспринимают оценку учителя; форму-	УЗИМ	Комплекс 1

	ый			в игру «Ловишка»	высокого старта и выполнять челночный бег	учится.	лируют вопросы, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.		
3	Совершенствование выполнения строевых упражнений. Обучение бегу с высокого старта на дистанцию 30м. Игра «Салки с домом». Комбинированный			Повторяют построение в шеренгу, колонну, выполняют беговую разминку, выполняют комплекс утренней гимнастики, выполняют бег с высокого старта на 30 м, повторяют правила и играют в игру «Салки с домом»	Выполняют организующие строевые команды и приемы, разминку, принимают положение высокого старта и учатся выполнять бег на скорость. 30м с высокого старта	Понимают значение физического развития для человека и принимают его, ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности, осуществляют самоанализ и самоконтроль результата	Самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу; контролируют процесс и результат действия; вносят необходимые коррективы в действия после его завершения на основе оценки и учета сделанных ошибок; задают вопросы; контролируют действия партнера; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности	УЗИМ	Комплекс 1
4	Развитие скорости и ориентации в пространстве. Совершенствование челночного бега. Контроль двигательных качеств: челночный бег 3*10м. Игра «Гуси-лебеди» Комбинированный	8.09-14.09		Выполняют задания в ходьбе для стопы и беге, выполняют комплекс упражнений с хлопками, повторяют «челночный бег» и выполняют бег 3* 10м на время, повторяют правила и играют в игру «Гуси-лебеди»	Корректируют технику челночного бега, как выполнять поворот в челночном беге; учатся технически правильно выполнять поворот в челночном беге, правильно держать корпус и руки при беге в сочетании с дыханием; выполнять челночный бег на скорость	Раскрывают внутреннюю позицию школьника, стремятся достичь хороших результатов в беге, проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Ориентируются в разнообразии способов решения задач, планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, адекватно воспринимают оценку учителя; формулируют собственное мнение и позицию, договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности	УОНМ	Комплекс 1
5	Развитие внимания, мышления при выполнении расчета по порядку. Обучение прыжкам вверх и в длину с места. Игра «Удочка». Изучение нового материала.			Выполняют легкоатлетические упражнения, разучивают технику движения рук и ног в прыжках вверх и в длину с места, выполняют прыжки вверх и в длину с места повторяют правила и играют в игру «Удочка»	Учатся выполнять легкоатлетические упражнения: прыжки вверх и в длину с места, соблюдая правила безопасности во время приземления; технике движения рук и ног в прыжках.	Ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения	Самостоятельно формулируют и решают учебную задачу, контролируют процесс и результат действия, планируют свои действия в соответствии с задачей и условиями ее реализации, оценивают правильность выполнения действия.	УЗИМ	Комплекс 1

6	Совершенствование строевых упражнений. Объяснение понятия «физическая культура как система занятий физическими упражнениями». Совершенствование прыжков вверх и в длину с места. Игра «Жмурки». Комбинированный			Знакомятся какая польза от занятий физической культурой; выполняют строевые упражнения: повороты, ходьба «змейкой», по кругу, по спирали, повторяют прыжки вверх и в длину с места; повторяют правила и играют в игру «Жмурки»	Учатся характеризовать роль и значение физкультуры для укрепления здоровья, правильно выполнять строевые упражнения, выполнять упражнения по образцу учителя и показу лучших учеников	Ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности; проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях	Самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели, используют общие приемы решения поставленных задач, оценивают правильность выполнения действия, адекватно воспринимают оценку учителя, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии	УЗИМ	Комплекс 1
7	Ознакомление с историей возникновения первых спортивных соревнований. Контроль двигательных качеств: прыжок в длину с места. Игра «Жмурки». Комбинированный	15.09-21.09		Знакомятся когда появились первые спортивные соревнования; выполняют упражнения под заданный ритм и темп, повторяют прыжок в длину с места и выполняют прыжок на результат, играют в игру «Жмурки»	Учатся выполнять упражнения, добиваясь конечного результата; организовывать и проводить подвижные игры, соблюдать правила взаимодействия с игроками	Ориентируются на доброжелательное взаимодействие со сверстниками, проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели, соотносят изученные понятия с примерами из реальной жизни, вносят необходимые коррективы в действия после его завершения на основе его оценки и учета сделанных ошибок; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии	УОИМ	Комплекс 1
8	Развитие ловкости, внимания в метании мал.мяча на дальность. Разучивание игры «Кто дальше бросит». Комбинированный			Выполняют ходьбу и бег с заданиями, ОРУ; повторяют как выполнять метание мал.мяча на дальность, выполняют метание, разучивают правила и играют в игру «Кто дальше бросит»	Учатся технически правильно выполнять метание мал.мяча на дальность, держать корпус, ноги и руки в метании.	Ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками, проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Самостоятельно формулируют и решают учебную задачу, соотносят изученные понятия с примерами из реальной жизни; вносят необходимые коррективы в действия после его завершения на основе его оценки и учета сделанных ошибок; вносят необходимые кор-	УОИМ	Комплекс 1

							рективы в действия после его завершения на основе его оценки и учета сделанных ошибок		
9	Контроль двигательных качеств: метание на дальность. Развитие координации, ловкости, скоростных качеств в эстафете «За мячом противника» Комбинированный			Повторяют правила контроля двигательных качеств, повторяют метание мал.мяча на дальность, выполняют метание на результат, повторяют и проводят эстафету «За мячом противника»	Учатся технически правильно выполнять метание предмета; выполнять упражнения с соблюдением очередности и правил безопасности; соблюдать правила взаимодействия с игроками в команде		Самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели, используют общие приемы решения поставленных задач, планируют свои действия в соответствии с задачей и условиями ее реализации, оценивают правильность выполнения действия, формулируют собственное мнение, используют речь для регуляции своего действия	КУ	Комплекс 1
10	Обучение бегу с изменением частоты шагов. Повторение бега на выносливость. Игры «Два Мороза», «Запрещенное движение». Комбинированный	22.09-28.09		Знакомятся как увеличивать и уменьшать скорость бега; выполняют беговые задания, выполняют упражнения по образцу учителя и показу лучших учеников, повторяют правила и играют в игры «Два Мороза» и «Запрещенное движение»	Развивают скоростно-силовые качества, координацию движений; учатся организовывать и проводить подвижные игры, выполнять игры разной функциональной направленности.	Ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения	Используют общие приемы решения поставленных задач, соотносят изученные понятия с примерами из реальной жизни, оценивают правильность выполнения действия, адекватно воспринимают оценку учителя и сверстников, формулируют вопросы, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии	УОНМ	Комплекс 1
11	Ознакомление с основными способами развития выносливости. Развитие двигательных качеств в беге на выносливость. Контроль пульса. Игра «Воробышки-попрыгунчики»			Знакомятся как правильно подобрать ритм и темп бега на различных дистанциях, выполняют медленный и быстрый бег, повторяют нахождение пульса и контролируют самочувствие по частоте пульса; повторяют правила и играют в игру «Воробышки-	Самостоятельно подбирают собственный, наиболее эффективный ритм и темп бега; учатся правильно распределять силы при длительном беге; оценивать величину нагрузки по частоте пульса	Проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми	Используют общие приемы решения поставленных задач; оценивают свои достижения, соотносят изученные понятия с примерами; планируют свои действия в соответствии с задачей и условиями ее реализации, формулируют вопросы, используют речь для	УЗИМ	Комплекс 1

	Комбинированный			попрыгунчики»			регуляции своих действий		
12	Развитие скоростных качеств в беге на различные дистанции. Контроль двигательных качеств: бег на 30 м с высоко-го старта. Русская народная игра «Горелки» Комбинированный			Выполняют разминочный бег в различном темпе, ОРУ; бег на скорость на различные дистанции; бег 30м с высокого старта на результат; повторяют правила и играют в игру «Горелки»	Учатся правильной технике бега, как правильно стартовать и финишировать; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время бега	Ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками, проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Самостоятельно формулируют и решают учебную задачу, соотносят изученные понятия с примерами из реальной жизни; планируют свои действия в соответствии с задачей и условиями ее реализации, формулируют собственное мнение и позицию, договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности	УЗИМ	Комплекс 1
13	Объяснение правил поведения и ТБ в спортивном зале и во время упражнений со спортивным инвентарем. Развитие координационных способностей в общеразвивающих упражнениях. Игра «Охотник и зайцы». Комбинированный	29.09-5.10		Знакомятся с правилами поведения в спортивном зале и на уроках с использованием спортивного инвентаря; выполняют задания в ходьбе и беге, комплекс упражнений в движении и на месте; повторяют правила и играют в игру «Охотник и зайцы»	Учатся соблюдать правила безопасного поведения; совместным командным действиям во время игры; соблюдать правила взаимодействия с игроками	Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять своими эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми	Используют общие приемы решения поставленных задач, соотносят изученные понятия с примерами из реальной жизни; принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и в игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии	УЗИМ	Комплекс 1
14	Обучение перестроению в две шеренги, в две колонны. Повторение подъем туловища из положения лежа на спине, подтягивание на низкой перекладине. Игра «Море			Разучивают строевые упражнения: расчет на 1-ый, 2-ой и перестроение в две шеренги и две колонны; выполняют ходьбу и бег с заданием-ями, упражнения, повторяют как выполняется подъем туловища из по-ложения	Учатся выполнять: построения, расчет и перестроение в две шеренги и две колонны; упражнения по команде учителя и добиваться правильного выполнения; правильно выполнять подъем тулови-	Проявляют положительности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях	Ориентируются в разнообразии способов решения задач, планируют свои действия в соответствии с задачей и условиями ее реализации, формулируют собственное мнение и позицию, договариваются и приходят к общему решению в	УОНМ	Комплекс 1

	волнуется» Комбинированный			лежа на спине, выполняют упражнение на пресс, повторяют правила и играют в игру «Море волнуется»	ща за определенный отрезок времени		совместной деятельности		
15	Совершенствование выполнения строевых упражнений. Обучение упражнениям в паре. Контроль двигательных качеств: подъем туловища за 1 мин. Развитие памяти и внимания в игре «Отгадай, чей голосок» Комбинированный			Выполняют расчет на 1-ый, 2-ой и перестроение в две шеренги и две колонны; упражнения в парах, выполняют подъем туловища за 1 мин на результат; разучивают правила и играют в игру на внимание «Отгадай, чей голосок»	Учатся выполнять организующие строевые команды и приемы; правилам взаимодействия при выполнении упражнений в паре, контролировать развитие двигательных качеств, выполняя подъем туловища на скорость; выполнять упражнения добываясь конечного результата.	Ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Самостоятельно формулируют проблемы и находят способы их решения, соотносят изученные понятия с примерами из реальной жизни; выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, используют установленные правила в контроле способа решения, формулируют собственное мнение и позицию, договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности	УОНМ	Комплекс 1
16	Обучение упражнениям с гимнастической палкой. Контроль двигательных качеств: подтягивание на низкой перекладине из виса лежа. Разучивание эстафет с гимнастической палкой. Комбинированный	6.10-12.10		Выполняют упражнения с гимнастической палкой, упражнения для стопы с гимнастической палкой; знакомятся как качества развиваются при подтягивании на перекладине и как выполняется подтягивание; выполняют подтягивание на результат; разучивают и выполняют эстафеты с гимнастической палкой	Учатся соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий с предметами; развивают координационные способности, ловкость и внимание при выполнении упражнений с гимнастической палкой, выполняют упражнения для стопы с целью профилактики плоскостопия; развивают выносливость и силу рук.	Ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками, проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели, используют общие приемы решения поставленных задач, оценивают правильность выполнения действия, адекватно воспринимают оценку учителя, формулируют собственное мнение ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии; контролируют действия партнера	УЗИМ	Комплекс 1
17	Повторение прыжков на одной			Повторяют упражнения с гимнастической пал-	Контролируют способность прыгать на	Проявляют положительные качества	Определяют и формулируют проблемы; ориенти-	УП	Комплекс 1

	и двух ногах разными способами. Обучение прыжку в длину с разбега на гим. мат. Игра «День и ночь» Комбинированный			кой, выполняют прыжки на одной и двух ногах разными способами, разучивают и выполняют прыжок в длину с разбега на гим.мат, повторяют правила и играют в игру «День и ночь»	одной и двух ногах в разных условиях, учатся прыгать на одной ноге сохраняя равновесие, прыгать в длину с разбега, выполняют прыжки соблюдая правила безопасности для предупреждения травматизма	личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях	руются в разнообразии способов решения задач; выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения; формулируют вопросы, обращаются за помощью; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности		
18	Разучивание ОРУ с обручем. Совершенствование прыжков из обруча в обруч, прыжка в длину с разбега. Разучивание отжимание от пола. Игра «Займи обруч» Комбинированный			Выполняют общеразвивающие упражнения с обручем, прыжки на двух ногах из обруча в обруч (обручи лежат в ряд и в «шахматном порядке»), повторяют прыжок в длину с разбега на гим.мат и выполняют его на оценку; разучивают как правильно выполняется отжимание от пола и выполняют; повторяют правила и играют в игру «Займи обруч»	Учатся выполнять упражнения с предметом, бережно обращаться с инвентарем, соблюдать требования ТБ; развивать прыгучесть при выполнении задания; ловкость, быстроту и реакцию при проведении игры; силу и выносливость при отжимании	Ориентируются на доброжелательное общение и взаимодействие со сверстниками, проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу; контролируют процесс и результат действия; оценивают правильность выполнения действия, адекватно воспринимают оценку учителя; формулируют вопросы; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии	УОНМ	Комплекс 1
19	Совершенствование ОРУ с обручем. Разучивание пролезание в обруч разными способами. Контроль двигательных качеств: отжимание от пола. Разучивание игровых действий эстафет с обручем.	13.10-19.10		Выполняют упражнения с обручем; разучивают способы пролезания в обруч: прямо и боком; разбирают как правильно выполняется пролезание и выполняют поточным методом; выполняют отжимание на результат; разучивают и выполняют эстафеты с обручем	Учатся технически правильно выполнять упражнения с обручем; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма; развивают быстроту, ловкость, внимательность при выполнении эстафет	Проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями при общении со сверстниками		УП	Комплекс 1

	Комбинированный								
20	Разучивание упражнений на гимнастических скамейках. Обучение ползанию по гимнастической скамейке, приседанию. Игра «Удочка» Изучение нового материала.			Разучивают и выполняют упражнения на гимнастической скамейке, ползание по гимнастической скамейке разными способами: на коленях, на животе, приседание; повторяют правила и играют в игру «Удочка»	Учатся выполнять упражнения используя гимнастические снаряды, регулировать физическую нагрузку во время занятий; взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения игровых упражнений	Ориентируются на доброжелательное общение и взаимодействие со сверстниками, проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Самостоятельно формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач; выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения; формулируют вопросы, обращаются за помощью; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности	УЗИМ	Комплекс 1
21	Совершенствование ОРУ на гимнастической скамейке. Совершенствование основных видов деятельности на полосе препятствий. Контроль двигательных качеств: приседание. Игра «Третий лишний» Комбинированный			Выполняют упражнения на гимнастической скамейке, разбирают какие основные виды деятельности используются на полосе препятствий, выполняют упражнения полосы препятствий: ползание по гимнастической скамейке, прыжок через препятствие, проползание под препятствием; выполняют приседание за 1 мин.	Развивают выносливость, ловкость и координацию при выполнении упражнений полосы препятствий; учатся самостоятельно контролировать качество выполнения упражнений при приседании на результат	Ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками, проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления; осуществляют поиск необходимой информации; оценивают правильность выполнения действия, адекватно воспринимают оценку учителя; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии	УОНМ	Комплекс 1
22	Обучение парным упражнениям. Разучивание техники прыжка в высоту способом «перешагивание». Игра «Чехарда» Изучение нового материала.	20.10-28.10		Разучивают и выполняют новые упражнения в парах. Выполняют упражнения в парах: «тачка», «сиамские близнецы», «три ноги», Разучивают технику прыжка в высоту и выполняют его; повторяют правила и играют в игру «Чехарда»	Учатся выполнять упражнения в парах и с помощью партнера, технически правильно выполнять прыжок в высоту; взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения игровых упражнений; разви-	Проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях	Ориентируются в разнообразии способов решения задач; формулируют учебные задачи вместе с учителем; вносят изменения в план действия; формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности	КЗ	Комплекс 1

					вают силу рук и ловкость				
23	Совершенствование прыжка в высоту. Разучивание игровых действий эстафет с мешочком с песком. Комбинированный			Выполняют общеразвивающие упражнения по одному, учатся показывать и считать при выполнении упражнения, повторяют прыжок в высоту с разбега и выполняют его на оценку; разучивают и выполняют эстафеты с мешочком с песком	Учатся самостоятельно организовывать и проводить разминку; закрепляют умения и навыки правильного выполнения основных видов движений; выполняют командные действия в эстафете для закрепления учебного материала	Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми	Самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели; используют общие приемы решения поставленных задач; планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов	УЗИМ	Комплекс 1
24	Развитие двигательных качеств: выносливости, ловкости, быстроты в эстафетах «Веселые старты» Комбинированный			Выполняют ОРУ по одному, учатся показывать и считать при выполнении упражнения, выполняют эстафеты с различными видами движений: с бегом, прыжками, пролезанием в обруч, ползанием	Закрепляют навыки выполнения основных видов движений; выполняют командные действия в эстафете для закрепления учебного материала, соблюдая правила безопасности			УЗИМ	Комплекс 1

Результаты 1 четверти: из 24 плановых часов проведено

2 четверть (24 часа)

Раздел программы №2 Гимнастика с элементами акробатики. Подвижные игры (24 часа)

25	Правила поведения в спортивном зале на уроках гимнастики. Повторение понятий : вис, упор. Обучение вису углом на гимнастической стенке и перекладине. Разви-	7.11-13.11		Знакомятся с правилами поведения на уроках гимнастики, выполняют ходьбу и бег с заданиями, упражнения сидя на гимнастическом мате, повторяют как выполняются висы и упоры ; разучивают и выполняют вис углом; разучива-	Знакомятся с ТБ на уроках гимнастики; учатся выполнять упражнения для укрепления мышц брюшного пресса; правилам выполнения упражнений на гимнастической стенке, выполнять	Ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения	Выделяют и формулируют познавательные цели с помощью педагога; вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок, договариваются и приходят к общему решению	УЗИМ	Комплекс 1
----	--	------------	--	---	---	---	--	------	------------

	тие внимания, памяти, координации движений в игре «Что изменилось» Комбинированный			ют правила и играют в игру «Что изменилось»	«хваты» при выполнении «виса»; правильному положению при выполнении виса углом		в совместной деятельности		
26	Развитие координационных способностей в упражнениях гимнастики с элементами акробатики. Повторение техники перекатов. Игра «Передача мяча в туннеле» Комбинированный			Выполняют ходьбу и бег с заданиями, упражнения сидя на гимнастическом мате, знакомятся с простейшими элементами акробатики, выполняют перекаты в группировке, повторяют правила и играют в игру «Передача мяча в туннеле»	Знакомятся с акробатическими элементами, повторяют что такое группировка; корректируют технику выполнения перекатов; развивают координационные способности, учатся соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма и правила взаимодействия с игроками	Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми	Самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу, принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии	УЗИМ	Комплекс 1
27	Повторение техники кувырка вперед. Развитие координационных, скоростно-силовых способностей в круговой тренировке. Игра «Мышеловка» Комбинированный			Выполняют ходьбу и бег по кругу, упражнения сидя на гимнастическом мате, повторяют как правильно выполнить кувырок вперед, выполняют задания в круговой тренировке, повторяют правила и играют в игру «Мышеловка»	Учатся координировать перемещение рук при выполнении кувырка вперед; регулировать физическую нагрузку; правильно выполнять задания круговой тренировки для закрепления учебного материала			УОНМ	Комплекс 1
28	Совершенствование техники упражнения «стойка на лопатках»; кувырка вперед. Развитие ловкости и координации в игре «Посадка	14.11-20.11		Выполняют ходьбу и бег с заданиями, упражнения лежа на спине на гимнастическом мате, повторяют технику «стойки на лопатках» и выполняют; повторяют кувырок вперед, выполняют кувырок вперед на	Учатся выполнять упражнения акробатики со страховкой; выполнять акробатические упражнения, добываясь конечного результата	Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу, контролируют процесс и результат действия; вносят изменения в план действия; используют речь для регуляции своего действия; договариваются и прихо-	УОНМ	Комплекс 1

	картофеля» Комбинированный			оценку; разучивают правила и играют в игру «Посадка картофеля»			дят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов.		
29	Развитие гибкости в упражнении «мост». Совершенствование «стойки на лопатках». выполнения упражнений акробатики в разных сочетаниях. Игра «Кот и мышь» Комбинированный			Выполняют ходьбу и бег с заданиями, упражнения лежа на спине на гимнастическом мате, повторяют технику выполнения упражнения «мост» и выполняют; повторяют кувырок вперед и «стойку на лопатках» соединяя элементы; выполняют «стойку на лопатках» на оценку; повторяют правила и играют в игру «Кот и мышь»	Корректируют технику выполнения упражнения «мост»; развивают гибкость тела выполняя акробатические элементы, учатся соблюдать правила игры и правила взаимодействия с игроками	Ориентируются на доброжелательное общение и взаимодействие со сверстниками, проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Используют общие приемы решения поставленных задач; планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; контролируют процесс и результат действия; используют речь для регуляции своего действия.	УЗИМ	Комплекс 1
30	Обучение ходьбе по гимнастической скамейке различными способами. Контроль двигательных качеств: наклон вперед из положения стоя. Игра «Кот и мышь» Комбинированный			Выполняют ходьбу и бег с заданиями, упражнения лежа на спине на гимнастическом мате, разучивают и выполняют ходьбу на носках по гимнастической скамейке различными способами, учатся правильно выполнять и выполняют на результат наклон вперед из положения стоя, повторяют правила и играют в игру «Кот и мышь»	Учатся выполнять упражнения для развития гибкости, ловкости и координации; сохранять равновесие, выполняя ходьбу по гимнастической скамейке, организовывать и проводить подвижные игры	Ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности: самоанализ и самоконтроль результата	Ориентируются в разнообразии способов решения задач; принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль; формулируют собственное мнение, используют речь для регуляции своего действия	УП	Комплекс 1
31	Развитие координации движений, ловкости, внимания в лазание по наклонной гимнастической скамейке. Повторение упражнения «мост». Игра «Мышеловка».	21.11-27.11		Выполняют ходьбу и бег с заданиями, упражнения лежа на боку на гимнастическом мате, повторяют способы и правила лазания по наклонной скамейке, выполняют лазание различными способами, гим. упр.«мост»; повторяют	Учатся перемещаться по наклонной поверхности различными способами; характеризовать физические качества: силу, координацию; выполнять игровые упражнения по команде учителя;	Ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения	Ориентируются в разнообразии способов решения задач, формулируют учебные задачи вместе с учителем, вносят изменения в план действия, формулируют собственное мнение, используют речь для регуляции своего действия	УОНМ	Комплекс 1

	Игра на внимание «Запрещенное движение» Комбинированный			правила и играют в игру «Мышеловка» и игру на внимание «Запрещенное движение»	организовывать и проводить подвижные игры				
32	Развития равновесия в упражнениях «цапля», «ласточка». Совершенствование техники упражнения «мост». Разучивание игры «Прокати быстрее мяч» Комбинированный			Выполняют ходьбу и бег с заданиями, упражнения лежа на боку на гимнастическом мате; повторяют технику и выполняют упражнения в равновесии «цапля» и «ласточка»; повторяют и выполняют на оценку гимнастическое упражнение «мост»; разучивают правила и играют в игру «Прокати быстрее мяч»	Учатся выполнять упражнения в равновесии на ограниченной опоре; оказывать посильную помощь сверстникам при выполнении учебной задачи, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения; соблюдать правила игры и правила взаимодействия с игроками	Проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях; ориентируются на самоанализ и самоконтроль результата	Ориентируются в разнообразии способов решения задач, планируют свои действия в соответствии с задачей и условиями ее реализации, адекватно воспринимают оценку учителя, формулируют собственное мнение, договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности	УП	Комплекс 1
33	Объяснение значения физкультминуток для укрепления здоровья, принципов их построения. Совершенствование упражнений «цапля», «ласточка», кувырка вперед. Игра «Волк во вру» Комбинированный			Знакомятся со значением физкультминуток для здоровья и принципами их построения; выполняют ходьбу и бег с заданиями, упражнения лежа на боку на гимнастическом мате, повторяют упражнения «цапля» и «ласточка», кувырок вперед; соединяют упражнение в равновесии «ласточка» и кувырок вперед; повторяют правила и играют в игру «Волк во вру»	Учатся принципам построения физкультминуток; закрепляют навыки в упражнениях акробатики, развивают координацию, ловкость, внимание при выполнении заданий и игровых упражнений	Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления, оценивают правильность выполнения действия, формулируют собственное мнение, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии	УЗИМ	Комплекс 1
34	Повторение строевых упражнений. Развитие гибкости в глубоких выпадах, наклонах вперед стоя и си-	28.11-4.12		Выполняют ходьбу и бег с заданиями, упражнения стоя на коленях на гимнастическом мате, выполняют задания на гибкость: выпады, нак-	Учатся выполнять упражнения на растяжку мышц в разных положениях; самостоятельно подбирать упражнения	Ориентируются на доброжелательное общение и взаимодействие со сверстниками, проявляют дисциплинирован-	Самостоятельно формулируют проблемы, используют установленные правила в контроле способа решения, договариваются о распреде-	УОНМ	Комплекс 1

	<p>дя на полу, упражнениях «мост», «полушпагат». Развитие прыгучести в эстафете «Веровочка под ногами»</p> <p>Комбинированный</p>			<p>лоны вперед из разных положений, «мост», «полушпагат»; разучивают и выполняют эстафету</p>	<p>для развития гибкости; развивать прыгучесть посредством игры; соблюдать правила взаимодействия с игроками</p>	<p>ность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей</p>	<p>лении функций и ролей в совместной деятельности</p>		
35	<p>Объяснение значения правил безопасности в подвижных играх. Совершенствование строевых упражнений. Развитие координации движений, ловкости, внимания в упражнениях акробатики. Игра «Хитрая лиса»</p> <p>Комбинированный</p>			<p>Знакомятся с правилами безопасности в играх; выполняют ходьбу и бег с заданиями, упражнения стоя на коленях на гимнастическом мате, выполняют строевые упражнения на оценку; повторяют акробатические упражнения: «стойка на лопатках», «мост», «полушпагат»; повторяют правила и играют в игру «Хитрая лиса»</p>	<p>Учатся выполнять : строевые упражнения без ошибок; серию упражнений акробатики; отвечают какие действия в игре чаще всего приводят к травмам? Учатся соблюдать правила безопасного поведения в игре, контролировать свои действия и наблюдать за действиями других игроков.</p>	<p>Понимают значение знаний для человека и принимают его, стремятся хорошо учиться; раскрывают внутреннюю позицию школьника</p>	<p>Используют общие приемы решения поставленных задач, определяют и кратко характеризуют значение игр в развитии ребенка; планируют свои действия в соответствии с задачей и условиями ее реализации, формулируют собственное мнение, используют речь для регуляции своего действия</p>	КЗ	Комплекс 1
36	<p>Объяснение значения закаливания для укрепления здоровья и способы закаливания. Обучение правилам страховки. Совершенствование переката назад в группировке и кувырка назад. Игра «Хитрая лиса»</p> <p>Комбинированный</p>			<p>Выполняют ходьбу и бег с заданиями, упражнения стоя на коленях на гимнастическом мате, повторяют акробатические упражнения : наклон вперед сидя на полу, «мост» и «полушпагат», выполняют перекат назад в группировке и разучивают технику выполнения кувырка назад, выполняют кувырок назад, играют в игру «Хитрая лиса»</p>	<p>Учатся самостоятельно подбирать методы и приемы закаливания; выполнять упражнения со страховкой партнера; развивают координацию и ловкость при выполнении кувырка назад</p>	<p>Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей</p>	<p>Используют общие приемы решения поставленных задач; принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии</p>	УЗИМ	Комплекс 1
37	<p>Развитие равновесия и координации движений в упражнениях на</p>	5.12-11.12		<p>Выполняют ходьбу и бег с заданиями, упражнения лежа на животе на гимнастическом мате,</p>	<p>Учатся технически грамотно выполнять упражнения в равновесии; находить от-</p>	<p>Ориентируются на доброжелательное общение и взаимодействие со сверст-</p>		УЗИМ	Комплекс 1

	узкой рейке гимнастической скамейки; закрепление техники кувырка назад. Игра «Кот и мышь» Комбинированный			выполняют ходьбу с заданиями по узкой рейке гимнастической скамейки разными способами; повторяют кувырок назад; повторяют правила и играют в игру «Кот и мышь»	личительные особенности в выполнении кувырка разными учениками, замечать ошибки и их исправлять	никами, проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей			
38	Совершенствование упражнений на узкой рейке гимнастической скамейки; кувырка назад. Игра «Ноги на весу» Комбинированный			Выполняют ходьбу и бег с заданиями, упражнения лежа на животе на гимнастическом мате, выполняют ходьбу с заданиями по узкой рейке гимнастической скамейки разными способами; повторяют кувырок назад и выполняют его на оценку; разучивают правила и играют в игру «Ноги на весу»	Учатся технически грамотно выполнять упражнения в равновесии; находить отличительные особенности в выполнении кувырка разными учениками, замечать ошибки и их исправлять; соблюдать правила игры и правила взаимодействия с игроками	Проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях	Ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач; выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения; задают вопросы; контролируют действия партнера; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности	УЗИМ	Комплекс 1
39	Развитие силы и ловкости в лазанье и перелезании по гимнастической стенке. Разучивание упражнений для формирования правильной осанки. Игра «Жмурки» Комбинированный			Выполняют ходьбу и бег с заданиями, упражнения лежа на животе на гимнастическом мате, повторяют способы лазанья и перелезания по гимнастической стенке, упражнения на формирование правильной осанки, выполняют лазанье и перелезание, упражнения для осанки, повторяют правила и играют в игру «Жмурки»	Закрепляют навыки выполнения упражнений на гимнастической стенке, контролировать осанку; учатся распределять силы во время лазанья и перелезания; выполнять упражнения по профилактике нарушения осанки	Ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности; правильно идентифицируют себя с позицией школьника	Ставят и формулируют проблемы, ориентируются в разнообразии способов решения задач, выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, используют установленные правила в контроле способа решения, обращаются за помощью, договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности	УОНМ	Комплекс 1
40	Совершенствование навыков перемещения по гимнастической стен-	12.12-18.12		Выполняют ходьбу и бег, упражнения сидя на мате, выполняют лазанье и перелезания по	Развивают ловкость, силу и координацию в лазанье и перелезании по гимнастичес-	Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении	Используют общие приемы решения поставленных задач; планируют свои действия в соответ-	УП	Комплекс 1

