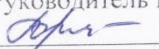
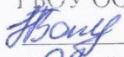


государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области  
основная общеобразовательная школа им. П. В. Алексахина с. Красные Ключи  
муниципального района Похвистневский Самарской области

«Рассмотрено»  
на заседании методического объединения  
Руководитель МО  
 /Горячева И.Г.  
Протокол № 3  
«27» августа 2020 г

«Проверено»  
Ответственный по УВР  
ГБОУ ООШ с. Красные Ключи  
 /Потапова Н.В.  
«02» сентября 2020г.

«Утверждено»  
И.о директора  
ГБОУ ООШ с. Красные Ключи  
 /Н.А. Широва  
Приказ № 50/000  
от «02» сентября 2020г



**Рабочая программа**  
по физической культуре в 1 - 4 классах  
на 2020 – 2021 учебный год

Учитель: Горячев О.А.

## **І.ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа учебного предмета «физическая культура» предназначена для учащихся 1-4 классов общеобразовательной школы.

Рабочая программа по физической культуре составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 г. №1897; приказа Министерства образования и науки Российской Федерации «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования» от 31.12.2015 г. №1577; Федеральной комплексной программы физического воспитания под редакцией доктора педагогических наук В.И. Ляха М.: Просвещение — 2017.

Учитывая возрастно-половые особенности младших школьников, целью программы по физической культуре является формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности, содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности. В процессе овладения двигательной деятельности с общеразвивающей направленностью не только совершенствуются физические качества, но и активно развиваются сознание и мышление, творческие способности и самостоятельность.

Образовательные задачи начального общего образования направлены на то, чтобы:

- укрепить здоровье школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- совершенствовать жизненно важные навыки и умения посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
- сформировать общие представления о физической культуре, её значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- развить интерес к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;
- обучить простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

Рабочая программа конкретизирует содержание предметных тем образовательного стандарта по физической культуре для каждого класса, определяет примерное распределение учебных часов по разделам курса.

Рабочая программа является материалом, на котором возможно достижение образовательных целей и выход на планируемые образовательные результаты в зависимости от уровня преподавания. Содержание рабочей программы обеспечивает возможность корректировки этих программ учителем в зависимости от состава обучающихся и хода образовательного процесса. Корректировка может затрагивать основные компоненты содержания программ, темпа и последовательности изучения учебного содержания, но не целей изучения учебного материала, при этом обеспечивать обязательный минимум содержания основной образовательной программы, установленный федеральным государственным образовательным стандартом по физической культуре.

Рабочая программа является ориентиром для составления учителем календарно- тематического плана изучения программного материала и задает только примерную последовательность изучения материала и распределения его по классам. При этом, учитель может предложить обоснованный собственный подход в части структурирования учебного материала, определения последовательности изучения этого материала, согласно выбранному УМК, а также путей формирования системы УУД, а также способов деятельности, развития и социализации обучающихся, опираясь на уровень обучаемости и обученности класса. Таким образом, при разработке календарно- тематического плана допускается:

- расширение перечня дидактических единиц в пределах, регламентированных максимальной аудиторной нагрузкой обучающихся, и при условии соблюдения преемственности;
- конкретизация и детализация дидактических единиц;
- определение логически связанного и педагогически обоснованного порядка изучения материала.

Тем самым рабочая программа содействует сохранению единого образовательного пространства, не сковывая творческой инициативы учителей, предоставляет широкие возможности для реализации различных подходов к построению учебного курса.

#### Вклад учебного предмета в общее образование

Рабочая программа включает три раздела: пояснительную записку; основное содержание с примерным распределением учебных часов по разделам; требования к уровню подготовки выпускников.

Важнейшие задачи образования в начальной школе (формирование предметных и универсальных способов действий, обеспечивающих возможность продолжения образования в основной школе; воспитание умения учиться – способности к самоорганизации с целью решения учебных задач; индивидуальный прогресс в основных сферах личностного развития – эмоциональной, познавательной, саморегуляции) реализуются в процессе обучения всем предметам. Однако каждый из них имеет свою специфику.

Физическая культура совместно с другими предметами решает одну из важных проблем – проблему формирования и сохранения здоровья ребенка. Предметом обучения физической культуре в начальной школе, в соответствии с Концепцией структуры и содержания образования в области физической культуры предметом обучения в начальной школе является двигательная деятельность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью

укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

## **II .ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

В соответствии с базисным учебным планом на занятие физической культурой отводится 3 часа в неделю, всего часов в 1 классе 99, во 2-4 классах 102.

Характеристика особенностей (т.е. отличительные черты) программы: в соответствии с Концепцией структуры и содержания образования в области физической культуры предметом обучения в начальной школе является двигательная деятельность с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью у младших школьников не только совершенствуются физические качества, но и активно развиваются сознание и мышление, творческие способности и самостоятельность.

Учитывая эти особенности, предлагаемая программа по физической культуре для учащихся начальной школы ориентируется на решение следующих целей и задач:

целью программы - формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.

Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных задач: укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма; совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения

подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;

формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;

развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;

обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

Программа направлена на:

-реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, региональными климатическими условиями).

-реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности

учащихся;

— соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике

поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;

— расширение межпредметных связей, ориентирующих планирование учебного культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;

— усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

### **III. ОПИСАНИЕ МЕСТА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

В соответствии с Федеральным базисным учебным планом курс «Физическая культура» изучается с 1 по 4 класс по три часа в неделю. Общий объем учебного времени составляет 405 часов.

Распределение учебного времени представлено в таблице:

| Класс        | Обязательный минимум | Количество часов в соответствии с учебным планом в неделю | Количество учебных недель в соответствии с календарным учебным графиком | Всего по учебному плану |
|--------------|----------------------|-----------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|-------------------------|
| 1 класс      | 99                   | 3                                                         | 33                                                                      | 99                      |
| 2 класс      | 102                  | 3                                                         | 34                                                                      | 102                     |
| 3 класс      | 102                  | 3                                                         | 34                                                                      | 102                     |
| 4 класс      | 102                  | 3                                                         | 34                                                                      | 102                     |
| <b>Итого</b> | 405                  | -                                                         | -                                                                       | 405                     |

### **IV. ОПИСАНИЕ ЦЕННОСТНЫХ ОРИЕНТИРОВ СОДЕРЖАНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

Ценность жизни – признание человеческой жизни величайшей ценностью, что реализуется в бережном отношении к другим людям и к природе.

Ценность природы основывается на общечеловеческой ценности жизни, на осознании себя частью природного мира – частью живой и

неживой природы. Любовь к природе – это бережное отношение к ней как к среде обитания и выживания человека, а также переживание чувства красоты, гармонии, её совершенства, сохранение и приумножение её богатства.

Ценность человека как разумного существа, стремящегося к добру и самосовершенствованию, важность и необходимость соблюдения здорового образа жизни в единстве его составляющих: физического, психического и социально-нравственного здоровья.

Ценность добра – направленность человека на развитие и сохранение жизни, через сострадание и милосердие как проявление высшей человеческой способности – любви.

Ценность истины – это ценность научного познания как части культуры человечества, разума, понимания сущности бытия, мироздания.

Ценность семьи как первой и самой значимой для развития ребёнка социальной и образовательной среды, обеспечивающей преемственность культурных традиций народов России от поколения к поколению и тем самым жизнеспособность российского общества.

Ценность труда и творчества как естественного условия человеческой жизни, состояния нормального человеческого существования.

Ценность свободы как свободы выбора человеком своих мыслей и поступков образа жизни, но свободы, естественно ограниченной нормами, правилами, законами общества, членом которого всегда по всей социальной сути является человек.

Ценность социальной солидарности как признание прав и свобод человека, обладание чувствами справедливости, милосердия, чести, достоинства по отношению к себе и к другим людям.

Ценность гражданственности – осознание человеком себя как члена общества, народа, представителя страны и государства.

Ценность патриотизма – одно из проявлений духовной зрелости человека, выражающееся в любви к России, народу, малой родине, в осознанном желании служить Отечеству.

Ценность человечества – осознание человеком себя как части мирового сообщества, для существования и прогресса которого необходимы мир, сотрудничество народов и уважение к многообразию их культур.

## **V. ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ.**

Базовым результатом образования в области физической культуры 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 ее 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 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 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 учетом требований ее 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 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 ее 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 инвентарем 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;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- 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 изменяющихся, вариативных условиях.

### **Планируемые результаты освоения учебного предмета**

*(для обучающихся, не имеющих противопоказаний для занятий физической культурой или существенных ограничений по нагрузке)*

В результате обучения обучающиеся на ступени начального общего образования начнут понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития, физической подготовленности и трудовой деятельности.

### **Знания о физической культуре**

#### **Выпускник научится:**

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультурных

минуток и физкультурных пауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;

- раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;
- характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе).

***Выпускник получит возможность научиться:***

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;
- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

#### Способы физкультурной деятельности

**Выпускник научится:**

- отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;
  - организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- измерять показатели физического развития (рост и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений;
- вести систематические наблюдения за динамикой показателей.

***Выпускник получит возможность научиться:***

- вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;
- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
- выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

#### Физическое совершенствование

**Выпускник научится:**

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия); оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);

- выполнять организующие строевые команды и приёмы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объёма);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

***Выпускник получит возможность научиться:***

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощённым правилам;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;
- выполнять передвижения на лыжах .

Планируемые результаты освоения учебных программ по всем учебным предметам на ступени начального общего образования с примерами заданий для итоговой оценки достижения планируемых результатов представлены в Приложении к данной основной образовательной программе начального общего образования.

## **VI. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.**

Содержание учебного предмета задаются в предлагаемой программе в конструкции двигательной деятельности с выделением соответствующих учебных разделов: «Знания о физической культуре», «Способы двигательной деятельности» и «Физическое совершенствование».

Содержание раздела «Знания о физической культуре» отработано в соответствии с основными направлениями 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 двигательной деятельности» содержит представления о структурной организации предметной деятельности, отражающейся в соответствующих способах организации, исполнения и контроля.

Содержание раздела «Физическое совершенствование» ориентировано на гармоничное физическое развитие школьников, их всестороннюю физическую подготовленность и укрепление здоровья. Данный раздел включает жизненно важные навыки и умения, подвижные игры и двигательные действия из видов спорта, а также общеразвивающие упражнения с различной функциональной направленностью.

Сохраняя определенную традиционность в изложении практического материала школьных программ, настоящая программа соотносит учебное содержание с содержанием базовых видов спорта, которые представляются соответствующими тематическими разделами: «Гимнастика с основами акробатики», «Легкая атлетика», «Подвижные и спортивные игры», «Лыжные гонки». При этом каждый

тематический раздел программы дополнительно включает в себя подвижные игры, которые по своему содержанию и направленности согласуются с соответствующим видом спорта.

В содержание настоящей программы также входит относительно самостоятельный раздел «Общеразвивающие упражнения». В данном разделе предлагаемые упражнения распределены по разделам базовых видов спорта и дополнительно сгруппированы внутри разделов по признакам функционального воздействия на развитие основных физических качеств. Такое изложение материала позволяет учителю отбирать физические упражнения и объединять их в различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в развитии основных физических качеств, исходя из половозрастных особенностей учащихся, степени освоенности ими этих упражнений, условий проведения различных форм занятий, наличия спортивного инвентаря и оборудования.

При планировании учебного материала программы в соответствии с САНПИН (температурный режим), заменять тему «Лыжные гонки» на углубленное освоение содержания тем «Спортивные игры», «Подвижные игры».

Учитель физической культуры имеет право вводить в учебный процесс дополнительные темы, сокращать или упрощать предлагаемый в программах учебный материал, при этом учителю необходимо избегать учебных перегрузок учащихся, не нарушая логику распределения программного содержания, не выходить за рамки Требований Государственного образовательного стандарта.

В результате освоения предметного содержания дисциплины «Физическая культура» у учащихся повышается уровень физического развития, улучшается состояние здоровья, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

В разделе «Тематическое планирование» излагаются темы основных разделов программы и приводятся характеристики деятельности учащихся. Данные характеристики ориентируют учителя физической культуры на результаты педагогического процесса, которые должны быть получены в конце освоения содержания учебного курса.

В программе освоение учебного материала из практических разделов функционально сочетается с освоением знаний и способов двигательной деятельности. Среди теоретических знаний, предлагаемых в программе, можно выделить вопросы по истории физической культуры и спорта, личной гигиене, основам организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями.

В свою очередь, материал по способам двигательной деятельности предусматривает обучение школьников элементарным умениям самостоятельно контролировать физическое развитие и физическую подготовленность, оказывать доврачебную помощь при легких травмах. Овладение этими умениями соотносится в программе с освоением школьниками соответствующего содержания практических и теоретических разделов.

К формам организации занятий по физической культуре в начальной школе относятся разнообразные уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня и самостоятельные занятия физическими упражнениями.

Формы организации

Для более качественного освоения предметного содержания уроки физической культуры подразделять на три типа: с образовательно-познавательной, образовательно- предметной и образовательно-тренировочной направленностью.

На уроках с образовательно-познавательной направленностью учащихся знакомят со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучают навыкам и умениям по организации и проведению самостоятельных занятий с использованием ранее изученного материала. При освоении знаний и способов деятельности целесообразно использовать учебники по физической культуре, особенно те их разделы, которые касаются особенностей выполнения самостоятельных заданий или самостоятельного закрепления разучиваемых физических упражнений.

Уроки с образовательно-предметной направленностью используются в основном для обучения практическому материалу разделов гимнастики, легкой атлетики, подвижных игр, лыжных гонок и плавания. На этих уроках учащиеся также осваивают новые знания, но только те, которые касаются предмета обучения (например, название упражнений или описание техники их выполнения и т. п.).

Уроки с образовательно-тренировочной направленностью преимущественно используются для развития физических качеств и решения соответствующих задач в рамках относительно жесткой регламентации динамики физической нагрузки от начала урока до окончания его основной части. Помимо целенаправленного развития физических качеств, на уроках с образовательно-тренировочной направленностью необходимо формировать у школьников представления о физической подготовке и физических качествах, физической нагрузке и ее влиянии на развитие систем организма. Также на этих уроках обучают способам регулирования физической нагрузки и способам контроля над ее величиной (в начальной школе по показателям частоты сердечных сокращений).

В целом каждый из этих типов уроков физической культуры носит образовательную направленность и по возможности включает школьников в выполнение самостоятельных заданий.

Приобретаемые знания, умения и навыки в последующем закрепляются в системе самостоятельных занятий физическими упражнениями: утренней зарядке и гигиенической гимнастике до уроков, физкультминутках и подвижных играх на переменах и во время прогулок, дополнительных занятиях. При этом, развивая самостоятельность,

необходимо ориентировать учащихся на использование учебного материала, не только освоенного ими на уроках физической культуры или на уроках по другим учебным предметам, но и изложенного в учебниках по физической культуре. Путем повышения самостоятельности и познавательной активности учащихся достигается усиление направленности педагогического процесса на формирование интереса к регулярным занятиям физическими упражнениями, приучение к систематической заботе о своем теле и здоровье.

Развитию самостоятельности в младшем школьном возрасте хорошо содействует организация спортивных соревнований и спортивных праздников. Они особенно эффективны, если в основе их содержания используются упражнения, подвижные игры, способы деятельности и знания, освоенные школьниками на уроках физической культуры. Для полной реализации программы необходимо постоянно укреплять

материально-техническую и учебно-спортивную базу, регулярно проводить спортивные соревнования и показательные выступления для каждой возрастной группы учащихся.

По окончании курса «Физическая культура» проводится аттестация учащихся, содержание которой включает в себя учебные задания, разрабатываемые в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта общего образования и настоящей примерной программой.

#### Содержание курса

##### Знания о физической культуре

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

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

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

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

Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

##### Способы физкультурной деятельности

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

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

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

##### Физическое совершенствование

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

Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений.

Гимнастика для глаз. Спортивно-оздоровительная деятельность.

Гимнастика с основами акробатики.

Организирующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

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

Акробатические комбинации. Например: 1) мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперед 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 вперед.

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.

Легкая атлетика.

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

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

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами. Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Лыжные гонки.

Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы; торможение. Подвижные и спортивные игры.

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

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

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

На материале спортивных игр:

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

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

#### Общеразвивающие упражнения

Данный материал используется для развития основных физических качеств и планируется учителем в зависимости от задач урока и логики прохождения материала.

На материале гимнастики с основами акробатики

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

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и 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, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметричными и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и 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.

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, лежа; комплексы упражнений для укрепления 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 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; 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 и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнера в парах.

На материале легкой атлетики:

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

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с 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.

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 изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег.

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15–20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой 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 с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правыми левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

На материале лыжных гонок:

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

Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций. Требования к уровню подготовки обучающихся (базовый уровень)

1 класс

В результате освоения программного материала по физической культуре учащиеся 1 класса должны:

- иметь представление:
  - о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности;
  - о способах изменения направления и скорости движения;
  - о режиме дня и личной гигиене;
  - о правилах составления комплексов утренней зарядки;
- уметь:
  - выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки;
  - выполнять комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток;
  - играть в подвижные игры;

- выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;
- выполнять строевые упражнения;
- демонстрировать уровень физической подготовленности (см. табл.1).

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

2 класс

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета

«Физическая культура» учащиеся 2 класса должны:

- иметь представление:
- о зарождении древних Олимпийских игр;
- о физических качествах и общих правилах определения уровня их развития;

- о правилах проведения закаливающих процедур;
- об осанке и правилах использования комплексов физических упражнений для формирования правильной осанки;
- уметь:
- определять уровень развития физических качеств (силы, быстроты, гибкости);
- вести наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью;
- выполнять закаливающие водные процедуры(обтирание);
- выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки;
- выполнять комплексы упражнений для развития точности метания малого мяча;
- выполнять комплексы упражнений для развития равновесия;
- демонстрировать уровень физической подготовленности (см. табл.2).

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

3 класс

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета

«Физическая культура» учащиеся 3 класса должны:

- иметь представление:
  - о физической культуре и ее содержании у народов Древней Руси;
  - о разновидностях физических упражнений: общеразвивающих, подводящих и соревновательных;
  - об особенностях игры в футбол, баскетбол, волейбол;
- уметь:
  - составлять и выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие силы, быстроты, гибкости и координации;
  - выполнять комплексы общеразвивающих и подводящих упражнений для освоения технических действий игры в футбол, баскетбол и волейбол;
  - проводить закаливающие процедуры (обливание под душем);
  - составлять правила элементарных соревнований, выявлять лучшие результаты в развитии силы, быстроты и координации в процессе соревнований;
  - вести наблюдения за показателями частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений;
- демонстрировать уровень физической подготовленности (см. табл.3).

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

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

4 класс

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета

«Физическая культура» учащиеся IV класса должны:

- знать и иметь представление:
  - о роли и значении занятий физическими упражнениями в подготовке солдат в русской армии;
  - о физической подготовке и ее связи с развитием физических качеств, систем дыхания и кровообращения;
  - о физической нагрузке и способах ее регулирования;
  - о причинах возникновения травм во время занятий физическими упражнениями, профилактике травматизма;
- уметь:
  - вести дневник самонаблюдения;
  - выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации;
  - подсчитывать частоту сердечных сокращений при выполнении физических упражнений с разной нагрузкой;
  - выполнять игровые действия в футболе, баскетболе и волейболе, играть по упрощенным правилам;
  - оказывать доврачебную помощь при ссадинах, царапинах, легких ушибах и потертостях;
- демонстрировать уровень физической подготовленности (см. табл.4).

| Контрольные<br>упражнения          | Уровень  |         |        |         |         |        |
|------------------------------------|----------|---------|--------|---------|---------|--------|
|                                    | высокий  | средний | низкий | высокий | средний | низкий |
|                                    | Мальчики |         |        | Девочки |         |        |
| Подтягивание в<br>висе, кол-во раз | 6        | 4       | 3      |         |         |        |

|                                                           |      |      |      |      |      |      |
|-----------------------------------------------------------|------|------|------|------|------|------|
| Подтягивание в<br>висе лежа,<br>согнувшись, кол-во<br>раз |      |      |      | 18   | 15   | 10   |
| Бег 60 м с<br>высокого старта, с                          | 10.0 | 10.8 | 11.0 | 10.3 | 11.0 | 11.5 |
| Бег 1000 м, мин. с                                        | 4.30 | 5.00 | 5.30 | 5.00 | 5.40 | 6.30 |
| Ходьба на лыжах<br>1 км, мин. с                           | 7.00 | 7.30 | 8.00 | 7.30 | 8.00 | 8.30 |

#### КРИТЕРИИ И НОРМЫ ОЦЕНКИ ЗНАНИЙ ОБУЧАЮЩИХСЯ

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

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки

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

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

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

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

Характеристика цифровой оценки (отметки)

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

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

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

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

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

# Календарно-тематическое планирование по физической культуре 1 класс

| №<br>пп                                | Дата | Тема, содержание<br>урока                                                           | Тип урока            | Цели и задачи<br>урока                                                                            | Планируемые результаты                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|----------------------------------------|------|-------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                        |      |                                                                                     |                      |                                                                                                   | Предметные                                                                                                                                                                           | Личностные                                                                                                                                                                                                                                | Метапредметные                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| I четверть                             |      |                                                                                     |                      |                                                                                                   |                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| Легкая атлетика и кроссовая подготовка |      |                                                                                     |                      |                                                                                                   |                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| 1                                      |      | Техника безопасности во время занятий физической культурой.<br>Строевые упражнения. | Вводный              | Познакомить с правилами поведения в спортивном зале и на уроке; учить слушать и выполнять команды | Научится:<br>выполнять действия по образцу, построение в шеренгу, колонну; соблюдать правила поведения в спортивном зале; выполнять простейший комплекс ОРУ                          | Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.<br><br>Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах. | Познавательные:<br>Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.<br>Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.<br>Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.<br>Коммуникативные:<br>Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений.<br>Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.<br>Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.<br>Умение с достаточной полнотой и точностью |
| 2                                      |      | ОРУ.Ходьба. Обычный бег. Бег с ускорением                                           | Комбини-<br>рованный | Учить выполнять команды: «Смирно», «Равняйсь»; построение в шеренгу по одному; учить бегу 30 м.   | Научится:<br>выполнять команды: «Смирно», «Равняйсь»; Бегать по дистанции. Уметь:<br>выполнять простейший комплекс ОРУ по образцу; Бегать по дистанции 30 м.<br>Знать: правила игры; | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| 3                                      |      | Подготовка к бегу на длинные дистанции. Игры.                                       | Комбини-<br>рованный | Совершенствование техники бега на 30 метров. Способствовать развитию физических                   | Уметь: выполнять простейший комплекс ОРУ по образцу; Бегать по                                                                                                                       | Формирование                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |

|   |  |                                           |                 |                                                                                                       |                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|---|--|-------------------------------------------|-----------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|   |  |                                           |                 | качеств в игре.                                                                                       | дистанции 30 м.<br>Знать: правила игры;                                                                                                                          | эстетических потребностей, ценностей и чувств.<br><br>Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели. | выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.<br>Регулятивные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.<br>Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.<br>Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.<br>Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.<br>Умение видеть красоту |
| 4 |  | Бег 500м. ОРУ без предметов.              | Комбинированный | Обучение технике прыжков в длину с места. Обучение технике подтягивания.                              | Уметь: выполнять простейший комплекс ОРУ по образцу;<br>Научится: прыжкам в длину с места; подтягиваться в положение вис на перекладине.<br>Знать: правила игры; |                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| 5 |  | Обучение технике прыжка в длину с места.  | Комбинированный | Совершенствование техники прыжков в длину с места. Способствовать развитию физических качеств в игре. | Уметь: выполнять простейший комплекс ОРУ по образцу; выполнять прыжки в длину с места.<br>Знать: правила игры;                                                   |                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| 6 |  | Закрепление техники прыжка с места.       | Комбинированный | Совершенствование техники прыжков в длину с места. Способствовать развитию физических качеств в игре. | Уметь: выполнять простейший комплекс ОРУ по образцу; выполнять прыжки в длину с места.<br>Знать: правила игры;                                                   |                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| 7 |  | Совершенствование техники прыжка с места. | Комбинированный | Обучение технике метания мяча. Способствовать развитию физических качеств в игре.                     | Уметь: выполнять простейший комплекс ОРУ по образцу;<br>Научится: выполнять простейший комплекс ОРУ по образцу; технике метания                                  |                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |

|    |  |                                                                         |                 |                                                                                                         |                                                                                                                      |  |                                                                                               |
|----|--|-------------------------------------------------------------------------|-----------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |  |                                                                         |                 |                                                                                                         | мяча.<br>Знать: правила<br>игры;                                                                                     |  | движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека. |
| 8  |  | Учет техники прыжка с места.                                            | Комбинированный | Совершенствование техники метания мяча.<br>Совершенствование техники подтягивания.                      | Уметь: выполнять простейший комплекс ОРУ по образцу;<br>метать мяч;<br>подтягиваться в положение вис на перекладине  |  |                                                                                               |
| 9  |  | Бег 1000 метров                                                         | контрольный     | Совершенствование техники метания мяча.<br>Способствовать развитию физических качеств в игре.           | Уметь: выполнять простейший комплекс ОРУ по образцу;<br>метать мяч;<br>Знать: правила<br>игры;                       |  |                                                                                               |
| 10 |  | Обучение техники метания мяча на дальность.                             | Комбинированный | Обучение технике прыжков через скакалку.<br>Способствовать развитию физических качеств в игре.          | Уметь: выполнять простейший комплекс ОРУ по образцу;<br>Научится: прыгать через скакалку.<br>Знать: правила<br>игры; |  |                                                                                               |
| 11 |  | Закрепление техники метания мяча на дальность.                          | Комбинированный | Совершенствование техники прыжков через скакалку.<br>Способствовать развитию физических качеств в игре. | Уметь: выполнять простейший комплекс ОРУ по образцу;<br>прыгать через скакалку.<br>Знать: правила<br>игры;           |  |                                                                                               |
| 12 |  | Учет техники метания мяча на дальность.<br>Подтягивание на перекладине. | Комбинированный | Совершенствование техники прыжков через скакалку.<br>Совершенствование                                  | Уметь: выполнять простейший комплекс ОРУ по образцу;<br>прыгать через                                                |  |                                                                                               |

