



муниципальное общеобразовательное учреждение
«Средняя школа № 43 им. А.С. Пушкина
с углубленным изучением немецкого языка»
(школа № 43 им. А.С.Пушкина)

г. Ярославль, 150000, ул. Б. Октябрьская, 64а,
Тел/факс (4852) 72-64-31
ОКПО21721488, ОГРН1027600679710,
ИНН/КПП 7604040922/760401001

УТВЕРЖДАЮ

Директор школы
«Средняя школа № 43 им. А.С.Пушкина с
углубленным изучением
немецкого языка»
Приказ № 98 от 30.08.2021 г.



РАССМОТРЕНО

на заседании педагогического совета
школы от 30.08 2021г.
протокол №1 от 30.08.2021 г.

Рабочая программа

по «Физической культуре»

на уровень
1 – 4 классов

2021-2022 учебный год

г. Ярославль

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Тематическое планирование

1 класс

№	Виды программного материала	Кол-во часов	Учебные действия
1.	Знания о физической культуре	3	Иметь представление о значении физической культуры в жизни человека Понимать важность физической культуры в развитии человечества. Понимать важность физических упражнений
2.	Способы двигательной (физкультурной) деятельности	3	Знать свой режим дня , выучить комплекс упражнений для развития физических качеств.
3.	Физкультурно-оздоровительная деятельность	2	Получить представление о работе органов пищеварения, о вреде занятий спортом после приема пищи. Выполнять физические упражнения для укрепления мышц живота и работы кишечника. Освоить навыки по самостоятельному выполнению упражнений. Контролировать режимы нагрузки на организм, подбирать комплекс упражнений для утренней гимнастики и самостоятельных занятий. Применять правила личной гигиены и требования к спортивной одежде.
4.	Подвижные и спортивные игры	25	Совершенствовать навыки игровых умений; Понимание правил игры; Знать и применять правила безопасности при игровых ситуациях; Взаимодействовать с партнером и командой; Наблюдать за соблюдением правил игры; Формулировать высказывания своего мнения; Разрешать спорные игровые ситуации.
5.	Гимнастика с основами акробатики	22	Уметь выполнять упражнения по образцу; применять правила безопасности при выполнении упражнений; выполнять перестроения в строю; следить за самочувствием при физических нагрузках;
6.	Легкая атлетика	18	Выполнять упражнения соответствующие возрасту; Уметь взаимодействовать в команде при проведении эстафет с элементами легкой атлетики; Наблюдать за правильностью выполнения упражнений; Выполнять требования правил безопасности при занятиях физической культурой; Применять правила личной гигиены требования к

			спортивной одежде.
7.	Лыжная подготовка	21	Выполнять требования правил безопасности при занятиях физической культурой на лыжах; Применять правила личной гигиены и требования к спортивной одежде для занятий на воздухе; Передвигаться на лыжах скользящим шагом с палками и без них; Владеть способами поворотов на лыжах; Совершенствовать навыки взаимопомощи и взаимодействия с одноклассниками; Применять простейшие правила обращения с лыжами; Выполнять основные строевые приемы с лыжами.
8.	Плавание	5	Объяснять правила гигиены и техники безопасности поведения в воде. Объяснять технику разучиваемых действий в воде. Осваивать технические действия в воде. Соблюдать правила техники безопасности.
	Итого	99ч	

2 класс

№	Виды программного материала	Кол-во часов	Учебные действия
1.	Знания о физической культуре	3	Иметь представление о значении физической культуры в жизни человека Понимать важность физической культуры в развитии человечества. Понимать важность физических упражнений
2.	Способы двигательной (физкультурной) деятельности	3	Знать свой режим дня , выучить комплекс упражнений для развития физических качеств.
3.	Физкультурно-оздоровительная деятельность	2	Получить представление о работе органов пищеварения, о вреде занятий спортом после приема пищи. Выполнять физические упражнения для укрепления мышц живота и работы кишечника. Освоить навыки по самостоятельному выполнению упражнений. Контролировать режимы нагрузки на организм, подбирать комплекс упражнений для утренней гимнастики и самостоятельных занятий. Применять правила личной гигиены и требования к спортивной одежде.
4.	Подвижные и спортивные игры	24	Совершенствовать навыки игровых умений; Понимание правил игры; Знать и применять правила безопасности при игровых ситуациях; Взаимодействовать с партнером и командой; Наблюдать за соблюдением правил игры; Формулировать высказывания своего мнения;