	ке. Развитие координационных способностей в кувырках вперед и назад . Игра «Волк во рву» Повторение пройденного материала			гимнастической стенке разными способами; повторяют технику и выполняют кувырки вперед и назад, повторяют правила и играют в игру «Волк во рву»	кой стенке; совершенствуют навыки выполнения кувырок вперед и назад; соблюдают правила поведения и предупреждения травматизма	поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми	ствии с задачей и условиями ее реализации; используют речь для регуляции своего действия		
41	Разучивание упражнений разминки с обручами. Совершенствование навыков вращения обруча. Развитие ловкости в ползанье «по-пластунски». Игра «Бездомный заяц» Комбинированный			Разучивают и выполняют: упражнения с обручем, повторяют вращения обруча на разных частях тела, ползанье «по-пластунски»; повторяют правила и играют в игру «Бездомный заяц»	Закрепляют технику вращения обруча, повторяют прикладное упражнение гимнастики ползанье «по-пластунски» и его применение в военной деятельности, учатся взаимодействовать со сверстниками при проведении игры	Проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях	Самостоятельно формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач; выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения; обращаются за помощью; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности	УОНМ	Комплекс 1
42	Совершенствование навыков перелезания через препятствие и ползанья «по-пластунски». Повторение кувырка в сторону. Игра «Бездомный заяц» Комбинированный			Повторяют упражнения разминки с обручем, повторяют как правильно выполняется перелезание через препятствие и выполняют, повторяют ползанье «по-пластунски» и выполняют ползанье и перелезание на оценку; повторяют кувырок в сторону, правила и играют в игру «Бездомный заяц»	Развивают ловкость и смелость выполнения лазанья по гимнастической стенке, ловкость и координацию движений при перелезании через препятствие, учатся соблюдать правила игры, соблюдать правила безопасности выполнения лазанья и перелезание через гимнастические снаряды	Проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях	Ориентируются в разнообразии способов решения задач; планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адекватно воспринимают оценку учителя; формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности	УЗИМ	Комплекс 1
43	Совершенствование упражнений гимнастики: «лодочка», «корзи-	19.12-25.12		Выполняют ходьбу и бег, упражнения лежа на животе на гимнастическом мате, выполняют	Развивают двигательные качества: быстроту, выносливость во время прео-	Ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; про-	Самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления; формулируют	УЗПМ	Комплекс 1

	ночка», «кольцо»; кувырок в сторону. Развитие выносливости в упражнениях полосы препятствий. Игра «Салки-выручалки» Комбинированный			упражнения «лодочка», «корзиночка», «кольцо»; кувырок в сторону на оценку; упражнения полосы препятствий; повторяют правила и играют в игру «Салки-выручалки»	доления полосы препятствий, учатся самостоятельно контролировать качество выполнения упражнений гимнастики; развивают гибкость спины	являют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	учебные задачи вместе с учителем, вносят изменения в план действия; формулируют собственное мнение и позицию; используют речь для регуляции своего действия		
44	Развитие внимания, мышления, двигательных качеств посредством серии акробатических упражнений. Разучивание гимнастической комбинации. Игра «Салки с домом» Комбинированный			Выполняют ходьбу и бег, упражнения лежа на животе на гимнастическом мате, повторяют акробатические упражнения: «ласточка», кувырок вперед, стойка на лопатках, «мост», кувырок назад, «полупагат», соединяют их в комбинацию и выполняют, повторяют правила и играют в игру «Салки с домом»	Закрепляют навык самостоятельного выполнения серии упражнений акробатики; учатся технически правильно выполнять гимнастическую комбинацию на среднем уровне; в доступной форме объясняют технику выполнения комбинации, находить ошибки и их исправлять	Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях	Используют общие приемы решения поставленных задач; принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и в игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии	УЗПМ	Комплекс 1
45	Развитие двигательных качеств посредством акробатических упражнений. Закрепление гимнастической комбинации. Игра «Салки с домом» Комбинированный							УЗПЗ	Комплекс 1
46	Совершенствование безопасного выполнения акробатических упражнений. Развитие ловкости и координации при выполнении гимнастических упражнений	26.12-30.12		Выполняют ходьбу и бег, общеразвивающие упражнения; повторяют правильное выполнение акробатических упражнений; повторяют гимнастическую комбинацию и выполняют ее на	Учатся выполнять упражнения акробатики, соблюдая правила безопасности; самостоятельно контролировать качество выполнения упражнений			УЗИМ	Комплекс 1

	тической комбинации. Игра «Салки с мячом» Комбинированный			оценку; играют в игру «Салки с мячом»						
47	Совершенствованное разученных ранее ОРУ с предметом. Объяснение и разучивание игровых действий эстафет с предметами. Игра «Ловишки с хвостиком» Комбинированный			Выполняют ОРУ с веревочкой; разучивают и выполняют эстафеты с предметами и различными видами движений; играют в игру с веревочкой «Ловишки с хвостиком»	Учатся проводить разминку с предметом; закрепляют умения и навыки правильного выполнения основных видов движений; выполняют командные действия в эстафете для закрепления учебного материала	Ориентируются на доброжелательное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированно-стырдулюбие и упорство в достижении поставленных целей	Самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления; оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают замечания учителя; формулируют собственное мнение и позицию; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии	УЗИМ	Комплекс 1	
48	Разучивание эстафет с акробатическими и прикладными гимнастическими упражнениями. Развитие координационных способностей в эстафетах. Игра «Салки-ноги от земли» Комбинированный			Выполняют ходьбу и бег, ОРУ, разучивают и выполняют эстафеты с кувырком вперед, «мостиком», ползанием «попластунски», лазанием по гимнастической стенке, перелезанием через препятствие; повторяют правила и играют в игру «Салки-ноги от земли»	Учатся выполнять командные действия в эстафете, совершенствовать акробатические и прикладные гимнастические упражнения; взаимодействовать со сверстниками при проведении соревнований			УОИМ	Комплекс 1	
Результаты 2 четверти: из 48 плановых часа проведено										
3 четверть (30 часов)										
Раздел программы №3 Лыжная подготовка. Подвижные игры(16 часов)										
49	Объяснение правил безопасного поведения на уроках лыжной подготовки. Ходьба на лыжах. Разучивание игры «По местам» Изучение нового	12.01-18.01		Повторяют правила безопасного поведения на уроках лыжной подготовки: подготовка лыж, переноска до лыжни, поведение на лыжне; организовано выходят с лыжами из помещения, учатся правильно	Учатся соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма на лыжах; выполнять команды с лыжами в руках, в переноске лыж, надевании лыж; технически	Ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения	Выделяют и формулируют познавательные цели с помощью учителя; используют общие приемы решения поставленных задач; планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;	УЗИМ	Комплекс 2	

	материала			укладывать лыжи на снег и их пристегивать; выполняют движения на лыжах по кругу; разучивают правила и играют в игру «По местам»; отстегивают лыжи, очищают от снега, возвращаются в школу	правильно выполнять движение на лыжах.		принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; используют речь для регуляции своего действия		
50	Объяснение значения занятий на лыжах для укрепления здоровья. Закрепление навыков ходьбы на лыжах разными способами. Разучивание игры «Перестрелка» Комбинированный			Беседуют о значении занятий лыжами для здоровья; получают лыжи и организованно выходят на лыжню строятся в шеренгу с лыжами, укладывают их на снег (правая, левая), пристегивают; повторяют технику ступающего и скользящего шагов на лыжах и выполняют движение ступающим и скользящим шагами по лыжне; разучивают правила и играют в игру «Перестрелка»; отстегивают лыжи, очищают от снега, возвращаются в школу	Планируют лыжные прогулки в режиме дня для укрепления здоровья; совершенствуют технику ступающего и скользящего шага без палок.	Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями включая лыжную подготовку; самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели; используют общие приемы решения поставленных задач; планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности	УЗИМ	Комплекс 2
51	Развитие координационных, скоростных и силовых способностей во время прохождения дистанции на лыжах. Совершенствование поворотов на месте переступанием вокруг носков и пяток лыж.			Получают лыжи и организованно выходят на лыжню строятся в шеренгу с лыжами, укладывают их на снег (правая, левая), пристегивают; повторяют технику поворота переступанием на месте вокруг носков и пяток лыж и выполняют поворот на месте; двигаются ступающим и	Закрепляют поворот переступанием на месте, выполняют повороты вправо и влево; учатся как выполнять обгон на дистанции; передвигаться на лыжах соблюдая правила безопасности	Оказывают бескорыстную помощь своим сверстникам, умеют находить с ними общий язык и общие интересы	Ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач; выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения; ориентируются на позицию	УОНМ	Комплекс 2

	Комбинированный			скользящим шагом по лыжне; отстегивают лыжи, очищают от снега, возвращаются в школу			партнера в общении и взаимодействии договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности		
52	Совершенствование умения передвигаться скользящим шагом по дистанции до 1000м. Разучивание игры «Охотники и олени» Комбинированный	19.01-25.01		Получают лыжи и организовано выходят на лыжню строятся в шеренгу с лыжами, укладывают их на снег (правая, левая), пристегивают; повторяют технику скользящего шага и выполняют движение скользящим шагом по дистанции до 1000м; разучивают правила и играют в игру «Охотники и олени»; отстегивают лыжи, очищают от снега, возвращаются в школу	Учатся передвигаться свободным скользящим шагом; развивают выносливость, закрепляют умение распределять силы на дистанции	Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели; вносят необходимые коррективы в действия после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности	УОНМ	Комплекс 2
53	Обучение подъему на лыжах различными способами, спуску в основной стойке и торможению палками. Совершенствование скользящего шага. Комбинированный			Получают лыжи и организовано выходят на лыжню строятся в шеренгу с лыжами, укладывают их на снег (правая, левая), пристегивают; разучивают способы и технику подъема на возвышение: «лесенкой», «елочкой», технику спуска в основной стойке, выполняют подъем и спуск; выполняют движение скользящим шагом по дистанции; отстегивают лыжи, очищают от снега, возвращаются в школу	Учатся выполнять подъем изученными способами, спуск в основной стойке; развивают координационные способности при спуске; учатся скользить на лыжах	Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми	Ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач, выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения; задают вопросы, обращаются за помощью; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности	УЗИМ	Комплекс 2
54	Совершенствование навыка подъ-			Получают лыжи и организовано выходят на	Учатся технически правильно выпол-			УП	Комплекс 2

	ема на небольшое возвышение и спуска в основной стойке. Игр « Кто дольше прокатится на лыжах». Развитие скоростно-силовых способностей при движении скользящим шагом. Комбинированный			лыжню строятся в шеренгу с лыжами, укладывают их на снег (правая, левая), пристегивают; повторяют технику подъема «лесенкой» и «елочкой», спуска в основной стойке, выполняют подъем и спуск в игре «Кто дольше прокатится на лыжах»; выполняют движение по лыжне скользящим шагом; отстегивают лыжи, очищают от снега, возвращаются в школу	нять подъем и спуск на лыжах; корректировать технику движения на лыжах; двигаться скользящим шагом со средней скоростью.				
55	Освоение техники лыжных ходов. Обучение попеременному двухшажному ходу без палок и с палками. Изучение нового материала	26.01-1.02		Получают лыжи и организовано выходят на лыжню строятся в шеренгу с лыжами, укладывают их на снег (правая, левая), пристегивают; знакомятся какие бывают лыжные ходы, изучают технику попеременного двухшажного хода и выполняют движение по лыжне разученным ходом; отстегивают лыжи, очищают от снега, возвращаются в школу	Учатся технически правильно выполнять попеременный двухшажный ход; развивать ловкость, скорость и выносливость при беге на лыжах; держать интервал при передвижении на лыжах	Понимают значение знаний и умений для человека; стремятся хорошо учиться; раскрывают внутреннюю позицию школьника; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления; принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении задания; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии	УОНМ	Комплекс 2
56	Совершенствование навыков передвижения попеременным двухшажным ходом Повторение пройденного материала			Получают лыжи и организовано выходят на лыжню строятся в шеренгу с лыжами, укладывают их на снег (правая, левая), пристегивают; повторяют технику попеременного двухшажного хода и выполняют его на лыжне;				УП	Комплекс 2

				отстегивают лыжи, очищают от снега, возвращаются в школу					
57	Обучение поворотам приставными шагами. Совершенствование подъема и спуска в основной стойке, торможения падением. Комбинированный			Получают лыжи и палки, организованно выходят на лыжню, строятся в шеренгу укладывают лыжи на снег (правая, левая), пристегивают; разучивают поворот приставным шагом на месте и в движении, торможение падением, выполняют; повторяют подъем и спуск с возвышения применяя торможение падением; отстегивают лыжи, очищают от снега, возвращаются в школу	Учатся выполнять повороты на лыжах изученными способами; применять торможение падением на горке и на дистанции; избегать столкновения при спуске с горки	Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми	Ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач, выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения; задают вопросы, обращаются за помощью; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности	УЗИМ	Комплекс 2
58	Совершенствование поворотов на месте и в движении переступанием и приставным шагом. Обучение падению на бок на месте и в движении под уклон. Игра «День и ночь» Комбинированный	2.02-8.02		Получают лыжи и палки, организованно выходят на лыжню, строятся в шеренгу укладывают лыжи на снег (правая, левая), пристегивают; разучивают падение на бок на месте и в движении; повторяют поворот приставным шагом и переступанием на месте и в движении, выполняют; повторяют подъем и спуск с возвышения применяя падение на бок; отстегивают лыжи, очищают от снега, возвращаются в школу	Учатся выполнять движение на лыжах по дистанции с поворотами; применять падение на бок на дистанции и в движении под уклон			УОНМ	Комплекс 2
59	Совершенствование умения передвижения попеременным двухшажным ходом по			Получают лыжи и палки, организованно выходят на лыжню, строятся в шеренгу укладывают лыжи на снег (правая,	Учатся координировать работу рук и ног при передвижении попеременным двухшажным ходом;	Ориентируются на развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного	Самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели; используют общие приемы решения поставленных	КЗ	Комплекс 2

	дистанции до 1000 м. Игра «Охотники и олени» Повторение пройденного материала			левая), пристегивают; повторяют технику попеременного двухшажного хода и выполняют передвижение по дистанции до 1000м.; играют в игру «Охотники и олени»; отстегивают лыжи, очищают от снега, возвращаются в школу	распределять силы на больших дистанциях	смысла учения; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	задач; планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов		
60	Разучивание торможения лыжами «плугом». Развитие выносливости в движении на лыжах по дистанции до 1500м. в медленном темпе Комбинированный			Получают лыжи и палки, организованно выходят на лыжню, строятся в шеренгу укладывают лыжи на снег (правая, левая), пристегивают; разучивают торможение лыжами «плугом»; выполняют передвижение по дистанции до 1500м. в медленном темпе, применяя торможение «плугом»; отстегивают лыжи, очищают от снега, возвращаются в школу	Учатся выполнять торможение «плугом» в движении по дистанции; развивают выносливость в передвижении на лыжах на большое расстояние	Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми		УЗИМ	Комплекс 2
61	Повторение передвижения на лыжах «змейкой»; подъема ступающим шагом. Прохождение дистанции до 1500м. Комбинированный	9.02-15.02		Получают лыжи и палки, организованно выходят на лыжню, строятся в шеренгу укладывают лыжи на снег (правая, левая), пристегивают; повторяют и выполняют движение на лыжах «змейкой»; подъем в горку ступающим шагом прямо и косо; передвижение по дистанции до 1500м. в медленном темпе; отстегивают лыжи, очищают от снега, возвращаются в школу	Учатся координировать движения при передвижении на лыжах «змейкой»; передвигаться по дистанции разученными способами с подъемами и спусками, развивая выносливость	Проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях	Самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели; вносят необходимые коррективы в действия после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок; контролируют действия партнера; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности	УЗИМ	Комплекс 2

62	Совершенствование попережного двухшажного хода, поворотов, подъемов, спусков, торможение. Прохождение дистанции до 1500м. в среднем темпе Повторение пройденного материала			Получают лыжи и палки, организованно выходят на лыжню, строятся в шеренгу укладывают лыжи на снег (правая, левая), пристегивают; выполняют передвижение по дистанции до 1500м. в среднем темпе, применяя ранее изученные хода, повороты, подъемы, спуск, торможение; отстегивают лыжи, очищают от снега, возвращаются в школу	Учатся передвигаться по дистанции разученными способами с подъемами и спусками, развивая выносливость и скоростно-силовые качества.	Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми		УЗИМ	Комплекс 2
63	Развитие скоростно-силовых качеств во время прохождения на лыжах 1000м в быстром темпе без учета времени Повторение пройденного материала			Получают лыжи и палки, организованно выходят на лыжню, строятся в шеренгу укладывают лыжи на снег (правая, левая), пристегивают; проходят по лыжне дистанцию 1000м в быстром темпе без учета времени; отстегивают лыжи, очищают от снега, возвращаются в школу	Учатся правильно называть лыжный инвентарь; передвигаться на лыжах в быстром темпе; выполнять разученные упражнения по лыжной подготовке для закрепления учебного материала	Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления; принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении задания; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии	УОНМ	Комплекс 2
64	Развитие внимания, двигательных качеств посредством подвижных игр на лыжах и без лыж. Разучивание игры «На буксире» Комбинированный	16.02-22.02		Получают лыжи и палки, организованно выходят на лыжню, строятся в шеренгу укладывают лыжи на снег (правая, левая), пристегивают; проходят по лыжне в разминочном темпе; играют на лыжах в игру «На буксире» и другие игры на лыжах и без лыж; возвращаются в школу	Закрепляют навыки лыжной подготовки; учатся организовывать и проводить игры со сверстниками; оказывать посильную помощь и поддержку сверстникам при выполнении учебной задачи, доброжелательно объяснять ошибки и способы их устранения	Оказывают бескорыстную помощь своим сверстникам, находят с ними общий язык и общие интересы		УП	Комплекс 2

Раздел программы №4 Элементы спортивных игр. Подвижные игры (14 часов)									
65	Ознакомление с правилами безопасности при разучивании элементов спортивных игр. Разучивание ОРУ с большим мячом. Повторение броска и ловли мяча. Игра «Вышибалы» Комбинированный			Знакомятся с правилами поведения на уроках при обучении элементов спортивных игр; выполняют упражнения с большим мячом; повторяют броски и ловлю мяча разными способами; повторяют правила и играют в игру «Вышибалы»	Повторяют правила ТБ с мячом; учатся выполнять броски и ловлю большого мяча разными способами; развивают выносливость, быстроту при проведении игры	Ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения	Выделяют и формулируют познавательные цели с помощью учителя; определяют, где применяются действия с мячом; используют общие приемы решения поставленных задач; планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; используют речь для регуляции своего действия	УЗИМ	Комплекс 2
66	Совершенствование упражнений с большим мячом. Обучение передачам и ловле мяча в парах. Игра «Охотники и утки» Комбинированный			Выполняют упражнения с большим мячом; разучивают способы передачи мяча в парах : снизу, сверху, от груди, от плеча, сбоку; выполняют передачи и ловлю мяча в парах; повторяют правила и играют в игру «Охотник и утки»	Учатся взаимодействовать с партнером во время броска и правильной ловли мяча; выполнять передачи разными способами; организовывать и проводить игры, соблюдая правила	Оказывают посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебной задачи, объясняют ошибки и способы их устранения		УЗПМ	Комплекс 2
67	Разучивание упражнений с мал. мячами. Обучение различным способам бросков и ловли мал. мяча. Разучивание игры «Мяч соседу» Изучение нового материала	24.02-2.03		Выполняют ОРУ с мал. мячом; разучивают способы бросков и ловлю малого мяча, выполняют одной и двумя руками после подбрасывания вверх и удара об пол ; разучивают правила и играют в игру «Мяч соседу»	Знакомятся как правильно выполнять броски и ловлю малого мяча; учатся выполнять упражнения с мал.мячами; правильной технике броска и ловли малого мяча одной и двумя руками	Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми	Самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели; используют общие приемы решения поставленных задач; планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия; используют речь для регуляции своего действия	УЗПМ	Комплекс 2
68	Закрепление упражнений с мал. мячом. Совершенствование навыков бросков и ловли мал. мяча. Разучивание бросков мяча одной рукой в цель.			Выполняют ОРУ с мал. мячом; повторяют броски и ловлю малого мяча разными способами одной и двумя руками; разучивают и выполняют броски одной рукой в цель; разучивают правила и играют в игру	Учатся технически правильно бросать и ловить мал.мяч одной и двумя руками; бросать мяч одной рукой и попадать в цель; соблюдать правила взаимодействия с игроками	Ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности: самоанализ и самоконтроль результата	правильность выполнения действия; используют речь для регуляции своего действия	УЗПЗ	Комплекс 2

	Разучивание игры «Мяч среднему» Комбинированный			«Мяч среднему»					
69	Обучение упражнениям с большим мячом у стены. Повторение ведение мяча на месте. Игра «Собачка» Комбинированный			Повторяют ОРУ с большим мячом; ведение мяча на месте; разучивают способы выполнения бросков в стену, выполняют броски и ловлю мяча в стену разными способами; повторяют правила и играют в игру «Собачка»	Развивают глазомер и контролируют силу броска при выполнении броска и ловли мяча в стену; учатся находить отличительные особенности в выполнении двигательных действий разными учениками	Раскрывают внутреннюю позицию школьника; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Ориентируются в разнообразии способов решения задач; адекватно воспринимают оценку учителя; формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов	УЗИМ	Комплекс 2
70	Совершенствование ведение мяча на месте и в движении по прямой. Игра «Мяч из круга» Зачет	3.03-12.03		Выполняют ОРУ; повторяют технику ведения мяча на месте и в движении, выполняют ведение на месте и в движении разными способами : двумя руками, одной рукой (правой, левой), со сменой рук; выполняют ведение на месте на оценку;повторяют правила и играют в игру «Мяч из круга»	Учатся выполнять ведение мяча на месте и в движении разными способами; соблюдать правила взаимодействия с игроками	Ориентируются на доброжелательное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированно трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Используют общие приемы решения поставленных задач; осуществляют поиск необходимой информации; планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия; используют речь для регуляции своего действия	УЗИМ	Комплекс 2
71	Совершенствование ведение мяча в движении по прямой и «змейкой». Игра «Ловишки с мячом» Зачет			Выполняют ОРУ; повторяют ведение в движении разными способами : двумя руками, одной рукой (правой, левой), со сменой рук; правым и левым боком вперед, спиной вперед, «змейкой»; повторяют правила и играют в игру «Ловишки с мячом»				УОНМ	Комплекс 2
72	Совершенствование техники бросков мяча в кольцо			Выполняют ОРУ; повторяют технику бросков мяча в кольцо способа-	Закрепляют навыки выполнения бросков мяча в кольцо	Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упор-	Самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели;	УОНМ	Комплекс 2

	способами «снизу» и «сверху». Разучивание игры «Бросок мяча в колонне» Комбинированный			ми «снизу» и «сверху», выполняют броски; разучивают правила и играют в игру «Бросок мяча в колонне»	разными способами; контролировать силу и высоту броска; взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения игры	ство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми	вносят необходимые коррективы в действия после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности		
73	Совершенствование бросков в кольцо разными способами; передач мяча в парах. Игра «Мяч по кругу» Повторение пройденного материала	13.03-19.03		Выполняют ОРУ; повторяют технику бросков мяча в кольцо способами «снизу» и «сверху», выполняют броски одной и двумя руками; передачи мяча в парах разными способами; повторяют правила и играют в игру «Мяч по кругу»				УЗИМ	Комплекс 2
74	Совершенствование баскетбольных упражнений с мячом в парах. Игра «Гонка мячей в колонне» Зачет			Выполняют ОРУ; повторяют передачи мяча в парах на месте и выполняют на оценку; выполняют передачу мяча после ведения в паре; повторяют правила и играют в игру «Гонка мячей в колонне»	Учатся выполнять передачу мяча в парах на месте контролируя технику выполнения; развивают глазомер выполняя передачу после ведения	Понимают значение знаний и умений для человека, стремятся добиваться хороших результатов в учебе; раскрывают внутреннюю позицию школьника	Используют общие приемы решения поставленных задач; определяют, где применяются действия с мячами; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии	УП	Комплекс 2
75	Совершенствование ведения мяча с передвижением приставными шагами, бросок в кольцо. Игра «Вышибалы» Повторение пройденного материала			Выполняют ОРУ; выполняют ведение мяча в движении приставным шагом прямо и боком (правым, левым); бросок в кольцо после ведения; повторяют правила и играют в игру «Вышибалы»	Развивают ловкость и координацию при выполнении ведения мяча в движении приставными шагами; учатся выполнять остановку прыжком	Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач, выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения; договариваются с партнером о распределении функций и	УОНМ	Комплекс 2

							ролей в совместной деятельности		
76	Повторение бросков набивного мяча разными способами. Разучивание игры «Стоп» Комбинированный	20.03-24.03		Выполняют ОРУ без предмета; знакомятся с набивным мячом, какие бывают способы бросков набивного мяча, повторяют правильную технику броска набивного мяча из-за головы, выполняют броски в парах; разучивают правила и играют в игру «Стоп»	Учатся технически правильно выполнять бросок набивного мяча; взаимодействовать со сверстниками по правилам в играх с мячом; развивают силу рук и глазомер при выполнении бросков набивного мяча	Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; оказывают посильную помощь своим сверстникам, умеют находить с ними общий язык и общие интересы	Используют общие приемы решения поставленных задач; принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении задания и участии в игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности	УП	Комплекс 2
77	Совершенствование бросков набивного мяча разными способами. Контроль за развитием двигательных качеств: броски набивного мяча из-за головы. Игра «Горячая картошка» Комбинированный			Выполняют ОРУ без предмета; повторяют броски набивного мяча разными способами: снизу, от груди, от плеча, из-за головы, выполняют броски в парах; выполняют броски из-за головы на оценку; повторяют правила и играют в игру «Горячая картошка»	Учатся контролировать силу и точность броска; находить отличительные особенности в выполнении бросков разными учениками; контролировать технику своего выполнения и другими учениками	Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Используют общие приемы решения поставленных задач; принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении задания и участии в игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера во взаимодействии	УЗИМ	Комплекс 2
78	Совершенствование разученных ранее ОРУ. Объяснение и разучивание игровых действий эстафет с мячом «Веселые старты» Комбинированный			Выполняют сами ранее разученные общеразвивающие упражнения; разучивают и выполняют эстафеты с мячом	Учатся самостоятельно организовывать и проводить разминку; использовать полученные навыки в процессе обучения; закрепляют умения и навыки правильного выполнения заданий с мячом; выполняют командные действия в эстафетах для закрепления учебного материала	Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей, умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми	Самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели; используют общие приемы решения поставленных задач; планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности	УОНМ	Комплекс 2

Результаты 3 четверти: из 78 плановых часов проведено

4 четверть (24 часа)

Раздел программы №4 Элементы спортивных игр. Подвижные игры (9 часов)

79	Повторение ТБ с мячом. Обучение передаче волейбольного мяча в парах, броскам и ловле мяча через сетку. Игра «Перекинь мяч» Изучение нового материала	3.04-9.04		Повторяют правила поведения на уроках с мячом; выполняют общеразвивающие упражнения с бол. мячом; знакомятся какие бывают игры с мячом через сетку; разучивают передачи волейбольного мяча в парах и правильную технику бросков и ловли мяча через сетку; играют в игру «Перекинь мяч»	Учатся выполнять броски и ловлю волейбольного мяча двумя руками над головой в парах и через сетку; развивают силу и высоту броска; учатся играть соблюдая правила игры и контролировать свои действия и действия соперника	Раскрывают внутреннюю позицию школьника; проявляют дисциплированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Ориентируются в разнообразии способов решения задач; планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности	УЗИМ	Комплекс 3
80	Обучение броскам мяча через сетку двумя руками от плеча, сверху из-за головы, снизу. Разучивание игры «Выстрел в небо» Изучение нового материала			Повторяют ОРУ с бол. мячом; повторяют как правильно выполнять бросок через сетку разными способами: снизу, сверху из-за головы, от плеча, выполняют броски и ловлю мяча через сетку разными способами; разучивают правила и играют в игру «Выстрел в небо»	Учатся выполнять броски мяча через сетку разными способами; правильно ставить руки при бросках и ловле мяча; развивают силу и высоту броска; играют соблюдая правила и контролируя свои действия и действия соперника	Проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных ситуациях	Используют общие приемы решения поставленных задач; принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении задания и участии в игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера во взаимодействии	УЗИМ	Комплекс 3
81	Обучение подаче мяча через сетку двумя руками из-за головы и одной рукой от плеча. Разучивание игры «Пионербол» Изучение нового материала			Выполняют ОРУ без предмета; разучивают и выполняют подачу мяча через сетку двумя руками из-за головы и одной рукой от плеча; разучивают правила и играют в игру «Пионербол»	Учатся подавать мяч через сетку двумя и одной рукой; перемещать по площадке по команде «переход»; соблюдать правила взаимодействия с игроками	Ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности; проявляют дисциплированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления; планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют речь для регуляции своего действия	УОНМ	Комплекс 3
82	Совершенствование	10.04-		Выполняют ОРУ без	Учатся ловить	Ориентируются на	Ставят и формулируют	УОНМ	Комплекс 3

	ние ловли высоко летящего мяча. Взаимодействие в команде. Игра «Пионербол» Комбинированный	16.04		предмета; повторяют броски ловлю мяча через сетку разными способами; выполняют броски и ловлю высоко летящего мяча; повторяют правила и играют в игру «Пионербол»	высоко летящий мяч; взаимодействовать с игроками в команде; оценивать и контролировать игровую ситуацию	доброжелательное взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач; выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности		
83	Совершенствование подачи, передачи, бросков и ловли мяча через сетку. Игра «Пионербол» Повторение пройденного материала			Выполняют ОРУ с хлопками; повторяют подачи, передачи, броски разными способами и ловлю мяча через сетку; выполняют на оценку броски и ловлю мяча через сетку; повторяют правила и играют в игру «Пионербол»	Закрепляют навык выполнения подачи, передачи, броска и ловли мяча; учатся грамотно использовать технику броска и ловли мяча во время игры; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физкультурой	Ориентируются на активное взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Используют общие приемы решения поставленных задач; принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении задания и участии в игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности	УЗИМ	Комплекс 3
84	Обучение ведению мяча внутренней и внешней частью стопы по прямой линии. Контроль за развитием двигательных качеств: приседание. Разучивание игры «Гонка мячей» Комбинированный			Выполняют ОРУ; знакомятся с ТБ при обучении элементам игры в футбол; разучивают технику и выполняют ведение мяча внутренней и внешней частью стопы по прямой линии; выполняют приседание за 1 мин на результат; разучивают правила и играют в игру «Гонка мячей»	Учатся соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма при изучении элементов игры в футбол; навыкам ведения мяча ногами; развивают силу ног	Понимают значение физического развития для человека; имеют желание учиться	Выделяют и формулируют цели и способы их осуществления с помощью учителя; ориентируются в разнообразии способов решения задач; выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности	УП	Комплекс 3