|                                            |  |                                                                         |         |                                                                                                                             |                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|--------------------------------------------|--|-------------------------------------------------------------------------|---------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                            |  |                                                                         |         | техники подтягивания.                                                                                                       | скакалку;<br>подтягиваться в<br>положение вис на<br>перекладине                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| Подвижные игры с элементами спортивных игр |  |                                                                         |         |                                                                                                                             |                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| 13                                         |  | Т.Б. на уроке по<br>подвижным играм.                                    | Вводный | Ознакомить с<br>техникой безопасности<br>на уроках по<br>подвижным играм.                                                   | Знать:<br>правила<br>поведения на уроке по<br>подвижным играм.<br>Уметь: выполнять<br>комплекс ОРУ.<br>Знать: правила<br>игры; | Формирование<br>навыка систематического<br>наблюдения за своим<br>физическим состоянием,<br>величиной физических<br>нагрузок.<br><br>Развитие<br>самостоятельности и<br>личной ответственности<br>за свои поступки на<br>основе представлений о<br>нравственных нормах.<br><br>Развитие этических<br>чувств,<br>доброжелательности и<br>эмоционально-<br>нравственной<br>отзывчивости,<br>понимания и<br>сопереживания чувствам<br>других людей.<br><br>Формирование<br>эстетических<br>потребностей, ценностей<br>и чувств. | Познавательные:<br>Осмысление, объяснение<br>своего двигательного опыта.<br>Осознание важности<br>освоения универсальных<br>умений связанных с<br>выполнением упражнений.<br>Осмысление техники<br>выполнения разучиваемых<br>заданий и упражнений.<br>Коммуникативные:<br>Формирование способов<br>позитивного взаимодействия<br>со сверстниками в парах и<br>группах при разучивании<br>упражнений.<br>Умение объяснять ошибки<br>при выполнении упражнений.<br>Умение управлять<br>эмоциями при общении со<br>сверстниками и взрослыми,<br>сохранять хладнокровие,<br>сдержанность,<br>рассудительность.<br>Умение с достаточной<br>полнотой и точностью<br>выражать свои мысли в<br>соответствии с задачами<br>урока, владение |
| 14                                         |  | Передачи и ловли<br>мяча на месте.                                      | Игровой | Обучение технике<br>передачи и ловли мяча<br>на месте.<br>Способствовать<br>развитию физических<br>качеств в игре.          | Уметь: выполнять<br>комплекс ОРУ.<br>Научится: технике<br>передачи и ловли.<br>мяча на месте.<br>Знать: правила игры;          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| 15                                         |  | Передачи и ловли<br>мяча на месте.<br>Эстафеты.                         | Игровой | Совершенствование<br>техники передачи и<br>ловли мяча на месте                                                              | Уметь: выполнять<br>комплекс ОРУ;<br>выполнять передачи и<br>ловли мяча на месте.<br>Знать: правила<br>игры;                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| 16                                         |  | Передачи и ловли<br>мяча на месте.<br>Подвижная игра «Волки<br>во рву». | Игровой | Совершенствование<br>техники передачи и<br>ловли мяча на месте.<br>Способствовать<br>развитию физических<br>качеств в игре. | Уметь: выполнять<br>комплекс ОРУ;<br>выполнять передачи и<br>ловли мяча на месте.<br>Знать: правила<br>игры;                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| 17                                         |  | Ведение мяча на<br>месте. Эстафеты.                                     | Игровой | Обучение технике<br>ведения мяча на месте.<br>Способствовать<br>развитию физических                                         | Научится: технике<br>ведения мяча на<br>месте.<br>Уметь: выполнять                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |

|    |  |                                                                            |             |                                                                                                           |                                                                                         |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|----|--|----------------------------------------------------------------------------|-------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |  |                                                                            |             | качеств в эстафете.                                                                                       | комплекс ОРУ;<br>Знать: правила<br>игры;                                                |  | <p>специальной терминологией.</p> <p>Регулятивные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.</p> <p>Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.</p> <p>Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.</p> <p>Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.</p> <p>Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и</p> |
| 18 |  | Ведение мяча на месте. Подвижная игра «Волки во рву».                      | Игровой     | Совершенствование техники ведения мяча на месте.<br>Способствовать развитию физических качеств в игре.    | Уметь: выполнять ведение мяча на месте; выполнять комплекс ОРУ;<br>Знать: правила игры; |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| 19 |  | Ведение мяча на месте. Эстафета.                                           | Игровой     | Совершенствование техники ведения мяча на месте.<br>Способствовать развитию физических качеств в эстафете | Уметь: выполнять ведение мяча на месте; выполнять комплекс ОРУ;<br>Знать: правила игры; |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| 20 |  | Поднимание туловища. Подвижная игра «Попади в мяч».                        | контрольный | Развитие силовых качеств, способствовать развитию физических качеств в игре.                              | Уметь:<br>подтягиваться в положение вис на перекладине;<br>Знать: правила игры;         |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| 21 |  | Эстафеты. Подвижная игра «Попади в мяч».                                   | Игровой     | Развитие физических качеств в игре, в эстафете.                                                           | Уметь: выполнять комплекс ОРУ;<br>Знать: правила игры;                                  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| 22 |  | Подтягивание из виса на низкой перекладине. Подвижная игра «Попади в мяч». | контрольный | Развитие силовых качеств, способствовать развитию физических качеств в игре.                              | Уметь:<br>подтягиваться в положение вис на перекладине;<br>Знать: правила игры;         |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| 23 |  | Эстафеты. Подвижная игра «Мяч                                              | Игровой     | Развитие физических качеств в                                                                             | Уметь: выполнять комплекс ОРУ;                                                          |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |

|                                    |  |                                                                                                                              |                 |                                                                                                                               |                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|------------------------------------|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                    |  | на полу».                                                                                                                    |                 | игре, в эстафете.                                                                                                             | Знать: правила игры;                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                    | передвижениях человека.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| 24                                 |  | Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Поднимание туловища – 30 сек. Подвижная игра «Мяч на полу».              | Игровой         | Развитие силовых качеств, способствовать развитию физических качеств в игре.                                                  | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; подтягиваться в положение вис на перекладине;<br>Знать: правила игры;                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| II четверть                        |  |                                                                                                                              |                 |                                                                                                                               |                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| Гимнастика с элементами акробатики |  |                                                                                                                              |                 |                                                                                                                               |                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| 25                                 |  | ТБ на уроке по гимнастике. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Группировка присев, сидя, лёжа. Прыжки через скакалку. | Вводный         | Ознакомить с техникой безопасности на уроках по гимнастике, обучение технике группировки, развитие скоростно-силовых качеств. | Знать: правила поведения на уроке по гимнастике.<br>Уметь: выполнять комплекс ОРУ;<br>Научится: выполнять группировку присев, сидя, лёжа. | Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.<br><br>Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.<br><br>Формирование | Познавательные: Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением организующих упражнений. Осмысление техники выполнения разучиваемых акробатических комбинаций и упражнений.<br>Осмысление правил безопасности (что можно делать и что опасно делать) при выполнении акробатических, гимнастических упражнений, комбинаций.<br>Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании |
| 26                                 |  | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Группировка присев, сидя, лёжа. Прыжки через скакалку.                            | Комбинированный | Совершенствование техники группировки, развитие скоростно-силовых качеств.                                                    | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; группировку присев, сидя, лёжа; прыгать через скакалку;                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| 27                                 |  | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Акробатические упражнения. Группировка присев, сидя, лёжа.                        | Комбинированный | Совершенствование техники группировки. Обучение технике выполнения акробатических упражнений.                                 | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; группировку присев, сидя, лёжа;<br>Научится: технике выполнения акробатических                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |

|        |  |                                                                                                         |                      |                                                                                                                    |                                                                                                                            |                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|--------|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|        |  |                                                                                                         |                      |                                                                                                                    | упражнений.                                                                                                                | эстетических                                                                                                                          | акробатических                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| 2<br>8 |  | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Акробатические упражнения. Прыжки через скакалку.            | Комбини-<br>рованный | Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений, развитие скоростно-силовых качеств.                | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять акробатические упражнения.                                                        | потребностей, ценностей и чувств.                                                                                                     | упражнений.<br>Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.                                                                                                                                                                                                                  |
| 2<br>9 |  | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Акробатические упражнения. Лазание по гимнастической стенке. | Комбини-<br>рованный | Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений, обучение технике лазания по гимнастической стенке. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять акробатические упражнения.<br>Научится: технике лазания по гимнастической стенке. | Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели. | Регулятивные:<br>Формирование умения выполнять задание в соответствии с поставленной целью.<br>Способы организации рабочего места.<br>Формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха. |
| 30     |  | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Лазание по гимнастической стенке. Прыжки через скакалку.     | Комбини-<br>рованный | Совершенствование техники лазания по гимнастической стенке, развитие скоростно-силовых качеств.                    | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; лазать по гимнастической стенке.                                                            |                                                                                                                                       | Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.                                                                       |
| 31     |  | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Лазание по гимнастической стенке. Упражнения в равновесии.   | Комбини-<br>рованный | Совершенствование техники лазания по гимнастической стенке. Выполнить упражнения в равновесии.                     | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; лазать по гимнастической стенке.<br>Научится: выполнить упражнения в равновесии.            |                                                                                                                                       | Овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных                                                                                                                         |
| 32     |  | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Упражнения в равновесии. Подтягивания.                       | Комбини-<br>рованный | Выполнить упражнения в равновесии, развитие силы.                                                                  | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнить упражнения в равновесии.                                                          |                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| 33     |  | Строевые упражнения. Медленный                                                                          | Комбини-<br>рованный | Выполнить упражнения в                                                                                             | Уметь: выполнять комплекс ОРУ;                                                                                             |                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                    |

|    |  |                                                                                                                    |                      |                                                                                                           |                                                                                                                      |  |                                                                 |
|----|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|-----------------------------------------------------------------|
|    |  | бег. О.Р.У. Упражнения в равновесии. Лазание по наклонной скамейке.                                                |                      | равновесии, обучение технике лазания по наклонной гимнастической скамье.                                  | выполнить упражнения в равновесии.<br>Научится: техники лазания по наклонной гимнастической скамье.                  |  | связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям. |
| 34 |  | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Лазание по наклонной скамейке. Подтягивания.                            | Комбини-<br>рованный | Совершенствование техники лазания по наклонной гимнастической скамье. Развитие силы.                      | Уметь: выполнять комплекс ОРУ;<br>лазать по наклонной гимнастической скамье.                                         |  |                                                                 |
| 35 |  | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Лазание по наклонной скамейке. Лазанье по канату произвольным способом. | Комбини-<br>рованный | Совершенствование техники лазания по наклонной гимнастической скамье, обучение технике лазания по канату. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ;<br>лазать по наклонной гимнастической скамье.<br>Научится: технике лазания по канату. |  |                                                                 |
| 36 |  | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Лазанье по канату произвольным способом. Подтягивания.                  | Комбини-<br>рованный | Совершенствование техники лазания по канату, развитие силы.                                               | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; лазать по канату.                                                                     |  |                                                                 |
| 37 |  | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Лазанье по канату произвольным способом. Упражнение на гибкость.        | Комбини-<br>рованный | Совершенствование техники лазания по канату, развитие гибкости.                                           | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; лазать по канату.<br>Научится:<br>выполнять упражнения на гибкость.                   |  |                                                                 |
| 38 |  | Строевые упражнения. Медленный                                                                                     | Комбини-<br>рованный | Совершенствование техники группировки,                                                                    | Уметь: выполнять комплекс ОРУ;                                                                                       |  |                                                                 |

|    |  |                                                                                                      |                 |                                                                                                      |                                                                                                             |  |  |
|----|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
|    |  | бег. О.Р.У. Группировка присев, сидя, лёжа. Упражнение на гибкость.                                  |                 | развитие гибкости.                                                                                   | Группировку присев, сидя, лёжа; упражнения на гибкость.                                                     |  |  |
| 39 |  | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Акробатические упражнения. Упражнение на гибкость.        | Комбинированный | Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений, развитие гибкости.                   | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять акробатические упражнения; упражнения на гибкость.                 |  |  |
| 40 |  | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Лазание по гимнастической стенке. Прыжки через скакалку.  | Комбинированный | Совершенствование техники лазания по гимнастической стенке, развитие скоростно-силовых качеств.      | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; лазать по гимнастической стенке; прыгать через скакалку.                     |  |  |
| 41 |  | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Упражнения в равновесии. Подтягивания.                    | Комбинированный | Выполнить упражнения в равновесии, развитие силы.                                                    | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнить упражнения в равновесии; выполнять подтягивания.                   |  |  |
| 42 |  | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Лазание по наклонной скамейке. Упражнение на гибкость.    | Комбинированный | Совершенствование техники лазания по наклонной гимнастической скамье, развитие гибкости.             | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; лазать по наклонной гимнастической скамье; выполнять упражнение на гибкость. |  |  |
| 43 |  | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Акробатические упражнения. Лазание по канату произвольным | Комбинированный | Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений, совершенствование техники лазания по | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять акробатические упражнения; лазать по канату.                       |  |  |

|    |  |                                                                                                                                      |                      |                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                       |  |  |
|----|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
|    |  | способом.                                                                                                                            |                      | канату.                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                       |  |  |
| 44 |  | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Группировка присев, сидя, лёжа. Лазание по наклонной скамейке.                            | Комбини-<br>рованный | Совершенствование техники группировки, совершенствование техники лазания по наклонной гимнастической скамье.                                               | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Группировку присев, сидя, лёжа; Лазать по наклонной скамейке.                                                          |  |  |
| 45 |  | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Лазание по гимнастической стенке. Упражнения в равновесии. Лазание по наклонной скамейке. | Комбини-<br>рованный | Совершенствование техники лазания по гимнастической стенке, упражнения в равновесии, совершенствование техники лазания по наклонной гимнастической скамье. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; лазать по гимнастической стенке; выполнять упражнения в равновесии; техники лазать по наклонной гимнастической скамье. |  |  |
| 46 |  | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Акробатические упражнения. Лазание по канату произвольным способом.                       | Комбини-<br>рованный | Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений, совершенствование техники лазания по канату.                                               | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять акробатические упражнения; лазать по канату.                                                                 |  |  |
| 47 |  | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Лазание по гимнастической стенке.                                                         | Комбини-<br>рованный | Совершенствование техники лазания по гимнастической стенке, развитие скоростно-силовых качеств.                                                            | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; лазать по гимнастической стенке                                                                                        |  |  |
| 48 |  | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Акробатические упражнения. Лазание по                                                     | Комбини-<br>рованный | Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений, совершенствование                                                                          | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять акробатические упражнения; лазать                                                                            |  |  |

|                   |  |                                                                                                   |                 |                                                                                                                                                              |                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                               |
|-------------------|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                   |  | канату произвольным способом.                                                                     |                 | техники лазания по канату.                                                                                                                                   | по канату.                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                               |
| III четверть      |  |                                                                                                   |                 |                                                                                                                                                              |                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                               |
| Лыжная подготовка |  |                                                                                                   |                 |                                                                                                                                                              |                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                               |
| 49                |  | ТБ. на уроках по лыжной подготовке. Передвижение на лыжах без палок. Безопасное падение на лыжах. | Вводный         | Ознакомиться техникой безопасности на уроках по лыжной подготовке, обучение технике передвижения на лыжах (без палок), обучение технике безопасного падения. | Знать: правила поведения на уроке по лыжной подготовке.<br>Научится: технике передвижения на лыжах (без палок); технике безопасного падения. | Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.<br><br>Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах. | Познавательные: смысловое, объяснение своего двигательного опыта.<br>Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.<br>Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. |
| 50                |  | Передвижение на лыжах без палок. Посадка лыжника.                                                 | Комбинированный | Совершенствование техники передвижения на лыжах (без палок), обучение технике посадки лыжника.                                                               | Уметь: передвигаться на лыжах (без палок);<br>Научится: технике посадки лыжника.                                                             | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.                                                                                                  | Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений.                                                                                               |
| 51                |  | Передвижение на лыжах без палок. Ступающий шаг (без палок).                                       | Комбинированный | Совершенствование техники передвижения на лыжах (без палок), обучение технике ступающего шага (без палок).                                                   | Уметь: передвигаться на лыжах (без палок);<br>Научится: технике ступающего шага (без палок).                                                 | Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.                                                                                                                                                                               | Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.                                                                                                                                                                            |
| 52                |  | Посадка лыжника. Ступающий шаг (без палок).                                                       | Комбинированный | Совершенствование техники посадки лыжника.<br>Совершенствование техники ступающего шага (без палок).                                                         | Знать: технику посадки лыжника.<br>Уметь: передвигаться ступающим шагом (без палок).                                                         | Формирование и проявление положительных качеств                                                                                                                                                                                           | Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.                                                                                                    |
| 53                |  | Ступающий шаг (без палок). Повороты переступанием.                                                | Комбинированный | Совершенствование техники ступающего шага (без палок).<br>Обучение технике поворотов                                                                         | Уметь: передвигаться ступающим шагом (без палок).<br>Научится: технике                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                           | Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной                                                                                                           |

|        |  |                                                                  |                 |                                                                                                       |                                                                                                          |                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|--------|--|------------------------------------------------------------------|-----------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|        |  |                                                                  |                 | переступанием.                                                                                        | поворотов переступанием.                                                                                 | личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели. | <p>терминологией.</p> <p>Регулятивные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.</p> <p>Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.</p> <p>Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.</p> <p>Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.</p> |
| 5<br>4 |  | Безопасное падение на лыжах. Повороты переступанием.             | Комбинированный | Совершенствование техники безопасного падения, совершенствование техники поворотов переступанием.     | Уметь: применять технику безопасного падения; выполнять повороты переступанием.                          |                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| 5<br>5 |  | Повороты переступанием. Скользящий шаг (без палок).              | Комбинированный | Совершенствование техники поворотов переступанием, обучение технике скользящего шага (без палок).     | Уметь: выполнять повороты переступанием.<br>Научится: технике скользящего шага (без палок).              |                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| 5<br>6 |  | Скользящий шаг (без палок). Спуск в низкой стойке.               | Комбинированный | Совершенствование техники скользящего шага, обучение технике спуска в низкой стойке.                  | Уметь: передвигаться скользящим шагом.<br>Научится: технике спуска в низкой стойке.                      |                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| 5<br>7 |  | Скользящий шаг (без палок). Движения руками во время скольжения. | Комбинированный | Совершенствование техники скользящего шага, обучение технике движения рук при скольжении.             | Уметь: передвигаться скользящим шагом.<br>Научится: технике движения рук при скольжении.                 |                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| 5<br>8 |  | Движения руками во время скольжения. Скользящий шаг (с палками). | Комбинированный | Совершенствование техники движения рук при скольжении, обучение технике скользящего шага (с палками). | Уметь: применять технику движения рук при скольжении;<br>Научится: технике скользящего шага (с палками). |                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| 5<br>9 |  | Движения руками во время скольжения. Скользящий шаг (с палками). | Комбинированный | Совершенствование техники движения рук при скольжении, совершенствование                              | Уметь: применять технику движения рук при скольжении; передвигаться                                      |                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |

|                                            |  |                                                        |                 |                                                                                                       |                                                                                                      |  |                                        |
|--------------------------------------------|--|--------------------------------------------------------|-----------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|----------------------------------------|
|                                            |  |                                                        |                 | техники скользящего шага (с палками).                                                                 | скользящим шагом (с палками).                                                                        |  |                                        |
| 60                                         |  | Скользящий шаг (с палками). Ступающий шаг (с палками). | Комбинированный | Совершенствование техники скользящего шага (с палками), обучение технике ступающего шага (с палками). | Уметь: передвигаться скользящим шагом (с палками).<br>Научится: технике ступающего шага (с палками). |  |                                        |
| 61                                         |  | Посадка лыжника. Ступающий шаг (с палками).            | Комбинированный | Совершенствование техники посадки лыжника, совершенствование техники ступающего шага (с палками).     | Уметь: применять технику посадки лыжника; передвигаться ступающим шагом (с палками).                 |  |                                        |
| 62                                         |  | Ступающий шаг (с палками). Подъём ступающим шагом.     | Комбинированный | Совершенствование техники ступающего шага (с палками), обучение технике подъёма ступающим шагом.      | Уметь: передвигаться ступающим шагом (с палками). Научится: технике подъёма ступающим шагом.         |  |                                        |
| 63                                         |  | Спуск в низкой стойке. Подъём ступающим шагом.         | Комбинированный | Совершенствование техники спусков в низкой стойке, совершенствование техники подъёма ступающим шагом. | Уметь: спускаться с гор в низкой стойке; подниматься вгору ступающим шагом.                          |  |                                        |
| 64                                         |  | Спуск в низкой стойке. Подъём ступающим шагом.         | Комбинированный | Совершенствование техники спусков в низкой стойке, совершенствование техники подъёма ступающим шагом. | Уметь: спускаться с гор в низкой стойке; подниматься вгору ступающим шагом.                          |  |                                        |
| Подвижные игры с элементами спортивных игр |  |                                                        |                 |                                                                                                       |                                                                                                      |  |                                        |
| 65                                         |  | Т.Б. на уроке по подвижным играм.                      | Игровой         | Повторить технику безопасности на уроках                                                              | Знать: технику безопасности на                                                                       |  | Познавательные: Осмысление, объяснение |

|        |  |                                                                                                             |         |                                                                                                       |                                                                                            |                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                  |
|--------|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|        |  | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Эстафеты.                                                        |         | по подвижным играм. Способствовать развитию физических качеств в эстафете.                            | уроках по подвижным играм; правила игры. Уметь: выполнять комплекс ОРУ;                    | Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.                           | своего двигательного опыта. Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.                                                                                 |
| 6<br>6 |  | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведения мяча в шаге. Подвижная игра «Передача мячей в колоннах». | Игровой | Обучение технике ведения мяча в шаге, способствовать развитию физических качеств в игре.              | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Научится: технике ведения мяча в шаге. Знать: правила игры. | Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.                      | Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений. |
| 6<br>7 |  | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведения мяча в шаге. Эстафеты.                                   | Игровой | Совершенствование техники ведения мяча в шаге, способствовать развитию физических качеств в эстафете. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Выполнять ведение мяча в шаге. Знать: правила игры.         | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей. | Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.                                                                                                                                               |
| 6<br>8 |  | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведения мяча в шаге. Подвижная игра «Передача мячей в колоннах». | Игровой | Совершенствование техники ведения мяча в шаге, способствовать развитию физических качеств в игре.     | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Выполнять ведение мяча в шаге. Знать: правила игры.         |                                                                                                                                          | Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.                                                                       |
| 6<br>9 |  | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бросок мяча 1кг. Эстафеты.                                       | Игровой | Развитие силы, способствовать развитию физических качеств в эстафете.                                 | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Знать: правила игры.                                        |                                                                                                                                          | Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.                                                               |
| 70     |  | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бросок мяча 1кг. Подвижная игра «Передача мячей в колоннах».     | Игровой | Развитие силы, способствовать развитию физических качеств в игре.                                     | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Знать: правила игры.                                        | Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.                                                                              | Регулятивные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности,                                                                                              |
| 71     |  | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бросок и                                                         | Игровой | Обучение технике бросков и ловли мяча от груди,                                                       | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Научится: технике                                           | Формирование и проявление положительных качеств                                                                                          |                                                                                                                                                                                                  |