			Разрешать спорные игровые ситуации.
5.	Гимнастика с основами акробатики	22	Уметь выполнять упражнения по образцу; применять правила безопасности при выполнении упражнений; выполнять перестроения в строю; следить за самочувствием при физических нагрузках;
6.	Легкая атлетика	21	Выполнять упражнения соответствующие возрасту; Уметь взаимодействовать в команде при проведении эстафет с элементами легкой атлетики; Наблюдать за правильностью выполнения упражнений; Выполнять требования правил безопасности при занятиях физической культурой; Применять правила личной гигиены требования к спортивной одежде.
7.	Лыжная подготовка	21	Выполнять требования правил безопасности при занятиях физической культурой на лыжах; Применять правила личной гигиены и требования к спортивной одежде для занятий на воздухе; Передвигаться на лыжах скользящим шагом с палками и без них; Владеть способами поворотов на лыжах; Совершенствовать навыки взаимопомощи и взаимодействия с одноклассниками; Применять простейшие правила обращения с лыжами; Выполнять основные строевые приемы с лыжами.
8.	Плавание	6	Объяснять правила гигиены и техники безопасности поведения в воде. Объяснять технику разучиваемых действий в воде. Осваивать технические действия в воде. Соблюдать правила техники безопасности.
	Итого	102ч	

3 класс

№	Виды программного материала	Кол-во часов	Учебные действия
1.	Знания о физической культуре	3	Иметь представление о значении физической культуры в жизни человека Понимать важность физической культуры в развитии человечества. Понимать важность физических упражнений
2.	Способы двигательной (физкультурной) деятельности	3	Знать свой режим дня , выучить комплекс упражнений для развития физических качеств.
3.	Физкультурно-	2	Получить представление о работе органов пищеварения, о вреде занятий спортом после приема

	оздоровительная деятельность		пищи. Выполнять физические упражнения для укрепления мышц живота и работы кишечника. Освоить навыки по самостоятельному выполнению упражнений. Контролировать режимы нагрузки на организм, подбирать комплекс упражнений для утренней гимнастики и самостоятельных занятий. Применять правила личной гигиены и требования к спортивной одежде.
4.	Подвижные и спортивные игры	24	Совершенствовать навыки игровых умений; Понимание правил игры; Знать и применять правила безопасности при игровых ситуациях; Взаимодействовать с партнером и командой; Наблюдать за соблюдением правил игры; Формулировать высказывания своего мнения; Разрешать спорные игровые ситуации.
5.	Гимнастика с основами акробатики	22	Уметь выполнять упражнения по образцу; применять правила безопасности при выполнении упражнений; выполнять перестроения в строю; следить за самочувствием при физических нагрузках;
6.	Легкая атлетика	21	Выполнять упражнения соответствующие возрасту; Уметь взаимодействовать в команде при проведении эстафет с элементами легкой атлетики; Наблюдать за правильностью выполнения упражнений; Выполнять требования правил безопасности при занятиях физической культурой; Применять правила личной гигиены требования к спортивной одежде.
7.	Лыжная подготовка	21	Выполнять требования правил безопасности при занятиях физической культурой на лыжах; Применять правила личной гигиены и требования к спортивной одежде для занятий на воздухе; Передвигаться на лыжах скользящим шагом с палками и без них; Владеть способами поворотов на лыжах; Совершенствовать навыки взаимопомощи и взаимодействия с одноклассниками; Применять простейшие правила обращения с лыжами; Выполнять основные строевые приемы с лыжами.
8.	Плавание	6	Объяснять правила гигиены и техники безопасности поведения в воде. Объяснять технику разучиваемых действий в воде. Осваивать технические действия в воде. Соблюдать правила техники безопасности.
	Итого	102ч	