85	Обучение ведению мяча внутренней и внешней частью стопы по дуге с остановками по сигналу и между стойками с обводкой. Разучивание игры «Слалом с мячом» Изучение нового материала	17.04-23.04		Выполняют ОРУ; повторяют технику ведение мяча внутренней и внешней частью стопы и выполняют ведение по дуге с остановкой по сигналу и «змейкой» с обводкой стоек; разучивают правила и играют в игру «Слалом с мячом»	Учатся выполнять ведение мяча ногами различными способами; контролировать мяч; соблюдать правила взаимодействия с игроками	Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Используют общие приемы решения поставленных задач; принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении задания и участии в игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии	УОНМ	Комплекс 3
86	Обучение умению останавливать катящийся мяч внутренней частью стопы. Игра вратаря. Разучивание игры «Футбольный бильярд» Изучение нового материала			Выполняют ОРУ; разучивают технику остановки катящегося мяча внутренней частью стопы; знакомятся с игрой вратаря, выполняют пенальти в ворота; разучивают правила и играют в игру «Футбольный бильярд»	Учатся технике ведения и остановки мяча; знакомятся с игрой вратаря, что такое пенальти и за что его назначают; взаимодействовать с партнером в игре в футбол	Ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу; контролируют процесс и результат действия; вносят изменения в план действия; используют речь для регуляции своего действия; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности	УП	Комплекс 3
87	Обучение передаче и приему мяча ногами в паре на месте и с продвижением. Разучивание игры в мини футбол по упрощенным правилам. Изучение нового материала			Выполняют ОРУ; разучивают и выполняют передачи и прием мяча ногами в паре на месте и с продвижением вперед; разучивают правила и играют в мини футбол по упрощенным правилам	Учатся технике передачи и приему мяча в паре; технически правильно выполнять элементы игры в футбол; распределять роли игроков в команде	Проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных ситуациях	Самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели; вносят необходимые коррективы в действия после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок; задают вопросы; контролируют действия партнера; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности	УЗИМ	Комплекс 3
Раздел программы №5. Легкая атлетика. Подвижные игры (15 часов)									
88	Повторение ТБ по легкой атлетике. Повторение прыжка в длину с места. Контроль	24.04-30.04		Повторяют ТБ на уроках легкой атлетики; выполняют различные ходьбу и бег. ОРУ без предмета; повторяют технику	Совершенствуют навык технически правильно выполнять прыжок в длину с места; в доступной	Проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных	Самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления; оценивают правильность выполнения дей-	УЗИМ	Комплекс 3

	за развитием двигательных качеств: подтягивание на низкой перекладине из виса лежа. Игра «Пустое место» Комбинированный			прыжка в длину с места, выполняют прыжок; повторяют подтягивание из положения виса лежа и выполняют на оценку; повторяют правила и играют в игру «Пустое место»	форме объяснять технику прыжка в длину с места, анализировать и находить ошибки при выполнении, их исправлять; развивают силу рук и выносливость	нестандартных ситуациях	ствия; адекватно воспринимают предложения и оценку учителя; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии		
89	Развитие прыгучести в прыжках в длину с места и с разбега. Игра «Пустое место» Комбинированный			Выполняют различные ходьбу и бег. ОРУ без предмета; повторяют технику прыжка в длину с разбега и выполняют прыжок на гимнастический мат; повторяют прыжок в длину с места; повторяют правила и играют в игру «Пустое место»	Учатся технически правильно выполнять прыжок в длину с разбега, соблюдая правила безопасного приземления; прыжок в длину с места; взаимодействовать со сверстниками во время игры	Раскрывают внутреннюю позицию школьника; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми	Ориентируются в разнообразии способов решения задач; планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов	УЗИМ	Комплекс 3
90	Контроль за развитием двигательных качеств: прыжок в длину с места. Обучение прыжкам через низкие барьеры. Развитие прыгучести в эстафете «Кто дальше прыгнет» Комбинированный			Выполняют ходьбу и бег с заданиями; ОРУ с круговыми движениями; выполняют прыжок в длину с места на результат; разучивают технику прыжков через низкие барьеры и выполняют прыжки через низкие барьеры во время бега; выполняют эстафету	Учатся выполнять прыжки через низкие барьеры во время бега; развивают силу, ловкость, прыгучесть и координацию во время выполнения прыжков разными способами	Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели и способы их осуществления; оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя; формулируют вопросы; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии	УЗИМ	Комплекс 3
91	Строевые упражнения. Контроль пульса. Развитие координации в упражнениях с гимнастическими палками. Совер-	1.05-7.05		Выполняют строевые упражнения, ходьбу и бег с изменением направления движения; находят и подсчитывают пульс; выполняют общеразвивающие упражне-	Повторяют строевые упражнения; учатся находить и подсчитывать пульс до и после нагрузки; развивают координацию при выполне-	Ориентируются на активное взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достиже-	Самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели; вносят необходимые коррективы в действия после его завершения на основе его оценки и учета характера	УЗИМ	Комплекс 3

	<p>шенствование техники прыжка в длину с разбега. Игры-эстафеты с гимнастическими палками.</p> <p>Комбинированный</p>			<p>ния с гимнастическими палками; повторяют прыжок в длину с разбега на гимнастический мат и выполняют его на оценку; выполняют эстафеты с гимнастическими палками</p>	<p>нии упражнений с гимнастическими палками, соблюдая правила безопасности; контролируют технику выполнения прыжка, замечают и исправляют ошибки</p>	<p>нии поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками</p>	<p>сделанных ошибок; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности</p>		
92	<p>Совершенствование строевых упражнений; навыков отжимания от пола. Контроль за развитием двигательных качеств: наклон вперед из положения стоя. Игра «Космонавты»</p> <p>Комбинированный</p>			<p>Выполняют строевые упражнения, ходьбу и бег с изменением направления движения; выполняют ОРУ с гимнастическими палками; контролируют пульс; повторяют как правильно выполняется отжимание от пола и выполняют его; выполняют упражнения на гибкость и сдают на оценку наклон вперед из положения стоя; повторяют правила и играют в игру «Космонавты»</p>	<p>Учатся характеризовать физическую нагрузку по показателям частоты пульса, регулировать ее во время занятия; развивают силу рук выполняя отжимание от пола, гибкость</p>	<p>Проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях</p>	<p>Самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления; ; оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии</p>	УОНМ	Комплекс 3
93	<p>Совершенствование навыков выполнения упражнения на пресс: поднимание туловища из положения лежа на спине. Контроль за развитием двигательных качеств: отжимание от пола. Игра «Космонавты»</p> <p>Комбинированный</p>			<p>Выполняют строевые упражнения, ходьбу и бег «змейкой»; ОРУ; повторяют упражнение на пресс: поднимание туловища из положения лежа на спине; выполняют отжимание от пола на результат; повторяют правила и играют в игру «Космонавты»</p>	<p>Закрепляют отжимание от пола; развивают мышцы пресса, закрепляя навык поднимания туловища из положения лежа на спине; соблюдают правила взаимодействия с игроками при проведении игры</p>	<p>Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми</p>	<p>Используют общие приемы решения поставленных задач; принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении задания и участия в игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии</p>	УОНМ	Комплекс 3
94	<p>Совершенствование бросков мал. мяча в цель. Конт-</p>	8.05-14.05		<p>Выполняют ходьбу и бег «змейкой»; ОРУ с мал. мячом; повторяют брос-</p>	<p>Учатся поднимать туловище из положения лежа на ско-</p>	<p>Проявляют положительные качества личности и управ-</p>	<p>Самостоятельно формулируют и решают учебную задачу; контролируют</p>	УЗИМ	Комплекс 3

	роль за развитием двигательных качеств: поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин. Игра «Мы веселые ребята» Комбинированный			ки малого мяча в цель (горизонтальную, вертикальную); выполняют поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин. на результат; повторяют правила и играют в игру «Мы веселые ребята»	рость, развивая скоростно-силовые качества; организовывать и проводить подвижные игры	ляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях	ют процесс и результат действия; планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия; используют речь для регуляции своего действия		
95	Разучивание упражнений со скакалкой. Обучение прыжкам со скакалкой. Разучивание прыжка в высоту способом «перешагивание». Игра на внимание «Угадай кто ушел» Комбинированный			Выполняют ходьбу и бег с заданиями; ОРУ со скакалкой; разучивают способы прыжков со скакалкой, выполняют прыжки; разучивают технику и выполняют прыжок в высоту способом «перешагивание»; повторяют правила и играют в игру на внимание «Угадай кто ушел»	Учатся выполнять прыжки со скакалкой; соблюдать правила безопасности; приземлять смягчая прыжок; прыжок в высоту контролируя технику прыжка; развивают внимательность посредством игры	Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Ориентируются в разнообразии способов решения задач; планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности	УП	Комплекс 3
96	Совершенствование навыков прыжков со скакалкой один и в тройках; техники прыжка в высоту способом «перешагивание». Игра малой подвижности «Кто сказал мяу» Комбинированный			Выполняют ходьбу и бег с заданиями; ОРУ со скакалкой; повторяют прыжки со скакалкой разными способами; повторяют как выполняются прыжки со скакалкой в тройках (двое вращают, третий прыгает), делятся на тройки и прыгают; выполняют прыжок в высоту на оценку за технику; повторяют правила и играют в игру «Кто сказал мяу»	Учатся выполнять прыжки со скакалкой как один, так и в тройках, соблюдая правила безопасности; развивают прыгучесть и силу отталкивания в прыжках в высоту	Ориентируются на доброжелательное взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками		УОНМ	Комплекс 3
97	Совершенствование техники низкого старта. Развитие скоростных	15.05-21.05		Повторяют правила поведения во время урока на улице, одежда и обувь; выполняют ходьбу и бег	Учатся выполнять упражнения для развития скоростных качеств; грамотно	Проявляют положительные качества личности и управляют своими эмо-	Используют общие приемы решения поставленных задач; контролируют процесс и результат дей-	УП	Комплекс 3

	качеств в беге с ускорением. Бег на 30 м. Игра «Золотые ворота» Комбинированный			с заданиями; ОРУ; повторяют технику низкого старта и выполняют бег с ускорением; повторяют правила и играют в игру «Золотые ворота»	использовать технику низкого старта и стартового ускорения	циями в различных нестандартных ситуациях	ствия; планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия; используют речь для регуляции своего действия		
98	Разучивание упражнений полосы препятствий. Совершенствование техники челночного бега. Контроль за развитием двигательных качеств: бег на 30м. Игра «Золотые ворота» Комбинированный			Выполняют ходьбу и бег коротким и длинным шагом; ОРУ; разучивают и выполняют упражнения полосы препятствий; повторяют технику «челночного бега» и выполняют бег 3*10м.; выполняют бег на 30 м. на результат; повторяют правила и играют в игру «Золотые ворота»	Развивают скоростно-силовые качества во время бега и выполнения упражнений полосы препятствий; учатся выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами в различных условиях	Ориентируются на доброжелательное взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели; вносят необходимые коррективы в действия после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности	УЗИМ	Комплекс 3
99	Развитие выносливости посредством бега, прыжков. Контроль за развитием двигательных качеств: челночный бег 3*10м.. Эстафета с преодолением полосы препятствий. Игра малой подвижности «Ровным кругом» Комбинированный			Выполняют бег на выносливость до 3-х мин.; ОРУ; челночный бег 3*10м на результат; выполняют эстафету с преодолением полосы препятствий; повторяют правила и играют в игру «Ровным кругом»	Учатся равномерно распределять свои силы во время длительного бега; развивают скоростно-силовые качества во время различного бега и преодолевая препятствия	Проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях	Самостоятельно формулируют и решают учебную задачу; контролируют процесс и результат действия; оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии	УОНМ	Комплекс 3
100	Совершенствование навыков бега на длительное время; метание мал.мяча на дальность. Контроль	22.05-26.05		Выполняют бег до 5-ти мин; ОРУ; повторяют технику метания малого мяча; выполняют метание мал.мяча на дальность и выполняют	Учатся правильной постановке руки при метании мяча на дальность; грамотно использовать технику метания мяча	Ориентируются на доброжелательное взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплированность, трудо-	Самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели; вносят необходимые коррективы в действия после его завершения на	КЗ	Комплекс 3

	за развитием двигательных качеств: метание на дальность. Игра «Море волнуется» Комбинированный			метание на результат; повторяют правила и играют в игру «Море волнуется»	выполняя метание на результат	любие и упорство в достижении поставленных целей	основе его оценки и учета характера сделанных ошибок; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности		
101	Развитие выносливости и быстроты в круговой тренировке. Контроль за развитием двигательных качеств: бег 1000м без учета времени. Игра «Вороны и воробы» Комбинированный			Выполняют ходьбу и бег с заданиями по кругу; ОРУ; выполняют бег 1000м без учета времени на оценку; повторяют правила и играют в игру «Вороны и воробы»	Развивают выносливость и учатся правильно дышать и распределять силы по дистанции выполняя непрерывный бег на 1000м ;	Проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях	Используют общие приемы решения поставленных задач; принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении задания и участия в игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии	УЗИМ	Комплекс 3
102	Развитие внимания, ловкости, быстроты, координации движений в эстафетах «Веселые старты» с бегом, прыжками, метанием.			Выполняют ходьбу и бег с заданиями; общеразвивающие упражнения; разучивают и выполняют эстафеты с бегом, прыжками, метанием.	Учатся выполнять задания для развития силы, выносливости и ловкости различными способами; закрепляют умения и навыки выполнения основных видов движений	Ориентируются на доброжелательное взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность; оказывают бескорыстную помощь своим сверстникам, находят с ними общий язык и общие интересы	Самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели; вносят необходимые коррективы в действия после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности	УЗИМ	Комплекс 3
103	Повторение техники прыжка в длину с места			Выполняют бег до 5-ти мин; ОРУ; повторяют технику метания малого мяча; выполняют метание мал.мяча на дальность и выполняют метание на результат; повторяют правила и играют в игру «Море волнуется»	Учатся правильной постановке руки при метании мяча на дальность; грамотно использовать технику метания мяча выполняя метание на результат	Ориентируются на доброжелательное взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели; вносят необходимые коррективы в действия после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок; договариваются и приходят к общему решению в совместной	УЗИМ	Комплекс 3

							деятельности		
104	Тестирование прыжка в длину с места			Выполняют ходьбу и бег с заданиями; ОРУ со скакалкой; разучивают способы прыжков со скакалкой, выполняют прыжки; разучивают технику и выполняют прыжок в высоту способом «перешагивание»; повторяют правила и играют в игру на внимание «Угадай кто ушел»	Учатся выполнять прыжки со скакалкой; соблюдать правила безопасности; приземлять смягчая прыжок; прыжок в высоту контролируя технику прыжка; развивают внимательность по средством игры	Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Ориентируются в разнообразии способов решения задач; планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности	УОНМ	Комплекс 3
105	Тестирование подъёма туловища из положения лёжа на спине за 30 секунд			Выполняют ходьбу и бег с заданиями; общеразвивающие упражнения; разучивают и выполняют эстафеты с бегом, прыжками, метанием.	Учатся выполнять задания для развития силы, выносливости и ловкости различными способами; закрепляют умения и навыки выполнения основных видов движений	Ориентируются на доброжелательное взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность; оказывают бескорыстную помощь своим сверстникам, находят с ними общий язык и общие интересы	Самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели; вносят необходимые коррективы в действия после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности	УП	Комплекс 3
Результаты 4 четверти: из 105 плановых часа проведено									

Календарно-тематическое планирование 3 класс

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
№ ур ок а	Тема урока, тип урока	Дата проведения		Элементы содержания	Планируемые результаты			Вид занятия	Домашн ие задание
		п план	факт		Предметные	Личностные	Метапредметные		
1 четверть (24 часа)									
Раздел программы №1. Легкая атлетика. Подвижные игры (24 часа)									
1	ПравилаТБ на уроках физкультуры. Построение в шеренгу по росту. Игра «Займи свое место». Содержание комплекса утренней зарядки. Игра «Салки-догонялки» Комбинированный	1.09-7.09		Знакомятся с правилами поведения в спортивном зале и на площадке, с содержанием и организацией комплекса утренней зарядки; учатся слушать и выполнять команды «Равняйся», «Смирно» «Вольно», построению в шеренгу по росту, бег в рассыпную и нахождение места в строю, выполнять комплекс утренней гимнастики; играть в игру «Салки-догонялки»	Соблюдают правила безопасного поведения на уроке, выполняют действия по образцу, выполняют построение в шеренгу по росту, выполняют комплекс утренней гимнастики	Проявляют учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу, развивают готовность к сотрудничеству	Используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми; планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют речь для регуляции своих действий	УЗИМ	Комплекс 1
2	Совершенствование строевых упражнений; прыжка в длину с места. Развитие выносливости в медленном трехминутном беге.Игра «Ловишка». Комбинированный			Строятся в шеренгу, колонну, выполняют медленный непрерывный бег в течении 3-х мин., комплекс утренней гимнастики, повторяют технику прыжка в длину с места и выполняют его;повторяют правила и играют в игру «Ловишка»	Выполняют команды на построение и перестроение, учатся самостоятельно выполнять комплекс утренней гимнастики, технически правильно отталкиваться и приземляться; развивают выносливость в беге	Понимают значение физического развития для человека и принимают его; имеют желание учиться	Выделяют и формулируют цели с помощью педагога; используют общие приемы решения поставленных задач; оценивают правильность выполнения действия, адекватно воспринимают оценку учителя; формулируют вопросы, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.	УЗИМ	Комплекс 1
3	Развитие коорди-			Повторяют построение в	Выполняют органи-	Ориентируются на	Самостоятельно ставят,	УЗИМ	Комплекс 1

	<p>нации движений и ориентации в пространстве в строевых упражнениях. Развитие скорости в беге с высокого старта на 30м. Игра «Салки с домом».</p> <p>Комбинированный</p>			<p>шеренгу, колонну, выполняют беговую разминку, выполняют комплекс утренней гимнастики, выполняют бег с высокого старта на 30 м, повторяют правила и играют в игру «Салки с домом»</p>	<p>зующие строевые команды и приемы, разминку, разминаются применяя специальные беговые упражнения принимают положение высокого старта и учатся выполнять бег на скорость. 30м с высокого старта</p>	<p>понимание причин успеха в учебной деятельности; осуществляют самоанализ и самоконтроль результата</p>	<p>формулируют и решают учебную задачу; контролируют процесс и результат действия; вносят необходимые коррективы в действия после его завершения на основе оценки и учета сделанных ошибок; задают вопросы; контролируют действия партнера; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности</p>		
4	<p>Совершенствование техники челночного бега. Контроль двигательных качеств: челночный бег 3*10м. Игра «Гуси-лебеди»</p> <p>Комбинированный</p>	8.09-14.09		<p>Выполняют задания в ходьбе для стопы и беге, выполняют комплекс упражнений с хлопками, повторяют «челночный бег» и выполняют его на время, повторяют правила и играют в игру «Гуси-лебеди»</p>	<p>Корректируют технику челночного бега, как выполнять поворот в челночном беге; учатся технически правильно выполнять поворот в челночном беге, правильно держать корпус и руки при беге в сочетании с дыханием; выполнять челночный бег на скорость</p>	<p>Раскрывают внутреннюю позицию школьника, стремятся достичь хороших результатов в беге, проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных ситуациях</p>	<p>Ориентируются в разнообразии способов решения задач; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль; адекватно воспринимают оценку учителя; формулируют собственное мнение и позицию, договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности</p>	УОНМ	Комплекс 1
5	<p>Развитие силы и ловкости в прыжках вверх и в длину с места. Игра «Удочка».</p> <p>Комбинированный</p>			<p>Выполняют легкоатлетические упражнения, повторяют технику движения рук и ног в прыжках вверх и в длину с места, выполняют их; повторяют правила и играют в игру «Удочка»</p>	<p>Учатся выполнять легкоатлетические упражнения: прыжки вверх и в длину с места, соблюдая правила безопасности во время приземления; технике движения рук и ног в прыжках.</p>	<p>Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей</p>	<p>Используют общие приемы решения поставленных задач; планируют свои действия в соответствии с задачей и условиями ее реализации, оценивают правильность выполнения действия; используют речь для регуляции своего действия</p>	УЗИМ	Комплекс 1
6	<p>Совершенствование строевых упражнений. Контроль двигательных качеств: прыжок в</p>			<p>Выполняют строевые упражнения: повороты, ходьба «змейкой», по кругу, по спирали, повторяют прыжок в</p>	<p>Учатся правильно выполнять строевые упражнения, выполнять упражнения по образцу учителя и</p>	<p>Ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности; проявляют положитель-</p>	<p>Самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели, используют общие приемы решения поставленных</p>	УЗИМ	Комплекс 1

	длинус места. Игра «Жмурки». Комбинированный			длину с места и выполняют его на результат; повторяют правила и играют в игру «Жмурки»	показу лучших учеников; технически правильно выполнять прыжок в длину с места и контролировать результат своего прыжка	ные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях	задач, оценивают правильность выполнения действия, адекватно воспринимают оценку учителя, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии		
7	Особенности развития физкультуры у разных народов. Развитие выносливости в медленном беге в течении 5 минут. Игра «Жмурки». Комбинированный	15.09-21.09		Знакомятся с развитием физкультуры у разных народов; выполняют упражнения под заданный ритм и темп, повторяют медленный, непрерывный бег до 5 минут; играют в игру «Жмурки»	Учатся выполнять упражнения, добиваясь конечного результата; организовывать и проводить подвижные игры, соблюдать правила взаимодействия с игроками	Ориентируются на доброжелательное взаимодействие со сверстниками, проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели, соотносят изученные понятия с примерами из реальной жизни, вносят необходимые коррективы в действия после его завершения на основе его оценки и учета сделанных ошибок; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии	УОНМ	Комплекс 1
8	Развитие выносливости в медленном беге до 6 минут. Обучение метани мал.мяча на дальность с тех шагов разбега. Разучивание игры «Метатели». Изучение нового материала			Выполняют ходьбу и бег с заданиями, ОРУ; разучивают как выполнять метание мал.мяча на дальность с тех шагов разбега, выполняют метание; выполняют бег на выносливость ; разучивают правила и играют в игру «Метатели»	Учатся технически правильно выполнять метание мал.мяча на дальность, держать корпус, делать три шага в сочетании с замахом и броском; контролировать темп бега, дыхание на длинную дистанцию	Понимают значение знаний и умений для человека и принимают внутреннюю позицию школьника	Самостоятельно формулируют и решают учебную задачу, соотносят изученные понятия с примерами из реальной жизни; вносят необходимые коррективы в действия после его завершения на основе его оценки и учета сделанных ошибок; вносят необходимые коррективы в действия после его завершения на основе его оценки и учета сделанных ошибок	УОНМ	Комплекс 1
9	Контроль двигательных качеств: метание на даль-			Повторяют правила контроля двигательных качеств, повторяют	Учатся технически правильно выполнять метание пред-		Используют общие приемы решения поставленных задач, оценивают	КУ	Комплекс 1

	ность. Развитие координации, ловкости, скоростных качеств в эстафете «За мячом противника» Комбинированный			метание мал.мяча на дальность, выполняют метание на результат, повторяют и проводят эстафету «За мячом противника»	мета; выполнять упражнения с соблюдением очередности и правил безопасности; соблюдать правила взаимодействия с игроками в команде		правильность выполнения действия адекватно воспринимают оценку учителя; формулируют собственное мнение, используют речь для регуляции своего действия		
10	Объяснение взаимосвязи физических упражнений с трудовой деятельностью Развитие выносливости в медленном беге в течение 6 минут. Разучивание беговых упражнений в эстафете Комбинированный	22.09-28.09		Знакомятся с взаимосвязью физических упражнений с трудовой деятельностью; выполняют беговые задания с изменением частоты шагов. Знакомятся как распределять силы по дистанции, выполняют бег на выносливость на оценку, комплекс УГГ; разучивают и выполняют эстафеты с беговыми упражнениями	Учатся равномерно распределять свои силы для завершения шестиминутного бега; оценивать величину нагрузки по частоте пульса; соблюдать правила взаимодействия с игроками	Ориентируются на доброжелательное общение и взаимодействие со сверстниками, проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Ориентируются в разнообразии способов решения задач, соотносят изученные понятия с примерами из реальной жизни, планируют свои действия в соответствии с задачей и условиями ее реализации, формулируют собственное мнение, договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности	УОНМ	Комплекс 1
11	Обучение специальным беговым упражнениям. Развитие силы, скорости в беге на 30 м. Игра «Третий лишний» Комбинированный			Знакомятся как правильно подобрать ритм и темп бега на различных дистанциях, выполняют медленный и быстрый бег, Комплекс УГГ; выполняют бег на скорость на 30м; повторяют правила и играют в игру «Третий лишний»	Развивают скорость, внимание, координацию при выполнении беговых упражнений со сменой темпа; учатся выполнять легкоатлетические упражнения в беге на различные дистанции	Проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми	Используют общие приемы решения поставленных задач; оценивают свои достижения, соотносят изученные понятия с примерами; планируют свои действия в соответствии с задачей и условиями ее реализации, формулируют вопросы, используют речь для регуляции своих действий	УЗИМ	Комплекс 1
12	Контроль двигательных качеств: бег на 30 м с высокого старта. Развитие двигательных качеств посредством игр.			Выполняют разминочный бег в различном темпе, ОРУ; бег на скорость на различные дистанции; бег 30м с высокого старта на результат; повторяют правила	Учатся правильной технике бега, как правильно стартовать и финишировать; соблюдать правила поведения и предупреждения	Раскрывают внутреннюю позицию школьника; ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности	Самостоятельно формулируют и решают учебную задачу, соотносят изученные понятия с примерами из реальной жизни; планируют свои действия в соответствии с	УЗИМ	Комплекс 1

	Игра «Волк во рву» Комбинированный			и играют в игру «Волк во рву»	травматизма во время бега; развивают беговые и прыжковые качества во время игры		задачей и условиями ее реализации, формулируют собственное мнение и позицию, договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности		
13	Объяснение правил поведения и ТБ в спортивном зале и во время упражнений со спортивным инвентарем. Развитие координационных способностей в общеразвивающих упражнениях. Игра «Охотник и зайцы». Комбинированный	29.09-5.10		Знакомятся с правилами поведения в спортивном зале и на уроках с использованием спортивного инвентаря; выполняют задания в ходьбе и беге, комплекс упражнений в движении и на месте; повторяют правила и играют в игру «Охотник и зайцы»	Учатся соблюдать правила безопасного поведения; совместным командным действиям во время игры; соблюдать правила взаимодействия с игроками	Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять своими эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми	Используют общие приемы решения поставленных задач, соотносят изученные понятия с примерами из реальной жизни; принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и в игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии	УЗИМ	Комплекс 1
14	Повторение перестроений в две шеренги, в две колонны. Повторение подъема туловища из положения лежа на спине, подтягивание на перекладине. Игра «Море волнуется» Комбинированный			Повторяют строевые упражнения: расчет на 1-ый, 2-ой и перестроение в две шеренги и две колонны; выполняют ходьбу и бег с заданиями, упражнения, повторяют как выполняется подъем туловища из положения лежа на спине и подтягивание на перекладине, выполняют их; повторяют правила и играют в игру «Море волнуется»	Учатся выполнять: построения, расчет и перестроение в две шеренги и две колонны; упражнения по команде учителя и добиваться правильного выполнения; правильно выполнять подъем туловища за определенный отрезок времени, подтягивание на перекладине	Проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях	Ориентируются в разнообразии способов решения задач, планируют свои действия в соответствии с задачей и условиями ее реализации, формулируют собственное мнение и позицию, договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности	УОИМ	Комплекс 1
15	Совершенствование строевых упражнений.			Выполняют расчет на 1-ый, 2-ой и перестроение в две шеренги и две	Учатся выполнять организующие строевые команды и	Ориентируются на понимание причин успеха в учебной	Самостоятельно формулируют проблемы и находят способы их решения,	УОИМ	Комплекс 1

	Обучение упражнениям в паре. Контроль двигательных качеств: подъем туловища за 1 мин. Развитие памяти и внимания в игре «Отгадай, чей голосок» Комбинированный			колонны; упражнения в парах, выполняют подъем туловища за 1 мин на результат; разучивают правила и играют в игру на внимание «Отгадай, чей голосок»	приемы; правил взаимодействия при выполнении упражнений в паре, контролировать развитие двигательных качеств, выполняя подъем туловища на скорость; выполнять упражнения добываясь конечного результата.	деятельности; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	соотносят изученные понятия с примерами из реальной жизни; выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, используют установленные правила в контроле способа решения, формулируют собственное мнение и позицию, договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности		
16	Обучение упражнениям с гимнастической палкой. Контроль двигательных качеств: подтягивание на перекладине. Эстафеты с гимнастической палкой. Комбинированный	6.10-12.10		Выполняют упражнения с гимнастической палкой, упражнения для стопы с гимнастической палкой; знакомятся как качества развиваются при подтягивании на перекладине; выполняют подтягивание на результат; выполняют эстафеты с гимнастической палкой	Учатся соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий с предметами; развивают координационные способности, ловкость и внимание при выполнении упражнений с гимнастической палкой, выполняют упражнения для стопы с целью профилактики плоскостопия; развивают выносливость и силу рук.	Ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками, проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели, используют общие приемы решения поставленных задач, оценивают правильность выполнения действия, адекватно воспринимают оценку учителя, формулируют собственное мнение ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии; контролируют действия партнера	УЗИМ	Комплекс 1
17	Обучение разбегу, отталкиванию и приземлению в прыжках в длину. Развитие скоростно-силовых качеств мышц ног в прыжке в длину с разбега. Игра «Ноги на весу»			Выполняют упражнения с гимнастической палкой и упражнения для стопы, разучивают технику прыжка в длину с разбега и выполняют его, повторяют правила и играют в игру «Ноги на весу»	Учатся технически правильно выполнять разбег, отталкивание и приземление в прыжке в длину с разбега способом «согнув ноги»; находят отличительные особенности в выполнении прыжков		Самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления; осуществляют поиск необходимой информации; оценивают правильность выполнения действия; ориентируются на позицию партнера в общении и	УП	Комплекс 1

	Комбинированный				разными учениками		взаимодействии		
18	Совершенствование прыжков на одной и двух ногах; прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» . Игра «День и ночь» Комбинированный			Повторяют упражнения с гимнастической палкой, выполняют прыжки на одной и двух ногах разными способами, повторяют технику и выполняют прыжок в длину с разбега на гим.мат на оценку, повторяют правила и играют в игру «День и ночь»	Контролируют способность прыгать на одной и двух ногах в разных условиях, учатся прыгать на одной ноге сохраняя равновесие, прыгать в длину с разбега, выполняют прыжки соблюдая правила безопасности для предупреждения травматизма	Проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях	Определяют и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач; выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения; формулируют вопросы, обращаются за помощью; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности	УОНМ	Комплекс 1
19	Совершенствование прыжков из обруча в обруч, ОРУ с обручем; пролезание в обруч разными способами. Контроль двигательных качеств: отжимание от пола. Эстафеты с обручем. Комбинированный	13.10-19.10		Выполняют упражнения с обручем; повторяют способы пролезания в обруч: прямо и боком; как правильно выполняется пролезание и выполняют поточным методом; выполняют отжимание на результат; выполняют эстафеты с обручем	Учатся технически правильно выполнять упражнения с обручем; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма; развивают быстроту, ловкость, внимательность при выполнении эстафет	Проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями при общении со сверстниками	Самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу; контролируют процесс и результат действия; оценивают правильность выполнения действия, адекватно воспринимают оценку учителя; формулируют вопросы; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии	УП	Комплекс 1
20	Совершенствование прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание». Игра «Ловишки с хвостиком»			Выполняют комплекс ОРУ с веревочкой, прыжки на двух и одной ноге через веревочки положенные «лесенкой», повторяют технику прыжка в высоту с	Контролируют способность прыгать на двух ногах (ноги вместе) и одной ногой сохраняя равновесие, учатся технически правильно	Ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование	Ориентируются в разнообразии способов решения задач; формулируют учебные задачи вместе с учителем; вносят изменения в план действия; формулируют собствен-	УЗИМ	Комплекс 1