|                                            |  |                                                                                                                         |         |                                                                                                                                |                                                                                                         |                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|--------------------------------------------|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                            |  | ловля руками от груди.<br>Эстафеты.                                                                                     |         | способствовать<br>развитию физических<br>качеств в эстафете.                                                                   | бросков и ловли мяча<br>от груди.<br>Знать: правила<br>игры.                                            | личности,<br>дисциплинированности,<br>трудолюбия и упорства в<br>достижении<br>поставленной цели. | сохранности инвентаря и<br>оборудования, организации<br>мест занятий.<br><br>Умение характеризовать,<br>выполнять задание в<br>соответствии с целью и<br>анализировать технику<br>выполнения упражнений,<br>давать объективную оценку<br>технике выполнения<br>упражнений на основе<br>освоенных знаний и<br>имеющегося опыта.<br><br>Умение технически<br>правильно выполнять<br>двигательные действия из<br>базовых видов спорта,<br>использовать их в игровой и<br>соревновательной<br>деятельности.<br><br>Умение планировать<br>собственную деятельность,<br>распределять нагрузку и<br>отдых в процессе ее<br>выполнения.<br><br>Умение видеть красоту<br>движений, выделять и<br>обосновывать эстетические<br>признаки в движениях и<br>передвижениях человека. |
| 7<br>2                                     |  | Строевые<br>упражнения. Медленный<br>бег. О.Р.У. Бросок и<br>ловля руками от груди.<br>Подвижная игра «Мяч<br>на полу». | Игровой | Совершенствование<br>техники бросков и<br>ловли мяча от груди,<br>способствовать<br>развитию физических<br>качеств в игре.     | Уметь: выполнять<br>комплекс ОРУ;<br>выполнять броски и<br>ловить мяч от груди.<br>Знать: правила игры. |                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| 7<br>3                                     |  | Строевые<br>упражнения. Медленный<br>бег. О.Р.У. Бросок и<br>ловля руками от груди.<br>Эстафеты.                        | Игровой | Совершенствование<br>техники бросков и<br>ловли мяча от груди,<br>способствовать<br>развитию физических<br>качеств в эстафете. | Уметь: выполнять<br>комплекс ОРУ;<br>выполнять броски и<br>ловить мяч от груди.<br>Знать: правила игры. |                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| 7<br>4                                     |  | Строевые<br>упражнения. Медленный<br>бег. О.Р.У. Бросок мяча<br>1кг. Эстафеты.                                          | Игровой | Развитие силы,<br>способствовать<br>развитию физических<br>качеств в эстафете.                                                 | Уметь: выполнять<br>комплекс ОРУ; Знать:<br>правила игры.                                               |                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| 7<br>5                                     |  | Строевые<br>упражнения. Медленный<br>бег. О.Р.У. Поднимание<br>туловища – 30 сек.<br>Подвижная игра «Мяч<br>на полу».   | Игровой | Развитие скоростно-<br>силовых качеств,<br>способствовать<br>развитию физических<br>качеств в игре.                            | Уметь: выполнять<br>комплекс ОРУ; Знать:<br>правила игры.                                               |                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| IV четверть                                |  |                                                                                                                         |         |                                                                                                                                |                                                                                                         |                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| Подвижные игры с элементами спортивных игр |  |                                                                                                                         |         |                                                                                                                                |                                                                                                         |                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| 7<br>6                                     |  | Т.Б. на уроке по<br>подвижным игра.<br>Строевые упражнения.<br>Ходьба и медленный                                       | Игровой | Повторить технику<br>безопасности на уроках<br>по подвижным играм.<br>Способствовать                                           | Знать: технику<br>безопасности на<br>уроках по подвижным<br>играм. Уметь:                               | Формирование<br>навыка систематического<br>наблюдения за своим<br>физическим состоянием,          | Познавательные:<br>Осмысление, объяснение<br>своего двигательного опыта.<br>Осознание важности                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |

|    |   |                                                                                                                    |         |                                                                                                                 |                                                                                                   |                                                                                                                                          |                                                                                                                                                       |
|----|---|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |   | бег. О.Р.У. Подвижная игра «Волки во рву».                                                                         |         | развитию физических качеств в игре.                                                                             | выполнять комплекс ОРУ;<br>Знать: правила игры.                                                   | величиной физических нагрузок.                                                                                                           | освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.                                                                                     |
| 7  | 7 | Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Ведения мяча в шаге. Эстафеты.                                 | Игровой | Совершенствование техники ведения мяча в шаге, способствовать развитию физических качеств в эстафете.           | Уметь: выполнять комплекс ОРУ;<br>Выполнять ведение мяча в шаге.<br>Знать: правила игры.          | Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.                      | Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.                                                                                      |
| 8  | 7 | Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Ведения мяча в шаге. Подвижная игра «Волки во рву».            | Игровой | Совершенствование техники ведения мяча в шаге, способствовать развитию физических качеств в игре.               | Уметь: выполнять комплекс ОРУ;<br>Выполнять ведение мяча в шаге.<br>Знать: правила игры.          | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей. | Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений.                       |
| 9  | 7 | Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Бросок и ловля руками от груди. Эстафеты.                      | Игровой | Совершенствование техники бросков и ловли мяча от груди, способствовать развитию физических качеств в эстафете. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ;<br>выполнять броски и ловить мяч от груди.<br>Знать: правила игры. |                                                                                                                                          | Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.                                                                                                    |
| 80 |   | Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Бросок и ловля руками от груди. Подвижная игра «Попади в мяч». | Игровой | Совершенствование техники бросков и ловли мяча от груди, способствовать развитию физических качеств в игре.     | Уметь: выполнять комплекс ОРУ;<br>выполнять броски и ловить мяч от груди.<br>Знать: правила игры. | Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.                                                                              | Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.                            |
| 81 |   | Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Ведения мяча в шаге. Эстафеты.                                 | Игровой | Совершенствование техники ведения мяча в шаге, способствовать развитию физических качеств в эстафете.           | Уметь: выполнять комплекс ОРУ;<br>Выполнять ведение мяча в шаге. Знать: правила игры.             | Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.    | Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.                    |
| 8  | 2 | Строевые упражнения. Ходьба и                                                                                      | Игровой | Совершенствование техники бросков и                                                                             | Уметь: выполнять комплекс ОРУ;                                                                    |                                                                                                                                          | Регулятивные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации |

|                                        |  |                                                                                                                                  |                      |                                                                                                                                          |                                                                                         |                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                         |
|----------------------------------------|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                        |  | медленный бег. О.Р.У. Бросок и ловля руками от груди. Подвижная игра «Попади в мяч».                                             |                      | ловли мяча от груди, способствовать развитию физических качеств в игре.                                                                  | Выполнять ведение мяча в шаге. Знать: правила игры.                                     |                                                                                                                | мест занятий.<br>Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. |
| 8<br>3                                 |  | Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Бросок мяча 1кг. Эстафеты.                                                   | Игровой              | Развитие силы, способствовать развитию физических качеств в эстафете.                                                                    | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Знать: правила игры.                                     |                                                                                                                | Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.                                                                                         |
| 8<br>4                                 |  | Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Поднимание туловища – 30 сек. Подвижная игра «Попади в мяч».                 | Игровой              | Развитие скоростно-силовых качеств, способствовать развитию физических качеств в игре.                                                   | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Знать: правила игры.                                     |                                                                                                                | Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.<br>Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.             |
| Легкая атлетика и кроссовая подготовка |  |                                                                                                                                  |                      |                                                                                                                                          |                                                                                         |                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                         |
| 8<br>5                                 |  | Т.Б. на уроках по легкой атлетике. Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Высокий старт. Бег 30 м. Подвижная игра с | Комбини-<br>рованный | Повторить технику безопасности на уроках по легкой атлетике. Совершенствование техники бега на 30 метров высокого старта. Способствовать | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; бегать 30 метров с высокого старта. Знать: правила игры. | Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок. | Познавательные:<br>Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.<br>Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.                                                                           |

|        |  |                                                                                                                            |                      |                                                                                                        |                                                                                                        |                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                     |
|--------|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|        |  | элементами легкой атлетики.                                                                                                |                      | развитию физических качеств в игре.                                                                    |                                                                                                        |                                                                                                                                          | Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.                                                                                                    |
| 8<br>6 |  | Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Прыжок в длину с разбега. Подвижная игра с элементами легкой атлетики. | Комбини-<br>рованный | Обучение технике прыжка в длину с разбега, способствовать развитию физических качеств в игре.          | Уметь: выполнять комплекс ОРУ;<br>Научиться: технике прыжка в длину с разбега.<br>Знать: правила игры. | Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.                      | Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений.                                     |
| 8<br>7 |  | Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Метания мяча. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.             | Комбини-<br>рованный | Совершенствование техники метания мяча. Способствовать развитию физических качеств в игре.             | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; метать мяч.<br>Знать: правила игры.                                     | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей. | Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.                                                                                                                  |
| 8<br>8 |  | Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Бег 30 м. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.                 | Комбини-<br>рованный | Совершенствование техники бега на 30 метров. Способствовать развитию физических качеств в игре.        | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; бегать 30 метров. Знать: правила игры.                                  | Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.                                                                              | Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.                                          |
| 8<br>9 |  | Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Прыжок в длину с разбега. Подвижная игра с элементами легкой атлетики. | Комбини-<br>рованный | Совершенствование техники прыжка в длину с разбега, способствовать развитию физических качеств в игре. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; прыгать в длину с разбега. Знать: правила игры.                         | Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.    | Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.                                  |
| 90     |  | Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Метания мяча. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.             | Комбини-<br>рованный | Совершенствование техники метания мяча. Способствовать развитию физических качеств в игре.             | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; метать мяч.<br>Знать: правила игры.                                     |                                                                                                                                          | Регулятивные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий. |
|        |  |                                                                                                                            |                      |                                                                                                        |                                                                                                        |                                                                                                                                          | Умение характеризовать, выполнять задание в                                                                                                                         |

|    |  |                                                                                                                            |                 |                                                                                                        |                                                                                |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|----|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 91 |  | Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Высокий старт. Бег 1000 м.                                             | Комбинированный | Совершенствование техники бега с высокого старта, развитие выносливости.                               | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; бегать с высокого старта.                       |  | <p>соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.</p> <p>Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.</p> <p>Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.</p> <p>Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.</p> |
| 92 |  | Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Бег 30 м. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.                 | Комбинированный | Совершенствование техники бега на 30 метров. Способствовать развитию физических качеств в игре.        | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; бегать 30 метров. Знать: правила игры.          |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| 93 |  | Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Метания мяча. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.             | Комбинированный | Совершенствование техники метания мяча. Способствовать развитию физических качеств в игре.             | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; метать мяч. Знать: правила игры.                |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| 94 |  | Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Прыжок в длину с разбега. Подвижная игра с элементами легкой атлетики. | Комбинированный | Совершенствование техники прыжка в длину с разбега, способствовать развитию физических качеств в игре. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; прыгать в длину с разбега. Знать: правила игры. |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| 95 |  | Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Высокий старт. Бег 1000 м.                                             | Комбинированный | Совершенствование техники бега с высокого старта, развитие выносливости.                               | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; бегать с высокого старта.                       |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| 96 |  | Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Бег 30 м. Метания мяча.                                                | Комбинированный | Совершенствование техники бега на 30 метров, совершенствование техники метания мяча.                   | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; бегать 30 метров.                               |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|    |  | Строевые                                                                                                                   | Комбини-        | Способствовать                                                                                         | Уметь: выполнять                                                               |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |

|    |  |                                                                                                                            |                   |                                                                                                     |                                                                                |  |  |
|----|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|--|--|
| 97 |  | упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.                                    | рованный          | развитию физических качеств в игре.                                                                 | комплекс ОРУ; Знать: правила игры.                                             |  |  |
| 98 |  | Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Прыжок в длину с разбега. Подвижная игра с элементами легкой атлетики. | Комбини- рованный | Совершенствование техники прыжка в длину сразбега, способствовать развитиюфизических качеств вигре. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; прыгать в длину с разбега. Знать: правила игры. |  |  |
| 99 |  | Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Бег 1000 м. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.               | Комбини- рованный | Развитие выносливости, способствовать развитию физических качеств в игре.                           | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Знать: правила игры.                            |  |  |

Календарно-тематическое планирование по физической культуре 2 класс

| №<br>пп | Дата | Тема,<br>содержание урока | Тип<br>урока | Цели и задачи урока | Планируемые результаты |            |                |
|---------|------|---------------------------|--------------|---------------------|------------------------|------------|----------------|
|         |      |                           |              |                     | Предметные             | Личностные | Метапредметные |

| I четверть                             |  |                                    |                 |                                                                                                                                 |                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|----------------------------------------|--|------------------------------------|-----------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Легкая атлетика и кроссовая подготовка |  |                                    |                 |                                                                                                                                 |                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| 1                                      |  | Т.Б. на уроках по легкой атлетике. | Вводный         | Ознакомить с техникой безопасности на уроках по легкой атлетике. Совершенствование техники бега на 30 метров с высокого старта. | Знать: Правила поведения на уроке по легкой атлетике. Уметь: выполнять комплекс ОРУ; бегать 30 метров. | <p>Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.</p> <p>Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.</p> <p>Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.</p> <p>Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.</p> <p>Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности,</p> | <p>Познавательные: Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании Упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией. Регулятивные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест</p> |
| 2                                      |  | Высокий старт. Бег 30м.            | Комбинированный | Развитие выносливости, совершенствование техники бега на 30 метров.                                                             | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; бегать 30 метров.                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| 3                                      |  | Прыжок в длину с места.            | Комбинированный | Развитие выносливости, совершенствование техники прыжков в длину с места.                                                       | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять прыжков в длину с места.                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| 4                                      |  | Метание мяча на дальность.         | Комбинированный | Обучение технике метание мяча на дальность, развитие выносливости.                                                              | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Научиться: технике метание мяча на дальность.                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| 5                                      |  | Метание мяча на дальность.         | Комбинированный | Развитие выносливости, совершенствование техники метания мяча на дальность.                                                     | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять метание мяча на дальность.                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| 6                                      |  |                                    | Комбинированный | Развитие выносливости,                                                                                                          | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; прыгать в                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |

|    |  |                                                    |                 |                                                                                            |                                                                                                       |                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|----|--|----------------------------------------------------|-----------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |  | Прыжок в длину с разбега.                          |                 | совершенствование техники прыжков в длину с разбега.                                       | длину с разбега.                                                                                      | трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели. | <p>занятий.</p> <p>Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.</p> <p>Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.</p> <p>Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.</p> <p>Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.</p> |
| 7  |  | Бег до 4 мин. Бег 30 м.                            | Комбинированный | Учёт техники бега с высокого старта на 30 метров                                           | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; бегать с высокого старта 30 метров.                                    |                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| 8  |  | Прыжок в длину с места. Метание мяча на дальность. | Комбинированный | Учет техники прыжков в длину с места, совершенствование техники метания мяча на дальность. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять прыжков в длину с места выполнять метание мяча на дальность. |                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| 9  |  | О.Р.У. Прыжок в длину с разбега.                   | Комбинированный | Развитие выносливости, совершенствование техники прыжков в длину с разбега.                | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять прыжков в длину с разбега.                                   |                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| 10 |  | О.Р.У. Бег на 500 м.                               | Комбинированный | Развитие скоростно-силовых качеств, учет бега на выносливость.                             | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Научиться: выполнять силовые упражнения.                               |                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| 11 |  |                                                    | Комбинированный | Развитие выносливости, учет                                                                | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять                                                              |                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |

|                                            |  |                                                              |                 |                                                                                            |                                                                                                        |  |                 |
|--------------------------------------------|--|--------------------------------------------------------------|-----------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|-----------------|
|                                            |  | Прыжок в длину с разбега.<br>Бег                             |                 | техники прыжков в длину с разбега.                                                         | прыжков в длину с разбега.                                                                             |  |                 |
| 12                                         |  | О.Р.У. Прыжок в длину с места.<br>Метание мяча на дальность. | Комбинированный | Совершенствование техники прыжков в длину с места, учет техники метания мяча на дальность. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять прыжков в длину с места; выполнять метания мяча на дальность. |  |                 |
| 13                                         |  | . О.Р.У. Бег 30 м.                                           | Комбинированный | Учет техники бега на 30 метров, развитие выносливости.                                     | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; бегать 30 метров.                                                       |  |                 |
| 14                                         |  | Силовые упражнения                                           | Комбинированный | Развитие скоростно-силовых качеств, способствовать развитию физических качеств в игре.     | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять силовые упражнения.                                           |  |                 |
| 15                                         |  | О.Р.У. Бег 1500 м.                                           | Комбинированный | Учет бега на выносливость.                                                                 | Уметь: выполнять комплекс ОРУ;<br>Уметь: Бегать на средние дистанции.                                  |  |                 |
| Подвижные игры с элементами спортивных игр |  |                                                              |                 |                                                                                            |                                                                                                        |  |                 |
| 16                                         |  | Т.Б. на уроке по                                             | Вводны          | Ознакомить с                                                                               | Знать:                                                                                                 |  | Познавательные: |

|    |  |                                                                                                                     |         |                                                                                                               |                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|----|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |  | подвижным играм.<br>Строевые упражнения.                                                                            | й       | техникой безопасности на уроках по подвижным играм.<br>Способствовать развитию физических качеств в эстафете. | Правила поведения на уроке по подвижным играм.<br>Уметь: выполнять комплекс ОРУ. Знать: правила игры; | Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.                                                                                     | Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.<br>Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.                                                                                                                       |
| 17 |  | Удары мяча о пол и ловля его одной рукой.<br>Подвижная игра «Попади в мяч».                                         | Игровой | Совершенствование техники передачи и ловли мяча.<br>Способствовать развитию физических качеств в игре.        | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять передачи и ловли мяча. Знать: правила игры;                  | Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.                                                                                | Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.<br>Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании Упражнений.<br>Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.        |
| 18 |  | Ловля мяча отскочившего от пола. Эстафета.                                                                          | Игровой | Совершенствование техники передачи и ловли мяча.<br>Способствовать развитию физических качеств в эстафете.    | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять передачи и ловли мяча. Знать: правила игры;                  | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.                                                           | Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.<br>Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией. |
| 19 |  | Удары мяча о пол и ловля его одной рукой.<br>Передача и ловля мяча на месте в парах. Подвижная игра «Попади в мяч». | Игровой | Совершенствование техники передачи и ловли мяча.<br>Способствовать развитию физических качеств в игре.        | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять передачи и ловли мяча. Знать: правила игры;                  | Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.<br><br>Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной | Регулятивные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.<br>Умение характеризовать, выполнять задание в                                               |

|        |  |                                                                                     |         |                                                                                                                                              |                                                                                                                                 |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|--------|--|-------------------------------------------------------------------------------------|---------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 20     |  | Подбрасывание и ловля мяча двумя руками. Эстафета. Подвижная игра «Попади в мяч».   | Игровой | Совершенствование техники ловли мяча. Способствовать развитию физических качеств в игре и эстафете.                                          | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять ловлю мяча. Знать: правила игры;                                                       | цели. | соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека. |
| 21     |  | Ловля мяча отскочившего от пола. Удары мяча о пол и ловля его одной рукой. Эстафета | Игровой | Совершенствование техники ловли мяча. Способствовать развитию физических качеств в эстафете.                                                 | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять ловлю мяча. Знать: правила игры;                                                       |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| 2<br>2 |  | Передача и ловля мяча на месте в парах. Забрасывание мяча в корзину.                | Игровой | Совершенствование техники передачи и ловли мяча. Обучение технике бросков мяча в корзину. Способствовать развитию физических качеств в игре. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять передачи и ловлю мяча. Научиться: технике бросков мяча в корзину. Знать: правила игры; |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| 2<br>3 |  | Подбрасывание и ловля мяча двумя руками. Эстафета. Подвижная игра                   | Игровой | Совершенствование техники ловли мяча. Способствовать Развитию физических качеств в игре и эстафете.                                          | С выполнять комплекс ОРУ; выполнять ловлю мяча. Знать: правила игры;                                                            |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |

|                                    |  |                                                                                                                         |                 |                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|------------------------------------|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                    |  | «Метко в цель».                                                                                                         |                 |                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| 24                                 |  | Ловля мяча отскочившего от пола. Передача и ловля мяча на месте в парах. Эстафета                                       | Игровой         | Совершенствование техники передачи и ловли мяча. Способствовать развитию физических качеств в эстафете.                                                | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять передачи и ловлю мяча. Знать: правила игры;                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| II четверть                        |  |                                                                                                                         |                 |                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| Гимнастика с элементами акробатики |  |                                                                                                                         |                 |                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| 25                                 |  | ТБ на уроке по гимнастике. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Акробатические упражнения. Прыжки через скакалку. | Вводный         | Ознакомить с техникой безопасности на уроках по гимнастике. Обучение технике выполнения акробатических упражнений. Развитие скоростно-силовых качеств. | Знать: Правила поведения на уроке по гимнастике. Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Научиться: технике выполнения акробатических упражнений. Уметь: выполнять прыжки через скакалку. | Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.<br><br>Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей. | Познавательные: Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением организующих упражнений.<br><br>Осмысление техники выполнения разучиваемых акробатических комбинаций и упражнений.<br><br>Осмысление правил безопасности (что можно делать и что опасно делать) при выполнении акробатических, гимнастических упражнений, комбинаций.<br><br>Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании Акробатических упражнений. |
| 26                                 |  | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ползание по гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке.      | Комбинированный | Развитие ловкости.                                                                                                                                     | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Ходить по гимнастической скамейке; Ползать по гимнастической скамейке.                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| 27                                 |  | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Упражнения на гимнастической                                                 | Комбинированный | Обучение технике лазания по гимнастической лестнице.                                                                                                   | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Научиться: технике лазания по гимнастической лестнице.                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |

|    |  |                                                                                                                                         |                   |                                                                                       |                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|----|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |  | лестнице. Лазанье по гимнастической лестнице вверх, вниз, влево, вправо.                                                                |                   |                                                                                       |                                                                                                          | <p>Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.</p> <p>Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.</p> | Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.                                                                                                                                                                                                                                              |
| 28 |  | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ползание по гимнастической скамейке. Лазанье по канату произвольным способом.                | Комбин и-рованный | Развитие ловкости. Совершенствование техники лазания по канату произвольным способом. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять лазанье по канату произвольным способом.                        |                                                                                                                                                                                                                 | <p>Регулятивные: Формирование умения выполнять задание в соответствии с поставленной целью.</p> <p>Способы организации рабочего места.</p> <p>Формирование умения понимать причины успеха /неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха.</p> |
| 29 |  | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Упражнения на гимнастической лестнице. Ходьба по гимнастической скамейке.                    | Комбин и-рованный | Выполнить: Упражнения на гимнастической лестнице. Упражнения в равновесии.            | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять Упражнения на гимнастической лестнице. Упражнения в равновесии. |                                                                                                                                                                                                                 | <p>Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.</p>                                                                             |
| 30 |  | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжки через скакалку. Подтягивание в висе на перекладине (м); Подтягивание в висе лежа (д). | Комбин и-рованный | Развитие скоростно-силовых качеств. Развитие силовых качеств.                         | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять силовые упражнения.                                             |                                                                                                                                                                                                                 | <p>Овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям.</p>                                                               |
| 31 |  | Строевые упражнения.                                                                                                                    | Комбин и-рованный | Развитие ловкости. Совершенствование техники лазания по канату произвольным           | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять лазания по канату произвольным способом.                        |                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |

|        |  |                                                                                                                                                                    |                      |                                                                                                                                                    |                                                                                                                                       |  |  |
|--------|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
|        |  | Медленный бег.<br>О.Р.У. Ползание по<br>гимнастической<br>скамейке. Лазанье<br>по канату<br>произвольным<br>способом.                                              |                      | способом.                                                                                                                                          |                                                                                                                                       |  |  |
| 3<br>2 |  | Строевые<br>упражнения.<br>Медленный бег.<br>О.Р.У.<br>Акробатические<br>упражнения.<br>Лазанье по<br>гимнастической<br>лестнице вверх,<br>вниз, влево,<br>вправо. | Комбин<br>и-рованный | Совершенствование<br>техники выполнения<br>акробатических<br>упражнений.<br>Совершенствование<br>техники лазания по<br>гимнастической<br>лестнице. | Уметь: выполнять<br>комплекс ОРУ; выполнять<br>акробатические<br>упражнения; выполнять<br>лазание по канату<br>произвольным способом. |  |  |
| 3<br>3 |  | Строевые<br>упражнения.<br>Медленный бег.<br>О.Р.У. Упражнения<br>на гимнастической<br>лестнице. Ходьба<br>по гимнастической<br>скамейке.                          | Комбин<br>и-рованный | Выполнить:<br>Упражнения на<br>гимнастической<br>лестнице. Упражнения<br>в равновесии.                                                             | Уметь: выполнять<br>комплекс ОРУ; выполнять<br>упражнения на<br>гимнастической лестнице.<br>Упражнения в<br>равновесии.               |  |  |
| 3<br>4 |  | Строевые<br>упражнения.<br>Медленный бег.<br>О.Р.У. Ходьба по<br>гимнастической<br>скамейке. Прыжки<br>через скакалку.                                             | Комбин<br>и-рованный | Выполнить<br>упражнения в<br>равновесии. Развитие<br>скоростно-силовых<br>качеств.                                                                 | Уметь: выполнять<br>комплекс ОРУ;<br>Выполнить упражнения в<br>равновесии; выполнять<br>силовые упражнения.                           |  |  |
| 3<br>5 |  | Строевые<br>упражнения.<br>Медленный бег.                                                                                                                          | Комбин<br>и-рованный | Развитие ловкости.<br>Совершенствование<br>техники лазания по                                                                                      | Уметь: выполнять<br>комплекс ОРУ; выполнять<br>лазание по                                                                             |  |  |

|        |  |                                                                                                                                           |                 |                                                                                                                                               |                                                                                                                                                    |  |  |
|--------|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
|        |  | О.Р.У. Ползание по гимнастической скамейке. Лазанье по гимнастической лестнице вверх, вниз, влево, вправо.                                |                 | гимнастической лестнице.                                                                                                                      | гимнастической лестнице.                                                                                                                           |  |  |
| 3<br>6 |  | Строевые упражнения.<br>Медленный бег.<br>О.Р.У. Упражнения на гимнастической лестнице. Лазанье по наклонной скамейке с опорой на руки.   | Комбинированный | Упражнения на гимнастической лестнице. Обучение технике лазания по наклонной скамье с опорой на руки.                                         | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять лазание по гимнастической лестнице.<br>Научиться: технике лазанья по наклонной скамейке с опорой на руки. |  |  |
| 3<br>7 |  | Строевые упражнения.<br>Медленный бег.<br>О.Р.У.<br>Акробатические упражнения.<br>Прыжки через скакалку.                                  | Комбинированный | Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений. Развитие скоростно-силовых качеств.                                           | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; технике лазания по наклонной скамье с опорой на руки.                                                               |  |  |
| 3<br>8 |  | Строевые упражнения.<br>Медленный бег.<br>О.Р.У. Лазанье по наклонной скамейке с опорой на руки. Лазанье по канату произвольным способом. | Комбинированный | Совершенствование техники лазания по наклонной скамье с опорой на руки.<br>Совершенствование техники лазания по канату произвольным способом. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ;<br>Выполнять лазание по наклонной скамье с опорой на руки;<br>выполнять лазания по канату произвольным способом.    |  |  |
| 3<br>9 |  | Строевые упражнения.                                                                                                                      | Комбинированный | Совершенствование техники лазания по                                                                                                          | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять                                                                                                           |  |  |