4 класс

№	Виды программного материала	Кол-во часов	Учебные действия
1.	Гимнастика с основами акробатики	22	Уметь выполнять упражнения по образцу; применять правила безопасности при выполнении упражнений; выполнять перестроения в строю; следить за самочувствием при физических нагрузках;
2.	Легкая атлетика	21	Выполнять упражнения соответствующие возрасту; Уметь взаимодействовать в команде при проведении эстафет с элементами легкой атлетики; Наблюдать за правильностью выполнения упражнений; Выполнять требования правил безопасности при занятиях физической культурой; Применять правила личной гигиены требования к спортивной одежде.
3.	Лыжная подготовка	21	Выполнять требования правил безопасности при занятиях физической культурой на лыжах; Применять правила личной гигиены и требования к спортивной одежде для занятий на воздухе; Передвигаться на лыжах скользящим шагом с палками и без них; Владеть способами поворотов на лыжах; Совершенствовать навыки взаимопомощи и взаимодействия с одноклассниками; Применять простейшие правила обращения с лыжами; Выполнять основные строевые приемы с лыжами.
4.	Плавание	4	Объяснять правила гигиены и техники безопасности поведения в воде. Объяснять технику разучиваемых действий в воде. Осваивать технические действия в воде. Соблюдать правила техники безопасности.
	Итого	68ч	

Поурочное планирование

1 класс

№ уро ка	Дата урока/ план	Дата урока/фак т	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
Знания о физической культуре. (1час)							
1			А/п Понятие о физической культуре.	А/п (адаптационный период) Понятие о физической культуре. Правила техники безопасности на уроках физической культуры.	Характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. Определяют признаки положительного влияния занятий физической культурой и поддержания хорошего здоровья для успешной учебы и социализации в обществе. Определяют ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма.		Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Учебная презентация. Компьютер, проектор, экран.
Легкая атлетика. (9 часов)							
2			А/п Беговая подготовка. Ходьба и бег.	<i>Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Ходьба и бег. Как правильно ходить и бегать. Ходьба обычная, на носках, на пятках, в полуприседе, с различным положением рук, под счет учителя, коротким, средним и длинным шагом. Подвижная игра «Салки на марше».</i>	Описывают правила техники безопасности на уроках легкой атлетики. Осваивают правила безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений. Описывают технику выполнения ходьбы. Осваивают ее самостоятельно. Выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение упражнений в ходьбе. Применяют вариативные упражнения в ходьбе для развития координационных способностей.		Сообщество учителей физ.культуры на портале «Сеть творческих учителей» http://www.it-n.ru/communities.spx?cat_no=22924&tmpl=com Учебная

№ уро ка	Дата урока/ план	Дата урока/фак т	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
							презентация, видеоролики. Свисток, компьютер.
3			А/п Беговая подготовка. Ходьба и бег.	<i>Сочетание различных видов ходьбы с коллективным подсчетом, с высоким подниманием бедра, в приседе, с преодолением двух-трех препятствий по разметкам. Движения рук и ног в беге. Обычный бег в чередовании с ходьбой до 150м. Подвижная игра «Вызов номера».</i>	Описывают технику выполнения ходьбы. Осваивают ее самостоятельно. Выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение упражнений в ходьбе. Применяют вариативные упражнения в ходьбе для развития координационных способностей. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении упражнений.	Оценка техники выполнения различных видов ходьбы.	Презентации на сайтах: 1. uchportal.ru/ 2. http://900igr.net/prezentatsii/fizkultura 3. ppt4web.ru/prezentacii-po-... 4. http://uslide.ru/fizkultura 5. pedsovet.su/ 6. http://videouroki.net (на данном сайте находятся фрагменты видеоуроков по спортивным играм) Свисток, набивные мячи, разметочные флажки.
4			А/п Беговая	<i>Бег с ускорением от 10 до</i>	Описывают технику беговых упражнений.		Флажки