	Комбинированный			разбега и выполняют его; повторяют правила и играют в игру «Ловишки с хвостиком»	выполнять прыжок в высоту с разбега; играют соблюдая правила	личностного смысла учения	ное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности		
21	Разучивание упражнений на гимнастических скамейках. Повторение ползание по гимнастической скамейке, приседание. Контроль двигательных качеств: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». Игра «Удочка» Комбинированный			Разучивают и выполняют упражнения на гимнастической скамейке, ползание по гимнастической скамейке разными способами: на коленях, на животе, приседание; выполняют прыжок в высоту с разбега на результат; повторяют правила и играют в игру «Удочка»	Учатся выполнять упражнения используя гимнастические снаряды, регулировать физическую нагрузку во время занятий; контролировать технику и результат выполнения прыжка в высоту; взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения игровых упражнений	Ориентируются на доброжелательное общение и взаимодействие со сверстниками, проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Самостоятельно формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач; выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения; формулируют вопросы, обращаются за помощью; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности	УОНМ	Комплекс 1
22	Совершенствование основных видов деятельности на полосе препятствий. Контроль двигательных качеств: приседание. Игра «Вороны и воробы» Комбинированный	20.10-28.10		Выполняют упражнения на гимнастической скамейке, разбирают какие основные виды деятельности используются на полосе препятствий, выполняют упражнения полосы препятствий: ползание по гимнастической скамейке, прыжок через препятствие, проползание под препятствием; выполняют приседание за 1 мин.; играют в игру «Вороны и воробы»	Развивают выносливость, ловкость и координацию при выполнении упражнений полосы препятствий; учатся самостоятельно контролировать качество выполнения упражнений при приседании на результат	Ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками, проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления; осуществляют поиск необходимой информации; оценивают правильность выполнения действия, адекватно воспринимают оценку учителя; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии	КЗ	Комплекс 1
23	Обучение парным упражнениям. Совершенствование метание мал. мяча в цель. Эстафеты с мешочком с			Разучивают и выполняют новые упражнения в парах. Выполняют упражнения в парах: «тачка», «сиамские близнецы», «три ноги»,	Учатся выполнять упражнения в парах и с помощью партнера, технически правильно выполнять метание в цель;	Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять	Ориентируются в разнообразии способов решения задач; формулируют учебные задачи вместе с учителем; вносят изменения в план действия; фор-	УЗИМ	Комплекс 1

	песком. Комбинированный			«три ноги»; повторяют метание мал.мяча в цель; выполняют эстафеты с мешочком с песком с ходьбой, ползанием, прыжками, метанием	взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения игровых упражнений; развивают силу рук и ловкость	эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми	мультируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности		
24	Развитие двигательных качеств: выносливости, ловкости, быстроты в эстафетах «Веселые старты» Комбинированный			Выполняют ОРУ по одному, учатся показывать и считать при выполнении упражнения, выполняют эстафеты с различными видами движений: с бегом, прыжками, пролезанием в обруч, ползанием	Закрепляют навыки выполнения основных видов движений; выполняют командные действия в эстафете для закрепления учебного материала, соблюдая правила безопасности			УЗИМ	Комплекс 1

Результаты 1 четверти: из 24 плановых часов проведено

2 четверть (24 часа)

Раздел программы №2 Гимнастика с элементами акробатики. Подвижные игры (24 часа)

25	Правила поведения в спортивном зале на уроках гимнастики. Повторение понятий : вис, упор. Развитие силы в упражнении вис углом на гимнастической стенке . Развитие внимания, памяти в игре «Что изменилось» Комбинированный	7.11-13.11		Знакомятся с правилами поведения на уроках гимнастики, выполняют ходьбу и бег с заданиями, упражнения сидя на гимнастическом мате, повторяют как выполняются висы и упоры ; повторяют и выполняют вис углом;повторяют правила и играют в игру «Что изменилось»	Знакомятся с ТБ на уроках гимнастики; учатся выполнять упражнения для укрепления мышц брюшного пресса; правилам выполнения упражнений на гимнастической стенке, выполнять «хватыв» при выполнении «виса»; правильному положению при выполнении виса углом	Ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения	Выделяют и формулируют познавательные цели с помощью педагога; вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок, договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности	УЗИМ	Комплекс 1
26	Развитие гибкости, ловкости, координации в упражнениях гимнастики с элементами акробатики. Совершенствование			Выполняют ходьбу и бег с заданиями, упражнения сидя на гимнастическом мате, знакомятся с простейшими элементами акробатики, выполняют перекаты в групп-	Закрепляют навык выполнения простейших элементов акробатики: группировка, перекаты в группировке, упоры; учатся техниче-	Проявляют дисциплинированность, трудо-любие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при обще-	Самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу, принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и игре; принимают инструкцию	УЗИМ	Комплекс 1

	ние техники перекатов. Разучивание игры «Увертывайся от мяча» Комбинированный			пировке, разучивают правила и играют в игру «Увертывайся от мяча»	правильно выполнять перекаты, соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма и правила взаимодействия с игроками	нии со сверстниками и взрослыми	педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии		
27	Совершенствование кувырка вперед. Развитие скоростных качеств, ловкости, внимания в упражнениях круговой тренировки. Игра «Мышеловка» Комбинированный			Выполняют ходьбу и бег по кругу, упражнения сидя на гимнастическом мате, повторяют как правильно выполнить кувырок вперед, выполняют кувырок, выполняют задания в круговой тренировке, повторяют правила и играют в игру «Мышеловка»	Учатся координировать перемещение рук при выполнении кувырка вперед; регулировать физическую нагрузку; правильно выполнять задания круговой тренировки для закрепления учебного материала			УЗИМ	Комплекс 1
28	Совершенствование упражнения «стойка на лопатках»; кувырка вперед. Игра «Посадка картофеля» Комбинированный	14.11-20.11		Выполняют ходьбу и бег с заданиями, упражнения лежа на спине на гимнастическом мате, повторяют технику «стойки на лопатках» и выполняют; повторяют кувырок вперед, выполняют кувырок вперед на оценку; разучивают правила и играют в игру «Посадка картофеля»	Учатся технически правильно выполнять упражнения акробатики со страховкой; выполнять акробатические упражнения, добиваясь конечного результата	Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу, контролируют процесс и результаты действия; вносят изменения в план действия; используют речь для регуляции своего действия; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов.	УОИМ	Комплекс 1
29	Совершенствование упражнения «мост»; «стойка на лопатках». Выполнение упражнений акробатики в разных сочетаниях. Игра «Кот и мышь» Комбинированный			Выполняют ходьбу и бег с заданиями, упражнения лежа на спине на гимнастическом мате, повторяют технику выполнения упражнения «мост» и выполняют; повторяют кувырок вперед и «стойку на лопатках» соединяя элементы; выполняют	Корректируют технику выполнения упражнения «мост»; развивают гибкость тела выполняя акробатические элементы, учатся соблюдать правила игры и правила взаимодействия с игроками	Ориентируются на доброжелательное общение и взаимодействие со сверстниками, проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Используют общие приемы решения поставленных задач; планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; контролируют процесс и результат действия; используют речь для регуляции своего действия.	УЗИМ	Комплекс 1

				«стойку на лопатках» на оценку; повторяют правила и играют в игру «Кот и мышь»					
30	Развитие координации, ловкости при ходьбе по гимнастической скамейке различными способами. Контроль двигательных качеств: наклон вперед из положения стоя. Игра «Кот и мышь» Комбинированный			Выполняют ходьбу и бег с заданиями, упражнения лежа на спине на гимнастическом мате, выполняют ходьбу на носках по гимнастической скамейке разными способами, учатся правильно выполнять и выполняют на результат наклон вперед из положения стоя, повторяют правила и играют в игру «Кот и мышь»	Учатся выполнять упражнения для развития гибкости, ловкости и координации; сохранять равновесие, выполняя ходьбу по гимнастической скамейке, организовывать и проводить подвижные игры	Ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности: самоанализ и самоконтроль результата	Ориентируются в разнообразии способов решения задач; принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль; формулируют собственное мнение, используют речь для регуляции своего действия	УЗИМ	Комплекс 1
31	Совершенствование лазания по наклонной гимнастической скамейке с переходом на гимнастическую стенку; упражнения «мост». Игра «Мышеловка». Игра на внимание «Класс» Комбинированный	21.11-27.11		Выполняют ходьбу и бег с заданиями, упражнения лежа на боку на гимнастическом мате, повторяют способы и правила лазания по наклонной скамейке, выполняют лазание разными способами, гимнастические упражнения «мост»; повторяют правила и играют в игру «Мышеловка» и игру на внимание «Класс»	Учатся перемещаться по наклонной поверхности различными способами с переходом на гимнастическую стенку; характеризовать физические качества: силу, координацию; выполнять игровые упражнения по команде учителя; организовывать и проводить подвижные игры	Ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения	Ориентируются в разнообразии способов решения задач, формулируют учебные задачи вместе с учителем, вносят изменения в план действия, формулируют собственное мнение, используют речь для регуляции своего действия	УОНМ	Комплекс 1
32	Совершенствование упражнений в равновесии: «цапля», «ласточка»; техники упражнения «мост». Игра «Прокати быстрее мяч» Комбинированный			Выполняют ходьбу и бег с заданиями, упражнения лежа на боку на гимнастическом мате; повторяют технику и выполняют упражнения в равновесии «цапля» и «ласточка» на полу и скамейке; повторяют и выполняют на оценку гимнастическое упраж-	Учатся выполнять упражнения в равновесии на ограниченной опоре; оказывать посильную помощь сверстникам при выполнении учебной задачи, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы	Проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях; ориентируются на самоанализ и самоконтроль результата	Ориентируются в разнообразии способов решения задач, планируют свои действия в соответствии с задачей и условиями ее реализации, адекватно воспринимают оценку учителя, формулируют собственное мнение, договариваются и приходят к общему	УОНМ	Комплекс 1

				нение «мост»;повторяют правила и играют в игру «Прокати быстрее мяч»	их устранения; соблюдать правила игры и правила взаимодействия с игроками		решению в совместной деятельности		
33	Ознакомление с видами физических упражнений. Совершенствование упражнений «цапля», «ласточка», кувырка вперед. Игра «Волк во вру» Комбинированный			Знакомятся с видами физ.упражнений: подводящие, подготовительные, общеразвивающие, соревновательные; выполняют ходьбу и бег с заданиями, упражнения лежа на боку на гимнастическом мате, повторяют упражнения «цапля» и «ласточка», кувырок вперед; соединяют упражнение в равновесии «ласточка» и кувырок вперед; повторяют правила и играют в игру «Волк во вру»	Учатся делить упражнения на подводящие, подготовительные, общеразвивающие и применять их в учебной деятельности; закрепляют навыки в упражнениях акробатики, развивают координацию, ловкость, внимание при выполнении заданий и игровых упражнений	Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления, оценивают правильность выполнения действия, формулируют собственное мнение, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии	КУ	Комплекс 1
34	Повторение строевых упражнений. Развитие гибкости в глубоких выпадах, наклонах вперед стоя и сидя на полу, упражнениях «мост», «полушпагат». Развитие внимания, ловкости в эстафете «Веревочка под ногами» Комбинированный	28.11-4.12		Выполняют ходьбу и бег с заданиями, упражнения стоя на коленях на гимнастическом мате, выполняют задания на гибкость: выпады, наклоны вперед из разных положений, «мост», «полушпагат»; разучивают и выполняют эстафету	Учатся выполнять упражнения на растяжку мышц в разных положениях; самостоятельно подбирать упражнения для развития гибкости; развивать внимание, ловкость посредством игры; соблюдать правила взаимодействия с игроками	Ориентируются на доброжелательное общение и взаимодействие со сверстниками, проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Самостоятельно формулируют проблемы, используют установленные правила в контроле способа решения, договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности	УОНМ	Комплекс 1
35	Совершенствование строевых упражнений. Развитие координации движений, ловкости, внимания в			Повторяют строевые упражнения: повороты направо,налево,кругом, перестроение в две шеренги и двен колонны и выполняют их на оцен-	Учатся выполнять : строевые упражнения без ошибок; серию упражнений акробатики;контролировать свои дейст-	Понимают значение знаний для человека и принимают его, стремятся хорошо учиться; раскрывают внутреннюю пози-	Используют общие приемы решения поставленных задач, определяют и кратко характеризуют значение игр в развитии ребенка; планируют свои	УЗИМ	Комплекс 1

	упражнениях акробатики. Игра «Хитрая лиса» Комбинированный			ку; выполняют ходьбу и бег с заданиями, упражнения стоя на коленях на гимнастическом мате; повторяют акробатические упражнения: «стойка на лопатках», «мост», «полушпагат»; повторяют правила и играют в игру «Хитрая лиса»	вия и наблюдать за действиями других	цию школьника	действия в соответствии с задачей и условиями ее реализации, формулируют собственное мнение, используют речь для регуляции своего действия		
36	Совершенствование переката назад в группировке и кувырка назад. Закрепление навыков выполнения нескольких упражнений акробатики подряд. Игра «Хитрая лиса» Комбинированный			Выполняют ходьбу и бег с заданиями, упражнения стоя на коленях на гимнастическом мате, повторяют и выполняют перекат назад в группировке, технику кувырка назад, выполняют кувырок назад, играют в игру «Хитрая лиса»	Развивают координацию и ловкость при выполнении кувырка назад; выполняют упражнения акробатики со страховкой друга, соединять упражнения акробатики	Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Используют общие приемы решения поставленных задач; принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии	УЗИМ	Комплекс 1
37	Развитие равновесия и координации движений в упражнениях на узкой рейке гимнастической скамейки. Совершенствование кувырка назад. Игра «Ноги на весу» Комбинированный	5.12-11.12		Выполняют ходьбу и бег с заданиями, упражнения лежа на животе на гимнастическом мате, выполняют ходьбу с заданиями по узкой рейке гимнастической скамейки разными способами; повторяют кувырок назад и выполняют его на оценку; разучивают правила и играют в игру «Ноги на весу»	Учатся технически грамотно выполнять упражнения в равновесии; находить отличительные особенности в выполнении кувырка разными учениками, замечать ошибки и их исправлять; соблюдать правила игры и правила взаимодействия с игроками	Проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях	Ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач; выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения; задают вопросы; контролируют действия партнера; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности	УЗИМ	Комплекс 1

38	<p>Повторение ходьбы по узкой рейке гим. скамейки с поворотами. Развитие силы и ловкости в лазанье и перелезании по гим. стенке.</p> <p>Игра «Жмурки»</p> <p>Комбинированный</p>			<p>Выполняют ходьбу и бег с заданиями, упражнения лежа на животе на гимнастическом мате, повторяют и выполняют способы лазанья и перелезания по гим. стенке; ходьбу с поворотами на узкой рейке гим. скамейки: на носках, на одной ноге, прыжком; повторяют правила и играют в игру «Жмурки»</p>	<p>Закрепляют навыки выполнения упражнений на гимнастической стенке, учатся правильно выполнять ходьбу с поворотами, распределять силы во время лазанья и перелезания</p>	<p>Ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности; правильно идентифицируют себя с позицией школьника</p>	<p>Ставят и формулируют проблемы, ориентируются в разнообразии способов решения задач, выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, используют установленные правила в контроле способа решения, обращаются за помощью, договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности</p>	УОНМ	Комплекс 1
39	<p>Совершенствование навыков перемещения по гимнастической стенке. Развитие координационных способностей в кувырках вперед и назад . Игра «Волк во рву»</p> <p>Повторение пройденного материала</p>			<p>Выполняют ходьбу и бег, упражнения сидя на мате, выполняют лазанье и перелезания по гимнастической стенке разными способами; повторяют технику и выполняют кувырки вперед и назад, повторяют правила и играют в игру «Волк во рву»</p>	<p>Развивают ловкость, силу и координацию в лазанье и перелезании по гимнастической стенке; совершенствуют навыки выполнения кувырок вперед и назад; соблюдают правила поведения и предупреждения травматизма</p>	<p>Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми</p>	<p>Используют общие приемы решения поставленных задач; планируют свои действия в соответствии с задачей и условиями ее реализации; используют речь для регуляции своего действия</p>	УОНМ	Комплекс 1
40	<p>Разучивание упражнений разминки с обручами. Совершенствование навыков вращения обруча. Развитие ловкости в ползанье «попластунски».</p> <p>Игра «Бездомный заяц»</p> <p>Комбинированный</p>	12.12-18.12		<p>Разучивают и выполняют: упражнения с обручем, повторяют вращения обруча на разных частях тела, ползанье «попластунски»; повторяют правила и играют в игру «Бездомный заяц»</p>	<p>Закрепляют технику вращения обруча, повторяют прикладное упражнение гимнастики ползанье «попластунски» и его применение в военной деятельности, учатся взаимодействовать со сверстниками при проведении игры</p>	<p>Проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях</p>	<p>Самостоятельно формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач; выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения; обращаются за помощью; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности</p>	УЗИМ	Комплекс 1

41	Совершенствование навыков перелезания через препятствие и ползания «по-пластунски». Повторение кувырка в сторону. Игра «Бездомный заяц» Комбинированный			Повторяют упражнения разминки с обручем, повторяют как правильно выполняется перелезание через препятствие и выполняют, повторяют ползание «по-пластунски» и выполняют ползание и перелезание на оценку; повторяют кувырок в сторону, правила и играют в игру «Бездомный заяц»	Развивают ловкость и смелость выполнения лазанья по гимнастической стенке, ловкость и координацию движений при перелезании через препятствие, учатся соблюдать правила игры, соблюдать правила безопасности выполняя лазанье и перелезание через гимнастические снаряды	Проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях	Ориентируются в разнообразии способов решения задач; планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адекватно воспринимают оценку учителя; формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности	УП	Комплекс 1
42	Совершенствование упражнений гимнастики: «лодочка», «рыбка», «кольцо»; кувырок в сторону. Повторение упражнений на узкой рейке гим. скамейки: приседание, переход в упор присев, в упор стоя на колене. Игра «Салки-выручалки» Комбинированный			Выполняют ходьбу и бег, упражнения лежа на животе на гимнастическом мате, выполняют упражнения «лодочка», «рыбка», «кольцо»; кувырок в сторону на оценку; упражнения на узкой рейке гим. скамейки; повторяют правила и играют в игру «Салки-выручалки»	Развивают ловкость, координацию при выполнении упражнений на узкой рейке гим. скамейки; учатся самостоятельно контролировать качество выполнения упражнений гимнастики; развивают гибкость спины	Ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления; формулируют учебные задачи вместе с учителем, вносят изменения в план действия; формулируют собственное мнение и позицию; используют речь для регуляции своего действия	УОНМ	Комплекс 1
43	Развитие гибкости в упражнениях «лодочка», «рыбка», «кольцо». Совершенствование упражнений на узкой рейке гим. скамейки. Игра «Салки-выручалки». Повторение	19.12-25.12						УП	Комплекс 1

	пройденного материала								
44	Развитие внимания, мышления, двигательных качеств посредством серии акробатических упражнений. Разучивание гимнастической комбинации. Игра «Салки с домом» Комбинированный			Выполняют ходьбу и бег, упражнения лежа на животе на гимнастическом мате, повторяют акробатические упражнения: «ласточка», кувырок вперед, стойка на лопатках, «мост», кувырок назад, «полушпагат», соединяют их в комбинацию и выполняют, повторяют правила и играют в игру «Салки с домом»	Закрепляют навык самостоятельного выполнения серии упражнений акробатики; учатся технически правильно выполнять гимнастическую комбинацию на среднем уровне; в доступной форме объяснять технику выполнения комбинации, находить ошибки и их исправлять	Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях	Используют общие приемы решения поставленных задач; принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и в игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии	УЗИМ	Комплекс 1
45	Развитие двигательных качеств посредством акробатических упражнений. Закрепление гимнастической комбинации Игра «Займи обруч» Повторение пройденного материала			Выполняют ходьбу и бег, упражнения лежа на животе на гимнастическом мате, повторяют акробатические упражнения: «ласточка», кувырок вперед, стойка на лопатках, «мост», кувырок назад, «полушпагат», соединяют их в комбинацию и выполняют, повторяют правила и играют в игру «Займи обруч»				УОНМ	Комплекс 1
46	Совершенствование безопасного выполнения акробатических упражнений. Развитие ловкости и координации при выполнении гимнастической комбинации. Игра «Салки с мячом» Комбинированный	26.12 30.12		Выполняют ходьбу и бег, общеразвивающие упражнения; повторяют правильное выполнение акробатических упражнений; повторяют гимнастическую комбинацию и выполняют ее на оценку; играют в игру «Салки с мячом»	Учатся выполнять упражнения акробатики, соблюдая правила безопасности; самостоятельно контролировать качество выполнения упражнений			КЗ	Комплекс 1

47	Совершенствован ие разученных ранее ОРУ с предметом. Объ- яснение и разучи- вание игровых действий эстафет с предметами. Игра «Ловишки с хвостиком» Комбинированн ый			Выполняют ОРУ с веревочкой; разучивают и выполняют эстафеты с предметами и различ- ными видами движений; играют в игру с веревочкой «Ловишки с хвостиком»	Учатся проводить разминку с предме- том; закрепляют умения и навыки правильного выпол- нения основных видов движений; выполняют команд- ные действия в эстафете для закрепления учебного материала	Ориентируются на доброжелательное общение и взаимо- действие со сверст- никами; проявляют дисциплинированно сть трудолюбие и упорство в дости- жении поставленных целей	Самостоятельно выде- ляют и формулируют цели и способы их осу- ществления; оценивают правильность выполне- ния действия; адекватно воспринимают замечания учителя; формулируют собственное мнение и позицию; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодей- ствии	УЗИМ	Комплекс 1
48	Развитие ловкост- и, быстроты, гибкости, коорди- нации в эстафе- тах с акробати- ческими и прикладными гимнастическими упражнениями. Игра «Салки-ноги от земли» Комбинированн ый			Выполняют ходьбу и бег, ОРУ, повторяют и выполняют эстафеты с кувырком вперед, «мостиком», ползанием «попластун-ски», лазанием по гимнастической стенке, перелезанием через препятствие; повторяют правила и играют в игру «Салки-ноги от земли»	Учатся выполнять командные действия в эстафете, совершенствовать акробатические и прикладные гимнастические упражнения; взаимодействовать со сверстниками при проведении соревнований			УЗИМ	Комплекс 1

Результаты 2 четверти: из 48 плановых часа проведено

3 четверть (30 часов)

Раздел программы №3 Лыжная подготовка. Подвижные игры.(16 часов)

49	Правила безопасного поведения на уроках лыжной подготовки. Подбор лыжного инвентаря. Правила переноски лыж и палок. Ходьба на лыжах. Игра «По местам» Комбинированн ый	12.01-18.01		Повторяют правила безопасного поведения на уроках лыжной подготовки: подготовка лыж, переноска до лыжни, поведение на лыжне; подбирают по размеру ботинки, лыжи и палки; организовано выходят с лыжами из помещения, учатся правильно укладывать лыжи на снег и их пристегивать; выполняют движения на	Учатся соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма на лыжах; выполнять команды с лыжами в руках, в переноске лыж, надевании лыж; технически правильно выполнять движение на лыжах.	Ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения	Выделяют и формулируют познавательные цели с помощью учителя; используют общие приемы решения поставленных задач; планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; используют речь для регуляции своего действия	УЗИМ	Комплекс 2
----	--	-------------	--	--	---	---	--	------	------------

				лыжах по кругу; играют в игру «По местам»; отстегивают лыжи, очищают от снега, возвращаются в школу					
50	Совершенствование навыков ходьбы на лыжах ступающим и скользящим шагом. Игра «Перестрелка» Комбинированный			Получают лыжи и организовано выходят на лыжню строятся в шеренгу с лыжами, укладывают их на снег (правая, левая), пристегивают; повторяют технику ступающего и скользящего шагов на лыжах и выполняют движение по лыжне; повторяют правила и играют в игру «Перестрелка»; отстегивают лыжи, очищают от снега, возвращаются в школу	Совершенствуют технику ступающего и скользящего шага без палок.	Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели; используют общие приемы решения поставленных задач; планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности	УЗИМ	Комплекс 2
51	Совершенствование ступающего и скользящего шагов без палок; поворотов на месте переступанием вокруг носков и пяток лыж. Развитие выносливости в ходьбе на лыжах по дистанции 1 км Комбинированный			Получают лыжи и организовано выходят на лыжню строятся в шеренгу с лыжами, укладывают их на снег (правая, левая), пристегивают; повторяют технику поворота переступанием на месте вокруг носков и пяток лыж и выполняют поворот на месте; двигаются ступающим и скользящим шагом по лыжне; отстегивают лыжи, очищают от снега, возвращаются в школу	Закрепляют поворот переступанием на месте, выполняют повороты вправо и влево; учатся как выполнять обгон на дистанции; передвигаться на лыжах соблюдая правила безопасности	Оказывают бескорыстную помощь своим сверстникам, умеют находить с ними общий язык и общие интересы	Ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач; выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности	УЗИМ	Комплекс 2
	Повторение подъемов на склон и спуск в низкой	19.01-25.01		Получают лыжи и организовано выходят на лыжню строятся в шеренгу	Учатся выполнять подъем на склон и спуск; передви-	Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и	Самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели; вно-	УОНМ	Комплекс 2

52	стойке без палок. Совершенствование навыков передвижаться скользящим шагом по дистанции 1 км со средней скоростью. Комбинированный			нгу с лыжами, укладывают их на снег (правая, левая), пристегивают; повторяют способы подъемов на склон: «лесенкой», «елочкой», спуск в низкой стойке; выполняют движение скользящим шагом по дистанции 1 км со средней скоростью; отстегивают лыжи, очищают от снега, возвращаются в школу	гаться свободным скользящим шагом; развивают выносливость, закрепляют умение распределять силы на дистанции	упорство в достижении поставленных целей	сят необходимые коррективы в действия после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности		
53	Обучение поворотам приставным шагом при прохождении дистанции скользящим шагом. Совершенствование подъемов на лыжах различными способами, спуска в основной стойке и торможению палками. Комбинированный			Получают лыжи и организованно выходят на лыжню строятся в шеренгу с лыжами, укладывают их на снег (правая, левая), пристегивают; повторяют способы и технику подъема на склон: «лесенкой», «елочкой», спуск в основной стойке; изучают повороты приставным шагом в движении и выполняют при движении скользящим шагом по дистанции; отстегивают лыжи, очищают от снега, возвращаются в школу	Учатся выполнять подъем изученными способами, спуск в основной стойке; развивают координационные способности при спуске; учатся скользить на лыжах	Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми	Ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач, выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения; задают вопросы, обращаются за помощью; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности	УЗИМ	Комплекс 2
54	Совершенствование различных видов торможения и поворотов при спуске на лыжах с палками и без. Прохождение дистанции 1.5 км в медленном темпе. Игра « Кто до-			Получают лыжи и организованно выходят на лыжню строятся в шеренгу с лыжами, укладывают их на снег (правая, левая), пристегивают; повторяют различные виды торможения и поворотов при спуске с палками и без, выпол-	Учатся корректировать технику торможений и поворотов при спуске на лыжах с палками и без, проходить длинную дистанцию скользящим шагом в медленном темпе, распределяя силы по			УЗИМ	Комплекс 2

	льше прокатит-ся». Комбинированный			няют подъем и спуск в игре «Кто дольше прокатится»; проходят дистанцию 1.5 км скользящим шагом в медленном темпе; отстегивают лыжи, очищают от снега, возвращаются в школу	дистанции				
55	Освоение техники лыжных ходов. Повторение попеременного двухшажного хода без палок и с палками. Комбинированный	26.01-1.02		Получают лыжи и организовано выходят на лыжню строятся в шеренгу с лыжами, укладывают их на снег (правая, левая), пристегивают; повторяют лыжные ходы, технику попеременного двухшажного хода и выполняют движение по лыжне без палок; повторяют работу рук и выполняют движение с палками; отстегивают лыжи, очищают от снега, возвращаются в школу	Учатся технически правильно выполнять попеременный двухшажный ход; развивать ловкость, скорость и выносливость при беге на лыжах; держать интервал при передвижении на лыжах	Понимают значение знаний и умений для человека; стремятся хорошо учиться; раскрывают внутреннюю позицию школьника; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления; принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении задания; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии	УОНМ	Комплекс 2
56	Разучивание одновременных ходов. Совершенствование навыков передвижения попеременным двухшажным ходом Комбинированный			Получают лыжи и организовано выходят на лыжню строятся в шеренгу с лыжами, укладывают их на снег (правая, левая), пристегивают; разучивают технику одновременных безшажных и одношажных ходов; повторяют технику попеременного двухшажного хода и выполняют его на лыжне; отстегивают лыжи, очищают от	Учатся технически правильно выполнять одновременные ходы; координировать работу рук и ног при передвижении попеременным двухшажным ходом			УОНМ	Комплекс 2

				снега, возвращаются в школу					
57	Обучение поворотам на лыжах «упором». Совершенствование навыков передвижения одновременными ходами. Обучение чередованию ходов Комбинированный			Получают лыжи и палки, организованно выходят на лыжню, строятся в шеренгу укладывают лыжи на снег (правая, левая), пристегивают; разучивают поворот «упором» и выполняют в движении; повторяют технику одновременных ходов и выполняют передвижение по дистанции чередуя одновременные и попеременный хода; отстегивают лыжи, очищают от снега, возвращаются в школу	Учатся выполнять повороты на лыжах изученными способами; технически правильно применять на дистанции лыжные хода	Проявляют положительные качества личности; умеют управлять эмоциями в различных ситуациях	Ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач, выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения; задают вопросы, обращаются за помощью; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности	КУ	Комплекс 2
58	Совершенствование поворотов на месте и в движении. Закрепление навыков падения на бок на месте и в движении под уклон; чередование лыжных ходов во время передвижения по дистанции. Разучивание игры «Затормози до линии» Комбинированный	2.02-8.02		Получают лыжи и палки, организованно выходят на лыжню, строятся в шеренгу укладывают лыжи на снег (правая, левая), пристегивают; повторяют падение на бок на месте и в движении, играют в игру «Затормози до линии»; повторяют повороты на месте и в движении; проходят по дистанции чередуя разученные хода; отстегивают лыжи, очищают от снега, возвращаются в школу	Учатся выполнять движение на лыжах по дистанции с поворотами; применять падение на бок на дистанции и в движении под уклон; Проходить по дистанции чередуя лыжные хода	Ориентируются на развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; проявляют дисциплинированность трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели; используют общие приемы решения поставленных задач; планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов	УОНМ	Комплекс 2
59	Совершенствование умения передвижения на лыжах с палками с чередованием ходов во время			Получают лыжи и палки, организованно выходят на лыжню, строятся в шеренгу укладывают лыжи на снег (правая, левая), пристегивают;	Учатся применять лыжные хода в зависимости от участка дистанции; координировать работу рук и ног при			УЗИМ	Комплекс 2