|        |  |                                                                                                                                       |                 |                                                                                               |                                                                                                |  |  |
|--------|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
|        |  | Медленный бег.<br>О.Р.У. Лазанье по гимнастической лестнице вверх, вниз, влево, вправо.<br>Упражнения на равновесие.                  |                 | гимнастической лестнице. Упражнения в равновесии.                                             | лазание по гимнастической лестнице.<br>Упражнения в равновесии.                                |  |  |
| 40     |  | Строевые упражнения.<br>Медленный бег.<br>О.Р.У. Ползание по гимнастической скамейке. Лазанье по наклонной скамейке с опорой на руки. | Комбинированный | Развитие ловкости.<br>Совершенствование техники лазания по наклонной скамье с опорой на руки. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ;<br>Выполнять лазание по наклонной скамье с опорой на руки.      |  |  |
| 41     |  | Строевые упражнения.<br>Медленный бег.<br>О.Р.У. Упражнения на гимнастической лестнице.<br>Подтягивание, лежа на наклонной скамье.    | Комбинированный | Выполнить:<br>Упражнения на гимнастической лестнице. Развитие силы.                           | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять лазание по гимнастической лестнице.                   |  |  |
| 4<br>2 |  | Строевые упражнения.<br>Медленный бег.<br>О.Р.У. Прыжки через скакалку.<br>Упражнения на равновесие.                                  | Комбинированный | Развитие скоростно-силовых качеств.<br>Выполнить:<br>Упражнения в равновесии.                 | Уметь: выполнять комплекс ОРУ;<br>выполнять прыжки через скакалку.<br>Упражнения на равновесие |  |  |
| 4<br>3 |  | Строевые упражнения.<br>Медленный бег.                                                                                                | Комбинированный | Учет освоения техники выполнения акробатических                                               | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять акробатические                                        |  |  |

|        |  |                                                                                                                                                                                                           |                      |                                                                                          |                                                                                                                                                                            |  |  |
|--------|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
|        |  | О.Р.У.<br>Акробатические<br>упражнения.<br>Ходьба по<br>гимнастической<br>скамейке.                                                                                                                       |                      | упражнений.<br>Упражнения в<br>равновесии.                                               | упражнения. Упражнения<br>в равновесии.                                                                                                                                    |  |  |
| 4<br>4 |  | Строевые<br>упражнения.<br>Медленный бег.<br>О.Р.У. Упражнения<br>на равновесие.<br>Подтягивание,<br>лежа на наклонной<br>скамье.                                                                         | Комбин<br>и-рованный | Выполнить:<br>Упражнения в<br>равновесии. Развитие<br>силовых качеств.                   | Уметь: выполнять<br>комплекс ОРУ; выполнять<br>Упражнения в<br>равновесии.                                                                                                 |  |  |
| 4<br>5 |  | Строевые<br>упражнения.<br>Медленный бег.<br>О.Р.У. Лазанье по<br>гимнастической<br>лестнице вверх,<br>вниз, влево,<br>вправо.<br>Перелезание через<br>стопку матов.                                      | Комбин<br>и-рованный | Учет освоения<br>техники лазания по<br>гимнастической<br>лестнице. Развитие<br>ловкости. | Уметь: выполнять<br>комплекс ОРУ; выполнять<br>лазание по<br>гимнастической лестнице;<br>выполнять перелезание<br>через стопку матов.                                      |  |  |
| 4<br>6 |  | Строевые<br>упражнения.<br>Медленный бег.<br>О.Р.У. Упражнения<br>на гимнастической<br>лестнице.<br>Перелезание через<br>стопку матов.<br>Подтягивание в<br>весе на<br>перекладине (м);<br>Подтягивание в | Комбин<br>и-рованный | Выполнить:<br>Упражнения на<br>гимнастической<br>лестнице. Развитие<br>ловкости, силы.   | Уметь: выполнять<br>комплекс ОРУ; выполнять<br>лазание по<br>гимнастической лестнице;<br>выполнять перелезание<br>через стопку матов;<br>выполнять Подтягивание<br>в весе. |  |  |

|                   |  |                                                                                                                                 |                 |                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|-------------------|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                   |  | висе лежа (д).                                                                                                                  |                 |                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| 4<br>7            |  | Строевые упражнения.<br>Медленный бег.<br>О.Р.У. Упражнения на равновесие.<br>Подтягивание, лежа на наклонной скамье.           | Комбинированный | Выполнить:<br>Упражнения в равновесии. Развитие силовых качеств.                                                                                                                   | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять упражнения в равновесии; выполнять подтягивание.                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| 4<br>8            |  | Строевые упражнения.<br>Медленный бег.<br>О.Р.У.<br>Перелезание через стопку матов.<br>Лазанье по канату произвольным способом. | Комбинированный | Развитие ловкости.<br>Учет освоения техники лазания по канату произвольным способом.                                                                                               | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять перелезание через стопку матов; выполнять Лазанье по канату произвольным способом.                                |                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| III четверть      |  |                                                                                                                                 |                 |                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| Лыжная подготовка |  |                                                                                                                                 |                 |                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| 49                |  | ТБ на уроке по лыжной подготовке.<br>Повороты на месте.<br>Передвижение скользящим шагом (б/п)                                  | Вводный         | Ознакомить с<br>Техникой безопасности на уроках по лыжной подготовке. Обучение технике поворотов на месте.<br>Совершенствование техники передвижения скользящим шагом (без палок). | Знать:<br>Правила поведения на уроке по лыжной подготовке.<br>Научиться: технике поворотов на месте.<br>Уметь: передвигаться скользящим шагом (без палок). | Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.<br><br>Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах. | Познавательные: смысл, объяснение своего двигательного опыта.<br>Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.<br>Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.<br>Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании Упражнений. |
| 50                |  | Повороты на месте.<br>Передвижение скользящим шагом (без палок).<br>Передвижение                                                | Комбинированный | Совершенствование техники поворотов на месте.<br>Совершенствование техники передвижения скользящим шагом (без                                                                      | Уметь: выполнять повороты на месте; передвигаться скользящим шагом (без палок).<br>Научиться: техники                                                      | Развитие этических                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |

|        |  |                                                           |                      |                                                                                                                          |                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|--------|--|-----------------------------------------------------------|----------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|        |  | скользящим шагом<br>30 м.                                 |                      | палок). Обучение<br>техники передвижения<br>скользящим шагом (с<br>палками) на короткие<br>дистанции на время.           | передвижения<br>скользящим шагом (с<br>палками) накороткие<br>дистанции навремя.       | <p>чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.</p> <p>Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.</p> <p>Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.</p> | <p>Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.</p> <p>Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.</p> <p>Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.</p> <p>Регулятивные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.</p> <p>Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.</p> <p>Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.</p> <p>Умение планировать собственную деятельность,</p> |
| 51     |  | Передвижение<br>скользящим шагом<br>30 м. Ступающий шаг.  | Комбин<br>и-рованный | Учет техники<br>передвижения<br>скользящим 30 метров,<br>совершенствование<br>техники передвижения<br>ступающим шагом.   | Уметь: передвигаться<br>скользящим шагом;<br>Передвигаться<br>ступающим шагом.         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| 5<br>2 |  | Подъем<br>ступающим<br>шагом. Спуски в<br>низкой стойке.  | Комбин<br>и-рованный | Совершенствование<br>техники подъема<br>ступающим шагом.<br>Совершенствование<br>техники спусков в<br>низкой стойке.     | Уметь: подниматься в<br>гору ступающим шагом;<br>спускаться с горы в<br>низкой стойке. |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| 5<br>3 |  | Подъем<br>ступающим<br>шагом. Спуски в<br>высокой стойке. | Комбин<br>и-рованный | Совершенствование<br>техники подъема<br>ступающим шагом.<br>Совершенствование<br>техники спусков в<br>низкой стойке.     | Уметь: подниматься в<br>гору ступающим шагом;<br>спускаться с горы в<br>низкой стойке. |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| 5<br>4 |  | Подъем<br>ступающим<br>шагом. Спуски в<br>высокой стойке. | Комбин<br>и-рованный | Совершенствование<br>техники подъема<br>ступающим шагом.<br>Совершенствование<br>техники спусков<br>высокой стойке.      | Уметь: подниматься в<br>гору ступающим шагом;<br>спускаться с горы в<br>низкой стойке. |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| 5<br>5 |  | Спуски в<br>низкой стойке.<br>Эстафеты.                   | Комбин<br>и-рованный | Совершенствование<br>техники спусков в<br>низкой стойке.<br>Способствовать<br>развитию физических<br>качеств в эстафете. | Уметь: спускаться с<br>горы в низкой стойке.<br>Знать: правила<br>эстафеты.            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| 5      |  | Ступающий                                                 | Комбин               | Совершенствование                                                                                                        | Уметь:                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |

|        |  |                                                         |                    |                                                                                                                           |                                                                                                   |  |                                                         |
|--------|--|---------------------------------------------------------|--------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|--|---------------------------------------------------------|
| 6      |  | шаг. Эстафеты.                                          | и- рованный        | техники передвижения ступающим шагом. Способствовать развитию физических качеств в эстафете.                              | Передвигаться ступающим шагом. Знать: правила эстафеты.                                           |  | распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. |
| 5<br>7 |  | Попеременный двухшажный ход (без палок). Эстафеты.      | Комбин и- рованный | Обучение технике попеременно двушажного хода (без палок). Способствовать развитию физических качеств в эстафете.          | Научиться: технике попеременно двушажного хода (без палок). Знать: правила эстафеты.              |  |                                                         |
| 5<br>8 |  | Попеременный двухшажный ход (без палок). Эстафеты.      | Комбин и- рованный | Совершенствование техники попеременно двушажного хода (без палок). Способствовать развитию физических качеств в эстафете. | Уметь: передвигаться Попеременным двушажным ходом (без палок). Знать: правила эстафеты.           |  |                                                         |
| 5<br>9 |  | Ступающий шаг. Попеременный двухшажный ход (с палками). | Комбин и- рованный | Совершенствование техники передвижения ступающим шагом. Обучение технике попеременно двушажного хода (с палками).         | Уметь: Передвигаться ступающим шагом. Научиться: технике попеременно двушажного хода (с палками). |  |                                                         |
| 60     |  | Попеременный двухшажный ход (с/п). Эстафеты             | Комбин и- рованный | Совершенствование техники попеременно двушажного хода (с палками). Способствовать развитию физических качеств в эстафете. | Уметь: Передвигаться попеременным двушажным ходом (с палками). Знать: правила эстафеты.           |  |                                                         |
| 61     |  | Попеременный двухшажный ход (с палками). Эстафеты.      | Комбин и- рованный | Совершенствование техники попеременно двушажного хода (с палками). Способствовать                                         | Уметь: Передвигаться попеременным двушажным ходом (с палками). Знать: правила                     |  |                                                         |

|                                            |  |                                                                                                                                                                                                                   |                   |                                                                                                                                                                        |                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|--------------------------------------------|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                            |  |                                                                                                                                                                                                                   |                   | развитию физических качеств в эстафете.                                                                                                                                | эстафеты                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| 6<br>2                                     |  | Передвижение скользящим шагом 30 м.<br>Передвижение на лыжах до 1 км.                                                                                                                                             | Комбин и-рованный | Учет освоения техники передвижения скользящим шагом 30 метров. Развитие выносливости.                                                                                  | Уметь: передвигаться скользящим шагом;                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| 6<br>3                                     |  | Повороты на месте. Эстафеты.                                                                                                                                                                                      | Комбин и-рованный | Совершенствование техники поворотов на месте. Способствовать развитию физических качеств в игре.                                                                       | Уметь: выполнять повороты на месте. Знать: правила эстафеты                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| 6<br>4                                     |  | Передвижение на лыжах до 1,5 км.                                                                                                                                                                                  | Комбин и-рованный | Развитие выносливости.                                                                                                                                                 | Уметь: Передвигаться попеременным душажным ходом (с палками) на результат.                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| Подвижные игры с элементами спортивных игр |  |                                                                                                                                                                                                                   |                   |                                                                                                                                                                        |                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| 65                                         |  | Т.Б. на уроке по подвижным играм.<br>Строевые упражнения.<br>Медленный бег.<br>О.Р.У. Ловля мяча отскочившего от пола.<br>Подбрасывание и ловля мяча двумя руками.<br>Подвижная игра «Передача мячей в колоннах». | Игровой           | Повторить технику безопасности на уроках по подвижным играм.<br>Совершенствование техники передачи и ловли мяча.<br>Способствовать развитию физических качеств в игре. | Знать: технику безопасности на уроках по подвижным играм;<br>Правила игры.<br>Уметь: выполнять комплекс ОРУ; | Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.<br>Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.<br>Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.<br>Формирование | Познавательные:<br>Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.<br>Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.<br>Коммуникативные:<br>Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений. |
| 6<br>6                                     |  | Строевые упражнения.<br>Медленный бег.<br>О.Р.У. Удары мяча о пол и ловля его                                                                                                                                     | Игровой           | Совершенствование техники передачи и ловли мяча.<br>Способствовать развитию физических                                                                                 | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять передачи и ловли мяча.<br>Знать: правила игры.                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.<br>Умение управлять эмоциями                                                                                                                                                                                                                                                                                      |

|        |  |                                                                                                                                                     |         |                                                                                                        |                                                                                         |                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|--------|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|        |  | одной рукой.<br>Передача и ловля мяча на месте в парах. Эстафета.                                                                                   |         | качеств в эстафете.                                                                                    |                                                                                         | эстетических потребностей, ценностей и чувств.<br>Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели. | при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.<br>Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.<br>Регулятивные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.<br>Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.<br>Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.<br>Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.<br>Умение видеть красоту |
| 6<br>7 |  | Ловля мяча отскокившего от пола.<br>Передача и ловля мяча на месте в парах.<br>Подвижная игра «Передача мячей в колоннах».                          | Игровой | Совершенствование техники передачи и ловли мяча.<br>Способствовать развитию физических качеств в игре. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять передачи и ловли мяча.<br>Знать: правила игры. |                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| 68     |  | Строевые упражнения.<br>Медленный бег.<br>О.Р.У.<br>Подбрасывание и ловля мяча двумя руками. Удары мяча о пол и ловля его одной рукой.<br>Эстафета. | Игровой | Совершенствование техники ловли мяча.<br>Способствовать развитию физических качеств в эстафете.        | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять ловлю мяча. Знать: правила игры.               |                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| 69     |  | . Передача и ловля мяча на месте в парах.<br>Ловля и передача мяча в движении.<br>Подвижная игра «Передача мячей в колоннах».                       | Игровой | Совершенствование техники передачи и ловли мяча.<br>Способствовать развитию физических качеств в игре. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять передачи и ловли мяча.<br>Знать: правила игры. |                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |

|    |  |                                                                                                                            |         |                                                                                                 |                                                                           |  |                                                                                               |
|----|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------|
| 70 |  | Строевые упражнения.<br>Медленный бег.<br>О.Р.У. Ловля мяча отскочившего от пола. Удары мяча о пол и ловля его одной рукой | Игровой | Совершенствование техники ловли мяча.<br>Способствовать развитию физических качеств в эстафете. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять ловлю мяча. Знать: правила игры. |  | движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека. |
|----|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------|

|        |  |                                                                                                                                                   |         |                                                                                                                                               |                                                                                                                       |  |  |
|--------|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
|        |  |                                                                                                                                                   |         |                                                                                                                                               |                                                                                                                       |  |  |
| 71     |  | Строевые упражнения.<br>Медленный бег.<br>О.Р.У.<br>Подбрасывание и ловля мяча двумя руками. Ловля и передача мяча в движении. П/и «Мяч на полу». | Игровой | Совершенствование техники передачи и ловли мяча.<br>Способствовать развитию физических качеств в игре.                                        | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять передачи и ловли мяча.<br>Знать: правила игры.                               |  |  |
| 7<br>2 |  | Передача и ловля мяча на месте в парах.<br>Забрасывание мяча в корзину.                                                                           | Игровой | Совершенствование техники передачи и ловли мяча. Совершенствование техники бросков мяча в корзину. Способствовать развитию физических качеств | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять передачи и ловли мяча; выполнять броски мяча в корзину. Знать: правила игры. |  |  |

|        |  |                                                                                                                                                      |         |                                                                                                             |                                                                                         |  |  |
|--------|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
|        |  |                                                                                                                                                      |         |                                                                                                             |                                                                                         |  |  |
| 7<br>3 |  | Строевые упражнения.<br>Медленный бег.<br>О.Р.У. Удары мяча о пол и ловля его однойрукой.<br>Ловля и передача мяча в движении.<br>П/и «Мяч на полу». | Игровой | Совершенствование техники передачи и ловли мяча.<br>Способствовать развитию физических качеств в игре.      | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять передачи и ловли мяча. Знать: правила игры.    |  |  |
| 7<br>4 |  | Строевые упражнения.<br>Медленный бег.<br>О.Р.У. Ловля мячаотскочившег о от пола.<br>Подбрасываниеи ловля мячадвумя руками.Эстафета.                 | Игровой | Совершенствование техники ловли мяча.<br>Способствовать развитию физических качеств в эстафете.             | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять ловлю мяча. Знать: правила игры.               |  |  |
| 7<br>5 |  | Строевые упражнения.<br>Медленный бег.<br>О.Р.У. Передача и ловля мячана месте в парах.<br>Ловля ипередача мяча в движении.<br>П/и «Попадив мяч».    | Игровой | Совершенствование техники передачи и ловли мяча.<br>Способствовать развитию физических качеств в игре.      | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять передачи и ловли мяча.<br>Знать: правила игры. |  |  |
| 7<br>6 |  | Строевые упражнения.<br>Медленный бег.<br>О.Р.У.<br>Забрасывание мяча в корзину.                                                                     | Игровой | Совершенствование техники бросков мяча в корзину.<br>Способствовать развитию физических качеств в эстафете. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять броски мяча в корзину.<br>Знать: правила игры. |  |  |

|                                            |  |                                                                                                                                                                             |         |                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|--------------------------------------------|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                            |  | Эстафета.                                                                                                                                                                   |         |                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| 7<br>7                                     |  | Строевые упражнения.<br>Медленный бег.<br>О.Р.У. Эстафета.<br>Подвижная игра «Попади в мяч».                                                                                | Игровой | Способствовать развитию физических качеств в игре и в эстафете.                                                                                                            | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Знать: правила игры.                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| 7<br>8                                     |  | Строевые упражнения.<br>Медленный бег.<br>О.Р.У. Эстафета.<br>Подвижная игра «Метко в цель».                                                                                | Игровой | Способствовать развитию физических качеств в игре и в эстафете.                                                                                                            | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Знать: правила игры                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| IV четверть                                |  |                                                                                                                                                                             |         |                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| Подвижные игры с элементами спортивных игр |  |                                                                                                                                                                             |         |                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| 79                                         |  | Т.Б. на уроке по подвижным играм.<br>Строевые упражнения.<br>Медленный бег.<br>О.Р.У. Ловля мяча отскочившего от пола. Передача и ловля мяча на месте в парах.<br>Эстафета. | Игровой | Повторить технику безопасности на уроках по подвижным играм.<br>Совершенствование техники передачи и ловли мяча.<br>Способствовать развитию физических качеств в эстафете. | Знать: технику безопасности на уроках по подвижным играм<br>Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять передачи и ловли мяча. Знать: правила игры | Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.<br><br>Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах. | Познавательные:<br>Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.<br>Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.<br>Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.<br>Коммуникативные:<br>Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании Упражнений.<br>Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.<br>Умение управлять эмоциями |
| 80                                         |  | Строевые упражнения.<br>Медленный бег.<br>О.Р.У.<br>Подбрасывание и ловля мяча двумя руками. Удары мяча о пол и ловля                                                       | Игровой | Совершенствование техники ловли мяча.<br>Способствовать развитию физических качеств в игре.                                                                                | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять ловлю мяча.<br>Знать: правила игры                                                                     | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |

|        |  |                                                                                                                                                                                          |         |                                                                                                                    |                                                                                                 |                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|--------|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|        |  | его одной рукой.<br>Подвижная игра<br>«Попади в мяч».                                                                                                                                    |         |                                                                                                                    |                                                                                                 | других людей.                                                                                                                                           | при общении со сверстниками и<br>взрослыми, сохранять<br>хладнокровие, сдержанность,<br>рассудительность.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| 81     |  | Строевые<br>упражнения.<br>Медленный бег.<br>О.Р.У. Ловля мяча<br>отскочившего от<br>пола. Удары мяча о<br>пол и ловля его<br>одной рукой.<br>Эстафета.                                  | Игровой | Совершенствование<br>техники ловли мяча.<br>Способствовать<br>развитию физических<br>качеств в эстафете.           | Уметь: выполнять<br>комплекс ОРУ; выполнять<br>ловлю мяча. Знать:<br>правила игры               | Формирование<br>эстетических потребностей,<br>ценностей и чувств.                                                                                       | Умение с достаточной<br>полнотой и точностью выражать<br>свои мысли в соответствии с<br>задачами урока, владение<br>специальной терминологией.                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| 8<br>2 |  | Строевые<br>упражнения.<br>Медленный бег.<br>О.Р.У.<br>Подбрасывание и<br>ловля мяча двумя<br>руками. Передача<br>и ловля мяча на<br>месте в парах.<br>Подвижная игра<br>«Попади в мяч». | Игровой | Совершенствование<br>техники передачи и<br>ловли мяча.<br>Способствовать<br>развитию физических<br>качеств в игре. | Уметь: выполнять<br>комплекс ОРУ;<br>выполнять передачи и<br>ловлю мяча. Знать:<br>правила игры | Формирование и<br>проявление положительных<br>качеств личности,<br>дисциплинированности,<br>трудолюбия и упорства в<br>достижении<br>поставленной цели. | Регулятивные: Умение<br>организовать самостоятельную<br>деятельность с учетом<br>требований ее безопасности,<br>сохранности инвентаря и<br>оборудования, организации мест<br>занятий.<br><br>Умение характеризовать,<br>выполнять задание в<br>соответствии с целью и<br>анализировать технику<br>выполнения упражнений, давать<br>объективную оценку технике<br>выполнения упражнений на<br>основе освоенных знаний и<br>имеющегося опыта. |
| 8<br>3 |  | Строевые<br>упражнения.<br>Медленный бег.<br>О.Р.У. Ловля мяча<br>отскочившего от<br>пола. Удары мяча о<br>пол и ловля его<br>одной рукой.<br>Эстафета.                                  | Игровой | Совершенствование<br>техники ловли мяча.<br>Способствовать<br>развитию физических<br>качеств в эстафете.           | Уметь: выполнять<br>комплекс ОРУ; выполнять<br>ловлю мяча. Знать:<br>правила игры               |                                                                                                                                                         | Умение технически<br>правильно выполнять<br>двигательные действия из<br>базовых видов спорта,<br>использовать их в игровой и<br>соревновательной деятельности.                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| 8<br>4 |  | Строевые<br>упражнения.<br>Медленный бег.<br>О.Р.У.                                                                                                                                      | Игровой | Совершенствование<br>техники передачи и<br>ловли мяча.<br>Способствовать                                           | Уметь: выполнять<br>комплекс ОРУ;<br>выполнять передачи и<br>ловлю мяча. Знать:                 |                                                                                                                                                         | Умение планировать<br>собственную деятельность,<br>распределять нагрузку и отдых в<br>процессе ее выполнения.<br>Умение видеть красоту                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |

|                                        |  |                                                                                                                                                      |                 |                                                                                                                                                                 |                                                                                                                            |  |                                                                                               |
|----------------------------------------|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                        |  | Подбрасывание и ловля мяча двумя руками. Ловля и передача мяча в движении.<br>Подвижная игра «Передача мячей в колоннах».                            |                 | развитию физических качеств в игре.                                                                                                                             | правила игры                                                                                                               |  | движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека. |
| 8<br>5                                 |  | Строевые упражнения.<br>Медленный бег.<br>О.Р.У. Передача и ловля мяча на месте в парах.<br>Забрасывание мяча в корзину.<br>Эстафета.                | Игровой         | Совершенствование техники передачи и ловли мяча.<br>Совершенствование техники бросков мяча в корзину.<br>Способствовать развитию физических качеств в эстафете. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ;<br>выполнять передачи и ловли мяча; выполнять броски мяча в корзину.<br>Знать: правила игры |  |                                                                                               |
| 8<br>6                                 |  | Строевые упражнения.<br>Медленный бег.<br>О.Р.У. Ловля и передача мяча в движении.<br>Забрасывание мяча в корзину.<br>Подвижная игра «Метко в цель». | Игровой         | Совершенствование техники передачи и ловли мяча.<br>Совершенствование техники бросков мяча в корзину.<br>Способствовать развитию физических качеств в игре.     | Уметь: выполнять комплекс ОРУ;<br>выполнять передачи и ловли мяча; выполнять броски мяча в корзину.<br>Знать: правила игры |  |                                                                                               |
| 8<br>7                                 |  | Строевые упражнения.<br>Медленный бег.<br>О.Р.У. Эстафета.<br>Подвижная игра «Мяч на полу».                                                          | Игровой         | Способствовать развитию физических качеств в игре и в эстафете.                                                                                                 | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Знать: правила игры                                                                         |  |                                                                                               |
| Легкая атлетика и кроссовая подготовка |  |                                                                                                                                                      |                 |                                                                                                                                                                 |                                                                                                                            |  |                                                                                               |
| 88                                     |  | Т.Б. на уроках по легкой атлетике.                                                                                                                   | Комбинированный | Повторение техники безопасности на уроках                                                                                                                       | Знать: правила поведения на уроке по                                                                                       |  | Познавательные:<br>Осмысление, объяснение своего                                              |