№ уро ка	Дата урока/ план	Дата урока/фак т	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
			подготовка. Бег с ускорением.	<i>15м. Понятие «короткая дистанция». Бег 30м. Бег с преодолением препятствий (мячи, палки). Упражнения на развитие выносливости. Игра «Кто раньше, кто быстрее?»</i>	Выявляют характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. Осваивают универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений.		стартовые и разметочные опорой, набивные мячи, гимнастические палки
5			А/п Беговая подготовка. Бег с изменяющимся направлением движения.	<i>Обычный бег с изменением направления движения коротким, средним и длинным шагом. Бег 30м. Упражнения на развитие выносливости. Подвижная игра «Гуси-лебеди».</i>	Описывают технику беговых упражнений. Выявляют характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. Осваивают технику бега различными способами. Осваивают универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений.	Оценка скоростных способностей (бег 30м)	Свисток, разметочные флажки.
6			А/п Прыжковая подготовка. Прыжки на месте.	<i>Прыжки на месте (на одной ноге, на двух ногах с поворотами вправо и влево). Игра «Прыгающие воробушки».</i>	Описывают технику прыжковых упражнений. Осваивают технику прыжковых упражнений. Выявляют характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений.		Свисток, разметочные флажки.
7			А/п Прыжковая подготовка. Прыжки с	Прыжки с продвижением вперед и назад, левым и правым боком на одной ноге и на двух ногах. Подвижная	Описывают технику прыжковых упражнений. Осваивают технику прыжковых упражнений. Выявляют характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений.	Оценка техники выполнения прыжковых	Свисток, разметочные флажки.

№ уро ка	Дата урока/ план	Дата урока/фак т	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
			продвижением.	игра «Самый ловкий».	Осваивают универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений.	упражнений	
8			А/п Прыжковая подготовка. Спрыгивание и запрыгивание.	<i>Запрыгивание на горку из матов и спрыгивание с нее. Техника выполнения прыжка в высоту с места. Игра «Зайцы в огороде».</i>	Описывают технику прыжковых упражнений. Осваивают технику прыжковых упражнений. Выявляют характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений. Осваивают универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений.	Оценка скоростно-силовых способностей (прыжок в длину с места).	Свисток, мат гимнастический
9			А/п Прыжковая подготовка. Прыжки в высоту.	<i>Прыжок в высоту с небольшого разбега (3-4 шага), через длинную неподвижную и качающуюся скакалку. Игры и эстафеты на основе прыжковых упражнений.</i>	Описывают технику прыжковых упражнений. Осваивают технику прыжковых упражнений. Выявляют характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений. Осваивают универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений.	Оценка техники выполнения прыжка в высоту с места.	Мат гимнастический, скакалка детская, свисток.
10			А/п Броски	<i>Броски большого мяча</i>	Описывают технику бросков большого		Свисток, мяч

№ уро ка	Дата урока/ план	Дата урока/фак т	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
			большого мяча.	(0,5кг) двумя руками от груди вперед-вверх, из положения стоя ноги на ширине плеч, грудью в направлении метания; на дальность. Названия метательных снарядов. Подвижная игра «К своим флажкам». Комплексы упражнений на развитие силовых способностей.	набивного мяча. Осваивают технику броска большого набивного мяча. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении бросков большого набивного мяча. Проявляют качества силы, быстроты и координации при выполнении бросков большого мяча.		набивной 0,5 кг
Подвижные и спортивные игры (6 часов)							
11			А/п Подвижные игры на материале легкой атлетики.	<i>Упражнения на развитие скоростных способностей. Подвижные игры «К своим флажкам», «Салки-догонялки».</i>	Осваивают универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Излагают правила и условия проведения подвижных игр. Осваивают двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Принимают адекватное решение в условиях игровой деятельности. Осваивают универсальные умения управлять эмоциями в процессе игровой деятельности. Проявляют быстроту и ловкость во время подвижных игр. Соблюдают дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.		Свисток, разметочные флажки.

№ уро ка	Дата урока/ план	Дата урока/фак т	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
12			А/п Подвижные игры на материале легкой атлетики.	<i>Игры на развитие скоростных способностей, способностей к ориентированию в пространстве. Подвижные игры «Два Мороза», «Пятнашки».</i>	Осваивают универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Излагают правила и условия проведения подвижных игр. Осваивают двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Принимают адекватное решение в условиях игровой деятельности. Осваивают универсальные умения управлять эмоциями в процессе игровой деятельности. Проявляют быстроту и ловкость во время подвижных игр. Соблюдают дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.		Свисток, разметочные флажки.
13			А/п Подвижные игры на материале легкой атлетики.	<i>Игры на развитие скоростно-силовых способностей. Подвижные игры «Волк во рву», «Посадка картошки».</i>	Осваивают универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Излагают правила и условия проведения подвижных игр. Осваивают двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Моделируют технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. Принимают адекватное решение в условиях игровой деятельности. Осваивают универсальные умения управлять		Свисток, разметочные флажки.