	прохождения дистанции 1.5км Игра «Охотники и олени» Повторение пройденного материала			повторяют технику лыжных ходов и выполняют передвижение по дистанции чередуя хода 1.5км.; играют в игру «Охотники и олени»; отстегивают лыжи, очищают от снега, возвращаются в школу	передвижении лыжными ходами; распределять силы на больших дистанциях				
60	Повторение торможение лыжами «плугом». Развитие выносливости в движении на лыжах по дистанции 1.5км. в медленном темпе Комбинированный			Получают лыжи и палки, организованно выходят на лыжню, строятся в шеренгу укладывают лыжи на снег (правая, левая), пристегивают; повторяют торможение лыжами «плугом»; выполняют передвижение по дистанции до 1.5км. в медленном темпе, применяя торможение «плугом»; отстегивают лыжи, очищают от снега, возвращаются в школу	Учатся выполнять торможение «плугом» в движении по дистанции; развивают выносливость в передвижении на лыжах на большое расстояние	Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми	Используют общие приемы решения поставленных задач; принимают и сохраняют учебную задачу; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности	УЗИМ	Комплекс 2
61	Повторение передвижение на лыжах «змейкой». Совершенствование подъемов и спусков. Прохождение дистанции до 1.8км. Комбинированный	9.02-15.02		Получают лыжи и палки, организованно выходят на лыжню, строятся в шеренгу укладывают лыжи на снег (правая, левая), пристегивают; повторяют и выполняют движение на лыжах «змейкой»; подъем в горку ступающим шагом прямо и косо, «елочкой», «лесенкой»; передвигаются по дистанции 1.8км. в медленном темпе; отстегивают лыжи, очищают от снега, возвращаются в школу	Учатся координировать движения при передвижении на лыжах «змейкой»; передвигаться по дистанции различными способами с подъемами и спусками, развивая выносливость	Проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях	Самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели; вносят необходимые коррективы в действия после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок; контролируют действия партнера; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности	УЗИМ	Комплекс 2
62	Совершенствование			Получают лыжи и пал-	Учатся передвига-	Проявляют дисцип-		УОИМ	Комплекс 2

	ние лыжных ходов, поворотов, подъемов, спусков, торможение. Прохождение дистанции 2км. в среднем темпе Повторение пройденного материала			ки, организовано выйдут на лыжню, строятся в шеренгу укладывают лыжи на снег (правая, левая), пристегивают; выполняют передвижение по дистанции до 2км. в среднем темпе, применяя ранее изученные хода, повороты, подъемы, спуск, торможение; отстегивают лыжи, очищают от снега, возвращаются в школу	тся по дистанции разученными способами с подъемами и спусками, развивая выносливость и скоростно-силовые качества.	линированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми			
63	Развитие скоростно-силовых качеств во время прохождения на лыжах 1.5км в быстром темпе без учета времени. Разучивание игры «Подними предмет» Комбинированный			Получают лыжи и палки, организовано выйдут на лыжню, строятся в шеренгу укладывают лыжи на снег (правая, левая), пристегивают; проходят по лыжне дистанцию 1.5км в быстром темпе без учета времени; играют в игру; отстегивают лыжи, очищают от снега, возвращаются в школу	Учатся правильно называть лыжный инвентарь; передвигать на лыжах в быстром темпе; выполнять разученные упражнения по лыжной подготовке для закрепления учебного материала	Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления; принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении задания; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии	УОИМ	Комплекс 2
64	Развитие внимания, двигательных качеств посредством подвижных игр на лыжах и без лыж. Разучивание игры «На буксире» Комбинированный	16.02-22.02		Получают лыжи и палки, организовано выйдут на лыжню, строятся в шеренгу укладывают лыжи на снег (правая, левая), пристегивают; проходят по лыжне в разминочном темпе; играют на лыжах в игру «На буксире» и другие игры на лыжах и без лыж; возвращаются в школу	Закрепляют навыки лыжной подготовки; учатся организовывать и проводить игры со сверстниками; оказывать посильную помощь и поддержку сверстникам при выполнении учебной задачи, доброжелательно объяснять ошибки и способы их устранения	Оказывают бескорыстную помощь своим сверстникам, находят с ними общий язык и общие интересы	Оказывают бескорыстную помощь своим сверстникам, находят с ними общий язык и общие интересы	УЗИМ	Комплекс 2
Раздел программы №4 Элементы спортивных игр. Подвижные игры (14 часов)									

65	Правилами безопасности при разучивании элементов спортивных игр. Разучивание ОРУ с большим мячом. Повторение броска и ловли мяча. Игра «Вышибалы» Комбинированный			Повторяют правилами поведения на уроках при обучении элементов спортивных игр; выполняют упражнения с большим мячом; повторяют броски и ловлю мяча разными способами; повторяют правила и играют в игру «Вышибалы»	Учатся соблюдать правила ТБ с мячом для предупреждения травматизма; совершенствовать координационные способности, глазомер и точность при выполнении бросков и ловли большого мяча разными способами; развивают выносливость, быстроту при проведении игры	Ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения	Выделяют и формулируют познавательные цели с помощью учителя; определяют, где применяются действия с мячом; используют общие приемы решения поставленных задач; планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; используют речь для регуляции своего действия	УОНМ	Комплекс 2
66	Совершенствование передач и ловли мяча в парах. Игра «Охотники и утки» Комбинированный			Выполняют упражнения с большим мячом; повторяют способы передачи мяча в парах : снизу, сверху, от груди, от плеча, сбоку, от плеча; выполняют передачи и ловлю мяча в парах; повторяют правила и играют в игру «Охотники и утки»	Учатся взаимодействовать с партнером во время броска и правильной ловли мяча; выполнять передачи разными способами; организовывать и проводить игры, соблюдая правила	Оказывают посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебной задачи, объясняют ошибки и способы их устранения		УП	Комплекс 2
67	Разучивание упражнений с мал. мячами. Повторение способов бросков и ловли мал. мяча. Игра «Мяч соседу» Комбинированный	24.02-2.03		Выполняют ОРУ с мал. мячом; повторяют способы бросков и ловлю малого мяча, выполняют одной и двумя руками после подбрасывания вверх и удара об пол ; повторяют правила и играют в игру «Мяч соседу»	Знакомятся как правильно выполнять броски и ловлю малого мяча; учатся выполнять упражнения с мал. мячами; правильной технике броска и ловли малого мяча одной и двумя руками	Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми	Самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели; используют общие приемы решения поставленных задач; планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия; используют речь для регуляции своего действия	УЗИМ	Комплекс 2
68	Совершенствование навыков бросков и ловли мал. мяча. Повторение бросков мяча одной рукой в цель. Игра «Мяч			Выполняют ОРУ с мал. мячом; повторяют броски и ловлю малого мяча разными способами одной и двумя руками; повторяют и выполняют броски одной рукой в	Учатся технически правильно бросать и ловить мал. мяч одной и двумя руками; бросать мяч одной рукой и попадать в цель; соблюдать	Ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности: самоанализ и самоконтроль результата		УОНМ	Комплекс 2

	среднему» Комбинированный			цель; играют в игру «Мяч среднему»	правила взаимодействия с игроками				
69	Совершенствование упражнений с бол. мячом. Развитие внимания, координации в упражнениях с мячом у стены. Повторение ведение мяча на месте. Игра «Собачка» Комбинированный			Повторяют ОРУ с большим мячом; ведение мяча на месте; способы бросков в стену, выполняют броски и ловлю мяча в стену разными способами; повторяют правила и играют в игру «Собачка»	Развивают глазомер и контролируют силу броска при выполнении броска и ловли мяча в стену; учатся находить отличительные особенности в выполнении двигательных действий разными учениками	Раскрывают внутреннюю позицию школьника; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Ориентируются в разнообразии способов решения задач; адекватно воспринимают оценку учителя; формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов	КЗ	Комплекс 2
70	Совершенствование ведение мяча на месте и в движении по прямой. Игра «Мяч из круга» Зачет	3.03-12.03		Выполняют ОРУ; повторяют технику ведения мяча на месте и в движении, выполняют ведение на месте и в движении разными способами : двумя руками, одной рукой (правой, левой), со сменой рук; выполняют ведение на месте на оценку;повторяют правила и играют в игру «Мяч из круга»	Учатся выполнять ведение мяча на месте и в движении разными способами; соблюдать правила взаимодействия с игроками	Ориентируются на доброжелательное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированностьтрудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Используют общие приемы решения поставленных задач; осуществляют поиск необходимой информации; планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия; используют речь для регуляции своего действия	УЗИМ	Комплекс 2
71	Совершенствование ведение мяча в движении по прямой и «змейкой». Игра «Ловишки с мячом» Зачет			Выполняют ОРУ; повторяют ведение в движении разными способами: двумя руками, одной рукой (правой, левой), со сменой рук; правым и левым боком вперед, спиной вперед, «змейкой»; повторяют правила и играют в игру «Ловишки с мячом»				УЗИМ	Комплекс 2
72	Совершенствование техники бросков мяча в кольцо			Выполняют ОРУ; повторяют технику бросков мяча в кольцо способа-	Закрепляют навыки выполнения бросков мяча в кольцо	Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упор-	Самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели;	УЗИМ	Комплекс 2

	способами «снизу» и «сверху». Игра «Бросок мяча в колонне» Комбинированный			ми «снизу» и «сверху», выполняют броски; повторяют правила и играют в игру «Бросок мяча в колонне»	разными способами; контролировать силу и высоту броска; взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения игры	ство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми	вносят необходимые коррективы в действия после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности		
73	Развитие двигательных качеств, выносливости, быстроты в бросках мяча в кольцо после ведения. Повторение передач мяча в парах. Игра «Мяч по кругу» Повторение пройденного материала	13.03-19.03		Выполняют ОРУ; повторяют технику бросков мяча в кольцо способами «снизу» и «сверху», выполняют броски одной и двумя руками после ведения; повторяют передачи мяча в парах разными способами; повторяют правила и играют в игру «Мяч по кругу»				УЗИМ	Комплекс 2
74	Совершенствование баскетбольных упражнений с мячом в парах. Повторение ведения мяча с изменением направления движения. Игра «Гонка мячей в колонне» Зачет			Выполняют ОРУ; повторяют передачи мяча в парах на месте и выполняют на оценку; выполняют передачу мяча после ведения в паре; ведение мяча с изменением направления движения; повторяют правила и играют в игру «Гонка мячей в колонне»	Учатся выполнять передачу мяча в парах на месте контролируя технику выполнения; ведение мяча с изменением направления движения; развивают глазомер выполняя передачу после ведения	Понимают значение знаний и умений для человека, стремятся добиваться хороших результатов в учебе; раскрывают внутреннюю позицию школьника	Используют общие приемы решения поставленных задач; определяют, где применяются действия с мячами; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии	УЗИМ	Комплекс 2
75	Совершенствование ведения мяча с передвижением приставными шагами, с изменением направления движения; бросок в кольцо. Игра «Вышибалы» Повторение пройденного материала			Выполняют ОРУ; выполняют ведение мяча в движении приставным шагом прямо и боком (правым, левым), с изменением направления движения; бросок в кольцо после ведения; повторяют правила и играют в игру «Вышибалы»	Развивают ловкость и координацию при выполнении ведения мяча в движении приставными шагами; учатся выполнять остановку прыжком	Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач, выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения; договариваются с партнером о	УОНМ	Комплекс 2

							распределении функций и ролей в совместной деятельности		
76	Повторение бросков набивного мяча разными способами. Разучивание игры «Вышибалы двумя мячами» Комбинированный	20.03-24.03		Выполняют ОРУ без предмета; повторяют способы бросков набивного мяча, повторяют правильную технику броска набивного мяча из-за головы, выполняют броски в парах; разучивают правила и играют в игру «Вышибалы двумя мячами»	Учатся технически правильно выполнять бросок набивного мяча; взаимодействовать со сверстниками по правилам в играх с мячом; развивают силу рук и глазомер при выполнении бросков набивного мяча	Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; оказывают посильную помощь своим сверстникам, умеют находить с ними общий язык и общие интересы	Используют общие приемы решения поставленных задач; принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении задания и участия в игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности	УЗИМ	Комплекс 2
77	Совершенствование бросков набивного мяча разными способами. Контроль за развитием двигательных качеств: броски набивного мяча из-за головы. Игра «Горячая картошка» Комбинированный			Выполняют ОРУ без предмета; повторяют броски набивного мяча разными способами: снизу, от груди, от плеча, из-за головы, выполняют броски в парах; выполняют броски из-за головы на оценку; повторяют правила и играют в игру «Горячая картошка»	Учатся контролировать силу и точность броска; находить отличительные особенности в выполнении бросков разными учениками; контролировать технику своего выполнения и другими учениками	Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Используют общие приемы решения поставленных задач; принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении задания и участия в игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера во взаимодействии	УЗИМ	Комплекс 2
78	Разучивание эстафет с ведением, передачей мяча, броском в корзину. Развитие быстроты, ловкости, внимания, координации в эстафетах с мячом Комбинированный			Выполняют сами ранее разученные общеразвивающие упражнения; разучивают и выполняют эстафеты с ведением, передачей, броском мяча в корзину	Учатся самостоятельно организовывать и проводить разминку; использовать полученные навыки в процессе обучения; закрепляют умения и навыки правильного выполнения заданий с мячом; выполняют командные действия в эстафетах для закрепления учебного материала	Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей, умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми	Самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели; используют общие приемы решения поставленных задач; планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности	УОНМ	Комплекс 2

Результаты 3 четверти: из 78 плановых часов проведено

4 четверть (24 часа)

Раздел программы №4 Элементы спортивных игр. Подвижные игры (9 часов)

79	ТБ на уроках с мячом. Повторение передачи волейбольного мяча в парах, броски и ловлю мяча через сетку. Игра «Перекинь мяч» Комбинированный	3.04-9.04		Повторяют правила поведения на уроках с мячом; выполняют общеразвивающие упражнения с бол. мячом; вспоминают какие бывают игры с мячом через сетку; повторяют передачи волейбольного мяча в парах и правильную технику бросков и ловли мяча через сетку; играют в игру «Перекинь мяч»	Учатся выполнять броски и ловлю волейбольного мяча двумя руками над головой в парах и через сетку; развивают силу и высоту броска; учатся играть соблюдая правила игры и контролировать свои действия и действия соперника	Раскрывают внутреннюю позицию школьника; проявляют дисциплинованность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Ориентируются в разнообразии способов решения задач; планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности	УЗИМ	Комплекс 3
80	Совершенствование бросков мяча через сетку: одной и двумя руками от плеча, сверху из-за головы, снизу; ловли высоко летящего мяча. Игра «Выстрел в небо» Повторение пройденного материала			Повторяют ОРУ с бол. мячом; повторяют как правильно выполнять бросок через сетку разными способами: снизу, сверху из-за головы, от плеча, выполняют броски и ловлю мяча через сетку разными способами; повторяют правила и играют в игру «Выстрел в небо»	Учатся выполнять броски мяча через сетку разными способами; правильно ставить руки при бросках и ловле мяча; развивают силу и высоту броска; играют соблюдая правила и контролируя свои действия и действия соперника	Проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных ситуациях	Используют общие приемы решения поставленных задач; принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении задания и участии в игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера во взаимодействии	УЗИМ	Комплекс 3
81	Повторение подачи мяча через сетку двумя руками из-за головы и одной рукой от плеча. Контроль двигательных качеств: отжимание от пола. Игра «Пионербол»			Выполняют ОРУ без предмета; разучивают и выполняют подачу мяча через сетку двумя руками из-за головы и одной рукой от плеча; повторяют отжимание от пола и выполняют на результат; повторяют правила и играют в игру	Учатся подавать мяч через сетку двумя и одной рукой; перемещать по площадке по команде «переход»; соблюдать правила взаимодействия с игроками	Ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности; проявляют дисциплинованность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления; планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют речь для регуляции своего действия	УЗИМ	Комплекс 3

	Комбинированный			«Пионербол»					
82	Совершенствование ловли высоко летящего мяча. Взаимодействие в команде. Игра «Пионербол» Комбинированный	10.04-16.04		Выполняют ОРУ без предмета; повторяют броски ловлю мяча через сетку разными способами; выполняют броски и ловлю высоко летящего мяча; повторяют правила и играют в игру «Пионербол»	Учатся ловить высоко летящий мяч; взаимодействовать с игроками в команде; оценивать и контролировать игровую ситуацию	Ориентируются на доброжелательное взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач; выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности	УОНМ	Комплекс 3
83	Совершенствование подачи, передачи, бросков и ловли мяча через сетку. Развитие внимания, ловкости, силы броска в игре «Пионербол» Повторение пройденного материала			Выполняют ОРУ с хлопками; повторяют подачи, передачи, броски разными способами и ловлю мяча через сетку; выполняют на оценку броски и ловлю мяча через сетку; повторяют правила и играют в игру «Пионербол»	Закрепляют навык выполнения подачи, передачи, броска и ловли мяча; учатся грамотно использовать технику броска и ловли мяча во время игры; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физкультурой	Ориентируются на активное взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Используют общие приемы решения поставленных задач; принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении задания и участии в игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности	УЗИМ	Комплекс 3
84	ТБ при обучении элементам футбола. Повторение ведение мяча внутренней и внешней частью стопы по прямой линии, по дуге. Игра «Гонка мячей» Комбинированный			Повторяют ТБ при обучении элементам игры в футбол; выполняют ОРУ; повторяют технику и выполняют ведение мяча внутренней и внешней частью стопы по прямой линии и по дуге; повторяют приседание; повторяют правила и играют в игру «Гонка мячей»	Учатся соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма при изучении элементов игры в футбол; навыкам ведения мяча ногами; развивают силу ног	Понимают значение физического развития для человека; имеют желание учиться	Выделяют и формулируют цели и способы их осуществления с помощью учителя; ориентируются в разнообразии способов решения задач; выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения; договари-	УЗИМ	Комплекс 3

							ваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности		
85	Совершенствование ведения мяча разными способами с остановками по сигналу и с обводкой стоек. Контроль за развитием двигательных качеств: приседание. Игра «Слалом с мячом» Комбинированный	17.04-23.04		Выполняют ОРУ; повторяют технику ведение мяча внутренней и внешней частью стопы и выполняют ведение разными способами с остановкой по сигналу и «змейкой» с обводкой стоек; выполняют приседание за 1 мин. На результат; повторяют правила и играют в игру «Слалом с мячом»	Учатся выполнять ведение мяча ногами различными способами; контролировать мяч; соблюдать правила взаимодействия с игроками; развивают силу ног	Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Используют общие приемы решения поставленных задач; принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении задания и участия в игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии	УОНМ	Комплекс 3
86	Совершенствование умения останавливать катящийся мяч внутренней частью стопы. Игра вратаря. Игра «Футбольный бильярд» Комбинированный			Выполняют ОРУ; повторяют технику остановки катящегося мяча внутренней частью стопы; знакомятся с игрой вратаря, выполняют пенальти в ворота; повторяют правила и играют в игру «Футбольный бильярд»	Учатся технике ведения и остановки мяча; знакомятся с игрой вратаря, что такое пенальти и за что его назначают; взаимодействовать с партнером в игре в футбол	Ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу; контролируют процесс и результат действия; вносят изменения в план действия; используют речь для регуляции своего действия; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности	УОНМ	Комплекс 3
87	Повторение передачи и приема мяча ногами в паре на месте и с продвижением. Разучивание жонглирование ногой. Игра в мини футбол по упрощенным правилам. Комбинированный			Выполняют ОРУ; повторяют и выполняют передачи и прием мяча ногами в паре на месте и с продвижением вперед; разучивают и выполняют жонглирование мяча ногой; повторяют правила и играют в мини футбол по упрощенным правилам	Учатся технике передачи и приему мяча в паре; технически правильно выполнять элементы игры в футбол; распределять роли игроков в команде	Проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных ситуациях	Самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели; вносят необходимые коррективы в действия после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок; задают вопросы; контролируют действия партнера; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности	КУ	Комплекс 3
Раздел программы №5. Легкая атлетика. Подвижные игры (15 часов)									
88	Повторение ТБ по легкой атлетике.	24.04-30.04		Повторяют ТБ на уроках легкой атлетике; выпол-	Совершенствуют навык технически пра-	Проявляют положительные качества	Самостоятельно выделяют и формулируют цели	Контроль двигательных	Комплекс 3

	Повторение прыжка в длину с места. Контроль за развитием двигательных качеств: подтягивание на перекладине. Игра «Пустое место» Комбинированный			няют различные ходьбу и бег. ОРУ без предмета; повторяют технику прыжка в длину с места, выполняют прыжок; повторяют подтягивание на перекладине из положения виса лежа (девочки), вис стоя(мальчики) и выполняют на оценку; повторяют правила и играют в игру «Пустое место»	вильно выполнять прыжок в длину с места; в доступной форме объяснять технику прыжка в длину с места, анализировать и находить ошибки при выполнении, их исправлять; развивают силу рук и выносливость	личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях	и способы их осуществления; оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают предложения и оценку учителя; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии	качеств (подтягивание на перекладине)	
89	Совершенствование прыжков в длину с места и с разбега. Развитие прыгучести в эстафете «Кто дальше прыгнет» Комбинированный			Выполняют различные ходьбу и бег. ОРУ без предмета; повторяют технику прыжка в длину с разбега и выполняют прыжок на гимнастический мат; повторяют прыжок в длину с места; выполняют эстафету «Кто дальше прыгнет»	Учатся технически правильно выполнять прыжок в длину с разбега, соблюдая правила безопасного приземления; прыжок в длину с места; взаимодействовать со сверстниками во время игры	Раскрывают внутреннюю позицию школьника; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми	Ориентируются в разнообразии способов решения задач; планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов	УЗИМ	Комплекс 3
90	Контроль за развитием двигательных качеств: прыжок в длину с места. Повторение прыжков через низкие барьеры. Игра «Дни недели» Комбинированный			Выполняют ходьбу и бег с заданиями; ОРУ с круговыми движениями; выполняют прыжок в длину с места на результат; повторяют прыжки через низкие барьеры и выполняют прыжки через низкие барьеры во время бега; играют в игру «Дни недели»	Учатся выполнять прыжки через низкие барьеры во время бега; развивают силу, ловкость, прыгучесть и координацию во время выполнения прыжков разными способами	Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели и способы их осуществления; оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя; формулируют вопросы; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии	УЗИМ	Комплекс 3
91	Строевые упражнения. Контроль пульса. Развитие координации в	1.05-7.05		Выполняют строевые упражнения, ходьбу и бег с изменением направления движения; на-	Повторяют строевые упражнения; учатся находить и подсчитывать пульс до и	Ориентируются на активное взаимодействие со сверстниками; проявляют	Самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели; вносят необходимые коррек-	УЗИМ	Комплекс 3

	упражнениях с гимнастическими палками. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Игры-эстафеты с гимнастическими палками. Комбинированный			ходят и подсчитывают пульс; выполняют общеразвивающие упражнения с гимнастическими палками; повторяют прыжок в длину с разбега на гимнастический мат и выполняют его на оценку; выполняют эстафеты с гимнастическими палками	после нагрузки; развивают координацию при выполнении упражнений с гимнастическими палками, соблюдая правила безопасности; контролируют технику выполнения прыжка, замечают и исправляют ошибки	дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками	тивы в действия после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности		
92	Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание». Контроль за развитием двигательных качеств: наклон вперед из положения стоя. Игра «Космонавты» Комбинированный			Выполняют строевые упражнения, ходьбу и бег с изменением направления движения; ОРУ с гимнастическими палками; контролируют пульс; выполняют упражнения на гибкость и сдают на оценку наклон вперед из положения стоя; повторяют технику и выполняют прыжок в высоту; повторяют правила и играют в игру «Космонавты»	Учатся характеризовать физическую нагрузку по показателям частоты пульса, регулировать ее во время занятия; технически правильно выполнять прыжок в высоту с разбега; развивают гибкость	Проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях	Самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления; ; оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии	УОНМ	Комплекс 3
93	Совершенствование навыков выполнения упражнения на пресс: поднимание туловища из положения лежа на спине; прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание». Игра «Космонавты» Комбинированный			Выполняют строевые упражнения, ходьбу и бег «змейкой»; ОРУ; повторяют упражнение на пресс: поднимание туловища из положения лежа на спине; прыжок в высоту с разбега; играют в игру «Космонавты»	Развивают мышцы пресса, закрепляя навык поднимания туловища из положения лежа на спине, прыгучесть и ловкость выполняя прыжок в высоту; соблюдают правила взаимодействия с игроками при проведении игры	Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми	Используют общие приемы решения поставленных задач; принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении задания и участия в игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии	УЗИМ	Комплекс 3
94	Совершенствование бросков мал. мяча в цель. Конт-	8.05-14.05		Выполняют ходьбу и бег «змейкой»; ОРУ с мал. мячом; повторяют брос-	Учатся поднимать туловище из положения лежа на ско-	Проявляют положительные качества личности и управ-	Самостоятельно формулируют и решают учебную задачу; контролируют	УЗИМ	Комплекс 3

	роль за развитием двигательных качеств: поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин. Игра «Мы веселые ребята» Комбинированный			ки малого мяча в цель (горизонтальную, вертикальную); выполняют поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин. на результат; повторяют правила и играют в игру «Мы веселые ребята»	рость, развивая скоростно-силовые качества; организовывать и проводить подвижные игры	ляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях	ют процесс и результат действия; планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия; используют речь для регуляции своего действия		
95	Разучивание упражнений со скакалкой. Повторение прыжков со скакалкой; бросков мал.мяча в цель.Игра на внимание «Угадай кто ушел» Комбинированный			Выполняют ходьбу и бег с заданиями; ОРУ со скакалкой;повторяют способы прыжков со скакалкой, выполняют прыжки;выполняют броски мал.мяча в цель (горизонтальную, вертикальную); повторяют правила и играют в игру на внимание «Угадай кто ушел»	Учатся выполнять прыжки со скакалкой; соблюдать правила безопасности; развивают внимательность по средством игры	Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Ориентируются в разнообразии способов решения задач; планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности	УЗИМ	Комплекс 3
96	Совершенствование навыков прыжков со скакалкой один и в тройках; техники прыжка в высоту способом «перешагивание». Игра малой подвижности «Кто сказал мяу» Комбинированный			Выполняют ходьбу и бег с заданиями; ОРУ со скакалкой; повторяют прыжки со скакалкой разными способами; повторяют как выполняются прыжки со скакалкой в тройках (двое вращают, третий прыгает), делятся на тройки и прыгают; выполняют прыжок в высоту на оценку за технику; повторяют правила и играют в игру «Кто сказал мяу»	Учатся выполнять прыжки со скакалкой как один, так и в тройках, соблюдая правила безопасности; развивают прыгучесть и силу отталкивания в прыжках в высоту	Ориентируются на доброжелательное взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками		УОНМ	Комплекс 3
97	Правила безопасности на улице. Совершенствование техники высокого и низкого	15.05-21.05		Повторяют правила поведения во время урока на улице, одежда и обувь; выполняют ходьбу и бег с заданиями; ОРУ; пов-	Учатся выполнять упражнения для развития скоростных качеств; грамотно использовать	Проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных	Используют общие приемы решения поставленных задач; контролируют процесс и результат действия; планируют свои	УЗИМ	Комплекс 3

	старта. Развитие скоростных качеств в беге с ускорением. Бег на 30 м. Игра «Золотые ворота» Комбинированный			торяют технику высокого и низкого старта, выполняют бег с ускорением, бег 30м; повторяют правила и играют в игру «Золотые ворота»	технику низкого старта и стартового ускорения	нестандартных ситуациях	действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия; используют речь для регуляции своего действия		
98	Развитие двигательных качеств во время выполнения упражнений полосы препятствий. Совершенствование техники челночного бега. Контроль за развитием двигательных качеств: бег на 30м. Игра «Золотые ворота» Комбинированный			Выполняют ходьбу и бег коротким и длинным шагом; ОРУ; выполняют упражнения полосы препятствий; повторяют технику «челночного бега» и выполняют бег 3*10м.; выполняют бег на 30 м. на результат; повторяют правила и играют в игру «Золотые ворота»	Развивают скоростно-силовые качества во время бега и выполнения упражнений полосы препятствий; учатся выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами в различных условиях	Ориентируются на доброжелательное взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели; вносят необходимые коррективы в действия после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности	УЗИМ	Комплекс 3
99	Развитие выносливости посредством бега, прыжков. Контроль за развитием двигательных качеств: челночный бег 3*10м.. Эстафета с преодолением полосы препятствий. Игра малой подвижности «Ровным кругом» Комбинированный			Выполняют бег на выносливость до 3-х мин.; ОРУ; челночный бег 3*10м на результат; выполняют эстафету с преодолением полосы препятствий; повторяют правила и играют в игру «Ровным кругом»	Учатся равномерно распределять свои силы во время длительного бега; развивают скоростно-силовые качества во время различного бега и преодолевая препятствия	Проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях	Самостоятельно формулируют и решают учебную задачу; контролируют процесс и результат действия; оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии	УОНМ	Комплекс 3
100	Совершенствование навыков бега на длительное время; метание мал.мяча на даль-	22.05-26.05		Выполняют бег до 5-ти мин; ОРУ; повторяют технику метания малого мяча; выполняют метание мал.мяча на даль-	Учатся правильной постановке руки при метании мяча на дальность; грамотно использовать тех-	Ориентируются на доброжелательное взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплини-	Самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели; вносят необходимые коррективы в действия	УОНМ	Комплекс 3

	ность. Контроль за развитием двигательных качеств: метание на дальность. Игра «Море волнуется» Комбинированный			ность и выполняют метание на результат; повторяют правила и играют в игру «Море волнуется»	нику метания мяча выполняя метание на результат	рованность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности		
101	Развитие выносливости и быстроты в круговой тренировке. Контроль за развитием двигательных качеств: бег 1000м без учета времени. Игра «Вороны и воробьи» Комбинированный			Выполняют ходьбу и бег с заданиями по кругу; ОРУ; выполняют бег 1000м без учета времени на оценку; повторяют правила и играют в игру «Вороны и воробьи»	Развивают выносливость и учатся правильно дышать и распределять силы по дистанции выполняя непрерывный бег на 1000м ;	Проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях	Используют общие приемы решения поставленных задач; принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении задания и участии в игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии	КУ	Комплекс 3
102	Развитие внимания, ловкости, быстроты, координации движений в эстафетах «Веселые старты» с бегом, прыжками, метанием.			Выполняют ходьбу и бег с заданиями; общеразвивающие упражнения; разучивают и выполняют эстафеты с бегом, прыжками, метанием.	Учатся выполнять задания для развития силы, выносливости и ловкости различными способами; закрепляют умения и навыки выполнения основных видов движений	Ориентируются на доброжелательное взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность; оказывают бескорыстную помощь своим сверстникам, находят с ними общий язык и общие интересы	Самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели; вносят необходимые коррективы в действия после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности	УОНМ	Комплекс 3
103	Повторение техники прыжка в длину с места			Выполняют бег до 5-ти мин; ОРУ; повторяют технику метания малого мяча; выполняют метание мал.мяча на дальность и выполняют метание на результат; повторяют правила и играют в игру «Море волнуется»	Учатся правильной постановке руки при метании мяча на дальность; грамотно использовать технику метания мяча выполняя метание на результат	Ориентируются на доброжелательное взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели; вносят необходимые коррективы в действия после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок; договариваются и приходят к общему	УЗИМ	Комплекс 3