|    |  |                                                                                                                           |                 |                                                                                                                                          |                                                                                          |                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                           |
|----|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |  | Строевые упражнения.<br>Медленный бег.<br>О.Р.У. Высокий старт. Бег 30 м.<br>Подвижная игра с элементами легкой атлетики. |                 | по легкой атлетике.<br>Совершенствование техники бега на 30 метров с высокого старта. Способствовать развитию физических качеств в игре. | легкой атлетике.<br>Уметь: выполнять комплекс ОРУ; бегать 30 метров. Знать: правила игры | Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.                           | двигательного опыта.<br>Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.                                                                                                                              |
| 89 |  | Строевые упражнения.<br>Медленный бег.<br>О.Р.У. Высокий старт. Бег 30м.                                                  | Комбинированный | Учёт техники бега с высокого старта на 30 метров.                                                                                        | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; бегать с высокого старта 30 метров.                       | Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.                      | Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.<br>Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений.                                       |
| 90 |  | Строевые упражнения.<br>Медленный бег.<br>О.Р.У. Бег до 4 мин. Прыжки в длину с места.                                    | Комбинированный | Развитие выносливости, совершенствование техники прыжков в длину с места.                                                                | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять прыжки в длину с места.                         | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей. | Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.                                                                                                                                                                                        |
| 91 |  | Строевые упражнения.<br>Медленный бег.<br>О.Р.У. Метание мяча на дальность.<br>Многоголки с ноги на ногу.                 | Комбинированный | Совершенствование техники метания мяча на дальность, развитие выносливости.                                                              | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять метание мяча на дальность.                      | Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.                                                                              | Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.                                                                                                                |
| 92 |  | Строевые упражнения.<br>Медленный бег.<br>О.Р.У. Бег до 4 мин. Метание мяча на дальность.                                 | Комбинированный | Развитие выносливости, совершенствование техники метания мяча на дальность.                                                              | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять метание мяча на дальность.                      | Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.    | Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.                                                                                                        |
| 93 |  | Строевые упражнения.<br>Медленный бег.<br>О.Р.У. Многоголки                                                               | Комбинированный | Развитие выносливости, совершенствование техники прыжков                                                                                 | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять прыжки в длину с разбега.                       |                                                                                                                                          | Регулятивные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.<br>Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и |

|        |  |                                                                                                                                                |                 |                                                                                            |                                                                                                        |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|--------|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|        |  | с ноги на ногу.<br>Прыжок в длину с разбега.                                                                                                   |                 | длину с разбега.                                                                           |                                                                                                        |  | <p>анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.</p> <p>Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.</p> <p>Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.</p> <p>Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.</p> |
| 9<br>4 |  | Строевые упражнения.<br>Медленный бег.<br>О.Р.У. Бег до 4 мин. Бег 30 м.                                                                       | Комбинированный | Развитие выносливости, совершенствование техники бега на 30 метров.                        | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; бегать 30 метров.                                                       |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| 9<br>5 |  | Строевые упражнения.<br>Медленный бег.<br>О.Р.У. Прыжок в длину с места.<br>Метание мяча на дальность.                                         | Контроль        | Учет техники прыжков в длину с места, совершенствование техники метания мяча на дальность. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять прыжков в длину с места; выполнять метание мяча на дальность. |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| 9<br>6 |  | Строевые упражнения.<br>Медленный бег.<br>О.Р.У. Многоскоки с ноги на ногу.<br>Прыжок в длину с разбега.                                       | Комбинированный | Развитие выносливости, совершенствование техники прыжков в длину с разбега.                | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять прыжков в длину с разбега.                                    |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| 9<br>7 |  | Строевые упражнения.<br>Медленный бег.<br>О.Р.У. Наклон вперед из положения сед на полу; сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Бег на 500 м. | Контроль        | Развитие скоростно-силовых качеств, учет бега на выносливость.                             | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять силовые упражнения.                                           |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| 98     |  | Строевые упражнения.<br>Медленный бег.<br>О.Р.У. Бег до 4                                                                                      | Контроль        | Развитие выносливости, учет техники прыжков в длину с разбега.                             | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять прыжков в длину с разбега.                                    |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |

|     |  |                                                                                                                                                                                  |                 |                                                                                            |                                                                                                        |  |  |
|-----|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
|     |  | мин. Прыжок в длину с разбега.                                                                                                                                                   |                 |                                                                                            |                                                                                                        |  |  |
| 99  |  | Строевые упражнения.<br>Медленный бег.<br>О.Р.У. Прыжок в длину с места.<br>Метание мяча на дальность.                                                                           | Контроль        | Совершенствование техники прыжков в длину с места, учет техники метания мяча на дальность. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять прыжков в длину с места; выполнять метание мяча на дальность. |  |  |
| 100 |  | Строевые упражнения.<br>Медленный бег.<br>О.Р.У. Бег 30 м.<br>Многоскоки с ноги на ногу.                                                                                         | Контроль        | Учет техники бега на 30 метров, развитие выносливости.                                     | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; бегать 30 метров.                                                       |  |  |
| 101 |  | Строевые упражнения.<br>Медленный бег.<br>О.Р.У. Наклон вперед из положения сед на полу; сгибание и разгибание рук в упоре лежа.<br>Подвижная игра с элементами легкой атлетики. | Комбинированный | Развитие скоростно-силовых качеств, способствовать развитию физических качеств в игре.     | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять силовые упражнения.                                           |  |  |
| 102 |  | Строевые упражнения.<br>Медленный бег.<br>О.Р.У. Бег 1500 м.                                                                                                                     | Контроль        | Учет бега на выносливость.                                                                 | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять бег на средние средние дистанции.                             |  |  |

Календарно-тематическое планирование по физической культуре 3 класс

| №<br>пп                                | Дата | Тема, содержание<br>урока          | Тип урока       | Цели и задачи урока                                                                                                                                                    | Планируемые результаты                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|----------------------------------------|------|------------------------------------|-----------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                        |      |                                    |                 |                                                                                                                                                                        | Предметные                                                                                                                                                              | Личностные                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Метапредметные                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| I четверть                             |      |                                    |                 |                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| Легкая атлетика и кроссовая подготовка |      |                                    |                 |                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| 1                                      |      | Инструктаж по ТБ                   | Вводный         | Ознакомить с техникой безопасности на уроках по легкой атлетике.<br>Совершенствование техники бега на 30 метров с высокого старта. Развитие скоростно-силовых качеств. | Знать:<br>Правила поведения на уроке по легкойатлетике.<br>Уметь:<br>выполнятькомплекс ОРУ; бегать с высокого старта 30 метров. Выполнять скоростно-силовые упражнения. | Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.<br><br>Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.<br><br>Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам | Познавательные:<br>Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.<br>Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнениемупражнений.<br>Осмысление техники выполненияразучиваемых заданий и упражнений.<br>Коммуникативные:<br>Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании Упражнений.<br>Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.<br>Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, |
| 2                                      |      | Равномерный медленный бег до 5 мин | Контроль        | Учет техники бега на 30 метров.<br>Совершенствование техники прыжков в длину с места.                                                                                  | Уметь:<br>выполнять комплекс ОРУ; бегать с высокого старта 30 метров; выполнять прыжков в длину с места.                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| 3                                      |      | Бег 60м.                           | Комбинированный | Обучение технике бега на 60 метров.<br>Совершенствование техники метания мяча.                                                                                         | Уметь:<br>выполнять комплекс ОРУ; бегать с высокого старта 60                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |

|   |  |                                            |                 |                                                                                              |                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|---|--|--------------------------------------------|-----------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|   |  |                                            |                 |                                                                                              | метров; выполнять метание мяча на дальность.                                                                | других людей.                                                                                                                                                                                            | рассудительность.                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| 4 |  | Подвижная игра с элементами бега           | Комбинированный | Совершенствование техники бега 60 метров. Совершенствование техники прыжков в длину с места. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; бегать с высокого старта 60 метров; выполнять прыжков в длину с места.       | Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.<br><br>Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели. | Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.<br>Регулятивные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий. |
| 5 |  | Подвижная игра с элементами бега           | Комбинированный | Совершенствование техники метания мяча. Развитие скоростно-силовых качеств.                  | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять метание мяча на дальность. Выполнять скоростно-силовые упражнения. |                                                                                                                                                                                                          | Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.                                                                                    |
| 6 |  | Высокий старт                              | Комбинированный | Развитие скоростно-силовых качеств. Развитие выносливости.                                   | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Выполнять скоростно-силовые упражнения. Бегать на средние дистанции.         |                                                                                                                                                                                                          | Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.                                                                                                                                                           |
| 7 |  | Бег 60 метров                              | Контроль        | Учет техники прыжков в длину с места. Совершенствование техники метания мяча.                | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять прыжков в длину с места; выполнять метание мяча на дальность.      |                                                                                                                                                                                                          | Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее                                                                                                                                                                                                                  |
| 8 |  | Бег в равномерном медленном темпе до 5 мин | Комбинированный | Совершенствование техники прыжков в                                                          | Уметь: выполнять комплекс                                                                                   |                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |

|    |  |                                            |                 |                                                                                         |                                                                                                             |  |                                                                                                                                               |
|----|--|--------------------------------------------|-----------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |  |                                            |                 | длина с разбега.<br>Развитие скоростно-силовых качеств.                                 | ОРУ; выполнять прыжок в длину с разбега. Выполнять скоростно-силовые упражнения.                            |  | <p>выполнения.</p> <p>Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.</p> |
| 9  |  | Прыжки. Многоскоки                         | Контроль        | Учет техники метания мяча. Развитие скоростно-силовых качеств.                          | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять метание мяча на дальность; Выполнять скоростно-силовые упражнения. |  |                                                                                                                                               |
| 10 |  | Круговая эстафета до 2000 метров           | Комбинированный | Совершенствование техники прыжков в длину с разбега. Развитие выносливости.             | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять прыжок в длину с разбега. Бегать на средние дистанции.             |  |                                                                                                                                               |
| 11 |  | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. | Комбинированный | Развитие скоростно-силовых качеств.                                                     | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Выполнять скоростно-силовые упражнения.                                      |  |                                                                                                                                               |
| 12 |  | О.Р.У. Прыжок в длину.                     | Комбинированный | Совершенствование техники прыжков в длину с разбега. Способствовать развитию физических | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять прыжок в длину с разбега. Знать                                    |  |                                                                                                                                               |

|                                            |  |                                                                                                                              |                 |                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|--------------------------------------------|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                            |  |                                                                                                                              |                 | качеств в игре.                                                                                                                                                                                                  | правила игры.                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| 13                                         |  | О.Р.У. Бег на 500 м.                                                                                                         | Комбинированный | Развитие выносливости. Способствовать развитию физических качеств в игре.                                                                                                                                        | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Бегать на средние дистанции; выполнять прыжок в длину с разбега.                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| 14                                         |  | О.Р.У. Прыжок в длину. Подвижные игры с элементами легкой атлетики.                                                          | Контроль        | Учет техники прыжков в длину с разбега. Способствовать развитию физических качеств в игре.                                                                                                                       | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять прыжок в длину с разбега. Знать правила игры.                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| 15                                         |  | О.Р.У. Бег на 1500 м.                                                                                                        | Контроль        | Учет бега на выносливость.                                                                                                                                                                                       | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Бегать на средние дистанции.                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| Подвижные игры с элементами спортивных игр |  |                                                                                                                              |                 |                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| 16                                         |  | Т.Б. на уроке по подвижным играм. Ведение мяча на месте и в движении. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Эстафеты. | Вводный         | Ознакомить с техникой безопасности на уроках по подвижным играм. Совершенствование техники ведения мяча. Совершенствование техники передачи и ловли мяча. Способствовать развитию физических качеств в эстафете. | Знать: Правила поведения на уроке по подвижным играм. Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; выполнять передачи и ловли мяча. Знать правила игры. | Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок. Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах. | Познавательные: Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия |

|        |  |                                                                                                                              |         |                                                                                                                                                       |                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|--------|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1<br>7 |  | Ведение мяча на месте и в движении.<br>Ведение мяча с изменением направления.<br>Подвижная игра «Передача мячей в колоннах». | Игровой | Совершенствование техники ведения мяча.<br>Способствовать развитию физических качеств в игре.                                                         | Уметь:<br>выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча;<br>Знать правила игры.                               | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.<br>Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.<br>Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели. | со сверстниками в парах и группах при разучивании Упражнений.<br>Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.<br>Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.<br>Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.<br>Регулятивные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.<br>Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.<br>Умение технически |
| 1<br>8 |  | Ведение мяча с изменением направления. Ловля и передача мяча на месте и в движении.<br>Эстафеты.                             | Игровой | Совершенствование техники ведения мяча.<br>Совершенствование техники передачи и ловли мяча.<br>Способствовать развитию физических качеств в эстафете. | Уметь:<br>выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; Знать правила игры.                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| 1<br>9 |  | Ведение мяча на месте и в движении. Ловля и передача мяча на месте и в движении.                                             | Игровой | Совершенствование техники ведения мяча.<br>Совершенствование техники передачи и ловли мяча.<br>Способствовать развитию физических качеств в игре.     | Уметь:<br>выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; выполнять передачи и ловли мяча. Знать правила игры. |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| 20     |  | Ведение мяча с изменением направления.                                                                                       | Игровой | Совершенствование техники ведения мяча.<br>Обучение технике бросков мяча в кольцо двумя руками снизу.                                                 | Уметь:<br>выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча;<br>Научиться:                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |

|        |  |                                                                              |         |                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                           |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|--------|--|------------------------------------------------------------------------------|---------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|        |  |                                                                              |         | Способствовать развитию физических качеств в эстафете.                                                                                                                             | технике бросков мяча в кольцо двумя руками снизу.<br>Знать правила игры.                                                                                  |  | Правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.<br>Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.<br>Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека. |
| 21     |  | Броски в кольцо двумя руками снизу.<br>Броски в кольцо одной рукой от плеча. | Игровой | Совершенствование техники бросков мяча кольцо двумя руками снизу. Обучение технике бросков мяча одной рукой от мяча.<br>Способствовать развитию физических качеств в игре.         | Уметь:<br>выполнять комплекс ОРУ; выполнять бросков мяча в кольцо двумя руками снизу. Научиться: техники бросков мяча одной рукой.<br>Знать правила игры. |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| 2<br>2 |  | Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом.              | Игровой | Совершенствование техники бросков мяча кольцо двумя руками снизу.<br>Совершенствование техники бросков мяча одной рукой.<br>Способствовать развитию физических качеств в эстафете. | Уметь:<br>выполнять комплекс ОРУ; выполнять бросков мяча в кольцо двумя руками снизу; выполнять Броски мяча одной рукой.<br>Знать правила игры.           |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| 2<br>3 |  | Ловля и передача мяча на месте и в движении.                                 | Игровой | Совершенствование техники передачи и ловли мяча.<br>Совершенствование техники ведения мяча.<br>Способствовать развитию физических качеств в игре.                                  | Уметь:<br>выполнять комплекс ОРУ; выполнять передачи и ловли мяча. Знать правила игры.                                                                    |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |

|                                    |  |                                                                                                                         |                 |                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                           |                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                            |
|------------------------------------|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                    |  |                                                                                                                         |                 |                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                           |                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                            |
| 2<br>4                             |  | Броски в кольцо двумя руками снизу.<br>Броски в кольцо одной рукой от плеча. Эстафеты.                                  | Игровой         | Совершенствование техники бросков мяча кольцо двумя руками снизу.<br>Совершенствование техники бросков мяча одной рукой.<br>Способствовать развитию физических качеств в эстафете. | Уметь:<br>выполнять комплекс ОРУ; выполнять бросков мяча в кольцо двумя руками снизу; выполнять бросков мяча в кольцо одной рукой.<br>Знать правила игры. |                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                            |
| II четверть                        |  |                                                                                                                         |                 |                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                           |                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                            |
| Гимнастика с элементами акробатики |  |                                                                                                                         |                 |                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                           |                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                            |
| 25                                 |  | ТБ на уроке по гимнастике. Строевые упражнения<br>Медленный бег.<br>О.Р.У.<br>Акробатические упражнения.                | Вводный         | Ознакомить с техникой безопасности на уроках по гимнастике.<br>Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений                                                      | Знать:<br>Правила поведения на уроке по гимнастике.<br>Уметь:<br>выполнять комплекс ОРУ; выполнять акробатические упражнения.                             | Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.                           | Познавательные:<br>Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением организующих упражнений.<br>Осмысление техники выполнения разучиваемых акробатических комбинаций и упражнений. |
| 26                                 |  | Строевые упражнения<br>Медленный бег.<br>О.Р.У. Лазанье по канату. Упражнения в висе стоя и лежа.                       | Комбинированный | Обучение технике лазания по канату.<br>Выполнить:<br>Упражнения в висе.                                                                                                            | Уметь:<br>выполнять комплекс ОРУ;<br>Научиться:<br>технике лазания по канату; выполнять упражнения в висе                                                 | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей. | Осмысление правил безопасности (что можно делать и что опасно делать) при выполнении акробатических, гимнастических упражнений, комбинаций.                                                                |
| 2<br>7                             |  | Строевые упражнения<br>Медленный бег.<br>О.Р.У. Лазанье по наклонной скамье.<br>Подтягивание в висе на перекладине (м); | Комбинированный | Совершенствование техники лазания по наклонной скамье.<br>Развитие силы                                                                                                            | Уметь:<br>выполнять комплекс ОРУ;<br>Выполнять лазание по наклонной скамье; выполнять                                                                     | Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.                                                                              | Коммуникативные:<br>Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании Акробатических упражнений.                                                          |

|        |  |                                                                                                                 |                 |                                                                                                     |                                                                                                        |                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|--------|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|        |  | Подтягивание в висе лежа (д).                                                                                   |                 |                                                                                                     | Подтягивание                                                                                           | Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели. | <p>Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.</p> <p>Регулятивные:</p> <p>Формирование умения выполнять задание в соответствии с поставленной целью.</p> <p>Способы организации рабочего места.</p> <p>Формирование умения понимать причины успеха /неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха.</p> <p>Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.</p> <p>Овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям.</p> |
| 2<br>8 |  | Строевые упражнения<br>Медленный бег.<br>О.Р.У.<br>Акробатические упражнения.<br>Упражнения в висе стоя и лежа. | Комбинированный | Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений.<br>Выполнить:<br>Упражнения в висе. | Уметь:<br>выполнять комплекс ОРУ; выполнять акробатические упражнения;<br>выполнить упражнения в висе. |                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| 2<br>9 |  | Строевые упражнения<br>Медленный бег.<br>О.Р.У. Лазанье по наклонной скамье.<br>Прыжки через скакалку.          | Комбинированный | Совершенствование техники лазания по наклонной скамье.<br>Развитие скоростно-силовых качеств.       | Уметь:<br>выполнять комплекс ОРУ; выполнять лазание по наклонной скамье;<br>прыгать через скакалку.    |                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| 30     |  | Строевые упражнения<br>Медленный бег.<br>О.Р.У. Лазанье по канату. Упражнения в висе стоя и лежа.               | Комбинированный | Совершенствование техники лазания по канату. Выполнить:<br>Упражнения в висе.                       | Уметь:<br>выполнять комплекс ОРУ; выполнять лазание по канату;<br>Выполнить:<br>Упражнения в висе.     |                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| 31     |  | Строевые упражнения<br>Медленный бег.<br>О.Р.У.<br>Акробатические упражнения. Прыжки через скакалку.            | Комбинированный | Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений. Развитие скоростно-силовых качеств. | Уметь:<br>выполнять комплекс ОРУ; выполнять акробатические упражнения; прыгать через скакалку.         |                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| 3<br>2 |  | Строевые упражнения<br>Медленный бег.<br>О.Р.У. Лазанье по наклонной скамье.<br>Упражнения в висе               | Комбинированный | Совершенствование техники лазания по наклонной скамье.<br>Упражнения в висе.                        | Уметь:<br>выполнять комплекс ОРУ; выполнять лазание по наклонной скамье;<br>Выполнить                  |                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |

|        |  |                                                                                                                        |                 |                                                                                                                       |                                                                                                            |  |  |
|--------|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
|        |  | стоя и лежа.                                                                                                           |                 |                                                                                                                       | упражнения в висе.                                                                                         |  |  |
| 3<br>3 |  | Строевые упражнения<br>Медленный бег.<br>О.Р.У. Лазанье по канату. Поднимание и опускание туловища за 30 секунд.       | Комбинированный | Совершенствование техники лазания по канату. Развитие скоростно-силовых качеств.                                      | Уметь:<br>выполнять комплекс ОРУ; выполнять лазание по канату; выполнять силовые упражнения.               |  |  |
| 3<br>4 |  | Строевые упражнения<br>Медленный бег.<br>О.Р.У.<br>Акробатические упражнения.<br>Упражнения на равновесие (на бревне). | Комбинированный | Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений.<br>Выполнить:<br>Упражнения в равновесии (на бревне). | Уметь:<br>выполнять комплекс ОРУ; выполнять акробатические упражнения; выполнять упражнения на равновесие. |  |  |
| 3<br>5 |  | Строевые упражнения<br>Медленный бег.<br>О.Р.У. Лазанье по наклонной скамье.<br>Прыжки через скакалку.                 | Комбинированный | Совершенствование техники лазания по наклонной скамье.<br>Развитие скоростно-силовых качеств.                         | Уметь:<br>выполнять комплекс ОРУ; выполнять лазание по наклонной скамье; прыгать через скакалку.           |  |  |
| 3<br>6 |  | Строевые упражнения<br>Медленный бег.<br>О.Р.У. Лазанье по канату. Упражнения на равновесие (на бревне).               | Комбинированный | Совершенствование техники лазания по канату. Выполнить:<br>Упражнения в равновесии (на бревне).                       | Уметь:<br>выполнять комплекс ОРУ; выполнять лазание по канату; Выполнить упражнения в равновесии.          |  |  |
| 3<br>7 |  | Строевые упражнения<br>Медленный бег.<br>О.Р.У. Упражнения на гимнастической                                           | Комбинированный | Выполнить:<br>Упражнения на гимнастической стенке.<br>Развитие силы.                                                  | Уметь:<br>выполнять комплекс ОРУ; выполнять упражнения на гимнастической                                   |  |  |

|        |  |                                                                                                                                                         |                 |                                                                                                              |                                                                                                                |  |  |
|--------|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
|        |  | стенке. Подтягивание в висе наперекладине (м); Подтягивание в висе лежа (д).                                                                            |                 |                                                                                                              | стенке; выполнять силовые упражнения.                                                                          |  |  |
| 3<br>8 |  | Строевые упражнения<br>Медленный бег.<br>О.Р.У. Лазанье по наклонной скамье.<br>Упражнения на равновесие (на бревне).                                   | Комбинированный | Совершенствование техники лазания по наклонной скамье.<br>Выполнить:<br>Упражнения в равновесии (на бревне). | Уметь:<br>выполнять комплекс ОРУ; выполнять лазание по наклонной скамье;<br>Выполнить упражнения в равновесии. |  |  |
| 3<br>9 |  | Строевые упражнения<br>Медленный бег.<br>О.Р.У. Упражнения на гимнастической стенке. Поднимание и опускание туловища за 30 секунд.                      | Комбинированный | Выполнить:<br>Упражнения на гимнастической стенке.<br>Развитие скоростно-силовых качеств.                    | Уметь:<br>выполнять комплекс ОРУ; выполнять упражнения на гимнастической стенке.                               |  |  |
| 40     |  | Строевые упражнения<br>Медленный бег.<br>О.Р.У. Упражнения на равновесие (на бревне). Челночный бег 3x10.                                               | Комбинированный | Выполнить:<br>Упражнения в равновесии (на бревне).<br>Развитие скоростно-силовых качеств.                    | Уметь:<br>выполнять комплекс ОРУ; Выполнить упражнения в равновесии.                                           |  |  |
| 41     |  | Строевые упражнения<br>Медленный бег.<br>О.Р.У. Подтягивание в висе наперекладине (м); Подтягивание в висе лежа (д).<br>Поднимание и опускание туловища | Комбинированный | Развитие: силы, скоростно-силовых качеств.                                                                   | Уметь:<br>выполнять комплекс ОРУ; силовые упражнения.                                                          |  |  |

|        |  |                                                                                                                                                                        |                 |                                                                                                                 |                                                                                                      |  |  |
|--------|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
|        |  | за 30 секунд.                                                                                                                                                          |                 |                                                                                                                 |                                                                                                      |  |  |
| 4<br>2 |  | Строевые упражнения<br>Медленный бег.<br>О.Р.У. Упражнения на гимнастической стенке. Прыжки через скакалку.                                                            | Комбинированный | Выполнить:<br>Упражнения на гимнастической стенке.<br>Развитие скоростно-силовых качеств.                       | Уметь:<br>выполнять комплекс ОРУ; выполнять упражнения на гимнастической стенке; силовые упражнения. |  |  |
| 4<br>3 |  | Строевые упражнения<br>Медленный бег.<br>О.Р.У. Подтягивание в висе на перекладине (м); Подтягивание в висе лежа (д).<br>Поднимание и опускание туловища за 30 секунд. | Комбинированный | Развитие: силы, скоростно-силовых качеств.                                                                      | Уметь:<br>выполнять комплекс ОРУ; силовые упражнения.                                                |  |  |
| 4<br>4 |  | Строевые упражнения<br>Медленный бег.<br>О.Р.У.<br>Акробатические упражнения. Лазанье по канату.                                                                       | Комбинированный | Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений.<br>Совершенствование техники лазания по канату. | Уметь:<br>выполнять комплекс ОРУ; выполнять акробатические упражнения; выполнять лазание по канату.  |  |  |
| 4<br>5 |  | Строевые упражнения<br>Медленный бег.<br>О.Р.У. Упражнения на гимнастической стенке. Подтягивание в висе на перекладине (м); Подтягивание в висе лежа (д).             | Комбинированный | Выполнить:<br>Упражнения на гимнастической стенке.<br>Развитие силы.                                            | Уметь:<br>выполнять комплекс ОРУ; выполнять упражнения на гимнастической стенке; силовые упражнения. |  |  |