№ уро ка	Дата урока/ план	Дата урока/фак т	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
					эмоциями в процессе игровой деятельности. Проявляют быстроту и ловкость во время подвижных игр. Соблюдают дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.		
14			А/п Подвижные игры на материале легкой атлетики.	<i>Игры на развитие способностей к дифференцированию параметров движений, скоростно-силовых способностей. «Удочка», «Компас».</i>	Осваивают универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Излагают правила и условия проведения подвижных игр. Осваивают двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Моделируют технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. Принимают адекватное решение в условиях игровой деятельности. Осваивают универсальные умения управлять эмоциями в процессе игровой деятельности. Проявляют быстроту и ловкость во время подвижных игр. Соблюдают дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.		Свисток, разметочные флажки.
15			А/п Подвижные игры на материале легкой	<i>Игры на развитие скоростно-силовых способностей ориентирования в пространстве. Подвижные</i>	Осваивают универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Излагают правила и условия проведения подвижных игр. Осваивают двигательные действия, составляющие		Свисток, разметочные флажки.

№ уро ка	Дата урока/ план	Дата урока/фак т	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
			атлетики.	<i>игры «Зайцы в огороде», «Лисы и куры».</i>	содержание подвижных игр. Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Моделируют технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. Принимают адекватное решение в условиях игровой деятельности. Осваивают универсальные умения управлять эмоциями в процессе игровой деятельности. Проявляют быстроту и ловкость во время подвижных игр. Соблюдают дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.		
16			А/п Подвижные игры на материале легкой атлетики.	<i>Игры с мячом (ловля, броски). Подвижная игра «Играй, играй мяч не теряй», «Мяч водящему».</i>	Осваивают универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Излагают правила и условия проведения подвижных игр. Осваивают двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Моделируют технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. Принимают адекватное решение в условиях игровой деятельности. Осваивают универсальные умения управлять эмоциями в процессе игровой деятельности. Проявляют быстроту и ловкость во время		Свисток, малые и большие мячи.

№ уро ка	Дата урока/ план	Дата урока/фак т	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
					подвижных игр. Соблюдают дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.		
Гимнастика (9 часов)							
17			А/п Движения и передвижения строем. Организующие команды и приемы.	Строевые команды. Основная стойка. Построение в колонну по одному. Построение в шеренгу. Повороты направо, налево. Правила техники безопасности на уроках гимнастики с элементами акробатики. Игра «Класс, смирно!».	Осваивают правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений. Осваивают универсальные умения при выполнении организующих упражнений. Различают и выполняют строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Стой!».		Учебная презентация. Компьютер.
18			А/п Организующие команды и приемы.	Построение в круг, по заранее установленным местам, по звеньям. Размыкание на вытянутые в сторону руки. <i>Комплексы упражнений на развитие координационных способностей. Подвижная игра «Пройти бесшумно».</i>	Различают и выполняют строевые команды. Описывают технику разучиваемых упражнений. Выявляют характерные ошибки при выполнении упражнений. Соблюдают правила техники безопасности.	Контроль правильности выполнения организующих упражнений и строевых команд.	Свисток.
19			А/п Акробатика. Упоры, седы.	Упоры, седы. Упражнения на развитие гибкости, координационных способностей. Подвижная	Описывают технику разучиваемых упражнений. Осваивают технику разучиваемых упражнений. Выявляют характерные ошибки при выполнении		Свисток, маты гимнастические.