							решению в совместной деятельности		
104	Тестирование прыжка в длину с места			Выполняют ходьбу и бег с заданиями; ОРУ со скакалкой; разучивают способы прыжков со скакалкой, выполняют прыжки; разучивают технику и выполняют прыжок в высоту способом «перешагивание»; повторяют правила и играют в игру на внимание «Угадай кто ушел»	Учатся выполнять прыжки со скакалкой; соблюдать правила безопасности; приземлять смягчая прыжок; прыжок в высоту контролируя технику прыжка; развивают внимательность по средством игры	Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Ориентируются в разнообразии способов решения задач; планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности	УЗИМ	Комплекс 3
105	Тестирование подъёма туловища из положения лёжа на спине за 30 секунд			Выполняют ходьбу и бег с заданиями; общеразвивающие упражнения; разучивают и выполняют эстафеты с бегом, прыжками, метанием.	Учатся выполнять задания для развития силы, выносливости и ловкости различными способами; закрепляют умения и навыки выполнения основных видов движений	Ориентируются на доброжелательное взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность; оказывают бескорыстную помощь своим сверстникам, находят с ними общий язык и общие интересы	Самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели; вносят необходимые коррективы в действия после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности	УЗИМ	Комплекс 3
Результаты 4 четверти: из 105 плановых часа проведено									

Календарно-тематическое планирование для 4 класса

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
№ ур ок а	Тема урока, тип урока	Дата проведени я		Элементы содержания	Планируемые результаты			Вид занятия	Домашние задание
		п план	ф факт		Предметные	Личностные	Метапредметные		
1 четверть (24 часа)									
Раздел программы №1. Легкая атлетика. Подвижные игры (24 часа)									
1	ПравилаТБ на уроках легкой атлетики на улице и в зале. Разучивание сдачи рапорта дежурным. Построение в шеренгу, колонну, выпонение строевых команд. Содержание комплекса утренней гимнастики. Игра «Салки» Комбинированный	1.09-7.09		Знакомятся с правилами поведения на уроках легкой атлетики в спортивном зале и на улице, с содержанием и организацией комплекса утренней гимнастики; разучивают рапорт дежурного; учатся слушать и выполнять команды «Равняйсь», «Смирно», «Вольно», построению в шеренгу, колонну по росту, бег в рассыпную и нахождение места в строю, выполнять комплекс утренней гимнастики; играть в игру «Салки»	Соблюдают правила безопасного поведения на уроке; учатся сдавать рапорт; выполнять действия по образцу, строиться в шеренгу, колонну по росту, развивают двигательные качества в упражнениях утренней гимнастики	Проявляют учебно-познавательный интерес к урокам физкультуры, развивают готовность к сотрудничеству	Используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми; планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют речь для регуляции своих действий; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности	УЗИМ	Комплекс 1
2	Совершенствование строевых упражнений; прыжка в длину с места. Развитие выносливости в медленном трехминутном беге.Игра «Ловишка». Комбинированный			Строятся в шеренгу, дежурный сдает рапорт; выполняют медленный непрерывный бег в течение 3-х мин., комплекс утренней гимнастики, повторяют технику прыжка в длину с места и выполняют его; повторяют правила и играют в игру «Ловишка»	Выполняют команды на построение и перестроение, учатся самостоятельно выполнять комплекс утренней гимнастики, технически правильно отталкиваться и приземляться; развивают выносливость в беге	Понимают значение физического развития для человека и принимают его; имеют желание учиться	Выделяют и формулируют цели с помощью педагога; используют общие приемы решения поставленных задач; оценивают правильность выполнения действия, адекватно воспринимают оценку учителя; формулируют вопросы, ориентируются на позицию партнера в общении и	УЗИМ	Комплекс 1

							взаимодействии.		
3	Разучивание специальных беговых упражнений. Совершенствование высокого, среднего и низкого старта; стартового ускорения; бег 30м., челночный бег. Игра «Салки с домом». Комбинированный			Повторяют построение в шеренгу, сдачу рапорта, выполняют беговую разминку, комплекс утренней гимнастики; повторяют высокий, средний, низкий старт; выполняют бег с высокого старта на 30 м, повторяют технику челночного бега и выполняют бег 3*10м.; повторяют правила и играют в игру «Салки с домом»	Выполняют организуемые строевые команды и приемы, разминку, разминаются применяя специальные беговые упражнения; закрепляют навык технически правильно: принимать положение высокого, среднего, низкого старта; выполнять стартовое ускорение; бег на скорость 30м ; челночный бег	Ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности; осуществляют самоанализ и самоконтроль результата	Самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу; контролируют процесс и результат действия; вносят необходимые коррективы в действия после его завершения на основе оценки и учета сделанных ошибок; задают вопросы; контролируют действия партнера; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности	УЗИМ	Комплекс 1
4	Совершенствование техники челночного бега. Контроль двигательных качеств: челночный бег 3*10м. Игра «Гуси-лебеди» Комбинированный	8.09-14.09		Выполняют задания в ходьбе для стопы и беге, выполняют комплекс упражнений с хлопками, повторяют «челночный бег» и выполняют его на время, повторяют правила и играют в игру «Гуси-лебеди»	Корректируют технику челночного бега, как выполнять поворот в челночном беге; учатся технически правильно выполнять поворот в челночном беге, правильно держать корпус и руки при беге в сочетании с дыханием; выполнять челночный бег на скорость	Раскрывают внутреннюю позицию школьника, стремятся достичь хороших результатов в беге, проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных ситуациях	Ориентируются в разнообразии способов решения задач; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль; адекватно воспринимают оценку учителя; формулируют собственное мнение и позицию, договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности	УОИМ	Комплекс 1
5	Совершенствование техники бега. Развитие силы и ловкости в прыжках в длину с места. Игра «Удочка». Комбинированный			Выполняют легкоатлетические упражнения и бег в медленном, равномерном темпе в течении 4-х минут; повторяют технику движения рук и ног в прыжке в длину с места, выполняют его; повторяют правила и играют в игру «Удочка»	Учатся выполнять легкоатлетические упражнения; прыжки в длину с места, соблюдая правила безопасности во время приземления; технике движения рук и ног в прыжках; правильному дыханию во время бега	Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Используют общие приемы решения поставленных задач; планируют свои действия в соответствии с задачей и условиями ее реализации, оценивают правильность выполнения действия; используют речь для регуляции своего действия	УЗИМ	Комплекс 1

6	Развитие внимания, координации, ориентировке в пространстве в строевых упражнениях. Контроль двигательных качеств: прыжок в длину с места. Игра «Жмурки». Комбинированный			Выполняют строевые упражнения: повороты, ходьба «змейкой», по кругу, по спирали, повторяют прыжок в длину с места и выполняют его на результат; повторяют правила и играют в игру «Жмурки»	Учатся правильно выполнять строевые упражнения, выполнять упражнения по образцу учителя и показу лучших учеников; технически правильно выполнять прыжок в длину с места и контролировать результат своего прыжка	Ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности; проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях	Самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели, используют общие приемы решения поставленных задач, оценивают правильность выполнения действия, адекватно воспринимают оценку учителя, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии	УЗИМ	Комплекс 1
7	Ознакомление с историей развития физкультуры в России и ее значение для подготовки солдат. Развитие выносливости в медленном беге в течение 5 минут. Повторение метания мал. мяча на дальность с места и с трех шагов разбега. Игра «Метатели». Комбинированный	15.09-21.09		Знакомятся с развитием физкультуры в России и ее значением для подготовки солдат; выполняют упражнения под заданный ритм и темп, повторяют медленный, непрерывный бег до 5 минут; повторяют как выполнять метание мал. мяча на дальность с места и с трех шагов разбега, выполняют метание; играют в игру «Метатели»	Учатся технически правильно выполнять метание мал. мяча на дальность, держать корпус, делать три шага в сочетании с замахом и броском; контролировать темп бега, дыхание на длинную дистанцию	Ориентируются на доброжелательное взаимодействие со сверстниками, проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели, соотносят изученные понятия с примерами из реальной жизни, вносят необходимые коррективы в действия после его завершения на основе его оценки и учета сделанных ошибок; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии	УОНМ	Комплекс 1
8	Развитие выносливости в медленном беге до 6 минут. Контроль двигательных качеств: метание на дальность. Развитие двигательных качеств посредством игры «Подвижная цель»			Повторяют правила контроля двигательных качеств, повторяют метание мал. мяча на дальность, выполняют метание на результат, играют в игру «Подвижная цель»	Совершенствуют координационные способности, глазомер, силу броска при выполнении метания; учатся выполнять упражнения с соблюдением очередности и правил безопасности; соблюдать правила взаимодействия с		Используют общие приемы решения поставленных задач, оценивают правильность выполнения действия адекватно воспринимают оценку учителя; формулируют собственное мнение, используют речь для регуляции своего действия	УОНМ	Комплекс 1

	Комбинированный				игроками в команде				
9	Объяснение взаимосвязи физической подготовки с развитием систем дыхания и кровообращения. Контроль двигательных качеств: бег 1 км без учета времени. Разучивание беговых упражнений в эстафете Комбинированный			Знакомятся с взаимосвязью физической подготовки с развитием систем дыхания и кровообращения; повторяют как распределять силы по дистанции, выполняют бег на выносливость на оценку, комплекс УГГ; разучивают и выполняют эстафеты с беговыми упражнениями	Учатся равномерно распределять свои силы для завершения шестиминутного бега; оценивать величину нагрузки по частоте пульса; соблюдать правила взаимодействия с игроками	Ориентируются на доброжелательное общение и взаимодействие со сверстниками, проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Ориентируются в разнообразии способов решения задач, соотносят изученные понятия с примерами из реальной жизни, планируют свои действия в соответствии с задачей и условиями ее реализации, формулируют собственное мнение, договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности	КУ	Комплекс 1
10	Обучение специальным беговым упражнениям. Развитие силы, скорости в беге на 30 м. Игра «Третий лишний» Комбинированный	22.09-28.09		Знакомятся как правильно подобрать ритм и темп бега на различных дистанциях, выполняют медленный и быстрый бег, Комплекс УГГ; выполняют бег на скорость на 30м; повторяют правила и играют в игру «Третий лишний»	Развивают скорость, внимание, координацию при выполнении беговых упражнений со сменой темпа; учатся выполнять легкоатлетические упражнения в беге на различные дистанции	Проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми	Используют общие приемы решения поставленных задач; оценивают свои достижения, соотносят изученные понятия с примерами; планируют свои действия в соответствии с задачей и условиями ее реализации, формулируют вопросы, используют речь для регуляции своих действий	УОНМ	Комплекс 1
11	Контроль двигательных качеств: бег на 30 м с высокого старта. Развитие двигательных качеств посредством игр. Игра «Волк во рву» Комбинированный			Выполняют разминочный бег в различном темпе, ОРУ; бег на скорость на различные дистанции; бег 30м с высокого старта на результат; повторяют правила и играют в игру «Волк во рву»	Учатся правильной технике бега, как правильно стартовать и финишировать; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время бега; развивают беговые и прыжковые качества во время игры	Раскрывают внутреннюю позицию школьника; ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности	Самостоятельно формулируют и решают учебную задачу, соотносят изученные понятия с примерами из реальной жизни; планируют свои действия в соответствии с задачей и условиями ее реализации, формулируют собственное мнение и позицию, договариваются и приходят к общему	УЗИМ	Комплекс 1

							решению в совместной деятельности		
12	Объяснение правил поведения и ТБ в спортивном зале и во время упражнений со спортивным инвентарем. Развитие внимания, мышления, координации в общеразвивающих упражнениях. Игра «Охотник и зайцы». Комбинированный			Знакомятся с правилами поведения в спортивном зале и на уроках с использованием спортивного инвентаря; выполняют задания в ходьбе и беге, комплекс упражнений в движении и на месте; повторяют правила и играют в игру «Охотник и зайцы»	Учатся соблюдать правила безопасного поведения; совместным командным действиям во время игры; соблюдать правила взаимодействия с игроками	Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять своими эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми	Используют общие приемы решения поставленных задач, соотносят изученные понятия с примерами из реальной жизни; принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и в игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии	УЗИМ	Комплекс 1
13	Совершенствование перестроений в две шеренги, в две колонны. Повторение подъема туловища из положения лежа на спине, подтягивание на перекладине. Игра «Море волнуется» Комбинированный	29.09-5.10		Повторяют строевые упражнения: расчет на 1-ый, 2-ой и перестроение в две шеренги и две колонны; выполняют ходьбу и бег с заданиями, упражнения, повторяют как выполняется подъем туловища из положения лежа на спине и подтягивание на перекладине, выполняют их; повторяют правила и играют в игру «Море волнуется»	Учатся выполнять: построения, расчет и перестроение в две шеренги и две колонны; упражнения по команде учителя и добиваться правильного выполнения; правильно выполнять подъем туловища за определенный отрезок времени, подтягивание на перекладине	Проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях	Ориентируются в разнообразии способов решения задач, планируют свои действия в соответствии с задачей и условиями ее реализации, формулируют собственное мнение и позицию, договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности	УЗИМ	Комплекс 1
14	Совершенствование строевых упражнений. Обучение упражнениям в паре. Контроль двигательных качеств: подъем туловища			Выполняют расчет на 1-ый, 2-ой и перестроение в две шеренги и две колонны; упражнения в парах, выполняют подъем туловища за 1 мин на результат; разучивают правила и	Учатся выполнять организующие строевые команды и приемы; правилам взаимодействия при выполнении упражнений в паре, контролировать разви-	Ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении	Самостоятельно формулируют проблемы и находят способы их решения, соотносят изученные понятия с примерами из реальной жизни; выполняют действия в соответствии с поставленной	УОНМ	Комплекс 1

	за 1 мин. Развитие памяти и внимания в игре «Отгадай, чей голосок» Комбинированный			играют в игру на внимание «Отгадай, чей голосок»	тие двигательных качеств, выполняя подъем туловища на скорость; выполнять упражнения добывая конечного результата.	поставленных целей	задачей и условиями ее реализации, используют установленные правила в контроле способа решения, формулируют собственное мнение и позицию, договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности		
15	Обучение упражнениям с гимнастической палкой. Контроль двигательных качеств: подтягивание на перекладине . Эстафеты с гимнастической палкой. Комбинированный			Выполняют упражнения с гимнастической палкой, упражнения для стопы с гимнастической палкой; знакомятся как качества развиваются при подтягивании на перекладине; выполняют подтягивание на результат; выполняют эстафеты с гимнастической палкой	Учатся соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий с предметами; развивают координационные способности, ловкость и внимание при выполнении упражнений с гимнастической палкой, выполняют упражнения для стопы с целью профилактики плоскостопия; развивают выносливость и силу рук.	Ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками, проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели, используют общие приемы решения поставленных задач, оценивают правильность выполнения действия, адекватно воспринимают оценку учителя, формулируют собственное мнение ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии; контролируют действия партнера	УОНМ	Комплекс 1
16	Повторение прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Развитие скоростно-силовых качеств . Игра «Ноги на весу» Комбинированный	6.10-12.10		Выполняют упражнения с гимнастической палкой и упражнения для стопы, повторяют технику прыжка в длину с разбега и выполняют его, повторяют правила и играют в игру «Ноги на весу»	Учатся технически правильно выполнять разбег, отталкивание и приземление в прыжке в длину с разбега способом «согнув ноги»; находят отличительные особенности в выполнении прыжков разными учениками		Самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления; осуществляют поиск необходимой информации; оценивают правильность выполнения действия; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии	УЗИМ	Комплекс 1
17	Совершенствование прыжков на одной и двух ногах; отжимание от			Повторяют упражнения с гимнастической палкой, выполняют прыжки на одной и двух ногах	Контролируют способность прыгать на одной и двух ногах в разных условиях,	Проявляют положительные качества личности и управляют своими эмо-	Определяют и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач;	УП	Комплекс 1

	пола; прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» . Игра «День и ночь» Комбинированный			разными способами, отжимание от пола; повторяют технику и выполняют прыжок в длину с разбега на гим.мат на оценку, повторяют правила и играют в игру «День и ночь»	учатся прыгать на одной ноге сохраняя равновесие, прыгать в длину с разбега, выполняют прыжки соблюдая правила безопасности для предупреждения травматизма	циями в различных нестандартных ситуациях	выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения; формулируют вопросы, обращаются за помощью; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности		
18	Совершенствование прыжков из обруча в обруч, ОРУ с обручем; пролезание в обруч разными способами. Контроль двигательных качеств: отжимание от пола. Эстафеты с обручем. Комбинированный			Выполняют упражнения с обручем; повторяют способы пролезания в обруч: прямо и боком; как правильно выполняется пролезание и выполняют поточным методом; выполняют отжимание на результат; выполняют эстафеты с обручем	Учатся технически правильно выполнять упражнения с обручем; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма; развивают быстроту, ловкость, внимательность при выполнении эстафет	Проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями при общении со сверстниками		УОНМ	Комплекс 1
19	Совершенствование прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание». Игра «Ловишки с хвостиком» Комбинированный	13.10-19.10		Выполняют комплекс ОРУ с веревочкой, прыжки на двух и одной ноге через веревочки положенные «лесенкой», повторяют технику прыжка в высоту с разбега и выполняют правила и играют в игру «Ловишки с хвостиком»	Контролируют способность прыгать на двух ногах (ноги вместе) и одной ногое сохраняя равновесие, учатся технически правильно выполнять прыжок в высоту с разбега; играют соблюдая правила	Ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения	Ориентируются в разнообразии способов решения задач; формулируют учебные задачи вместе с учителем; вносят изменения в план действия; формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности	УП	Комплекс 1
20	Разучивание упражнений на гимнастических скамейках. Повторе-			Разучивают и выполняют упражнения на гимнастической скамейке, ползание по гимнасти-	Учатся выполнять упражнения используя гимнастические снаряды, регулиро-	Ориентируются на доброжелательное общение и взаимодействие со сверстн-	Самостоятельно формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов реше-	УЗИМ	Комплекс 1

	ние ползание по гимнастической скамейке, приседание. Контроль двигательных качеств: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». Игра «Удочка» Комбинированный			ческой скамейке разными способами: на коленях, на животе, приседание; выполняют прыжок в высоту с разбега на результат; повторяют правила и играют в игру «Удочка»	вать физическую нагрузку во время занятий; контролировать технику и результат выполнения прыжка в высоту; взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения игровых упражнений	иками, проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	ния задач; выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения; формулируют вопросы, обращаются за помощью; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности		
21	Совершенствование основных видов деятельности на полосе препятствий. Контроль двигательных качеств: приседание. Игра «Вороны и воробы» Комбинированный			Выполняют упражнения на гимнастической скамейке, разбирают какие основные виды деятельности используются на полосе препятствий, выполняют упражнения полосы препятствий: ползание по гимнастической скамейке, прыжок через препятствие, проползание под препятствием; выполняют приседание за 1 мин.; играют в игру «Вороны и воробы»	Развивают выносливость, ловкость и координацию при выполнении упражнений полосы препятствий; учатся самостоятельно контролировать качество выполнения упражнений при приседании на результат	Ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками, проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления; осуществляют поиск необходимой информации; оценивают правильность выполнения действия, адекватно воспринимают оценку учителя; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии	УОНМ	Комплекс 1
22	Совершенствование упражнений и заданий в парах; метание мал. мяча в цель. Игра «Чехарда» Комбинированный	20.10-28.10		Выполняют упражнения в парах и задания в парах: «тачка», «сиамские близнецы», «три ноги», «лиса и кот»; повторяют метание мал. мяча в цель (вертикальную, горизонтальную); повторяют правила и играют в игру «Чехарда»	Учатся выполнять упражнения в парах и с помощью партнера; взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения игровых упражнений; развивают силу рук и ловкость; глазомер и точность в метении в цель	Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми	Ориентируются в разнообразии способов решения задач; формулируют учебные задачи вместе с учителем; вносят изменения в план действия; формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности	КЗ	Комплекс 1
23	Совершенствование метание мал. мяча в цель. Обу-			Выполняют общеразвивающие упражнения по одному, учатся показы-	Учатся самостоятельно организовывать и проводить		Самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели; исполь-	УЗИМ	Комплекс 1

	чение упражнения для сохранения осанки. Эстафеты с мешочком с песком. Комбинированный			вать и считать при выполнении упражнения, повторяют метание мяча в вертикальную и горизонтальную цель; выполняют эстафеты с мешочком с песком с ходьбой, ползанием, прыжками, метанием	разминку упражнения для осанки; развивают глазомер в метании в цель; выполняют командные действия в эстафете для закрепления учебного материала		зуют общие приемы решения поставленных задач; планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов		
24	Развитие двигательных качеств: выносливости, ловкости, скорости в эстафетах «Веселые старты» Комбинированный			Выполняют ОРУ по одному, учатся показывать и считать при выполнении упражнения, выполняют эстафеты с различными видами движений: с бегом, прыжками, пролезанием в обруч, ползанием	Закрепляют навыки выполнения основных видов движений; выполняют командные действия в эстафете для закрепления учебного материала, соблюдая правила безопасности			УЗИМ	Комплекс 1

Результаты 1 четверти: из 24 плановых часов проведено

2 четверть (24 часа)

Раздел программы №2 Гимнастика с элементами акробатики. Подвижные игры (24 часа)

25	Правила поведения в спортивном зале на уроках гимнастики. Повторение висов, упоров. Разучивание дыхательных упражнений по методике А.Стрельниковой. Развитие внимания, памяти в игре «Что изменилось» Комбинированный	7.11-13.11		Знакомятся с правилами поведения на уроках гимнастики, выполняют ходьбу и бег с заданиями, упражнения сидя на гимнастическом мате, повторяют и выполняют висы и упоры; разучивают дыхательные упражнения; повторяют правила и играют в игру «Что изменилось»	Знакомятся с ТБ на уроках гимнастики; учатся выполнять упражнения для укрепления мышц брюшного пресса; правильному положению при выполнении висов и упоров; повторяют «хватать»; знакомятся с дыхательными упражнениями по методике А.Стрельниковой	Понимают значение знаний и умений для человека; стремятся хорошо учиться; раскрывают внутреннюю позицию школьника	Выделяют и формулируют познавательные цели с помощью педагога; вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок, договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности	УЗИМ	Комплекс 1
26	Совершенствование упражнений акробатики: группировка, перекаты. Развитие ско-			Выполняют ходьбу и бег с заданиями, упражнения сидя на гимнастическом мате, повторяют простейшие элементы	Закрепляют навыки выполнения простейших элементов акробатики: группировка, перекаты в	Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;	Самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу, принимают и сохраняют учебную задачу при выполне-	УЗИМ	Комплекс 1

	ростных качеств, ловкости, внимания в игре «Увертывайся от мяча» Комбинированный			акробатики, перекаты в группировке, повторяют правила и играют в игру «Увертывайся от мяча»	группировке, упоры; учатся технически правильно выполнять перекаты, соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма и правила взаимодействия с игроками	умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми	нии упражнений и игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии		
27	Совершенствование кувырка вперед. Развитие координации, ловкости, внимания в серии кувырков вперед. Игра «Мышеловка» Комбинированный			Выполняют ходьбу и бег по кругу, упражнения сидя на гимнастическом мате, повторяют технику и выполняют кувырок вперед, разучивают как выполнять серию кувырков вперед; повторяют правила и играют в игру «Мышеловка»	Учатся координировать перемещение рук при выполнении кувырка вперед; регулировать физическую нагрузку; приходиться в исходное положение после кувырка для выполнения следующего			УЗИМ	Комплекс 1
28	Совершенствование упражнения «стойка на лопатках»; кувырка вперед; серии кувырков вперед. Игра «Посадка картофеля» Комбинированный	14.11-20.11		Выполняют ходьбу и бег с заданиями, упражнения лежа на спине на гимнастическом мате, повторяют технику «стойки на лопатках» и выполняют; повторяют кувырок вперед, два слитных кувырка вперед на оценку; играют в игру «Посадка картофеля»	Учатся технически правильно выполнять упражнения акробатики со страховкой; выполнять акробатические упражнения, добиваясь конечного результата	Ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающегося; развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения	Самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу, контролируют процесс и результаты действия; вносят изменения в план действия; используют речь для регуляции своего действия; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов.	УОНМ	Комплекс 1
29	Совершенствование упражнения «мост»; «стойка на лопатках». Выполнение упражнений акробатики в разных сочетаниях. Игра «Кот и мышь» Комбинированный			Выполняют ходьбу и бег с заданиями, упражнения лежа на спине на гимнастическом мате, повторяют технику выполнения упражнения «мост» и выполняют; повторяют кувырок вперед и «стойку на лопатках» соединяя	Корректируют технику выполнения упражнения «мост»; развивают гибкость тела выполняя акробатические элементы, учатся соблюдать правила игры и правила взаимодействия с игроками	Ориентируются на доброжелательное общение и взаимодействие со сверстниками, проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Используют общие приемы решения поставленных задач; планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; контролируют процесс и результат действия; используют речь для регуляции	УЗИМ	Комплекс 1

	ый			элементы; выполняют «стойку на лопатках» на оценку; повторяют правила и играют в игру «Кот и мышь»			своего действия.		
30	Развитие координации, ловкости при ходьбе по гимнастической скамейке различными способами. Контроль двигательных качеств: наклон вперед из положения стоя. Игра «Кот и мышь» Комбинированный			Выполняют ходьбу и бег с заданиями, упражнения лежа на спине на гимнастическом мате, выполняют ходьбу на носках по гимнастической скамейке разными способами, учатся правильно выполнять и выполняют на результат наклон вперед из положения стоя, повторяют правила и играют в игру «Кот и мышь»	Учатся выполнять упражнения для развития гибкости, ловкости и координации; сохранять равновесие, выполняя ходьбу по гимнастической скамейке, организовывать и проводить подвижные игры	Ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности: самоанализ и самоконтроль результата	Ориентируются в разнообразии способов решения задач; принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль; формулируют собственное мнение, используют речь для регуляции своего действия	УЗИМ	Комплекс 1
31	Совершенствование лазания по наклонной гимнастической скамейке с переходом на гимнастенку; упражнения «мост». Игра «Мышеловка». Игра на внимание «Класс» Комбинированный	21.11-27.11		Выполняют ходьбу и бег с заданиями, упражнения лежа на боку на гимнастическом мате, повторяют способы и правила лазания по наклонной скамейке, выполняют лазание разными способами, гимнастика упр.«мост»; повторяют правила и играют в игру «Мышеловка» и игру на внимание «Класс»	Учатся перемещаться по наклонной поверхности различными способами с переходом на гимнастенку; характеризовать физические качества: силу, координацию; выполнять игровые упражнения по команде учителя; организовывать и проводить подвижные игры	Ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения	Ориентируются в разнообразии способов решения задач, формулируют учебные задачи вместе с учителем, вносят изменения в план действия, формулируют собственное мнение, используют речь для регуляции своего действия	УОНМ	Комплекс 1
32	Совершенствование упражнений в равновесии: «цапля», «ласточка»; техники упражнения «мост». Игра «Прокати быстрее мяч» Комбинированный			Выполняют ходьбу и бег с заданиями, упражнения лежа на боку на гимнастическом мате; повторяют технику и выполняют упражнения в равновесии «цапля» и «ласточка» на полу и скамейке; повторяют и выполняют на оценку	Учатся выполнять упражнения в равновесии на ограниченной опоре; оказывать посильную помощь сверстникам при выполнении учебной задачи, доброжелательно и уважительно объяснять	Проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях; ориентируются на самоанализ и самоконтроль результата	Ориентируются в разнообразии способов решения задач, планируют свои действия в соответствии с задачей и условиями ее реализации, адекватно воспринимают оценку учителя, формулируют собственное мнение, договариваются	УОНМ	Комплекс 1

				гимнастическое упражнение «мост»;повторяют правила и играют в игру «Прокати быстрее мяч»	ошибки и способы их устранения; соблюдать правила игры и правила взаимодействия с игроками		и приходят к общему решению в совместной деятельности		
33	Развитие координации в упражнениях акробатики: «цапля», «ласточка», кувырка вперед. Игра «Волк во вру» Комбинированный			Выполняют ходьбу и бег с заданиями, упражнения лежа на боку на гимнастическом мате, повторяют упражнения «цапля» и «ласточка», кувырок вперед; соединяют упражнение в равновесии «ласточка» и кувырок вперед; повторяют правила и играют в игру «Волк во рву»	Закрепляют навыки в упражнениях акробатики, развивают координацию, ловкость, внимание при выполнении заданий и игровых упражнений	Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления, оценивают правильность выполнения действия, формулируют собственное мнение, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии	КУ	Комплекс 1
34	Повторение строевых упражнений. Развитие гибкости в глубоких выпадах, наклонах вперед стоя и сидя на полу, упражнениях «мост», «полушпагат». Развитие внимания, ловкости в эстафете «Веребочка под ногами» Комбинированный	28.11-4.12		Выполняют ходьбу и бег с заданиями, упражнения стоя на коленях на гимнастическом мате, выполняют задания на гибкость: выпады, наклоны вперед из разных положений, «мост», «полушпагат»; разучивают и выполняют эстафету	Учатся выполнять упражнения на растяжку мышц в разных положениях; самостоятельно подбирать упражнения для развития гибкости; развивать внимание, ловкость посредством игры; соблюдать правила взаимодействия с игроками	Ориентируются на доброжелательное общение и взаимодействие со сверстниками, проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Самостоятельно формулируют проблемы, используют установленные правила в контроле способа решения, договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности	УОНМ	Комплекс 1
35	Совершенствование строевых упражнений. Развитие координации движений, ловкости, внимания в упражнениях акробатики. Игра «Хитрая лиса» Комбинированный			Повторяют строевые упражнения: повороты направо,налево,кругом, перестроение в две шеренги и двен колонны и выполняют их на оценку; выполняют ходьбу и бег с заданиями, упражнения стоя на коленях на гимнастическом мате;	Учатся выполнять : строевые упражнения без ошибок; серию упражнений акробатики;контролировать свои действия и наблюдать за действиями других	Понимают значение знаний для человека и принимают его, стремятся хорошо учиться; раскрывают внутреннюю позицию школьника	Используют общие приемы решения поставленных задач, определяют и кратко характеризуют значение игр в развитии ребенка; планируют свои действия в соответствии с задачей и условиями ее реализации, формулируют собственное мнение,	УЗИМ	Комплекс 1