|                   |  |                                                                                                                      |                 |                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|-------------------|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 4<br>6            |  | Строевые упражнения<br>Медленный бег.<br>О.Р.У. Лазанье по канату.                                                   | Комбинированный | Совершенствование техники лазания по канату. Развитие скоростно-силовых качеств.                                                                                                                 | Уметь:<br>выполнять комплекс ОРУ; выполнять лазание по канату                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| 4<br>7            |  | Строевые упражнения<br>Медленный бег.<br>О.Р.У.<br>Акробатические упражнения. Лазанье по канату.                     | Комбинированный | Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений.<br>Совершенствование техники лазания по канату.                                                                                  | Уметь:<br>выполнять комплекс ОРУ; выполнять акробатические упражнения;<br>выполнять лазание по канату.                                                   |                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| 4<br>8            |  | Строевые упражнения<br>Медленный бег.<br>О.Р.У. Поднимание и опускание туловища за 30 секунд.<br>Челночный бег 3х10. | Комбинированный | Развитие скоростно-силовых качеств.                                                                                                                                                              | Уметь:<br>выполнять комплекс ОРУ; выполнять скоростно-силовые упражнения.                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| III четверть      |  |                                                                                                                      |                 |                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| Лыжная подготовка |  |                                                                                                                      |                 |                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| 49                |  | ТБ на уроке по лыжной подготовке.<br>Скользкий шаг (без палок). Повороты переступанием.                              | Вводный         | Ознакомить с техникой безопасности на уроках по лыжной подготовке.<br>Совершенствование техники передвижения скользящим шагом (без палок).<br>Совершенствование техники поворотов переступанием. | Знать:<br>Правила поведения на уроке по лыжной подготовке.<br>Уметь:<br>передвигаться скользящим шагом (без палок);<br>Выполнять повороты переступанием. | Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.<br><br>Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах. | Познавательные:<br>осмысление, объяснение своего двигательного опыта.<br>Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.<br>Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.<br>Коммуникативные:<br>Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и |
| 50                |  | Скользкий шаг (без палок).                                                                                           | Комбинированный | Совершенствование техники передвижения                                                                                                                                                           | Уметь:<br>передвигаться                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |

|        |  |                                                                    |                 |                                                                                                                            |                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|--------|--|--------------------------------------------------------------------|-----------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|        |  | Передвижение скользящим шагом (с палками).                         |                 | скользящим шагом (без палок).<br>Совершенствование техники передвижения скользящим шагом (с палками).                      | скользящим шагом (без палок);<br>Передвигаться скользящим шагом (с палками);                    | <p>Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.</p> <p>Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.</p> <p>Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.</p> | <p>группах при разучивании Упражнений.</p> <p>Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.</p> <p>Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.</p> <p>Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.</p> <p>Регулятивные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.</p> <p>Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.</p> <p>Умение технически правильно выполнять</p> |
| 51     |  | Передвижение скользящим шагом (с палками). Повороты переступанием. | Комбинированный | Совершенствование техники передвижения скользящим шагом (с палками).<br>Совершенствование техники поворотов переступанием. | Уметь:<br>передвигаться скользящим шагом (с палками);<br>выполнять повороты переступанием.      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| 5<br>2 |  | Чередование ступающего и скользящего шага. Эстафеты.               | Комбинированный | Обучение технике чередования ступающего и скользящего шага.<br>Способствовать развитию физических качеств в эстафете.      | Научиться:<br>технике чередования ступающего и скользящего шага.<br>Знать правила эстафеты.     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| 5<br>3 |  | Чередование ступающего и скользящего шага. Повороты переступанием. | Комбинированный | Совершенствование техники чередования ступающего и скользящего шага.<br>Совершенствование техники поворотов переступанием. | Уметь:<br>выполнять чередование ступающего и скользящего шага.<br>Знать правила эстафеты.       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| 5<br>4 |  | Подъем скользящим шагом. Спуски в высокой стойке.                  | Комбинированный | Обучение технике подъема скользящим шагом.<br>Совершенствование техники спусков в высокой стойке.                          | Научиться:<br>технике подъема скользящим шагом.<br>Уметь:<br>выполнять спуски в высокой стойке. |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| 5<br>5 |  | Подъем скользящим шагом. Спуски в низ. Стойке.                     | Комбинированный | Совершенствование техники подъема скользящим шагом.                                                                        | Уметь:<br>выполнять подъем скользящим шагом;                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |

|        |  |                                                                                   |                 |                                                                                                       |                                                                                      |  |                                                                                                                                                                                                                   |
|--------|--|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|        |  |                                                                                   |                 | Совершенствование техники спусков в низкой стойке.                                                    | выполнять спуски в низкой стойке.                                                    |  | двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.<br>Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. |
| 5<br>6 |  | Спуски в низкой стойке. Подъем «лесенкой».                                        | Комбинированный | Совершенствование техники спусков в низкой стойке. Обучение технике подъема «лесенкой».               | Уметь: выполнять спуски в низкой стойке.<br>Научиться: технике подъема «лесенкой».   |  |                                                                                                                                                                                                                   |
| 5<br>7 |  | Спуски в высокой стойке. Подъем «лесенкой».                                       | Комбинированный | Совершенствование техники спусков в высокой стойке. Совершенствование техники подъема «лесенкой».     | Уметь: выполнять спуски в высокой стойке; выполнять подъем «лесенкой».               |  |                                                                                                                                                                                                                   |
| 5<br>8 |  | Попеременный двухшажный ход (без палок). Эстафеты.                                | Комбинированный | Обучение технике попеременно двухшажного хода. Способствовать развитию физических качеств в эстафете. | Научиться: технике попеременно двухшажного хода (без палок). Знать правила эстафеты. |  |                                                                                                                                                                                                                   |
| 5<br>9 |  | Попеременный двухшажный ход (без палок). Попеременный двухшажный ход (с палками). | Комбинированный | Совершенствование техники попеременно двухшажного хода.                                               | Уметь: передвигаться попеременным двухшажным ходом.                                  |  |                                                                                                                                                                                                                   |
| 60     |  | Попеременный двухшажный ход (с палками). Прохождение дистанции 1500 м.            | Комбинированный | Обучение технике попеременно двухшажного хода. Развитие выносливости.                                 | Научиться: технике попеременно двухшажного хода (с палками).                         |  |                                                                                                                                                                                                                   |
| 61     |  | Чередование ступающего и скользящего шага. Эстафеты.                              | Комбинированный | Совершенствование техники чередования ступающего и скользящего шага.                                  | Уметь: выполнять чередование ступающего и                                            |  |                                                                                                                                                                                                                   |

|                                            |  |                                                                                                                                                                                     |                 |                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|--------------------------------------------|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                            |  |                                                                                                                                                                                     |                 | Способствовать развитию физических качеств в эстафете.                                                                                                                                                                | скользящего шага.<br>Знать правила эстафеты.                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| 6<br>2                                     |  | Попеременный двухшажный ход (с палками).<br>Прохождение дистанции 1500 м.                                                                                                           | Комбинированный | Совершенствование техники попеременно двухшажного хода.<br>Развитие выносливости.                                                                                                                                     | Уметь:<br>передвигаться попеременным двухшажным ходом.                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| 6<br>3                                     |  | Чередование ступающего и скользящего шага.<br>Эстафеты.                                                                                                                             | Комбинированный | Совершенствование техники чередования ступающего и скользящего шага.<br>Способствовать развитию физических качеств в эстафете.                                                                                        | Уметь:<br>выполнять чередование ступающего и скользящего шага.<br>Знать правила эстафеты.                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| 6<br>4                                     |  | Прохождение дистанции 1500 м.                                                                                                                                                       | Контроль        | Учет прохождения дистанции 1500 метров.                                                                                                                                                                               | Уметь:<br>передвигаться попеременным двухшажным ходом.                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| Подвижные игры с элементами спортивных игр |  |                                                                                                                                                                                     |                 |                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| 6<br>5                                     |  | Т.Б. на уроке по подвижным играм.<br>Строевые упражнения.<br>Медленный бег. О.Р.У.<br>Ведение мяча на месте и в движении. Ловля и передача мяча на месте и в движении.<br>Эстафеты. | Игровой         | Повторить технику безопасности на уроках по подвижным играм.<br>Совершенствование техники ведения мяча.<br>Совершенствование техники передачи и ловли мяча.<br>Способствовать развитию физических качеств в эстафете. | Знать: технику безопасности на уроках по подвижным играм; Правила игры.<br>Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять передачи и ловли мяча. Знать правила игры. | Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.<br><br>Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах. | Познавательные:<br>Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.<br>Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.<br>Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.<br>Коммуникативные:<br>Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании Упражнений. |
| 6<br>6                                     |  | Строевые упражнения.<br>Медленный бег. О.Р.У.<br>Ведение мяча на месте                                                                                                              | Игровой         | Совершенствование техники ведения мяча.<br>Способствовать развитию физических                                                                                                                                         | Уметь:<br>выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; Знать                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |

|        |  |                                                                                                                                                                                  |         |                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|--------|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|        |  | и в движении. Ведение мяча с изменением направления.<br>Подвижная игра «Передача мячей в колоннах».                                                                              |         | качеств в игре.                                                                                                                                                 | правила игры.                                                                                                                                    | <p>Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.</p> <p>Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.</p> <p>Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.</p> | <p>Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.</p> <p>Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.</p> <p>Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.</p> <p>Регулятивные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.</p> <p>Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.</p> <p>Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта,</p> |
| 6<br>7 |  | Строевые упражнения.<br>Медленный бег. О.Р.У.<br>Ведение мяча с изменением направления. Ловля и передача мяча на месте и в движении.<br>Эстафеты.                                | Игровой | Совершенствование техники ведения мяча.<br>Совершенствование техники передачи и ловли мяча.<br>Способствовать развитию физических качеств в эстафете.           | Уметь:<br>выполнять комплекс ОРУ; выполнять передачи и ловли мяча. Знать правила игры.                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| 6<br>8 |  | Строевые упражнения.<br>Медленный бег. О.Р.У.<br>Ведение мяча на месте и в движении. Ловля и передача мяча на месте и в движении.<br>Подвижная игра «Передача мячей в колоннах». | Игровой | Совершенствование техники ведения мяча.<br>Совершенствование техники передачи и ловли мяча.<br>Способствовать развитию физических качеств в игре.               | Уметь:<br>выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; выполнять передачи и ловли мяча. Знать правила игры.                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| 6<br>9 |  | Строевые упражнения.<br>Медленный бег. О.Р.У.<br>Ведение мяча с изменением направления. Броски в кольцо двумя руками снизу. Эстафеты.                                            | Игровой | Совершенствование техники ведения мяча.<br>Обучение технике бросков мяча в кольцо двумя руками снизу.<br>Способствовать развитию физических качеств в эстафете. | Уметь:<br>выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча;<br>Научиться:<br>технике бросков мяча в кольцо двумя руками снизу. Знать правила игры. |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| 70     |  | Строевые упражнения.                                                                                                                                                             | Игровой | Совершенствование техники бросков мяча                                                                                                                          | Уметь:<br>выполнять комплекс                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |

|        |  |                                                                                                                                                                                          |         |                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                     |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|--------|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|        |  | Медленный бег.О.Р.У.<br>Броски в кольцо двумя руками снизу. Броски в кольцо одной рукой от плеча. Подвижная игра «Охотники и утки».                                                      |         | кольцо двумя руками снизу.<br>Совершенствование техники бросков мяча одной рукой от мяча.<br>Способствовать развитию физических качеств в игре.                                            | ОРУ; выполнять броски мяча в кольцо двумя руками снизу; выполнять броски мяча в кольцо одной рукой. Знать правила игры.                             |  | использовать их в игровой и соревновательной деятельности.<br>Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.<br>Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека. |
| 71     |  | Строевые упражнения.<br>Медленный бег. О.Р.У.<br>Броски в кольцо одной рукой от плеча.<br>Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Эстафеты.                      | Игровой | Совершенствование техники бросков мяча кольцо двумя руками снизу.<br>Совершенствование техники бросков мяча одной рукой от мяча.<br>Способствовать развитию физических качеств в эстафете. | Уметь:<br>выполнять комплекс ОРУ; выполнять броски мяча в кольцо двумя руками снизу; выполнять броски мяча в кольцо одной рукой Знать правила игры. |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| 7<br>2 |  | Строевые упражнения.<br>Медленный бег. О.Р.У.<br>Ловля и передача мяча на месте и в движении.<br>Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Игра «Охотники и утки». | Игровой | Совершенствование техники передачи и ловли мяча.<br>Совершенствование техники ведения мяча.<br>Способствовать развитию физических качеств в игре.                                          | Уметь:<br>выполнять комплекс ОРУ; выполнять передачи и ловли мяча. Знать правила игры.                                                              |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| 7<br>3 |  | Строевые упражнения.<br>Медленный бег.О.Р.У.<br>Броски в кольцо двумя руками снизу. Броски в кольцо одной рукой от плеча.Эстафеты.                                                       | Игровой | Совершенствование техники бросков мяча кольцо двумя руками снизу.<br>Совершенствование техники бросков мяча одной рукой от мяча.<br>Способствовать                                         | Уметь:<br>выполнять комплекс ОРУ; выполнять броски мяча в кольцо двумя руками снизу; выполнять броски мяча в кольцо одной рукой.                    |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                           |

|        |  |                                                                                                                                                                    |         |                                                                                                                                                       |                                                                                                                |  |  |
|--------|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
|        |  |                                                                                                                                                                    |         | развитию физических качеств в эстафете.                                                                                                               |                                                                                                                |  |  |
| 7<br>4 |  | Строевые упражнения.<br>Медленный бег.О.Р.У.<br>Ведение мяча на месте и в движении. Ловля и передача мяча на месте и в движении.<br>Подвижная игра «Попади в мяч». | Игровой | Совершенствование техники ведения мяча.<br>Совершенствование техники передачи и ловли мяча.<br>Способствовать развитию физических качеств в игре.     | Уметь:<br>выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; выполнять передачи и ловли мяча. Знать правила игры. |  |  |
| 7<br>5 |  | Строевые упражнения.<br>Медленный бег. О.Р.У.<br>Ведение мяча с изменением направления. Ловля и передача мяча на месте и в движении.<br>Эстафеты.                  | Игровой | Совершенствование техники ведения мяча.<br>Совершенствование техники передачи и ловли мяча.<br>Способствовать развитию физических качеств в эстафете. | Уметь:<br>выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; выполнять передачи и ловли мяча. Знать правила игры. |  |  |
| 7<br>6 |  | Строевые упражнения.<br>Медленный бег. О.Р.У.<br>Эстафеты. Подвижная игра «Попади в мяч».                                                                          | Игровой | Способствовать развитию физических качеств в игре, эстафете.                                                                                          | Уметь:<br>выполнять комплекс ОРУ; Знать правила игры.                                                          |  |  |
| 7<br>7 |  | Строевые упражнения<br>Медленный бег.О.Р.У.<br>Ведение мяча на месте и в движении. Ловля и передача мяча на месте и в движении.<br>Подвижная игра. «Попади в мяч». | Игровой | Совершенствование техники ведения мяча.<br>Совершенствование техники передачи и ловли мяча.<br>Способствовать развитию физических качеств в игре.     | Уметь:<br>выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; выполнять передачи и ловли мяча. Знать правила игры. |  |  |
| 7<br>8 |  | Строевые упражнения                                                                                                                                                | Игровой | Совершенствование техники передачи и                                                                                                                  | Уметь:<br>выполнять комплекс                                                                                   |  |  |

|                                            |  |                                                                                                                                                                                     |         |                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|--------------------------------------------|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                            |  | Медленный бег. О.Р.У.<br>Ловля и передача мяча на месте и в движении.<br>Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Эстафета.                                  |         | ловли мяча.<br>Совершенствование техники ведения мяча.<br>Способствовать развитию физических качеств в игре.                                                                                                          | ОРУ; выполнять ведение мяча; выполнять передачи и ловли мяча. Знать правила игры.                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| IV четверть                                |  |                                                                                                                                                                                     |         |                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| Подвижные игры с элементами спортивных игр |  |                                                                                                                                                                                     |         |                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| 79                                         |  | Т.Б. на уроке по подвижным играм.<br>Строевые упражнения.<br>Медленный бег. О.Р.У.<br>Ведение мяча на месте и в движении. Ловля и передача мяча на месте и в движении.<br>Эстафеты. | Игровой | Повторить технику безопасности на уроках по подвижным играм.<br>Совершенствование техники ведения мяча.<br>Совершенствование техники передачи и ловли мяча.<br>Способствовать развитию физических качеств в эстафете. | Знать: технику безопасности на уроках по подвижным играм.<br>Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; выполнять передачи и ловли мяча. Знать правила игры | Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.<br><br>Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.<br><br>Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.<br><br>Формирование эстетических | Познавательные:<br>Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.<br>Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.<br>Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.<br>Коммуникативные:<br>Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании Упражнений.<br>Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.<br>Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.<br>Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в |
| 80                                         |  | Строевые упражнения.<br>Медленный бег. О.Р.У.<br>Ведение мяча на месте и в движении. Ведение мяча с изменением направления.<br>Подвижная игра «Передача мячей в колоннах».          | Игровой | Совершенствование техники ведения мяча.<br>Способствовать развитию физических качеств в игре.                                                                                                                         | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; Знать правила игры                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| 81                                         |  | Строевые упражнения.<br>Медленный бег. О.Р.У.<br>Ведение мяча с изменением направления. Ловля и                                                                                     | Игровой | Совершенствование техники ведения мяча.<br>Совершенствование техники передачи и ловли мяча.<br>Способствовать                                                                                                         | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; выполнять передачи и ловли мяча. Знать                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |

|        |  |                                                                                                                                                                                  |         |                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|--------|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|        |  | передача мяча на месте и в движении.<br>Эстафеты.                                                                                                                                |         | развитию физических качеств в эстафете.                                                                                                                                                   | правила игры                                                                                                                                         | потребностей, ценностей и чувств.<br><br>Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели. | соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.<br>Регулятивные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.<br>Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.<br>Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.<br>Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.<br>Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические |
| 8<br>2 |  | Строевые упражнения.<br>Медленный бег. О.Р.У.<br>Ведение мяча на месте и в движении. Ловля и передача мяча на месте и в движении.<br>Подвижная игра «Передача мячей в колоннах». | Игровой | Совершенствование техники ведения мяча.<br>Совершенствование техники передачи и ловли мяча.<br>Способствовать развитию физических качеств в игре.                                         | Уметь:<br>выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; выполнять передачи и ловли мяча. Знать правила игры                                        |                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| 8<br>3 |  | Строевые упражнения.<br>Медленный бег. О.Р.У.<br>Ведение мяча с изменением направления. Броски в кольцо двумя руками снизу. Эстафеты.                                            | Игровой | Совершенствование техники ведения мяча.<br>Совершенствование техники бросков мяча в кольцо двумя руками снизу. Способствовать развитию физических качеств в эстафете.                     | Уметь:<br>выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; выполнять броски мяча в кольцо двумя руками снизу; Знать правила игры.                     |                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| 8<br>4 |  | Строевые упражнения.<br>Медленный бег. О.Р.У.<br>Броски в кольцо двумя руками снизу. Броски в кольцо одной рукой от плеча. Подвижная игра «Охотники и утки».                     | Игровой | Совершенствование техники бросков мяча в кольцо двумя руками снизу.<br>Совершенствование техники бросков мяча одной рукой от плеча.<br>Способствовать развитию физических качеств в игре. | Уметь:<br>выполнять комплекс ОРУ; выполнять броски мяча в кольцо двумя руками снизу; выполнять броски мяча в кольцо одной рукой. Знать правила игры. |                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| 8<br>5 |  | Строевые упражнения.<br>Медленный бег. О.Р.У.<br>Броски в кольцо одной рукой от плеча.                                                                                           | Игровой | Совершенствование техники бросков мяча в кольцо двумя руками снизу.<br>Совершенствование                                                                                                  | Уметь:<br>выполнять комплекс ОРУ; выполнять броски мяча в кольцо двумя руками                                                                        |                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |

|                                        |  |                                                                                                                                                                                                    |                 |                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                             |
|----------------------------------------|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                        |  | Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Эстафеты.                                                                                                                          |                 | техники бросков мяча одной рукой от мяча. Способствовать развитию физических качеств в эстафете.                                                                                           | снизу; выполнять броски мяча в кольцо одной рукой. Знать правила игры.                                                                               |                                                                                                                                                | признаки в движениях и передвижениях человека.                                                                                                                                                              |
| 8<br>6                                 |  | Строевые упражнения.<br>Медленный бег. О.Р.У.<br>Ловля и передача мяча на месте и в движении.<br>Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Подвижная игра «Охотники и утки». | Игровой         | Совершенствование техники передачи и ловли мяча.<br>Совершенствование техники ведения мяча.<br>Способствовать развитию физических качеств в игре.                                          | Уметь:<br>выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; выполнять передачи и ловли мяча. Знать правила игры.                                       |                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                             |
| 8<br>7                                 |  | Строевые упражнения.<br>Медленный бег. О.Р.У.<br>Броски в кольцо двумя руками снизу. Броски в кольцо одной рукой от плеча. Эстафеты.                                                               | Игровой         | Совершенствование техники бросков мяча кольцо двумя руками снизу.<br>Совершенствование техники бросков мяча одной рукой от мяча.<br>Способствовать развитию физических качеств в эстафете. | Уметь:<br>выполнять комплекс ОРУ; выполнять броски мяча в кольцо двумя руками снизу; выполнять броски мяча в кольцо одной рукой. Знать правила игры. |                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                             |
| Легкая атлетика и кроссовая подготовка |  |                                                                                                                                                                                                    |                 |                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                             |
| 88                                     |  | Т.Б. на уроках по легкой атлетике.<br>Строевые упражнения.<br>Медленный бег. О.Р.У.<br>Высокий старт. Бег 30 м. Поднимание и опускание туловища за 30 секунд.                                      | Комбинированный | Повторение техники безопасности на уроках по легкой атлетике.<br>Совершенствование техники бега на 30 метров с высокого старта. Развитие скоростно-силовых качеств.                        | Знать: правила поведения на уроке по легкой атлетике.<br>Уметь:<br>выполнять комплекс ОРУ; бегать с высокого старта 30 метров;<br>Выполнять          | Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.<br>Развитие самостоятельности и | Познавательные:<br>Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.<br>Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.<br>Осмысление техники выполнения разучиваемых |

|    |  |                                                                                                                 |                 |                                                                                                 |                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|----|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |  |                                                                                                                 |                 |                                                                                                 | силовые упражнения.                                                                                                              | личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах. Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей. | заданий и упражнений.<br>Коммуникативные:<br>Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании Упражнений.<br>Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.<br>Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.<br>Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.<br>Регулятивные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.<br>Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения |
| 89 |  | Строевые упражнения.<br>Медленный бег. О.Р.У.<br>Бег 30 м. Прыжок в длину с места.                              | Контроль        | Учет техники бега на 30 метров.<br>Совершенствование техники прыжков в длину с места.           | Уметь:<br>выполнять комплекс ОРУ; бегать с высокого старта 30 метров; выполнять комплекс ОРУ; выполнять прыжков в длину с места. |                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| 90 |  | Строевые упражнения.<br>Медленный бег. О.Р.У.<br>Бег 60 м. Метание мяча.                                        | Комбинированный | Совершенствование техники бега на 60 метров.<br>Совершенствование техники метания мяча.         | Уметь:<br>выполнять комплекс ОРУ; бегать с высокого старта 60 метров; выполнять метание мяча на дальность.                       |                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| 91 |  | Строевые упражнения.<br>Медленный бег. О.Р.У.<br>Бег 60 м. Прыжок в длину с места.                              | Комбинированный | Совершенствование техники бега 60 метров.<br>Совершенствование техники прыжков в длину с места. | Уметь:<br>выполнять комплекс ОРУ; бегать с высокого старта 60 метров; выполнять прыжков в длину с места.                         |                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| 92 |  | Строевые упражнения.<br>Медленный бег. О.Р.У.<br>Метание мяча.<br>Поднимание и опускание туловища за 30 секунд. | Комбинированный | Совершенствование техники метания мяча.<br>Развитие скоростно-силовых качеств.                  | Уметь:<br>выполнять комплекс ОРУ; выполнять метание мяча на дальность.                                                           |                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| 93 |  | Строевые упражнения.<br>Медленный бег. О.Р.У.<br>Наклон вперед из положения седна                               | Комбинированный | Развитие скоростно-силовых качеств.<br>Развитие выносливости.                                   | Уметь:<br>выполнять комплекс ОРУ; бегать на средние дистанции.                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |

|    |  |                                                                                                                                                   |                 |                                                                                             |                                                                                                          |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|----|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |  | полу; сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Бег на 500 м.                                                                                       |                 |                                                                                             |                                                                                                          |  | <p>упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.</p> <p>Умения технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.</p> <p>Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.</p> <p>Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.</p> |
| 94 |  | Строевые упражнения.<br>Медленный бег. О.Р.У.<br>Прыжок в длину с места. Метание мяча.                                                            | Контроль        | Учет техники прыжков в длину с места.<br>Совершенствование техники метания мяча.            | Уметь:<br>выполнять комплекс ОРУ; выполнять прыжков в длину с места; выполнять метание мяча на дальность |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| 95 |  | Строевые упражнения.<br>Медленный бег. О.Р.У.<br>Прыжок в длину с разбега. Поднимание и опускание туловища за 30 секунд.                          | Комбинированный | Совершенствование техники прыжков в длину с разбега.<br>Развитие скоростно-силовых качеств. | Уметь:<br>выполнять комплекс ОРУ; выполнять прыжков в длину с разбега.                                   |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| 96 |  | Строевые упражнения.<br>Медленный бег. О.Р.У.<br>Метание мяча.<br>Наклон вперед из положения сед на полу; сгибание и разгибание рук в упоре лежа. | Контроль        | Учет техники метания мяча. Развитие скоростно-силовых качеств.                              | Уметь:<br>выполнять комплекс ОРУ; выполнять метание мяча на дальность.                                   |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| 97 |  | Строевые упражнения.<br>Медленный бег. О.Р.У.<br>Прыжок в длину с разбега. Бег на 500 м.                                                          | Комбинированный | Совершенствование техники прыжков в длину с разбега.<br>Развитие выносливости.              | Уметь:<br>выполнять комплекс ОРУ; выполнять прыжков в длину с разбега. Бегать на средние дистанции.      |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| 98 |  | Строевые упражнения.<br>Медленный бег. О.Р.У.                                                                                                     | Комбинированный | Развитие скоростно-силовых качеств.                                                         | Уметь:<br>выполнять комплекс ОРУ; выполнять                                                              |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |

|     |  |                                                                                                                               |                 |                                                                                                            |                                                                                            |  |  |
|-----|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
|     |  | Поднимание и опускание туловища за 30 секунд. Наклон вперед из положения сед на полу; сгибание и разгибание рук в упоре лежа. |                 |                                                                                                            | силовые упражнения.                                                                        |  |  |
| 99  |  | Строевые упражнения.<br>Медленный бег. О.Р.У.<br>Прыжок в длину с разбега. Подвижные игры с элементами легкой атлетики.       | Комбинированный | Совершенствование техники прыжков в длину с разбега.<br>Способствовать развитию физических качеств в игре. | Уметь:<br>выполнять комплекс ОРУ; выполнять прыжков в длину с разбега. Знать правила игры. |  |  |
| 100 |  | Строевые упражнения.<br>Медленный бег. О.Р.У.<br>Бег на 500 м.<br>Подвижные игры с элементами легкой атлетики.                | Комбинированный | Развитие выносливости.<br>Способствовать развитию физических качеств в игре.                               | Уметь:<br>выполнять комплекс ОРУ; Бегать на средние дистанции. Знать правила игры.         |  |  |
| 101 |  | Строевые упражнения.<br>Медленный бег. О.Р.У.<br>Прыжок в длину с разбега. Подвижные игры с элементами легкой атлетики.       | Контроль        | Учет техники прыжков в длину с разбега.<br>Способствовать развитию физических качеств в игре.              | Уметь:<br>выполнять комплекс ОРУ; выполнять прыжков в длину с разбега. Знать правила игры. |  |  |
| 102 |  | Строевые упражнения.<br>Медленный бег. О.Р.У.<br>Бег на 1500 м.                                                               | Контроль        | Учет бега на выносливость.                                                                                 | Уметь:<br>выполнять комплекс ОРУ; Бегать на средние дистанции.                             |  |  |

| №<br>пп                                | Дата | Тема, содержание<br>урока           | Тип урока       | Цели и задачи урока                                                                                                                                                        | Планируемые результаты                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|----------------------------------------|------|-------------------------------------|-----------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                        |      |                                     |                 |                                                                                                                                                                            | Предметные                                                                                                                                                                            | Личностные                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Метапредметные                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| I четверть                             |      |                                     |                 |                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| Легкая атлетика и кроссовая подготовка |      |                                     |                 |                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| 1                                      |      | Т.Б. на уроках физической культуры. | Вводный         | Ознакомить с техникой безопасности на уроках по легкой атлетике.<br>Обучение технике стартового разгона.<br>Совершенствование техники бега на 30 метров с высокого старта. | Знать:<br>Правила поведения на уроке по легкой атлетике.<br>Научиться:<br>технике стартового разгона.<br>Уметь: бегать 30 метров с высокого старта.<br>Уметь: выполнять комплекс ОРУ; | Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.<br><br>Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.<br><br>Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.<br><br>Формирование эстетических потребностей, | Познавательные:<br>Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.<br>Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.<br>Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.<br>Коммуникативные:<br>Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании Упражнений.<br>Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.<br>Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.<br>Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.<br>Регулятивные: Умение |
| 2                                      |      | Обучение технике высокого старта    | Комбинированный | Развитие выносливости.<br>Совершенствование техники стартового разгона.<br>Совершенствование техники бега на 60 метров.                                                    | Уметь:<br>выполнять комплекс ОРУ;<br>правильно выполнять стартовый разгон;<br>бегать 60 метров с высокого старта.                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| 3                                      |      | бег на 30м.                         | Контроль        | Развитие выносливости. Учет техники бега 30 метров с высокого старта.                                                                                                      | Уметь:<br>выполнять комплекс ОРУ;<br>бегать 30 метров с высокого старта.                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| 4                                      |      | бег на 30м.                         | Контроль        | Совершенствование техники стартового разгона. Учет техники                                                                                                                 | Уметь:<br>выполнять комплекс ОРУ;                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |

|   |  |                             |                     |                                                                                                               |                                                                                                             |                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|---|--|-----------------------------|---------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|   |  |                             |                     | бега 60 метров.                                                                                               | правильно<br>выполнять<br>стартовый разгон;<br>бегать 60 метров с<br>высокого старта.                       | ценностей и чувств.<br><br>Формирование и<br>проявление<br>положительных<br>качеств личности,<br>дисциплинированности<br>, трудолюбия и<br>упорства в достижении<br>поставленной цели. | организовать самостоятельную<br>деятельность с учетом<br>требований ее безопасности,<br>сохранности инвентаря и<br>оборудования, организации<br>мест занятий.<br>Умение характеризовать,<br>выполнять задание в<br>соответствии с целью и<br>анализировать технику<br>выполнения упражнений,<br>давать объективную оценку<br>технике выполнения<br>упражнений на основе<br>освоенных знаний и<br>имеющегося опыта.<br>Умение технически<br>правильно выполнять<br>двигательные действия из<br>базовых видов спорта,<br>использовать их в игровой и<br>соревновательной<br>деятельности.<br>Умение планировать<br>собственную деятельность,<br>распределять нагрузку и отдых<br>в процессе ее выполнения.<br>Умение видеть красоту<br>движений, выделять и<br>обосновывать эстетические<br>признаки в движениях и<br>передвижениях человека. |
| 5 |  | прыжок в длину с<br>разбега | Комбинированн<br>ый | Совершенствование<br>техники прыжков в длину.<br>Способствовать развитию<br>физических качеств в<br>эстафете. | Уметь:<br>выполнять<br>комплекс ОРУ;<br>выполнять прыжков<br>в длину с места.<br>Знать правила<br>эстафеты. |                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| 6 |  | прыжок в длину с<br>разбега | Комбинированн<br>ый | Совершенствование<br>техники прыжков в длину.<br>.                                                            | Уметь:<br>выполнять<br>комплекс ОРУ;<br>выполнять прыжков<br>в длину с места;<br>.                          |                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| 7 |  | Метание мяча                | Комбинированн<br>ый | Развитие<br>выносливости.                                                                                     | Уметь:<br>выполнять<br>комплекс ОРУ;                                                                        |                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| 8 |  | Метание мяча                | Комбинированн<br>ый | Способствовать развитию<br>физических качеств в<br>игре.                                                      | Уметь:<br>выполнять<br>комплекс ОРУ;<br>выполнять прыжков<br>в длину с места.<br>Знать правила игры.        |                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |

|    |  |                                                                              |                 |                                                                                                                           |                                                                                                                        |  |  |
|----|--|------------------------------------------------------------------------------|-----------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
| 9  |  | Развитие быстроты, выносливости.                                             | Контроль        | Развитие выносливости.                                                                                                    | Уметь:<br>выполнять комплекс ОРУ;<br>выполнять прыжок с места.                                                         |  |  |
| 10 |  | Кроссовая подготовка.                                                        | Контроль        | Учет техники прыжков в длину. Способствовать развитию физических качеств в эстафете.                                      | Уметь:<br>выполнять комплекс ОРУ;<br>выполнять прыжков в длину с места.<br>Знать правила эстафеты.                     |  |  |
| 11 |  | Кроссовая подготовка.                                                        | Комбинированный | Совершенствование техники метания мяча на дальность.<br>Способствовать развитию физических качеств в игре.                | Уметь:<br>выполнять комплекс ОРУ;<br>выполнять метание мяча на дальность.<br>Знать правила игры.                       |  |  |
| 12 |  | Строевые упражнения.<br>Медленный бег.<br>О.Р.У.<br>Бросок мяча на точность. | Комбинированный | Развитие выносливости.<br>Совершенствование техники метания мяча на дальность. Обучение технике метания мяча на точность. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ;<br>выполнять метание мяча на дальность;<br>Научиться: технике метания мяча на точность. |  |  |
| 13 |  | Строевые упражнения.<br>Медленный бег.<br>О.Р.У. Бег 1500м.                  | Комбинированный | Развитие выносливости.<br>Способствовать развитию физических качеств в игре.                                              | Уметь:<br>выполнять комплекс ОРУ;<br>Знать правила игры.                                                               |  |  |

|                                            |  |                                                                                     |          |                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|--------------------------------------------|--|-------------------------------------------------------------------------------------|----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                            |  |                                                                                     |          |                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| 1<br>4                                     |  | Бросок мяча на дальность. Бросок мяча на точность.                                  | Контроль | Учет техники метания мяча на дальность. Совершенствование техники метания мяча на точность.                                                                     | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять метание мяча на дальность; выполнять метание мяча на точность.                          |                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| 1<br>5                                     |  | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег 1500 м. Эстафеты.                    | Контроль | Контроль бега на выносливость. Способствовать развитию физических качеств в эстафете.                                                                           | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Бегать на средние дистанции. Знать правила эстафеты.                                              |                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| Подвижные игры с элементами спортивных игр |  |                                                                                     |          |                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| 1<br>6                                     |  | Т.Б. на уроке по подвижным играм. Ведение мяча на месте и в движении. Эстафета.     | Вводный  | Ознакомить с техникой безопасности на уроках по подвижным играм. Совершенствование техники ведения мяча. Способствовать развитию физических качеств в эстафете. | Знать: Правила поведения на уроке по подвижным играм. Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; Знать правила игры. | Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.<br><br>Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах. | Познавательные: Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании Упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. Умение управлять эмоциями при общении со |
| 1<br>7                                     |  | Ведение мяча с изменением направления. Ловля и передача мяча на месте и в движении. | Игровой  | Совершенствование техники ведения мяча. Совершенствование техники передачи и ловли мяча.                                                                        | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; выполнять передачу и ловлю мяча. Знать правила                            | Развитие этических чувств, доброжелательности и                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |

|        |  |                                                                                                                         |         |                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                |                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                        |
|--------|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|        |  |                                                                                                                         |         |                                                                                                                                                                                                                     | игры.                                                                                                                          | эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.                                              | сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.                                                                                                                                      |
| 1<br>8 |  | Ведение мяча на месте и в движении. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Эстафета.                              | Игровой | Совершенствование техники ведения мяча. Совершенствование техники передачи и ловли мяча. Способствовать развитию физических качеств в эстафете.                                                                     | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; выполнять передачи и ловли мяча. Знать правила игры.                    | Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.                                                                           | Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.                                                                                     |
| 1<br>9 |  | Ведение мяча с изменением направления. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом.                  | Игровой | Совершенствование техники ведения мяча. Способствовать развитию физических качеств в игре.                                                                                                                          | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; Знать правила игры.                                                     | Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели. | Регулятивные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.                                                    |
| 2<br>0 |  | Ведение мяча на месте и в движении. Броски в кольцо двумя руками снизу. Броски в кольцо одной рукой от плеча. Эстафета. | Игровой | Совершенствование техники ведения мяча. Совершенствование техники бросков мяча кольцо двумя руками снизу. Совершенствование техники бросков мяча одной рукой от плеча. Способствовать развитию физических качеств в | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; выполнять бросков мяча в кольцо двумя руками снизу; Знать правила игры. |                                                                                                                                       | Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. |
|        |  |                                                                                                                         |         |                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                |                                                                                                                                       | Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.                                                                        |
|        |  |                                                                                                                         |         |                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                |                                                                                                                                       | Умение планировать собственную деятельность,                                                                                                                                                                           |

|        |  |                                                                                     |         |                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                |
|--------|--|-------------------------------------------------------------------------------------|---------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|        |  |                                                                                     |         | эстафете.                                                                                                                                                          |                                                                                                                                         | распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.<br>Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека. |
| 2<br>1 |  | Ведение мяча с изменением направления.<br>Подвижная игра «Охотники и утки».         | Игровой | Совершенствование техники ведения мяча.<br>Совершенствование техники бросков мяча кольцо двумя руками снизу.<br>Способствовать развитию физических качеств в игре. | Уметь:<br>выполнять комплекс ОРУ;<br>выполнять ведение мяча; выполнять бросков мяча в кольцо двумя руками снизу;<br>Знать правила игры. |                                                                                                                                                                                |
| 2<br>2 |  | Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Эстафета.           | Игровой | Совершенствование техники ведения мяча.<br>Способствовать развитию физических качеств в эстафете.                                                                  | Уметь:<br>выполнять комплекс ОРУ;<br>выполнять ведение мяча;<br>Знать правила игры.                                                     |                                                                                                                                                                                |
| 2<br>3 |  | Ведение мяча с изменением направления. Ловля и передача мяча на месте и в движении. | Игровой | Совершенствование техники ведения мяча.<br>Совершенствование техники передачи и ловли мяча. Способствовать развитию физических качеств в игре.                     | Уметь:<br>выполнять комплекс ОРУ;<br>выполнять ведение мяча; выполнять передачи и ловли мяча.<br>Знать правила игры.                    |                                                                                                                                                                                |
| 2<br>4 |  | Ведение на                                                                          | Игровой | Совершенствование техники ведения мяча.<br>Совершенствование техники передачи и ловли                                                                              | Уметь:<br>выполнять комплекс ОРУ;<br>выполнять ведение                                                                                  |                                                                                                                                                                                |

|                                    |  |                                                                                                              |                 |                                                                                                                    |                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|------------------------------------|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                    |  | месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Эстафета.  |                 | мяча. Способствовать развитию физических качеств эстафете.                                                         | мяча; выполнять передачи и ловли мяча. Знать правила игры.                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| II четверть                        |  |                                                                                                              |                 |                                                                                                                    |                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| Гимнастика с элементами акробатики |  |                                                                                                              |                 |                                                                                                                    |                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| 2<br>5                             |  | ТБ на уроке по гимнастике.<br>Строевые упражнения.<br>Медленный бег.<br>О.Р.У.<br>Акробатические упражнения. | Вводный         | Ознакомить с техникой безопасности на уроках по гимнастике. Обучение технике выполнения акробатических упражнений. | Знать: технику безопасности на уроках по гимнастике. Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Научиться: технике выполнения акробатических упражнений; | Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.<br><br>Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей. | Познавательные: Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением организующих упражнений. Осмысление техники выполнения разучиваемых акробатических комбинаций и упражнений. Осмысление правил безопасности (что можно делать и что опасно делать) при выполнении акробатических, гимнастических упражнений, комбинаций. |
| 2<br>6                             |  | Строевые упражнения.<br>Медленный бег.<br>О.Р.У. Лазанье по канату в три приема.<br>Упражнение на равновесие | Комбинированный | Обучение технике лазания по канату. Выполнить: Упражнения в равновесии.                                            | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять упражнения в равновесии                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                | Коммуникативные:<br>Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании Акробатических упражнений.                                                                                                                                                                                                |
| 2<br>7                             |  | Строевые упражнения.<br>Медленный бег.<br>О.Р.У. Преодоление полосы препятствий.                             | Комбинированный | Развитие ловкости.                                                                                                 | Уметь: выполнять комплекс ОРУ;                                                                                                               | Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.                                                                                                                                                                                                    | Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.<br><br>Регулятивные:                                                                                                                                                                                                                                                                          |

|        |  |                                                                                                            |                 |                                                                                                        |                                                                                                                 |                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|--------|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|        |  |                                                                                                            |                 |                                                                                                        |                                                                                                                 |                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| 2<br>8 |  | Строевые упражнения.<br>Медленный бег.<br>О.Р.У.<br>Акробатические упражнения.<br>Упражнение на равновесие | Комбинированный | Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений. Выполнить:<br>Упражнения в равновесии. | Уметь:<br>выполнять комплекс ОРУ;<br>выполнить акробатические упражнения;<br>выполнить упражнения в равновесии. | Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели. | Формирование умения выполнять задание в соответствии с поставленной целью.<br>Способы организации рабочего места.<br>Формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха.<br>Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.<br>Овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям. |
| 2<br>9 |  | Строевые упражнения.<br>Медленный бег.<br>О.Р.У. Преодоление полосы препятствий.                           | Комбинированный | Развитие ловкости.<br>Выполнить: Висы и упоры.                                                         | Уметь:<br>выполнять комплекс ОРУ;                                                                               |                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| 3<br>0 |  | Строевые упражнения.<br>Медленный бег.<br>О.Р.У. Опорный прыжок.                                           | Комбинированный | Обучение технике опорного прыжка.                                                                      | Уметь:<br>выполнять комплекс ОРУ;<br>Научиться технике выполнения опорного прыжка.                              |                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| 3<br>1 |  | Строевые упражнения.<br>Медленный бег.<br>О.Р.У. Преодоление полосы препятствий.<br>Опорный прыжок.        | Комбинированный | Развитие ловкости.<br>Совершенствование техники опорного прыжка.                                       | Уметь:<br>выполнять комплекс ОРУ;<br>Выполнить опорный прыжок.                                                  |                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| 3<br>2 |  | Строевые упражнения.<br>Медленный бег.<br>О.Р.У.                                                           | Комбинированный | Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений. Выполнить:                             | Уметь:<br>выполнять комплекс ОРУ;<br>выполнить                                                                  |                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |

|        |  |                                                                                                                           |                 |                                                                                                               |                                                                                                        |  |  |
|--------|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
|        |  | Акробатические упражнения.                                                                                                |                 |                                                                                                               | акробатические упражнения;<br>Выполнять упражнения в висе и упоре.                                     |  |  |
| 3<br>3 |  | Строевые упражнения.<br>Медленный бег.<br>О.Р.У. Упражнение на равновесие<br>. Опорный прыжок.                            | Комбинированный | Выполнить:<br>Упражнения в равновесии.<br>Совершенствование техники опорного прыжка.                          | Уметь:<br>выполнять комплекс ОРУ;<br>выполнить упражнения в равновесии;<br>Выполнить опорный прыжок.   |  |  |
| 3<br>4 |  | Строевые упражнения.<br>Медленный бег.<br>О.Р.У.<br>Прыжки через скакалку.                                                | Комбинированный | Совершенствование техники лазания по канату. Развитие скоростно-силовых качеств.                              | Уметь:<br>выполнять комплекс ОРУ;<br>выполнить прыжки через скакалку.                                  |  |  |
| 3<br>5 |  | Строевые упражнения.<br>Медленный бег.<br>О.Р.У. Преодоление полосы препятствий.<br>Упражнение на равновесие (на бревне). | Комбинированный | Развитие ловкости.<br>Выполнить: Упражнения в равновесии.                                                     | Уметь:<br>выполнять комплекс ОРУ;<br>выполнить упражнения в равновесии.                                |  |  |
| 3<br>6 |  | Строевые упражнения.<br>Медленный бег.<br>О.Р.У.<br>Акробатические упражнения.<br>Опорный прыжок.                         | Комбинированный | Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений.<br>Совершенствование техники опорного прыжка. | Уметь:<br>выполнять комплекс ОРУ;<br>выполнить акробатические упражнения;<br>Выполнить опорный прыжок. |  |  |

|        |  |                                                                         |                 |                                                                 |                                                                 |  |  |
|--------|--|-------------------------------------------------------------------------|-----------------|-----------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|--|--|
| 3<br>7 |  | Строевые упражнения.<br>Медленный бег.<br>О.Р.У.                        | Контроль        | Выполнить: Учет физических качеств.                             | Уметь: выполнять комплекс ОРУ;                                  |  |  |
| 3<br>8 |  | Строевые упражнения.<br>Медленный бег.<br>О.Р.У.                        | Комбинированный | Совершенствование строевых упражнений                           | Уметь: выполнять комплекс ОРУ;                                  |  |  |
| 3<br>9 |  | Строевые упражнения.<br>Медленный бег.<br>О.Р.У. Прыжки через скакалку. | Комбинированный | Развитие скоростно-силовых качеств.                             | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнить прыжки через скакалку. |  |  |
| 4<br>0 |  | Строевые упражнения.<br>Медленный бег.<br>О.Р.У.                        | Комбинированный | Выполнить: Развитие: силы, гибкости.                            | Уметь: выполнять комплекс ОРУ;                                  |  |  |
| 4<br>1 |  | Строевые упражнения.<br>Медленный бег.<br>О.Р.У.                        | Контроль        | Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнить                        |  |  |

|        |  |                                                                                                     |                 |                                                              |                                                                           |  |  |
|--------|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|--------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|--|--|
|        |  | Акробатические упражнения.                                                                          |                 |                                                              | акробатические упражнения;                                                |  |  |
| 4<br>2 |  | Строевые упражнения.<br>Медленный бег.<br>О.Р.У. Прыжки через скакалку.                             | Комбинированный | Выполнить:<br>Развитие скоростно-силовых качеств.            | Уметь:<br>выполнять комплекс ОРУ;<br>выполнить прыжки через скакалку.     |  |  |
| 4<br>3 |  | Строевые упражнения.<br>Медленный бег.<br>О.Р.У. Преодоление полосы препятствий.<br>Опорный прыжок. | Контроль        | Развитие ловкости.<br>Учет освоения техники опорного прыжка. | Уметь:<br>выполнять комплекс ОРУ;<br>Выполнить опорный прыжок.            |  |  |
| 4<br>4 |  | Строевые упражнения.<br>Медленный бег.<br>О.Р.У. Челночный бег 3х10.                                | Комбинированный | Развитие скоростно-силовых качеств.                          | Уметь:<br>выполнять комплекс ОРУ;                                         |  |  |
| 4<br>5 |  | Строевые упражнения.<br>Медленный бег.<br>О.Р.У.<br>Акробатические упражнения.                      | Контроль        | Учет освоения техники выполнения акробатических упражнений.  | Уметь:<br>выполнять комплекс ОРУ;<br>выполнить акробатические упражнения; |  |  |

|        |  |                                           |                     |                                                    |                                      |  |  |
|--------|--|-------------------------------------------|---------------------|----------------------------------------------------|--------------------------------------|--|--|
| 4<br>6 |  | Строевые<br>упражнения.<br>Медленный бег. | Комбинированн<br>ый | Выполнить:<br>Упражнения в<br>равновесии. Развитие | Уметь:<br>выполнять<br>комплекс ОРУ; |  |  |
|--------|--|-------------------------------------------|---------------------|----------------------------------------------------|--------------------------------------|--|--|

|                   |  |                                                                                    |                 |                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|-------------------|--|------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                   |  | О.Р.У. Упражнение на равновесие (на бревне). Челночный бег 3x10.                   |                 | скоростно-силовых качеств.                                                                                                                                               | выполнить упражнения в равновесии.                                                                                                        |                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| 4<br>7            |  | Строевые упражнения.<br>Медленный бег.<br>О.Р.У. Упражнение на равновесие          | Комбинированный | Выполнить:<br>Упражнения в равновесии. Развитие силы, гибкости.                                                                                                          | Уметь:<br>выполнять комплекс ОРУ;<br>выполнить упражнения в равновесии.                                                                   |                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| 4<br>8            |  | Строевые упражнения.<br>Медленный бег.<br>О.Р.У.                                   | Контроль        | Учет физических качеств.                                                                                                                                                 | Уметь:<br>выполнять комплекс ОРУ;<br>выполнять силовые упражнения.                                                                        |                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| III четверть      |  |                                                                                    |                 |                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| Лыжная подготовка |  |                                                                                    |                 |                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| 4<br>9            |  | ТБ на уроке по лыжной подготовке.<br>Повороты переступанием.<br>Подъем «лесенкой». | Вводный         | Ознакомить с техникой безопасности на уроках по лыжной подготовке.<br>Совершенствование техники поворотов переступанием.<br>Совершенствование техники подъёмов лесенкой. | Знать:<br>Правила поведения на уроке по лыжной подготовке.<br>Уметь:<br>выполнять повороты переступанием.<br>Выполнять подъем «лесенкой». | Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.<br><br>Развитие самостоятельности и личной ответственности за | Познавательные:<br>осмысление, объяснение своего двигательного опыта.<br>Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.<br>Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.<br>Коммуникативные:<br>Формирование способов |
| 5                 |  | Подъем                                                                             | Комбинированный | Совершенствование                                                                                                                                                        | Уметь:                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                |