	ый			повторяют акробатические упражнения: «стойка на лопатках», «мост», «полушпагат»; повторяют правила и играют в игру «Хитрая лиса»			используют речь для регуляции своего действия		
36	Совершенствование переката назад в группировке и кувырка назад. Закрепление навыков выполнения нескольких упражнений акробатики подряд. Игра «Хитрая лиса» Комбинированный			Выполняют ходьбу и бег с заданиями, упражнения стоя на коленях на гимнастическом мате, повторяют и выполняют перекат назад в группировке, технику кувырка назад, выполняют кувырок назад, играют в игру «Хитрая лиса»	Развивают координацию и ловкость при выполнении кувырка назад; выполняют упражнения акробатики со страховкой друг друга, соединяют упражнения акробатики	Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Используют общие приемы решения поставленных задач; принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии	УЗИМ	Комплекс 1
37	Развитие равновесия и координации движений в упражнениях на узкой рейке гимнастической скамейки. Совершенствование кувырка назад. Игра «Ноги на весу» Комбинированный	5.12-11.12		Выполняют ходьбу и бег с заданиями, упражнения лежа на животе на гимнастическом мате, выполняют ходьбу с заданиями по узкой рейке гимнастической скамейки разными способами; повторяют кувырок назад и выполняют его на оценку; разучивают правила и играют в игру «Ноги на весу»	Учатся технически грамотно выполнять упражнения в равновесии; находить отличительные особенности в выполнении кувырка разными учениками, замечать ошибки и их исправлять; соблюдать правила игры и правила взаимодействия с игроками	Проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях	Ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач; выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения; задают вопросы; контролируют действия партнера; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности	УЗИМ	Комплекс 1
38	Совершенствование ходьбы по узкой рейке гимнастической скамейки с пово-			Выполняют ходьбу и бег с заданиями, упражнения лежа на животе на гимнастическом мате,	Закрепляют навыки выполнения упражнений на гимнастической стенке, учат-	Ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности; пра-	Ставят и формулируют проблемы, ориентируются в разнообразии способов решения задач, вы-	УОНМ	Комплекс 1

	ротами. Развитие силы и ловкости в лазанье и перелезании по гим. стенке. Игра «Жмурки» Комбинированный			повторяют и выполняют способы лазанья и перелезания по гим. стенке; ходьбу с поворотами на узкой рейке гим. скамейки: на носках, на одной ноге, прыжком; повторяют правила и играют в игру «Жмурки»	ся правильно выполнять ходьбу с поворотами, распределять силы во время лазанья и перелезания	вильно идентифицируют себя с позицией школьника	полняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, используют установленные правила в контроле способа решения, обращаются за помощью, договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности		
39	Повторение упражнений на узкой рейке гим. скамейки: стойка на одной ноге, приседание, переход в упор присев, в упор стоя на колене; перелезание через препятствие. Игра «Жмурки» Комбинированный			Выполняют ходьбу и бег с заданиями, упражнения лежа на животе на гимнастическом мате, выполняют комбинацию на узкой рейке гим. скамейки: стойка на одной ноге, приседание, переход в упор присев, в упор стоя на колене играют в игру «Жмурки»	Развивают ловкость, координацию при выполнении упражнений на узкой рейке гим. скамейки; учатся координировать работу рук и ног при выполнении перелезания через препятствие			УОНМ	Комплекс 1
40	Совершенствование навыков перемещения по гимнастической стенке. Развитие координационных способностей в кувырках вперед и назад . Игра «Волк во рву» Повторение пройденного материала	12.12-18.12		Выполняют ходьбу и бег, упражнения сидя на мате, выполняют лазанье и перелезания по гимнастической стенке разными способами; повторяют технику и выполняют кувырки вперед и назад, повторяют правила и играют в игру «Волк во рву»	Развивают ловкость, силу и координацию в лазанье и перелезании по гимнастической стенке; совершенствуют навыки выполнения кувырок вперед и назад; соблюдают правила поведения и предупреждения травматизма	Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми	Используют общие приемы решения поставленных задач; планируют свои действия в соответствии с задачей и условиями ее реализации; используют речь для регуляции своего действия	УЗИМ	Комплекс 1
41	Разучивание упражнений разминки с обручами. Совершенствование навыков вращения обруча. Развитие ловкости			Разучивают и выполняют: упражнения с обручем, повторяют вращение обруча на разных частях тела, ползание «по-пластунски»; повторяют правила и игра-	Закрепляют технику вращения обруча, повторяют прикладное упражнение гимнастики ползание «по-пластунски» и его применение в	Проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях	Самостоятельно формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач; выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями	УП	Комплекс 1

	ти в ползание «попластунски». Игра «Бездомный заяц» Комбинированный			ют в игру «Бездомный заяц»	военной деятельности, учатся взаимодействовать со сверстниками при проведении игры		ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения; обращаются за помощью; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности		
42	Совершенствование навыков перелезания через препятствие и ползания «попластунски». Повторение кувырка в сторону. Игра «Бездомный заяц» Комбинированный			Повторяют упражнения разминки с обручем, повторяют как правильно выполняется перелезание через препятствие и выполняют, повторяют ползание «попластунски» и выполняют на оценку; повторяют кувырок в сторону, правила и играют в игру «Бездомный заяц»	Развивают ловкость и смелость выполнения лазанья по гимнастической стенке, ловкость и координацию движений при перелезании через препятствие, учатся соблюдать правила игры, соблюдать правила безопасности выполняя лазанье и перелезание через гимнастические снаряды	Проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях	Ориентируются в разнообразии способов решения задач; планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адекватно воспринимают оценку учителя; формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности	УОНМ	Комплекс 1
43	Совершенствование упражнений гимнастики: «лодочка», «рыбка», «корзиночка», «кольцо»; кувырок в сторону. Игра «Салки-выручалки» Комбинированный	19.12-25.12		Выполняют ходьбу и бег, упражнения лежа на животе на гимнастическом мате, выполняют упражнения «лодочка», «рыбка», «корзиночка», «кольцо»; кувырок в сторону на оценку; повторяют правила и играют в игру «Салки-выручалки»	Учатся самостоятельно контролировать качество выполнения упражнений гимнастики; развивают гибкость спины	Ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления; формулируют учебные задачи вместе с учителем, вносят изменения в план действия; формулируют собственное мнение и позицию; используют речь для регуляции своего действия	УП	Комплекс 1
44	Развитие внимания, мышления, двигательных качеств посредством серии акробатических упражнений. Разучивание гимнасти-			Выполняют ходьбу и бег, упражнения лежа на животе на гимнастическом мате, повторяют акробатические упражнения: «ласточка», кувырок вперед, стойка на лопатках, «мост»,	Закрепляют навык самостоятельного выполнения серии упражнений акробатики; учатся технически правильно выполнять гимнастическую комбинацию	Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять своими эмоциями в различных нестан-	Используют общие приемы решения поставленных задач; принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и в игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют	УЗИМ	Комплекс 1

	ческой комбинации. Игра «Салки с домом» Комбинированный			кувырок назад, «полушпагат», соединяют их в комбинацию и выполняют, повторяют правила и играют в игру «Салки с домом»	на среднем уровне; в доступной форме объяснять технику выполнения комбинации, находить ошибки и их исправлять	дартных ситуациях	ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии		
45	Развитие двигательных качеств посредством акробатических упражнений. Закрепление гимнастической комбинации Игра «Займи обруч» Повторение пройденного материала			Выполняют ходьбу и бег, упражнения лежа на животе на гимнастическом мате, повторяют акробатические упражнения: «ласточка», кувырок вперед, стойка на лопатках, «мост», кувырок назад, «полушпагат», соединяют их в комбинацию и выполняют, повторяют правила и играют в игру «Займи обруч»				УОНМ	Комплекс 1
46	Совершенствование безопасного выполнения акробатических упражнений. Развитие ловкости и координации при выполнении гимнастической комбинации. Игра «Салки с мячом» Зачет	26.12-30.12		Выполняют ходьбу и бег, общеразвивающие упражнения; повторяют правильное выполнение акробатических упражнений; повторяют гимнастическую комбинацию и выполняют ее на оценку; играют в игру «Салки с мячом»	Учатся выполнять упражнения акробатики, соблюдая правила безопасности; самостоятельно контролировать качество выполнения упражнений			КЗ	Комплекс 1
47	Совершенствование разученных ранее ОРУ с предметом. Развитие двигательных качеств в эстафетах с предметами. Игра «Салки ноги от земли» Комбинированный			Выполняют ОРУ с веревочкой; выполняют эстафеты с предметами и различными видами движений; играют в игру «Салки ноги от земли»	Учатся выполнять командные действия в эстафетах; взаимодействовать со сверстниками при проведении соревнований и игр	Ориентируются на доброжелательное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления; оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают замечания учителя; формулируют собственное мнение и позицию; ориентируются на позицию партнера в	УЗИМ	Комплекс 1

48	Развитие ловкости, быстроты, гибкости, координации в эстафетах с акробатическими и прикладными гимнастическими упражнениями. Комбинированный			Выполняют ходьбу и бег, ОРУ, повторяют и выполняют эстафеты с кувырком вперед, «мостиком», ползанием «попластунски», лазанием по гимнастической стенке, перелезанием через препятствие	Учатся совершенствовать акробатические и прикладные гимнастические упражнения; взаимодействовать со сверстниками при проведении соревнований		общении и взаимодействии	УЗИМ	Комплекс 1
Результаты 2 четверти: из 48 плановых часа проведено									
3 четверть (30 часов)									
Раздел программы №3 Лыжная подготовка. Подвижные игры.(16 часов)									
49	Правила безопасного поведения на уроках лыжной подготовки. Подбор лыжного инвентаря. Совершенствование движение на лыжах ступающим и скользящим шагом по дистанции с переменной скоростью. Комбинированный	12.01-18.01		Повторяют правила безопасного поведения на уроках лыжной подготовки: подготовка лыж, переноска до лыжни, поведение на лыжне; подбирают по размеру ботинки, лыжи и палки; организовано выходят с лыжами из помещения, учатся правильно укладывать лыжи на снег и их пристегивать; выполняют движения на лыжах по кругу ступающим и скользящим шагом; отстегивают лыжи, очищают от снега, возвращаются в школу	Учатся соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма на лыжах; выполнять команды с лыжами в руках, в переноске лыж, надевании лыж; технически правильно выполнять движение на лыжах.	Ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения	Выделяют и формулируют познавательные цели с помощью учителя; используют общие приемы решения поставленных задач; планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; используют речь для регуляции своего действия	УЗИМ	Комплекс 2
50	Совершенствование навыков ходьбы на лыжах с палками ступающим и скользящим шагом. Игра «Перестрелка»			Получают лыжи и организовано выходят на лыжню строятся в шеренгу с лыжами, укладывают их на снег (правая, левая), пристегивают; повторяют технику	Совершенствуют технику ступающего и скользящего шага без палок.	Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели; используют общие приемы решения поставленных задач; планируют свои действия в соот-	УЗИМ	Комплекс 2

	Повторение пройденного материала			ступающего и скользящего шагов на лыжах и выполняют движение по лыжне; повторяют правила и играют в игру «Перестрелка»; отстегивают лыжи, очищают от снега, возвращаются в школу			ветствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности		
51	Повторение попеременного двухшажного хода на лыжах с палками. Развитие выносливости в ходьбе на лыжах по дистанции 1 км. Игра «Прокатись через ворота» Комбинированный			Получают лыжи и организовано выходят на лыжню строятся в шеренгу с лыжами, укладывают их на снег (правая, левая), пристегивают; повторяют технику попеременного двухшажного хода и выполняют движение по лыжне; играют в игру; отстегивают лыжи, очищают от снега, возвращаются в школу	Учатся технически правильно выполнять попеременный двухшажный ход, координировать работу рук и ног; учатся как выполнять обгон на дистанции; передвигаться на лыжах соблюдая правила безопасности	Оказывают бескорыстную помощь своим сверстникам, умеют находить с ними общий язык и общие интересы	Ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач; выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности	УЗИМ	Комплекс 2
52	Повторение одновременного одношажного хода. Развитие выносливости в ходьбе по дистанции 1 км со средней скоростью. Игра «Подними предмет» Комбинированный	19.01-25.01		Получают лыжи и организовано выходят на лыжню строятся в шеренгу с лыжами, укладывают их на снег (правая, левая), пристегивают; повторяют технику одновременного одношажного хода и выполняют на дистанции; играют в игру; проходят дистанцию 1км со средней скоростью; отстегивают лыжи, очищают от снега, возвращаются в школу	Закрепляют навык движения на лыжах одновременным одношажным ходом; развивают выносливость, закрепляют умение распределять силы на дистанции	Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели; вносят необходимые коррективы в действия после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности	УОИМ	Комплекс 2

53	Совершенствовани е одновременного бесшажного хода под уклон. Развитие выносл ливости в ходьбе по дистанции 1 км со средней скоростью Комбинированн ый			Получают лыжи и орга низованно выходят на лыжню строятся в шерен гу с лыжами, уклады вают их на снег (правая, левая), пристегивают; повторяют технику од новременного бесшаж ного хода и выполняют на дистанции; проходят дистанцию 1км со сред ней скоростью отсте гивают лыжи, очищают от снега, возвращаются в школу	Учатся технически правильно выпол нять одновременный бесшажный ход под уклон; распределять силы на дистанции	Проявляют дисцип лированность, трудолюбие и упор ство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при обще нии со сверстниками и взрослыми	Ставят и формулируют проблемы; ориентирую тся в разнообразии спо собов решения задач, выполняют действия в соответствии с постав ленной задачей и усло виями ее реализации; используют установлен ные правила в контроле способа решения; задают вопросы, обращаются за помощью; договарива ются о распределении функций и ролей в совместной деятельности	УЗИМ	Комплекс 2
54	Обучение подь ему способом «полуелочка»; закрепление подь ема «елочкой», «лесенкой», спус ка в высокой стойке, торможе ние «плугом» Прохождение дистанции 1.5 км в медленном тем пе. Комбинированн ый			Получают лыжи и орга низованно выходят на лыжню строятся в шерен гу с лыжами, уклады вают их на снег (правая, левая), пристегивают; разучивают подъем на склон «полуелочкой», повторяют подъем «елочкой» и «лесенкой», спуск в высокой стойке, торможение «плугом»; проходят дистанцию 1.5 км в медленном темпе; отстегивают лыжи, очищают от снега, возвращаются в школу	Учатся корректиро вать технику подь емов, спуска и тор можения; проходить длинную дистанцию в медленном темпе, распределяя силы по дистанции			УЗИМ	Комплекс 2
55	Совершенствовани е подъемов и спусков на лыжах разными спосо бами. Прохождение дистанции 1.5 км. Игра «Кто дольше прокатится» Комбинированн ый	26.01- 1.02		Получают лыжи и орга низованно выходят на лыжню строятся в шерен гу с лыжами, уклады вают их на снег (правая, левая), пристегивают; повторяют подъем в гору разными спосо бами: ступающим шагом прямо и косо, «лесен кой», «елочкой», «полу	Учатся технически правильно выпол нять попеременный двухшажный ход; развивать ловкость, скорость и выносли вость при беге на лыжах; держать интервал при перед вижении на лыжах	Понимают значение знаний и умений для человека; стремятся хорошо учиться; раскрывают внут реннюю позицию школьника; про являют дисциплини рованность, трудо любие и упорство в достижении постав	Самостоятельно выде ляют и формулируют цели и способы их осуществления; при нимают и сохраняют учебную задачу при выполнении задания; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют ито говый и пошаговый	УОНМ	Комплекс 2

				елочкой»; спуск в высокой, средней и низкой стойках; играют в игру; отстегивают лыжи, очищают от снега, возвращаются в школу		ленных целей	контроль; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии		
56	Разучивание одновременному двухшажному ходу. Развитие выносливости в ходьбе на лыжах по дистанции 2 км. Комбинированный			Получают лыжи и организованно выходят на лыжню строятся в шеренгу с лыжами, укладывают их на снег (правая, левая), пристегивают; разучивают технику одновременного двухшажного хода и выполняют его на лыжне; проходят дистанцию 2 км.; отстегивают лыжи, очищают от снега, возвращаются в школу	Учатся технически правильно выполнять одновременный двухшажный ход; координировать работу рук и ног; правильно дышать и распределять силы			УОНМ	Комплекс 2
57	Совершенствование поворотов и торможений на лыжах; навыков передвижения одновременными ходами. Игра «Затормози до цели» Комбинированный			Получают лыжи и палки, организованно выходят на лыжню, строятся в шеренгу укладывают лыжи на снег (правая, левая), пристегивают; повторяют повороты и торможение, выполняют в движении; повторяют технику одновременных ходов и выполняют передвижение по дистанции; играют в игру; отстегивают лыжи, очищают от снега, возвращаются в школу	Учатся выполнять повороты и торможение на лыжах разученными способами; технически правильно применять на дистанции одновременные хода	Проявляют положительные качества личности; умеют управлять эмоциями в различных ситуациях	Ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач, выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения; задают вопросы, обращаются за помощью; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности	КУ	Комплекс 2
58	Закрепление чередование лыжных ходов во время передвиже-	2.02-8.02		Получают лыжи и палки, организованно выходят на лыжню, строятся в шеренгу укладывают	Учатся проходить по дистанции чередуя лыжные хода; держать	Ориентируются на развитие мотивов учебной деятельности и формирования	Самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели; используют общие приемы	УОНМ	Комплекс 2

	ния по дистанции. Игра «Охотники и олени» Комбинированный			лыжи на снег (правая, левая), пристегивают; повторяют все разученные хода; проходят по дистанции чередуя лыжные хода; играют в игру; отстегивают лыжи, очищают от снега, возвращаются в школу	дистанцию; выполнять обгон; играть соблюдая правила безопасности	ние личностного смысла учения; проявляют дисциплинированность трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	решения поставленных задач; планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов			
59	Совершенствование умения передвижения на лыжах с палками с чередованием ходов во время прохождения дистанции 2км Повторение пройденного материала			Получают лыжи и палки, организованно выходят на лыжню, строятся в шеренгу укладывают лыжи на снег (правая, левая), пристегивают; повторяют технику лыжных ходов и выполняют передвижение по дистанции чередуя хода 2км.; отстегивают лыжи, очищают от снега, возвращаются в школу	Учатся применять лыжные хода в зависимости от участка дистанции; координировать работу рук и ног при передвижении лыжными ходами; распределять силы на больших дистанциях			УЗИМ	Комплекс 2	
60	Совершенствование передвижения на лыжах с палками с чередованием ходов Развитие выносливости в движении на лыжах по дистанции 2.5км. в медленном темпе Комбинированный			Получают лыжи и палки, организованно выходят на лыжню, строятся в шеренгу укладывают лыжи на снег (правая, левая), пристегивают; выполняют передвижение по дистанции до 2.5км. в медленном темпе, применяя разные лыжные хода; отстегивают лыжи, очищают от снега, возвращаются в школу	Учатся технически правильно выполнять лыжные хода в движении по дистанции; развивают выносливость в передвижении на лыжах на большое расстояние	Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми	Используют общие приемы решения поставленных задач; принимают и сохраняют учебную задачу; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности		УЗИМ	Комплекс 2
61	Повторение передвижение на лыжах «змейкой». Прохождение дистанции до 2.5км. Комбинированный	9.02-15.02		Получают лыжи и палки, организованно выходят на лыжню, строятся в шеренгу укладывают лыжи на снег (правая, левая), пристегивают; повторяют и выполняют	Учатся координировать движения при передвижении на лыжах «змейкой»; передвигаться по дистанции разученными способами с	Проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях	Самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели; вносят необходимые коррективы в действия после его завершения на основе его оценки и учета харак-		УЗИМ	Комплекс 2

	ый			движение на лыжах передвигаются по дистанции 2.5км. в медленном темпе; отстегивают лыжи, очищают от снега, возвращаются в школу	подъемами и спусками, развивая выносливость		тера сделанных ошибок; контролируют действия партнера; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности		
62	Совершенствование лыжных ходов, поворотов, подъемов, спусков, торможение. Прохождение дистанции 2км. в среднем темпе Повторение пройденного материала			Получают лыжи и палки, организованно выходят на лыжню, строятся в шеренгу укладывают лыжи на снег (правая, левая), пристегивают; выполняют передвижение по дистанции до 2км. в среднем темпе, применяя ранее изученные хода, повороты, подъемы, спуск, торможение; отстегивают лыжи, очищают от снега, возвращаются в школу	Учатся передвигаться по дистанции разученными способами с подъемами и спусками, развивая выносливость и скоростно-силовые качества.	Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми		УОНМ	Комплекс 2
63	Развитие скоростно-силовых качеств во время прохождения на лыжах 1.5км в быстром темпе без учета времени. Комбинированный			Получают лыжи и палки, организованно выходят на лыжню, строятся в шеренгу укладывают лыжи на снег (правая, левая), пристегивают; проходят по лыжне дистанцию 1.5км в быстром темпе без учета времени; отстегивают лыжи, очищают от снега, возвращаются в школу	Учатся правильно называть лыжный инвентарь; передвигать на лыжах в быстром темпе; выполнять разученные упражнения по лыжной подготовке для закрепления учебного материала	Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления; принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении задания; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль; договариваются и приходят к общему решению в совместной	УОНМ	Комплекс 2
64	Развитие внимания, двигательных качеств посредством подвижных игр на лыжах и без лыж. Комбинированный	16.02-22.02		Получают лыжи и палки, организованно выходят на лыжню, строятся в шеренгу укладывают лыжи на снег (правая, левая), пристегивают; проходят по лыжне в	Закрепляют навыки лыжной подготовки; учатся организовывать и проводить игры со сверстниками; оказывать посильную помощь и под-	Оказывают бескорыстную помощь своим сверстникам, находят с ними общий язык и общие интересы	деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии	УЗИМ	Комплекс 2

	ый			разминочном темпе; играют в игры на лыжах и без лыж; возвращаются в школу	держку сверстникам при выполнении учебной задачи, доброжелательно объяснять ошибки и способы их устранения				
Раздел программы №4 Элементы спортивных игр. Подвижные игры (14 часов)									
65	Правилами безопасности при разучивании элементов баскетбола Разучивание ОРУ с большим мячом. Совершенствование броска и ловли мяча. Игра «Вышибалы» Комбинированный			Повторяют правилами поведения на уроках при обучении элементов спортивных игр; выполняют упражнения с большим мячом; повторяют броски и ловлю мяча разными способами; повторяют правила и играют в игру «Вышибалы»	Учатся соблюдать правила ТБ с мячом для предупреждения травматизма; совершенствовать координационные способности, глазомер и точность при выполнении бросков и ловли большого мяча разными способами; развивают выносливость, быстроту при проведении игры	Ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения	Выделяют и формулируют познавательные цели с помощью учителя; определяют, где применяются действия с мячом; используют общие приемы решения поставленных задач; планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; используют речь для регуляции своего действия	УЗИМ	Комплекс 2
66	Совершенствование передач и ловли мяча в парах. Игры «Передал- садись», «Охотники и утки» Комбинированный			Выполняют упражнения с большим мячом; повторяют способы передачи мяча в парах : снизу, сверху, от груди, от плеча, сбоку; выполняют передачи и ловлю мяча в парах на оценку; повторяют правила и играют в игры «Передал-садись» и «Охотник и утки»	Учатся взаимодействовать с партнером во время броска и правильной ловли мяча; выполнять передачи разными способами; организовывать и проводить игры, соблюдая правила	Оказывают посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебной задачи, объясняют ошибки и способы их устранения		УЗИМ	Комплекс 2
67	Разучивание упражнений с мал. мячами. Совершенствование бросков и ловли мал. мяча. Разучивание игры «Чья команда быстрее	24.02-2.03		Выполняют ОРУ с мал. мячом; повторяют способы бросков и ловлю малого мяча, выполняют одной и двумя руками после подбрасывания вверх и удара об пол ; разучивают правила и	Закрепляют навык правильного выполнения бросков и ловли малого мяча одной и двумя руками; учатся выполнять упражнения с мал.мячами	Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками	Самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели; используют общие приемы решения поставленных задач; планируют свои действия в соответствии с поставленной	УЗИМ	Комплекс 2

	осалит игроков» Комбинированный			играют в игру «Чья команда быстрее осалит игроков»		и взрослыми	задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия; используют речь для регуляции своего действия		
68	Совершенствование навыков бросков и ловли мал. мяча; бросков в цель. Игра «Мяч среднему» Комбинированный			Выполняют ОРУ с мал. мячом; повторяют броски и ловлю малого мяча разными способами одной и двумя руками; повторяют и выполняют броски одной рукой в цель; играют в игру «Мяч среднему»	Учатся технически правильно бросать и ловить мал.мяч одной и двумя руками; бросать мяч одной рукой и попадать в цель; соблюдать правила взаимодействия с игроками	Ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности: самоанализ и самоконтроль результата		УОНМ	Комплекс 2
69	Совершенствование упражнений с бол. мячом. Развитие внимания, координации в упражнениях с мячом у стены. Повторение ведение мяча на месте. Игра «Собачка» Комбинированный			Повторяют ОРУ с большим мячом; ведение мяча на месте; способы бросков в стену, выполняют броски и ловлю мяча в стену разными способами; повторяют правила и играют в игру «Собачка»	Развивают глазомер и контролируют силу броска при выполнении броска и ловли мяча в стену; учатся находить отличительные особенности в выполнении двигательных действий разными учениками	Раскрывают внутреннюю позицию школьника; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Ориентируются в разнообразии способов решения задач; адекватно воспринимают оценку учителя; формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов	УЗИМ	Комплекс 2
70	Совершенствование ведение мяча на месте и в движении по прямой, с изменением направления, «змейкой».Разучивание игры «Мяч ловцу» Зачет	3.03-12.03		Выполняют ОРУ; повторяют технику ведения мяча на месте и в движении, выполняют ведение на месте и в движении разными способами : двумя руками, одной рукой (правой, левой), со сменой рук; выполняют ведение на месте на оценку;повторяют ведение в движении; повторяют правила и играют в игру «Мяч из круга»	Учатся выполнять ведение мяча на месте и в движении разными способами; соблюдать правила взаимодействия с игроками	Ориентируются на доброжелательное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированно стьтрудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Используют общие приемы решения поставленных задач; осуществляют поиск необходимой информации; планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия; используют речь для регуляции своего действия	УЗИМ	Комплекс 2
71	Совершенствование ведение мяча в			Выполняют ОРУ; повторяют ведение в движе-				УОНМ	Комплекс 2

	движении приставными шагами правым и левым боком, спиной вперед. Игра «Мяч ловцу» Зачет			нии разными способами: двумя руками, одной рукой (правой, левой), со сменой рук; правым и левым боком вперед, спиной вперед, «змейкой»; повторяют правила и играют в игру «Ловишки с мячом»					
72	Ознакомление с передвижениями баскетболиста в игре. Обучение поворотам на месте с мячом в руках. Совершенствование ведения мяча в движении. Игра «Мяч ловцу» Зачет			Выполняют ОРУ; разучивают и выполняют передвижения баскетболиста в игре, повороты на месте с мячом в руках; повторяют ведение в движении разными способами и выполняют на оценку; играют в игру «Мяч ловцу»	Знакомятся с передвижениями в игре; учатся выполнять повороты; закрепляют навык ведения мяча в движении разными способами	Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми	Самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели; вносят необходимые коррективы в действия после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности	УОНМ	Комплекс 2
73	Совершенствование ведения мяча, остановка в два шага, поворот с мячом, передача партнеру. Игра «Бросок мяча в колонне» Повторение пройденного материала	13.03-19.03		Выполняют ОРУ; повторяют и выполняют передвижения баскетболиста в игре; ведение, остановка в два шага, повороты на месте с мячом в руках, передача партнеру; играют в игру «Бросок мяча в колонне»				КУ	Комплекс 2
74	Совершенствование бросков мяча в кольцо способами «снизу» и «сверху» после ведения. Повторение передачи мяча в движении. Игра «Попади в кольцо» Комбинированн			Выполняют ОРУ; повторяют броски мяча в кольцо способами «снизу» и «сверху» с места и после ведения; выполняют передачу мяча после ведения в паре; играют в игру «Попади в кольцо»	Закрепляют навыки бросков в кольцо разными способами; контролировать силу и высоту броска; развивают глазомер выполняя передачу после ведения	Понимают значение знаний и умений для человека, стремятся добиваться хороших результатов в учебе; раскрывают внутреннюю позицию школьника	Используют общие приемы решения поставленных задач; определяют, где применяются действия с мячами; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль; ориентируются на позицию партнера в общении	УОНМ	Комплекс 2

	ый						и взаимодействию		
75	Совершенствование баскетбольных упражнений с мячом в парах; ловля и передача мяча в движении; бросок в кольцо. Игра «Гонка мячей в колонне» Повторение пройденного материала			Выполняют ОРУ; повторяют передачи мяча в парах в движении и выполняют на оценку; бросок в кольцо с места и после ведения; повторяют правила и играют в игру «Гонка мячей в колонне»	Учатся выполнять передачу мяча в парах контролируя технику; развивают глазомер	Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач, выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения; договариваются с партнером о распределении функций и ролей в совместной деятельности	УЗИМ	Комплекс 2
76	Повторение бросков набивного мяча разными способами. Игра «Вышибалы двумя мячами» Комбинированный	20.03-24.03		Выполняют ОРУ без предмета; повторяют способы бросков набивного мяча, повторяют правильную технику броска набивного мяча из-за головы, выполняют броски в парах; повторяют правила и играют в игру «Вышибалы двумя мячами»	Учатся технически правильно выполнять бросок набивного мяча; взаимодействовать со сверстниками по правилам в играх с мячом; развивают силу рук и глазомер при выполнении бросков набивного мяча	Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; оказывают посильную помощь своим сверстникам, умеют находить с ними общий язык и общие интересы	Используют общие приемы решения поставленных задач; принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении задания и участия в игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера во взаимодействии	УЗИМ	Комплекс 2
77	Совершенствование бросков набивного мяча разными способами. Контроль за развитием двигательных качеств: броски набивного мяча из-за головы. Игра «Горячая картошка» Комбинированный			Выполняют ОРУ без предмета; повторяют броски набивного мяча разными способами: снизу, от груди, от плеча, из-за головы, выполняют броски в парах; выполняют броски из-за головы на оценку; повторяют правила и играют в игру «Горячая картошка»	Учатся контролировать силу и точность броска; находить отличительные особенности в выполнении бросков разными учениками; контролировать технику своего выполнения и другими учениками	Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Используют общие приемы решения поставленных задач; принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении задания и участия в игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера во взаимодействии	УЗИМ	Комплекс 2
78	Разучивание эстафет с ведением,			Выполняют сами ранее разученные общеразв-	Учатся самостоятельно организовыв-	Проявляют дисциплинированность,	Самостоятельно выделяют и формулируют	УОНМ	Комплекс 2

	передачей мяча, броском в корзину. Развитие быстроты, ловкости, внимания, координации в эстафетах с мячом Комбинированный			вающие упражнения; разучивают и выполняют эстафеты с ведением, передачей, броском мяча в корзину	вать и проводить разминку; использовать полученные навыки в процессе обучения; закрепляют умения и навыки правильного выполнения заданий с мячом; выполняют командные действия в эстафетах для закрепления учебного материала	трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей, умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми	познавательные цели; используют общие приемы решения поставленных задач; планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности		
--	---	--	--	--	---	---	--	--	--

Результаты 3 четверти: из 78 плановых часов проведено

4 четверть (24 часа)