|        |  |                                                    |                 |                                                                                                      |                                                                                      |                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|--------|--|----------------------------------------------------|-----------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 0      |  | «лесенкой». Спуски в низкой стойке.                | ый              | техники подъемов «лесенкой». Совершенствование техники спусков в низкой стойке.                      | выполнять подъем «лесенкой»; выполнять спуски в низкой стойке.                       | свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.                                                                           | <p>позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании Упражнений.</p> <p>Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.</p> <p>Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.</p> <p>Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.</p> <p>Регулятивные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.</p> <p>Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.</p> <p>Умение технически</p> |
| 5<br>1 |  | Подъем «полуелочкой». Спуски в высокой стойке.     | Комбинированный | Обучение технике подъемов «полуелочкой». Совершенствование техники спусков в высокой стойке.         | Научиться: технике подъемов «полуелочкой». Уметь: выполнять спуски в высокой стойке. | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувств других людей. |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| 5<br>2 |  | Подъем «полуелочкой». Спуски в низкой стойке.      | Комбинированный | Совершенствование техники подъемов «полуелочкой». Совершенствование техники спусков в низкой стойке. | Уметь: выполнять подъемы «полуелочкой»; Выполнять спуски в низкой стойке.            | Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| 5<br>3 |  | Подъем «лесенкой». Спуски в высокой стойке.        | Комбинированный | Совершенствование техники подъемов «лесенкой». Совершенствование техники спусков в высокой стойке.   | Уметь: выполнять подъем «лесенкой»; выполнять спуски в высокой стойке.               | Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| 5<br>4 |  | Одновременный одношажный ход. Торможение «плугом». | Комбинированный | Обучение технике одновременно одношажного хода. Обучение технике торможения «плугом».                | Научиться: технике одновременно одношажного хода; технике торможения «плугом».       |                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| 5<br>5 |  | Одновременный одношажный ход. Торможение упором.   | Комбинированный | Совершенствование техники одновременно одношажного хода. Обучение технике торможения упором.         | Уметь: передвигаться в одновременном одношажном ходе. Научиться: технике             |                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |

|        |  |                                                    |                 |                                                                                                           |                                                                                      |  |                                                                                                                                                                                                                                                  |
|--------|--|----------------------------------------------------|-----------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|        |  |                                                    |                 |                                                                                                           | торможения упором.                                                                   |  | <p>правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.</p> <p>Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.</p> |
| 5<br>6 |  | Одновременный одношажный ход. Торможение «плугом». | Комбинированный | Совершенствование техники одновременного одношажного хода. Совершенствование техники торможения «плугом». | Уметь: передвигаться в одновременном одношажном ходе; выполнять торможение «плугом». |  |                                                                                                                                                                                                                                                  |
| 5<br>7 |  | Попеременный двухшажный ход. Торможение упором.    | Комбинированный | Совершенствование техники попеременно двухшажного хода. Совершенствование техники торможения упором       | Уметь: передвигаться попеременным двухшажным ходом; выполнять торможение упором.     |  |                                                                                                                                                                                                                                                  |
| 5<br>8 |  | Попеременный двухшажный ход. Торможение «плугом».  | Комбинированный | Совершенствование техники попеременно двухшажного хода. Совершенствование техники торможения плугом.      | Уметь: передвигаться попеременным двухшажным ходом; выполнять торможение плугом.     |  |                                                                                                                                                                                                                                                  |
| 5<br>9 |  | Попеременный двухшажный ход. Торможение упором.    | Комбинированный | Совершенствование техники попеременно двухшажного хода. Совершенствование техники торможения упором       | Уметь: передвигаться попеременным двухшажным ходом; выполнять торможение упором.     |  |                                                                                                                                                                                                                                                  |
| 6<br>0 |  | Повороты переступанием. Эстафеты.                  | Комбинированный | Совершенствование техники поворотов переступанием. Способствовать развитию физических качеств в эстафете. | Уметь: выполнять повороты переступанием. Знать правила эстафеты.                     |  |                                                                                                                                                                                                                                                  |

|                                            |  |                                                                                                                                                                                                                             |                 |                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|--------------------------------------------|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 6<br>1                                     |  | Одновременный<br>одношажный ход.<br>Эстафеты.                                                                                                                                                                               | Комбинированный | Совершенствование<br>техники одновременного<br>одношажного хода.<br>Способствовать развитию<br>физических качеств в<br>эстафете.                                                  | Уметь:<br>передвигаться<br>одновременным<br>одношажным<br>ходом; Знать<br>правила эстафеты.                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| 6<br>2                                     |  | Прохождение<br>дистанции до 2,5 км.                                                                                                                                                                                         | Комбинированный | Развитие<br>выносливости.                                                                                                                                                         | Уметь:<br>передвигаться<br>попеременным<br>двушажным ходом;                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| 6<br>3                                     |  | Попеременный<br>двушажный ход.<br>Эстафеты.                                                                                                                                                                                 | Комбинированный | Совершенствование<br>техники попеременно<br>двушажного хода.<br>Способствовать развитию<br>физических качеств в<br>эстафете.                                                      | Уметь:<br>передвигаться<br>попеременным<br>двушажным ходом.<br>Знать правила<br>эстафеты.                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| 6<br>4                                     |  | Прохождение<br>дистанции до 2,5 км.                                                                                                                                                                                         | Контроль        | Учет прохождения<br>дистанции 2500 метров.                                                                                                                                        | Уметь:<br>передвигаться<br>одновременным<br>одношажным ходом                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| Подвижные игры с элементами спортивных игр |  |                                                                                                                                                                                                                             |                 |                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| 65                                         |  | Т.Б. на уроке по<br>подвижным играм.<br>Строевые<br>упражнения.<br>Медленный бег.<br>О.Р.У. Ведение мяча<br>на месте и в<br>движении. Ведение<br>на месте правой и<br>левой рукой в<br>движении шагом и<br>бегом. Эстафета. | Игровой         | Повторение техники<br>безопасности на уроках по<br>подвижным играм.<br>Совершенствование<br>техники ведения мяча.<br>Способствовать развитию<br>физических качеств в<br>эстафете. | Знать: технику<br>безопасности на<br>уроках по<br>подвижным играм;<br>Уметь:<br>выполнять<br>комплекс ОРУ;<br>выполнять ведение<br>мяча; Знать правила<br>игры | Формирование<br>навыка<br>систематического<br>наблюдения за своим<br>физическим<br>состоянием, величиной<br>физических нагрузок.<br><br>Развитие<br>самостоятельности и<br>личной<br>ответственности за<br>свои поступки на<br>основе представлений<br>о нравственных | Познавательные:<br>Осмысление, объяснение<br>своего двигательного опыта.<br>Осознание важности<br>освоения универсальных<br>умений связанных с<br>выполнением упражнений.<br>Осмысление техники<br>выполнения разучиваемых<br>заданий и упражнений.<br>Коммуникативные:<br>Формирование способов<br>позитивного взаимодействия со<br>сверстниками в парах и группах<br>при разучивании |
| 66                                         |  | Строевые<br>упражнения.<br>Медленный бег.                                                                                                                                                                                   | Игровой         | Совершенствование<br>техники ведения мяча.<br>Совершенствование                                                                                                                   | Уметь:<br>выполнять<br>комплекс ОРУ;                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |

|    |  |                                                                                                                                                                                          |         |                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|----|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |  | О.Р.У. Ведение мяча с изменением направления. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Подвижная игра «Пасовка волейболистов».                                                       |         | техники передачи и ловли мяча.                                                                                                                  | выполнять ведение мяча; выполнять передачи и ловли мяча.                                                                                            | нормах.<br><br>Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувств других людей.<br><br>Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств. | Упражнений.<br>Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.<br>Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.<br>Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.<br>Регулятивные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.<br>Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.<br>Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, |
| 67 |  | Строевые упражнения.<br>Медленный бег.<br>О.Р.У. Ведение мяча на месте и в движении. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Эстафета.                                              | Игровой | Совершенствование техники ведения мяча. Совершенствование техники передачи и ловли мяча. Способствовать развитию физических качеств в эстафете. | Уметь:<br>выполнять комплекс ОРУ;<br>Уметь: выполнять комплекс ОРУ;<br>выполнять ведение мяча; выполнять передачи и ловли мяча. Знать правила игры. |                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| 68 |  | Строевые упражнения.<br>Медленный бег.<br>О.Р.У. Ведение мяча с изменением направления.<br>Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Игра «Пасовка волейболистов». | Игровой | Совершенствование техники ведения мяча. Способствовать развитию физических качеств в игре.                                                      | Уметь:<br>выполнять комплекс ОРУ;<br>выполнять ведение мяча; Знать правила игры                                                                     | Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| 69 |  | Строевые упражнения.<br>Медленный бег.<br>О.Р.У. Ведение мяча на месте и в движении. Броски в кольцо двумя руками                                                                        | Игровой | Совершенствование техники ведения мяча. Совершенствование техники бросков мяча кольцо двумя руками снизу. Совершенствование                     | Уметь:<br>выполнять комплекс ОРУ;<br>выполнять ведение мяча; выполнять броски мяча в кольцо двумя                                                   |                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |

|    |  |                                                                                                                                                                           |         |                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                        |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|----|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |  | снизу. Броски в кольцо одной рукой от плеча. Эстафета.                                                                                                                    |         | техники бросков мяча одной рукой от плеча. Способствовать развитию физических качеств эстафете.                                                                   | руками снизу; выполнять броски мяча в кольцо одной рукой. Знать правила игры.                                                          |  | использовать их в игровой и соревновательной деятельности.<br>Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.<br>Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека. |
| 70 |  | Строевые упражнения.<br>Медленный бег.<br>О.Р.У. Ведение мяча с изменением направления. Броски в кольцо двумя руками снизу.<br>Подвижная игра «Охотники и утки».          | Игровой | Совершенствование техники ведения мяча.<br>Совершенствование техники бросков мяча в кольцо двумя руками снизу. Способствовать развитию физических качеств в игре. | Уметь:<br>выполнять комплекс ОРУ;<br>выполнять ведение мяча; выполнять броски мяча в кольцо двумя руками снизу.<br>Знать правила игры. |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| 71 |  | Строевые упражнения.<br>Медленный бег.<br>О.Р.У. Ведение мяча на месте и в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Эстафета.            | Игровой | Совершенствование техники ведения мяча. Способствовать развитию физических качеств эстафете.                                                                      | Уметь:<br>выполнять комплекс ОРУ;<br>выполнять ведение мяча; Знать правила игры.                                                       |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| 72 |  | Строевые упражнения.<br>Медленный бег.<br>О.Р.У. Ведение мяча с изменением направления. Ловля и передача мяча на месте и в движении.<br>Подвижная игра «Охотники и утки». | Игровой | Совершенствование техники ведения мяча.<br>Совершенствование техники передачи и ловли мяча. Способствовать развитию физических качеств в игре.                    | Уметь:<br>выполнять комплекс ОРУ;<br>выполнять ведение мяча; выполнять передачи и ловли мяча.<br>Знать правила игры.                   |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                           |

|    |  |                                                                                                                                                                            |         |                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                           |  |  |
|----|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
| 73 |  | Строевые упражнения.<br>Медленный бег.<br>О.Р.У. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Ловля и передача мяча на месте и в движении.<br>Эстафета. | Игровой | Совершенствование техники ведения мяча. Совершенствование техники передачи и ловли мяча. Способствовать развитию физических качеств эстафете.                                                 | Уметь:<br>выполнять комплекс ОРУ;<br>выполнять ведение мяча; выполнять передачи и ловли мяча.<br>Знать правила игры.                                      |  |  |
| 74 |  | Строевые упражнения.<br>Медленный бег.<br>О.Р.У. Ведение мяча с изменением направления. Броски в кольцо одной рукой от плеча. Подвижная игра «Альпинисты».                 | Игровой | Совершенствование техники ведения мяча. Обучение технике бросков мяча одной рукой от плеча. Способствовать развитию физических качеств в игре.                                                | Уметь:<br>выполнять комплекс ОРУ;<br>выполнять ведение мяча.<br>Научиться:<br>технике бросков мяча одной рукой от плеча. Знать правила игры.              |  |  |
| 75 |  | Строевые упражнения.<br>Медленный бег.<br>О.Р.У. Броски в кольцо двумя руками снизу. Броски в кольцо одной рукой от плеча. Эстафета.                                       | Игровой | Совершенствование техники бросков мяча в кольцо двумя руками снизу.<br>Совершенствование техники бросков мяча одной рукой от плеча.<br>Способствовать развитию физических качеств в эстафете. | Уметь:<br>выполнять комплекс ОРУ;<br>выполнять броски мяча в кольцо двумя руками снизу; броски мяча в кольцо одной рукой от плеча.<br>Знать правила игры. |  |  |
| 76 |  | Строевые упражнения.<br>Медленный бег.<br>О.Р.У. Эстафета. Подвижная игра «Альпинисты».                                                                                    | Игровой | Способствовать развитию физических качеств в эстафете, в игре.                                                                                                                                | Уметь:<br>выполнять комплекс ОРУ;<br>Знать правила игры                                                                                                   |  |  |

|    |  |                                                                                                                                                                      |         |                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                     |  |  |
|----|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
| 77 |  | Строевые упражнения.<br>Медленный бег.<br>О.Р.У. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом.<br>Броски в кольцо двумя руками снизу.<br>Эстафета. | Игровой | Совершенствование техники ведения мяча.<br>Совершенствование техники бросков мяча кольцо двумя руками снизу.Способствовать развитию физических качеств в эстафете. | Уметь:<br>выполнять комплекс ОРУ;<br>выполнять ведение мяча; выполнять броски мяча в кольцо двумя руками снизу. Знать правила игры. |  |  |
| 78 |  | Строевые упражнения.<br>Медленный бег.<br>О.Р.У. Эстафета.<br>Подвижная игра «Альпинисты».                                                                           | Игровой | Способствовать развитию физических качеств в эстафете, в игре.                                                                                                     | Уметь:<br>выполнять комплекс ОРУ;<br>Знать правила игры.                                                                            |  |  |

IV четверть

Подвижные игры с элементами спортивных игр

|    |  |                                                                                                                                                                                                     |         |                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|----|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 79 |  | Т.Б. на уроке по подвижным играм.<br>Строевые упражнения.<br>Медленный бег.<br>О.Р.У. Ведение мяча на месте и в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Эстафета. | Игровой | Повторение техники безопасности на уроках по подвижным играм.<br>Совершенствование техники ведения мяча.<br>Способствовать развитию физических качеств в эстафете. | Знать: технику безопасности на уроках по подвижным играм.<br>Уметь: выполнять комплекс ОРУ;<br>выполнять ведение мяча; Знать правила игры | Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.<br><br>Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах. | Познавательные:<br>Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.<br>Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.<br>Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.<br>Коммуникативные:<br>Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений.<br>Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. |
| 80 |  | Строевые упражнения.<br>Медленный бег.<br>О.Р.У. Ведение мяча с изменением направления. Ловля и                                                                                                     | Игровой | Совершенствование техники ведения мяча.<br>Совершенствование техники передачи и ловли мяча.                                                                        | Уметь:<br>выполнять комплекс ОРУ;<br>выполнять ведение мяча; выполнять передачи и ловли                                                   | Развитие этических                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |

|    |  |                                                                                                                                                                                          |         |                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                      |                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|----|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |  | передача мяча на месте и в движении.<br>Подвижная игра «Пасовка волейболистов».                                                                                                          |         |                                                                                                                                                                                                                        | мяча. Знать правила игры                                                                                                                             | чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.                 | Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.                                                                                                                                                                                |
| 81 |  | Строевые упражнения.<br>Медленный бег.<br>О.Р.У. Ведение мяча на месте и в движении. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Эстафета.                                              | Игровой | Совершенствование техники ведения мяча. Совершенствование техники передачи и ловли мяча. Способствовать развитию физических качеств в эстафете.                                                                        | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; выполнять передачи и ловли мяча. Знать правила игры.                                          | Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.                                                                           | Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.<br>Регулятивные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий. |
| 82 |  | Строевые упражнения.<br>Медленный бег.<br>О.Р.У. Ведение мяча с изменением направления.<br>Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Игра «Пасовка волейболистов». | Игровой | Совершенствование техники ведения мяча. Способствовать развитию физических качеств в игре.                                                                                                                             | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; Знать правила игры                                                                            | Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели. | Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.                                                                                    |
| 83 |  | Строевые упражнения.<br>Медленный бег.<br>О.Р.У. Ведение мяча на месте и в движении. Броски в кольцо двумя руками снизу. Броски в кольцо одной рукой от плеча. Эстафета.                 | Игровой | Совершенствование техники ведения мяча. Совершенствование техники бросков мяча кольцо двумя руками снизу.<br>Совершенствование техники бросков мяча одной рукой от плеча. Способствовать развитию физических качеств в | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; выполнять броски мяча в кольцо двумя руками снизу; броски мяча в кольцо одной рукой от плеча. |                                                                                                                                       | Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.                                                                                                                                                           |

|    |  |                                                                                                                                                                           |         |                                                                                                                                                              |                                                                                                                                     |  |                                                                                                                                                                                                                                        |
|----|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |  |                                                                                                                                                                           |         | эстафете.                                                                                                                                                    | Знать правила игры.                                                                                                                 |  | <p>Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.</p> <p>Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.</p> |
| 84 |  | Строевые упражнения.<br>Медленный бег.<br>О.Р.У. Ведение мяча с изменением направления. Броски в кольцо двумя руками снизу.<br>Подвижная игра «Охотники и утки».          | Игровой | Совершенствование техники ведения мяча. Совершенствование техники бросков мяча кольцо двумя руками снизу. Способствовать развитию физических качеств в игре. | Уметь:<br>выполнять комплекс ОРУ;<br>выполнять ведение мяча; выполнять броски мяча в кольцо двумя руками снизу. Знать правила игры. |  |                                                                                                                                                                                                                                        |
| 85 |  | Строевые упражнения.<br>Медленный бег.<br>О.Р.У. Ведение мяча на месте и в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Эстафета.            | Игровой | Совершенствование техники ведения мяча. Способствовать развитию физических качеств в эстафете.                                                               | Уметь:<br>выполнять комплекс ОРУ;<br>выполнять ведение мяча; Знать правила игры.                                                    |  |                                                                                                                                                                                                                                        |
| 86 |  | Строевые упражнения.<br>Медленный бег.<br>О.Р.У. Ведение мяча с изменением направления. Ловля и передача мяча на месте и в движении.<br>Подвижная игра «Охотники и утки». | Игровой | Совершенствование техники ведения мяча. Совершенствование техники передачи и ловли мяча. Способствовать развитию физических качеств в игре.                  | Уметь:<br>выполнять комплекс ОРУ;<br>выполнять ведение мяча; выполнять передачи и ловли мяча. Знать правила игры.                   |  |                                                                                                                                                                                                                                        |
| 87 |  | Строевые упражнения.<br>Медленный бег.<br>О.Р.У. Ведение на                                                                                                               | Игровой | Совершенствование техники ведения мяча. Совершенствование техники передачи и ловли                                                                           | Уметь:<br>выполнять комплекс ОРУ;<br>выполнять ведение                                                                              |  |                                                                                                                                                                                                                                        |

|                                        |  |                                                                                                                      |                 |                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|----------------------------------------|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                        |  | месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Эстафета.          |                 | мяча. Способствовать развитию физических качеств эстафете.                                                                                                                 | мяча; выполнять передачи и ловли мяча. Знать правила игры.                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| Легкая атлетика и кроссовая подготовка |  |                                                                                                                      |                 |                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| 88                                     |  | Т.Б. на уроках по легкойатлетике. Строевые упражнения. Медленныйбег. О.Р.У. Высокий старт.Стартовый разгон. Бег 30м. | Комбинированный | Повторение техники безопасности на уроках по легкой атлетике. Совершенствование техники стартового разгона. Совершенствование техники бега на 30 метров с высокого старта. | Знать: правила поведения на уроке по легкой атлетике. Уметь: выполнять комплекс ОРУ; правильно выполнять стартовый разгон; бегать 30 метров с высокого старта. | Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.<br><br>Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.<br><br>Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной | Познавательные: Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнениемупражнений. Осмысление техники выполненияразучиваемых заданий и упражнений. Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах приразучивании Упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в |
| 89                                     |  | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У.Равномерный бег 5-6мин. Стартовый разгон .Бег 60 м.                        | Комбинированный | Развитие выносливости. Совершенствование техники стартового разгона. Совершенствование техники бега на 60 метров.                                                          | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; правильно выполнять стартовый разгон; бегать 60 метров с высокого старта.                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| 90                                     |  | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У.Равномерный бег 5-6мин. Высокий старт. Бег 30м                             | Контроль        | Развитие выносливости. Учет техники бега 30 метров с высокого старта.                                                                                                      | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; бегать 30 метров с высокого старта.                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |

|        |  |                                                                                                                      |                 |                                                                                                   |                                                                                                                   |                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                           |
|--------|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 9<br>1 |  | Строевые упражнения.<br>Медленный бег.<br>О.Р.У. Стартовый разгон. Бег 60 м.                                         | Контроль        | Совершенствование техники стартового разгона. Учет техники бега 60 метров.                        | Уметь:<br>выполнять комплекс ОРУ;<br>правильно выполнять стартовый разгон;<br>бегать 60 метров с высокого старта. | отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.                                                                        | соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.<br>Регулятивные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий. |
| 9<br>2 |  | Строевые упражнения.<br>Медленный бег.<br>О.Р.У. Прыжок в длину (способом согнувши ноги).<br>Эстафеты.               | Комбинированный | Совершенствование техники прыжков в длину. Способствовать развитию физических качеств в эстафете. | Уметь:<br>выполнять комплекс ОРУ;<br>выполнять прыжков в длину с места.<br>Знать правила эстафеты.                | Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.                                                                           | Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.                    |
| 9<br>3 |  | Строевые упражнения.<br>Медленный бег.<br>О.Р.У. Прыжок в длину (способом согнувши ноги).<br>Тройной прыжок с места. | Комбинированный | Совершенствование техники прыжков в длину. Совершенствование техники тройного прыжка с места.     | Уметь:<br>выполнять комплекс ОРУ;<br>выполнять прыжков в длину с места;<br>выполнить тройной прыжок с места.      | Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели. | Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.                                                                                           |
| 9<br>4 |  | Строевые упражнения.<br>Медленный бег.<br>О.Р.У. Равномерный бег 5-6 мин. Тройной прыжок с места.                    | Комбинированный | Развитие выносливости. Совершенствование техники тройного прыжка с места.                         | Уметь:<br>выполнять комплекс ОРУ;<br>выполнить тройной прыжок с места.                                            |                                                                                                                                       | Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.                                                                                                                                      |
| 9<br>5 |  | Строевые упражнения.<br>Медленный бег.<br>О.Р.У. Прыжок в длину (способом согнувши ноги).<br>Подвижная игра с        | Комбинированный | Совершенствование техники прыжка в длину. Способствовать развитию физических качеств в игре.      | Уметь:<br>выполнять комплекс ОРУ;<br>выполнять прыжков в длину. Знать правила игры.                               |                                                                                                                                       | Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.                                                                                                                       |

|         |  |                                                                                                                                 |                 |                                                                                                                                       |                                                                                                                  |  |  |
|---------|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
|         |  | элементом легкой атлетики.                                                                                                      |                 |                                                                                                                                       |                                                                                                                  |  |  |
| 9<br>6  |  | Строевые упражнения.<br>Медленный бег.<br>О.Р.У. Равномерный бег 5-6 мин. Тройной прыжок с места.                               | Контроль        | Развитие выносливости. Учет техники тройного прыжка с места.                                                                          | Уметь:<br>выполнять комплекс ОРУ;<br>выполнить тройной прыжок с места.                                           |  |  |
| 9<br>7  |  | Строевые упражнения.<br>Медленный бег.<br>О.Р.У. Прыжок в длину (способом согнувши ноги).<br>Эстафеты.                          | Контроль        | Учет техники прыжков в длину. Способствовать развитию физических качеств в эстафете.                                                  | Уметь:<br>выполнять комплекс ОРУ;<br>выполнять прыжков в длину с места;<br>Знать правила эстафеты                |  |  |
| 9<br>8  |  | Строевые упражнения.<br>Медленный бег.<br>О.Р.У. Бросок мяча на дальность.<br>Подвижная игра с элементом легкой атлетики.       | Комбинированный | Совершенствование техники метания мяча на дальность.<br>Способствовать развитию физических качеств в игре.                            | Уметь:<br>выполнять комплекс ОРУ;<br>выполнять метание мяча на дальность.<br>Знать правила игры.                 |  |  |
| 9<br>9  |  | Строевые упражнения.<br>Медленный бег.<br>О.Р.У. Равномерный бег 5-6 мин. Бросок мяча на дальность.<br>Бросок мяча на точность. | Комбинированный | Развитие выносливости.<br>Совершенствование техники метания мяча на дальность.<br>Совершенствование техники метания мяча на точность. | Уметь:<br>выполнять комплекс ОРУ;<br>выполнять метание мяча на дальность;<br>выполнять метание мяча на точность. |  |  |
| 1<br>00 |  | Строевые упражнения.<br>Медленный бег.<br>О.Р.У. Бег 1500м.<br>Подвижная игра                                                   | Комбинированный | Развитие выносливости.<br>Способствовать развитию физических качеств в игре.                                                          | Уметь:<br>выполнять комплекс ОРУ;<br>Знать правила игры.                                                         |  |  |

|         |  |                                                                                                     |          |                                                                                                |                                                                                                        |  |  |
|---------|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
|         |  | элементом легкой атлетики.                                                                          |          |                                                                                                |                                                                                                        |  |  |
| 1<br>01 |  | Строевые упражнения.<br>Медленный бег.<br>О.Р.У. Бросок мяча на дальность. Бросок мяча на точность. | Контроль | Учет техники метания мяча на дальность.<br>Совершенствование техники метания мяча на точность. | Уметь:<br>выполнять комплекс ОРУ;<br>выполнять метание мяча на дальность;<br>метание мяча на точность. |  |  |
| 1<br>02 |  | Строевые упражнения.<br>Медленный бег.<br>О.Р.У. Бег 1500 м.<br>Эстафеты.                           | Контроль | Контроль бега на выносливость.<br>Способствовать развитию физических качеств в эстафете.       | Уметь:<br>выполнять комплекс ОРУ;<br>выполнить бег на средние дистанции.<br>Знать правила эстафеты.    |  |  |

### III. ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ УЧЕБНОГО КУРСА

1. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классы

Авторы: доктор педагогических наук В.И.Лях, кандидат педагогических наук А.А.Зданевич Москва «Просвещение» 2017.

Учебники:

1. Лях, В. И. Физическая культура: 1-4 кл. – М.: Просвещение, 2017