Раздел программы №4 Элементы спортивных игр. Подвижные игры (9 часов)

79	ТБ на уроках с мячом. Повторение передачи волейбольного мяча в парах, броски и ловлю мяча через сетку. Игра «Перекинь мяч» Комбинированный	3.04-9.04		Повторяют правила поведения на уроках с мячом; выполняют общеразвивающие упражнения с бол. мячом; вспоминают какие бывают игры с мячом через сетку; повторяют передачи волейбольного мяча в парах и правильную технику бросков и ловли мяча через сетку; играют в игру «Перекинь мяч»	Учатся выполнять броски и ловлю волейбольного мяча двумя руками над головой в парах и через сетку; развивают силу и высоту броска; учатся играть соблюдая правила игры и контролировать свои действия и действия соперника	Раскрывают внутреннюю позицию школьника; проявляют дисциплированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Ориентируются в разнообразии способов решения задач; планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности	УЗИМ	Комплекс 3
80	Совершенствование бросков мяча через сетку разными способами. Обучение ловле мяча с последующими прыжками в два шага к сетке. Игра «Выстрел в небо» Комбинированный			Повторяют ОРУ с бол. мячом; повторяют как правильно выполнять бросок через сетку разными способами: снизу, сверху из-за головы, от плеча, выполняют броски и ловлю мяча через сетку разными способами; учатся делать два шага после ловли мяча; повторяют правила и играют в игру	Учатся выполнять броски мяча через сетку разными способами; правильно ставить руки при бросках и ловле мяча; развивают силу и высоту броска; играют соблюдая правила и контролируя свои действия и действия соперника	Проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных ситуациях	Используют общие приемы решения поставленных задач; принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении задания и участии в игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль; договариваются и приходят к общему решению в совместной дея-	УЗИМ	Комплекс 3

				«Выстрел в небо»			тельности, ориентируются на позицию партнера во взаимодействии		
81	Совершенствовани е подачи мяча через сетку двумя руками из-за головы и одной рукой от плеча. Контроль двига- тельных качеств: отжимание от пола. Игра «Гонка мячей» Зачет			Выполняют ОРУ без предмета; разучивают и выполняют подачу мяча через сетку двумя руками из-за головы и одной рукой от плеча; повторяют отжимание от пола и выполняют на результат; повторяют правила и играют в игру «Гонка мячей»	Учатся подавать мяч через сетку двумя и одной рукой; пере- мещать по площадке по команде «пере- ход»; соблюдать правила взаимодей- ствия с игроками	Ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности; про- являют дисциплини- рованность, трудо- любие и упорство в достижении поставленных целей	Самостоятельно выделя- ют и формулируют цели и способы их осущест- вления; планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют речь для ре- гуляции своего действия	УЗИМ	Комплекс 3
82	Совершенствова- ние ловли высоко летающего мяча. Взаимодействие в команде. Игра «Пионербол» Комбинированн ый	10.04- 16.04		Выполняют ОРУ без предмета; повторяют броски ловлю мяча через сетку разными способами; выполняют броски и ловлю высоко летающего мяча; повторя- ют правила и играют в игру «Пионербол»	Учатся ловить высоко летящий мяч; взаимодейство- вать с игроками в команде; оценивать и контролировать игровую ситуацию	Ориентируются на доброжелательное взаимодействие со сверстниками; про- являют дисциплини- рованность, трудо- любие и упорство в достижении поставленных целей	Ставят и формулируют проблемы; ориентирую- тся в разнообразии спо- собов решения задач; вы- полняют действия в соот- ветствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа реше- ния; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности	УОНМ	Комплекс 3
83	Совершенствова- ние подачи, пере- дачи, бросков и ловли мяча через сетку. Развитие внимания, ловкости, силы броска в игре «Пионербол» Повторение пройденного материала			Выполняют ОРУ с хлоп- ками; повторяют пода- чи, передачи, броски разными способами и ловлю мяча через сетку; выполняют на оценку броски и ловлю мяча через сетку; повторяют правила и играют в игру «Пионербол»	Закрепляют навык выполнения подачи, передачи, броска и ловли мяча; учатся грамотно использо- вать технику броска и ловли мяча во вре- мя игры; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во вре- мя занятий физкуль- турой	Ориентируются на активное взаимодей- ствие со сверстни- ками; проявляют дисциплинирован- ность, трудолюбие и упорство в достиже- нии поставленных целей	Используют общие прие- мы решения поставлен- ных задач; принимают и сохраняют учебную зада- чу при выполнении зада- ния и участия в игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итогов- ый и пошаговый конт- роль; договариваются и приходят к общему реше- нию в совместной деятельности	УЗИМ	Комплекс 3

84	Обучение положению рук и ног при приеме и передаче мяча сверху и снизу. Повторение приседание. Игра «Пионербол» Комбинированный			Выполняют ОРУ; разучивают положение рук и ног при приеме и передаче мяча сверху и снизу, выполняют в парах; повторяют приседание; играют в игру «Пионербол»	Учатся правильно принимать стойку волейболиста; принимать и передавать мяч снизу с верху; соблюдать правила взаимодействия с игроками; развивают силу ног	Понимают значение физического развития для человека; имеют желание учиться	Выделяют и формулируют цели и способы их осуществления с помощью учителя; ориентируются в разнообразии способов решения задач; выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности	УЗИМ	Комплекс 3
85	Совершенствование «стойки волейболиста». Обучение упражнениям в парах: верхняя передача с собственным подбрасывание; прием сверху и передача после набрасывания партнером. Игра «Пионербол» Комбинированный	17.04-23.04		Выполняют ОРУ; повторяют «стойку волейболиста»; разучивают и выполняют упражнения в парах: подбрасывают себе мяч и делают верхнюю передачу, принимают мяч сверху и передают после набрасывания партнером играют в «Пионербол»	Учатся технически правильно выполнять верхнюю передачу после собственного подбрасывания и передачу после набрасывания партнера, соблюдать правила игры	Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Используют общие приемы решения поставленных задач; принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении задания и участии в игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии	УОНМ	Комплекс 3
86	Обучение упражнениям в парах: нижняя передача с собственным подбрасывание; прием снизу и передача после набрасывания партнером. Контроль за развитием двигательных качеств: приседа-			Выполняют ОРУ; разучивают и выполняют упражнения в парах: подбрасывают себе мяч и делают нижнюю передачу, принимают мяч снизу и передают после набрасывания партнером; выполняют приседание за 1 мин на результат; играют в «Пионербол»	Учатся технически правильно выполнять нижнюю передачу после собственного подбрасывания и передачу после набрасывания партнера, соблюдать правила игры	Ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу; контролируют процесс и результат действия; вносят изменения в план действия; используют речь для регуляции своего действия; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности	УОНМ	Комплекс 3

	ние. Игра «Пионербол» Комбинированный								
87	Обучение нижней прямой подаче. Развитие координации, ловкости в упражнениях с элементами волейбола. Игра «Пионербол» Комбинированный			Выполняют ОРУ; разучивают технику нижней прямой подачи, выполняют; повторяют и выполняют прием сверху и снизу, передачу мяча партнеру; играют в «Пионербол» с применением элементов волейбола»	Учатся технике нижней прямой подачи; закрепляют элементы волейбола.	Проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных ситуациях	Самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели; вносят необходимые коррективы в действия после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок; задают вопросы; контролируют действия партнера; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности	КУ	Комплекс 3
Раздел программы №5. Легкая атлетика. Подвижные игры (15 часов)									
88	Повторение ТБ по легкой атлетике. Повторение прыжка в длину с места. Контроль за развитием двигательных качеств: подтягивание на перекладине. Игра «Пустое место» Комбинированный	24.04-30.04		Повторяют ТБ на уроках легкой атлетики; выполняют различные ходьбу и бег. ОРУ без предмета; повторяют технику прыжка в длину с места, выполняют прыжок; повторяют подтягивание на перекладине из положения виса лежа (девочки), вис стоя(мальчики) и выполняют на оценку; повторяют правила и играют в игру «Пустое место»	Совершенствуют навык технически правильно выполнять прыжок в длину с места; в доступной форме объясняют технику прыжка в длину с места, анализировать и находить ошибки при выполнении, их исправлять; развивают силу рук и выносливость	Проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях	Самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления; оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают предложения и оценку учителя; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии	УЗИМ	Комплекс 3
89	Совершенствование прыжков в длину с места и с разбега. Развитие прыгучести в эстафете «Кто дальше прыгнет» Комбинированный			Выполняют различные ходьбу и бег. ОРУ без предмета; повторяют технику прыжка в длину с разбега и выполняют прыжок на гимнастический мат; повторяют прыжок в длину с места; выполняют эстафету «Кто дальше прыгнет»	Учатся технически правильно выполнять прыжок в длину с разбега, соблюдая правила безопасного приземления; прыжок в длину с места; взаимодействовать со сверстниками во время	Раскрывают внутреннюю позицию школьника; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми	Ориентируются в разнообразии способов решения задач; планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к	УЗИМ	Комплекс 3

					игры		общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов		
90	Ознакомление с доврачебной помощью при легких травмах. Контроль за развитием двигательных качеств: прыжок в длину с места. Повторение прыжков через низкие барьеры. Игра «Дни недели» Комбинированный			Знакомятся с оказанием первой доврачебной помощи при легких травмах. выполняют ходьбу и бег с заданными движениями; выполняют прыжок в длину с места на результат; повторяют прыжки через низкие барьеры и выполняют прыжки через низкие барьеры во время бега; играют в игру «Дни недели»	Получают знания в области оказания первой помощи; закрепляют навык прыжков через низкие барьеры во время бега; развивают силу, ловкость, прыгучесть и координацию во время выполнения прыжков разными способами	Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели и способы их осуществления; оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя; формулируют вопросы; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии	УЗИМ	Комплекс 3
91	Ознакомление со способами закаливания организма. Развитие координации в упражнениях с гимнастическими палками. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Игры-эстафеты с гимнастическими палками. Комбинированный	1.05-7.05		Знакомятся со способами закаливания; выполняют ходьбу и бег с изменением направления движения; находят и подсчитывают пульс; выполняют ОРУ с гимнастическими палками; повторяют прыжок в длину с разбега на гимнастический мат и выполняют его на оценку; выполняют эстафеты с гимнастическими палками	Повторяют строевые упражнения; учатся находить и подсчитывать пульс до и после нагрузки; развивают координацию при выполнении упражнений с гимнастическими палками, соблюдая правила безопасности; контролируют технику выполнения прыжка, замечают и исправляют ошибки	Ориентируются на активное взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками	Самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели; вносят необходимые коррективы в действия после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности	УОИМ	Комплекс 3
92	Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание». Контроль за развитием двигательных качеств:			Выполняют строевые упражнения, ходьбу и бег с изменением направления движения; ОРУ с гимнастическими палками; контролируют пульс; выполняют упражнения на гибкость и	Учатся характеризовать физическую нагрузку по показателям частоты пульса, регулировать ее во время занятия; технически правильно выполнять прыжок в	Проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях	Самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления; ; оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя; ориентируются	УЗИМ	Комплекс 3

	наклон вперед из положения стоя. Игра «Космонавты» Комбинированный			сдают на оценку наклон вперед из положения стоя; повторяют технику и выполняют прыжок в высоту; повторяют правила и играют в игру «Космонавты»	высоту с разбега; развивают гибкость		на позицию партнера в общении и взаимодействии		
93	Совершенствование навыков выполнения упражнения на пресс: поднимание туловища из положения лежа на спине; прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание». Игра «Космонавты» Комбинированный			Выполняют строевые упражнения, ходьбу и бег «змейкой»; ОРУ; повторяют упражнение на пресс: поднимание туловища из положения лежа на спине; прыжок в высоту с разбега; играют в игру «Космонавты»	Развивают мышцы пресса, закрепляя навык поднимания туловища из положения лежа на спине, прыгучесть и ловкость выполняя прыжок в высоту; соблюдают правила взаимодействия с игроками при проведении игры	Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми	Используют общие приемы решения поставленных задач; принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении задания и участия в игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии	УЗИМ	Комплекс 3
94	Совершенствование бросков мал. мяча в цель. Контроль за развитием двигательных качеств: поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин. Игра «Мы веселые ребята» Комбинированный	8.05-14.05		Выполняют ходьбу и бег «змейкой»; ОРУ с мал. мячом; повторяют броски малого мяча в цель (горизонтальную, вертикальную); выполняют поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин. на результат; повторяют правила и играют в игру «Мы веселые ребята»	Учатся поднимать туловище из положения лежа на скорость, развивая скоростно-силовые качества; организовывать и проводить подвижные игры	Проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях	Самостоятельно формулируют и решают учебную задачу; контролируют процесс и результат действия; планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия; используют речь для регуляции своего действия	УОНМ	Комплекс 3
95	Разучивание упражнений со скакалкой. Повторение прыжков со скакалкой; бросков мал. мяча в цель. Игра на внимание «Угадай кто			Выполняют ходьбу и бег с заданиями; ОРУ со скакалкой; повторяют способы прыжков со скакалкой, выполняют прыжки; выполняют броски мал. мяча в цель (горизонтальную, вертикальную); повторяют	Учатся выполнять прыжки со скакалкой; соблюдать правила безопасности; развивают внимательность по средством игры	Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Ориентируются в разнообразии способов решения задач; планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; формулируют собственное мнение и позицию; договариваются	УОНМ	Комплекс 3

	ушел» Комбинированный			правила и играют в игру на внимание «Угадай кто ушел»			и приходят к общему решению в совместной деятельности		
96	Совершенствование навыков прыжков со скакалкой один и в тройках; техники прыжка в высоту способом «перешагивание». Игра малой подвижности «Кто сказал мяу» Комбинированный			Выполняют ходьбу и бег с заданиями; ОРУ со скакалкой; повторяют прыжки со скакалкой разными способами; повторяют как выполняются прыжки со скакалкой в тройках (двое вращают, третий прыгает), делятся на тройки и прыгают; выполняют прыжок в высоту на оценку за технику; повторяют правила и играют в игру «Кто сказал мяу»	Учатся выполнять прыжки со скакалкой как один, так и в тройках, соблюдая правила безопасности; развивают прыгучесть и силу отталкивания в прыжках в высоту	Ориентируются на доброжелательное взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками		КУ	Комплекс 3
97	Правила безопасности на улице. Совершенствование техники высокого, среднего и низкого старта. Развитие скоростных качеств в беге с ускорением. Бег на 30 м. Игра «Золотые ворота» Комбинированный	15.05-21.05		Повторяют правила поведения во время урока на улице, одежда и обувь; выполняют ходьбу и бег с заданиями; ОРУ; повторяют технику высокого, среднего и низкого старта, выполняют бег с ускорением, бег 30м; повторяют правила и играют в игру «Золотые ворота»	Учатся выполнять упражнения для развития скоростных качеств; грамотно использовать технику низкого старта и стартового ускорения	Проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях	Используют общие приемы решения поставленных задач; контролируют процесс и результат действия; планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия; используют речь для регуляции своего действия	УОНМ	Комплекс 3
98	Развитие двигательных качеств во время выполнения упражнения полосы препятствий. Совершенствование техники челночного бега. Контроль за развитием двигатель-			Выполняют ходьбу и бег коротким и длинным шагом; ОРУ; выполняют упражнения полосы препятствий; повторяют технику «челночного бега» и выполняют бег 3*10м.; выполняют бег на 30 м. на результат; повторяют правила и	Развивают скоростно-силовые качества во время бега и выполнения упражнений полосы препятствий; учатся выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными	Ориентируются на доброжелательное взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных	Самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели; вносят необходимые коррективы в действия после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок; договариваются	УЗИМ	Комплекс 3

	ных качеств: бег на 30м. Игра «Золотые ворота» Комбинированный			играют в игру «Золотые ворота»	способами в различных условиях	целей	и при-ходят к общему решению в совместной деятельности		
99	Развитие выносливости посредством бега, прыжков. Контроль за развитием двигательных качеств: челночный бег 3*10м.. Эстафета с преодолением полосы препятствий. Игра малой подвижности «Ровным кругом» Комбинированный			Выполняют бег на выносливость до 3-х мин.; ОРУ; челночный бег 3*10м на результат; выполняют эстафету с преодолением полосы препятствий; повторяют правила и играют в игру «Ровным кругом»	Учатся равномерно распределять свои силы во время длительного бега; развивают скоростно-силовые качества во время различного бега и преодолевая препятствия	Проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях	Самостоятельно формулируют и решают учебную задачу; контролируют процесс и результат действия; оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии	УЗИМ	Комплекс 3
100	Совершенствование навыков бега на длительное время; метание мал.мяча на дальность. Контроль за развитием двигательных качеств: метание на дальность. Игра «Море волнуется» Комбинированный	22.05-26.05		Выполняют бег до 5-ти мин; ОРУ; повторяют технику метания малого мяча; выполняют метание мал.мяча на дальность и выполняют метание на результат; повторяют правила и играют в игру «Море волнуется»	Учатся правильной постановке руки при метании мяча на дальность; грамотно использовать технику метания мяча выполняя метание на результат	Ориентируются на доброжелательное взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели; вносят необходимые коррективы в действия после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности	УЗИМ	Комплекс 3
101	Развитие выносливости и быстроты в круговой тренировке. Контроль за развитием двигательных качеств: бег 1000м без учета времени. Игра			Выполняют ходьбу и бег с заданиями по кругу; ОРУ; выполняют бег 1000м без учета времени на оценку; повторяют правила и играют в игру «Вороны и воробьи»	Развивают выносливость и учатся правильно дышать и распределять силы по дистанции выполняя непрерывный бег на 1000м ;	Проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях	Используют общие приемы решения поставленных задач; принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении задания и участии в игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итогов-	УОНМ	Комплекс 3

	«Вороны и воробьи» Комбинированный						вый и пошаговый контроль; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии		
102	Развитие внимания, ловкости, быстроты, координации движений в эстафетах «Веселые старты» с бегом, прыжками, метанием.			Выполняют ходьбу и бег с заданиями; общеразвивающие упражнения; разучивают и выполняют эстафеты с бегом, прыжками, метанием.	Учатся выполнять задания для развития силы, выносливости и ловкости различными способами; закрепляют умения и навыки выполнения основных видов движений	Ориентируются на доброжелательное взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность; оказывают бескорыстную помощь своим сверстникам, находят с ними общий язык и общие интересы	Самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели; вносят необходимые коррективы в действия после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности	УОНМ	Комплекс 3
103	Повторение техники прыжка в длину с места			Выполняют бег до 5-ти мин; ОРУ; повторяют технику метания малого мяча; выполняют метание мал.мяча на дальность и выполняют метание на результат; повторяют правила и играют в игру «Море волнуется»	Учатся правильной постановке руки при метании мяча на дальность; грамотно использовать технику метания мяча выполняя метание на результат	Ориентируются на доброжелательное взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели; вносят необходимые коррективы в действия после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности	УЗИМ	Комплекс 3
104	Тестирование прыжка в длину с места			Выполняют ходьбу и бег с заданиями; ОРУ со скакалкой; разучивают способы прыжков со скакалкой, выполняют прыжки; разучивают технику и выполняют прыжок в высоту способом «перешагивание»; повторяют правила и играют в игру на внимание «Угадай кто ушел»	Учатся выполнять прыжки со скакалкой; соблюдать правила безопасности; приземлять смягчая прыжок; прыжок в высоту контролируя технику прыжка; развивают внимательность по средством игры	Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Ориентируются в разнообразии способов решения задач; планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности	УП	Комплекс 3
105	Тестирование подъяёма туловища из положения лёжа			Выполняют ходьбу и бег с заданиями; общеразвивающие упражнения; разучивают и выполня-	Учатся выполнять задания для развития силы, выносливости и ловкости	Ориентируются на доброжелательное взаимодействие со сверстниками; про-	Самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели; вносят необходимые коррек-	УЗИМ	Комплекс 3

	на спине за 30 секунд			ют эстафеты с бегом, прыжками, метанием.	различными способами; закрепляют умения и навыки выполнения основных видов движений	являют дисциплинированность; оказывают бескорыстную помощь своим сверстникам, находят с ними общий язык и общие интересы	тивы в действия после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности		
--	-----------------------	--	--	--	---	--	--	--	--

Результаты 4 четверти: из 105 плановых часа проведено

Домашние задания по физической культуре

2 класс

Комплекс 1

Подтягивания в висе лежа (опираясь о пол только пятками) - 2х16 (м), 2х14(д)

Вис на согнутых руках. 14сек. (м) 12сек. (д)

Вис на согнутых руках прыжком из виса стоя со слегка согнутыми ногами - (10 сек), (д)

Из виса подтягивание (м) - 4 под (мах) раз.

Передвижение, лежа на животе по скамейке с одновременным и поочередным переходом. - 5п (м) 3п(д)

Передвижение, лежа на спине с перехватом. - 5п (м) 3 п (д)

Лазание по Шведской стенке (боком, спиной, по диагонали, с поворотами кругом.) - 8раз (М, Д)

Подтягивание ног к груди в висе -12раз (м), 10 раз (д)

Комплекс 2

Сгибание и разгибание рук в упоре стоя. - 2х17 (м) 2х14 (д)

Сгибание и разгибание рук, в упоре лежа на бедрах не отрывая коленей от пола. - 2х 17 (м) 2х 14(д)

Сгибание и разгибание рук, в упоре лежа.-2х15 (м) 2х10 (д).

Передвижение в упоре лежа без помощи ног. - 5х5м. (м) 3х5м. (д).

Передвижение в упоре лежа на руках с помощью партнера - захватив его за ноги.-5х5(м) 3х5(д).

На гимнастической скамейке передвижение в упоре лежа спереди -5р(м) 3р - (д).

Прыжки ноги врозь и ноги вместе в упоре на скамейке.2х35р(м,)(д)

Передвижение с поворотами в упоре лежа на полу с опорой ногами о скамейку 4под. (м)3 под (д).

Из упора лежа спереди на скамейке ноги слева или справа на полу одновременно отталкиваясь ногами не касаясь тазом перенос ног через скамейку 4под (м)3под (д)

Из упора стоя на коленях выйти в упор присев.2х15р(м) 2х12(д)

Вскок в упор присев на скамейку и прыжок прогнувшись.-13 раз (м,д)

Комплекс 3

Лежа на спине ноги согнуты в коленях руки за головой поднимая туловище коснуться локтями колен.20р(м) 15р(д)

Лежа на спине поднимание прямых ног.22р (м) 17р (д).

Сед углом: разведение ног в стороны и сведение; сгибание ног, подтягивание коленей к груди; разведение и сведение ног со скрещиваниями.-2х15р(м) 2х12(д).Вращение прямыми ногами-10 раз.

Лежа на животе руки за головой не касаясь локтями пола руки вверх прогнуться отрывая ноги и придти в и.п..-15р (м) 13р (д).

Лежа на спине, ноги влево поднимая ноги перевести вправо (часики).-17р (м) 15р (д).

В -1 (Выполняется в каждом домашнем задании)

Наклоны головы вперед назад вправо влево повороты головы вправо влево.

Поднимание и опускание плеч отведение и сведение, круговые движения плечами.

Упражнения с палкой. Палка за головой, на лопатках, сзади на изгибах локтей. Внизу сзади на прямых руках - выкруты.
Перекладывание, броски и ловля набивных мячей.
Наклоны и повороты туловища в различных положениях.
Мост из положения, лежа на спине
Лежа на спине, руки вперед к низу пальцы переплетены, продеть правую (левую) ногу не касаясь «кольца», то же сидя, стоя.
Наклон, вперед касаясь лбом колен
Упражнения с удержанием груза на голове.
Полуприседения и приседания.
Ходьба на носках, на пятках, с поджатыми пальцами, на наружных сторонах стопы.
Ходьба вправо, влево по рейке гимнастической скамейки, по шесту, канату, гимнастической палке (свод стопы должен обхватывать предмет).
Захватывание перекладывание мелких предметов пальцами ног и сводами ступней.
Перекатывание с пяток на носки и обратно, с носков на наружные стороны стопы и пятки.
Упражнения у стены (касаясь стены затылком, плечами, ягодицами и пятками).

3 класс

Комплекс 1

Подтягивания в висе лежа (опираясь о пол только пятками) - 2х 18 (м), 2х 15(д)
Вис на согнутых руках. 15сек. (м) 13сек. (д)
Вис на согнутых руках прыжком из виса стоя со слегка согнутыми ногами - (12 сек), (д)
Из виса подтягивание (м) - 5 под(мах) раз.(Можно с помощью)
Передвижение, лежа на животе по скамейке с одновременным и поочередным переходом. - 5п (м) 3 п (д)
Передвижение, лежа на спине с перехватом. - 5п (м) 3 п (д)
Лазание по Шведской стенке без помощи ног. 5р (м) 3 р (д)
Подтягивание ног к груди в висе -14раз (м), 12раз (д)

Комплекс 2

Сгибание и разгибание рук в упоре стоя. - 2х20 (м) 2х 17(д)
Сгибание и разгибание рук, в упоре лежа на бедрах не отрывая коленей от пола. – 2х20(м) 2х 17(д)
Сгибание и разгибание рук, в упоре лежа.-2х17 (м) 2х12 (д).
Передвижение в упоре лежа без помощи ног. - 5х5м. (м) 3х5м. (д).
Передвижение в упоре лежа на руках с помощью партнера - захватив его за ноги.-5х5(м) 3х5(д).
На гимнастической скамейке передвижение в упоре лежа спереди.-5р(м) 3р - (д).
Прыжки через скамейку влево и вправо с опорой руками - 2х20(м)2х15(д)
Передвижение с поворотами в упоре лежа на полу с опорой ногами о скамейку.- 5под. (м) 3 под (д).

Из упора лежа спереди на скамейке, ноги слева или справа на полу, одновременно отталкиваясь ногами, не касаясь тазом, перенос ног через скамейку - 5под (м) 3 под (д)

Из упора стоя на коленях выйти в упор присев. 2x20р (м) 2x15(д)

Вскок в упор присев на скамейку и прыжок прогнувшись.-15раз (м, д)

Комплекс 3

Лежа на спине ноги согнуты в коленях руки за головой поднимая туловище коснуться локтями колен, 25р (м) 20р(д)

Лежа на спине поднимание прямых ног. 24р (м) 19р (д).

Сед углом: разведение ног в стороны и сведение; сгибание ног, подтягивание коленей к груди; разведение и сведение ног со скрещиваниями.-2x20р (м) 2x15(д). Вращение прямыми ногами-12раз.

Лежа на животе руки за головой не касаясь локтями пола руки вверх прогнуться отрывая ноги и придти в и.п.-17р (м) 15р (д).

Лежа на спине, ноги влево поднимая ноги перевести вправо (часики)-17р (м) 15р (д).

В -1 (Выполняется в каждом домашнем задании)

Наклоны головы вперед назад вправо влево повороты головы вправо влево.

Поднимание и опускание плеч отведение и сведение, круговые движения плечами.

Упражнения с палкой. Палка за головой, на лопатках, сзади на изгибах локтей. Внизу сзади на прямых руках - выкруты.

Перекладывание, броски и ловля набивных мячей.

Наклоны и повороты туловища в различных положениях.

Мост из положения, лежа на спине

Лежа на спине, руки вперед к низу пальцы переплетены, продеть правую (левую) ногу не касаясь «кольца», то же сидя, стоя.

Наклон, вперед касаясь лбом колен

Упражнения с удержанием груза на голове.

Полуприседания и приседания.

Ходьба на носках, на пятках, с поджатыми пальцами, на наружных сторонах стопы.

Ходьба вправо, влево по рейке гимнастической скамейки, по шесту, канату, гимнастической палке (свод стопы должен обхватывать предмет).

Захватывание перекладывание мелких предметов пальцами ног и сводами ступней.

Перекатывание с пяток на носки и обратно, с носков на наружные стороны стопы и пятки.

Упражнения у стены (касаясь стены затылком, плечами, ягодицами и пятками).

4 Класс

Комплекс 1

Подтягивания в висе лежа (опираясь о пол только пятками) — 2x20(м), 2x17(д)

Вис на согнутых руках. 17сек. (м) 15сек. (д)

Вис на согнутых руках прыжком из вися стоя со слегка согнутыми ногами - (14 сек), (д)

Из вися подтягивание (м) - 6 под(мах) раз.(Можно с помощью)

Лазание по канату без помощи ног 120см. (м)

Из виса на перекладине поднимание ног до угла 90°. 14р (м) 12р (д)

Лазание по Шведской стенке без помощи ног. 7р (м) 5р (д)

Вис углом (держать) (м) - мах (сек)

Комплекс 2

Сгибание и разгибание рук в упоре стоя. - 2x22 (м) 2x17(д)

Сгибание и разгибание рук, в упоре лежа на бедрах не отрывая коленей от пола. - 2x22(м) 2x 17(д)

Сгибание и разгибание рук, в упоре лежа.-2x19 (м) 2x12 (д).

Из упора лежа руки на скамейке отталкивание с хлопком (м)15р.8р.(д)

Передвижение с поворотами в упоре лежа на полу с опорой ногами о скамейку 5под. (м) 3 под (д).

Из упора лежа спереди на скамейке, ноги слева или справа на полу, одновременно отталкиваясь ногами, не касаясь тазом, перенос ног через скамейку.- 5под (м) 3под (д)

Из упора стоя на коленях выйти в упор присев.2x20р (м) 2x15(д)

Вскок в упор присев на скамейку и прыжок прогнувшись,-17раз (м,д)

Комплекс 3

Лежа на спине ноги согнуты в коленях руки за головой поднимая туловище коснуться локтями колен.26р (м) 20р(д)

Лежа на спине поднимание прямых ног.26р (м) 20р (д).

Сед углом: разведение ног в стороны и сведение; сгибание ног, подтягивание коленей к груди; разведение и сведение ног со скрещиваниями.-2x20р (м) 2x15(д). Вращение прямыми ногами - 14раз.

Лежа на животе руки за головой не касаясь локтями пола руки вверх прогнуться отрывая ноги и придти в и.п..-19р (м) 17р (д).

Лежа на спине, ноги влево поднимая ноги перевести вправо (часики) -17р (м) 15р (д).

В -1 (Выполняется в каждом домашнем задании)

Наклоны головы вперед назад вправо влево повороты головы вправо влево.

Поднимание и опускание плеч отведение и сведение, круговые движения плечами.

Упражнения с палкой. Палка за головой, на лопатках, сзади на изгибах локтей. Внизу сзади на прямых руках - выкруты.

Перекладывание, броски и ловля набивных мячей.

Наклоны и повороты туловища в различных положениях.

Мост из положения, лежа на спине

Лежа на спине, руки вперед к низу пальцы переплетены, продеть правую (левую) ногу не касаясь «кольца», то же сидя, стоя.

Ходьба на носках, на пятках, с поджатыми пальцами, на наружных сторонах стопы.

Ходьба вправо, влево по рейке гимнастической скамейки, по шесту, канату, гимнастической палке (свод стопы должен обхватывать предмет).

Захватывание перекладывание мелких предметов пальцами ног и сводами ступней.

Перекатывание с пяток на носки и обратно, с носков на наружные стороны стопы и пятки.

Упражнения у стены (касаясь стены затылком, плечами, ягодицами и пятками).