№ уро ка	Дата урока/ план	Дата урока/фак т	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
				игра «Класс, смирно!»	акробатических упражнений. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.		
20			А/п Акробатика. Группировка	Группировка. Упражнения на развитие гибкости, координации. Подвижная игра «Не ошибись!»	Описывают технику разучиваемых упражнений. Осваивают технику разучиваемых упражнений. Выявляют характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.	Контроль техники выполнения упоров, седов.	Свисток., маты гимнастические.
21			А/п Акробатика. Перекаты.	Перекаты в группировке лежа на животе и из упора стоя на коленях. <i>Упражнение на развитие гибкости: наклон вперед из положения стоя. Игра «Совушка».</i>	Описывают технику разучиваемых упражнений. Осваивают технику разучиваемых упражнений и акробатических комбинаций. Выявляют характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.	Контроль техники выполнения группировки, перека-тов.	Свисток., маты гимнастические.
22			А/п Акробатика. Кувырок вперед.	Кувырок вперед в упор присев. Упражнение на развитие гибкости (наклон вперед из положения стоя). Подвижная игра «Тройка».	Осваивают технику кувырка вперед в упор присев. Выявляют характерные ошибки в выполнении кувырка вперед в упор присев. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.	Оценка уровня развития гибкости (наклон вперед из положения стоя).	Свисток, гимнастические маты.
23			А/п Акробатика.	Кувырок вперед в упор присев. Комплексы	Демонстрируют технику кувырка вперед в упор присев. Выявляют характерные ошибки в	Контроль техники	Свисток, гимнастические

№ уро ка	Дата урока/ план	Дата урока/фак т	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
			Кувырок вперед.	упражнений на развитие гибкости. Подвижная игра «Космонавты».	выполнении кувырка вперед в упор присев. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.	выполнения кувырка вперед.	маты.
24			А/п Акробатика. Стойка на лопатках.	Стойка на лопатках. Комплексы упражнений на развитие гибкости. Игра «Через холодный ручей».	Осваивают технику выполнения стойки на лопатках. Выявляют характерные ошибки в выполнении упражнений. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.		Свисток, гимнастические маты.
25			Акробатика. Гимнасти- ческий мост.	Гимнастический мост из положения лежа на спине. Стойка на лопатках. Игра «Раки».	Осваивают технику выполнения гимнастического моста из положения лежа на спине. Выявляют характерные ошибки в выполнении упражнения. Соблюдают правила техники безопасности.	Контроль техники выполнения стойки на лопатках.	Свисток, гимнастические маты.
Подвижные и спортивные игры (1 час)							
26			<i>Подвижные игры и эстафеты с элементами акробатики.</i>	<i>Подвижные игры и эстафеты с элементами акробатики. Игровые задания с использованием строевых упражнений: «Становись — разойдись», «Смена мест» и др.</i>	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности. Проявляют быстроту и ловкость во время подвижных игр.		Свисток, гимнастические маты.
Способы физкультурной деятельности (1 час)							
27			Составление режима дня.	Режим дня, его содержание и правила выполнения. Составление режима дня. Комплексы физических	Изучают правила составления режима дня. Составляют индивидуальный режим дня. Дают оценку своим привычкам, связанным с режимом дня, с помощью тестового задания		Учебная презентация. Компьютер, проектор, экран.

№ уро ка	Дата урока/ план	Дата урока/фак т	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
				упражнений для утренней зарядки.	«Проверь себя!»		
II триместр							
Знания о физической культуре (1 час)							
28			Представление о физических упражнениях.	Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Комплексы упражнений на развитие физических качеств.	Определяют и кратко характеризуют физические качества. Подбирают физические упражнения для развития определенных физических качеств. Различают упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость).	Оценка качества выполнения упражнений на развитие основных физических качеств.	Видеоролик. Компьютер, проектор, экран.
Гимнастика с основами акробатики (13 часов)							
29			Снарядная гимнастика.	Знакомство с гимнастическими снарядами. Упражнения в висе стоя и лежа; в висе спиной к гимнастической стенке поднятие согнутых и прямых ног; вис на согнутых руках.	Описывают технику выполнения висов и упоров. Осваивают висы и упоры. Проявляют качества силы, координации, выносливости при выполнении акробатических упражнений. Выявляют характерные ошибки в выполнении упражнений. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении упражнений.		Свисток, гимнастические маты, гимнастическая стенка, низкая гимнастическая перекладина.
30			Снарядная гимнастика.	Подтягивание в висе лежа согнувшись, то же из седа ноги врозь и в висе на канате.	Описывают технику выполнения висов и упоров. Осваивают висы и упоры. Проявляют качества силы, координации, выносливости при выполнении упражнений. Выявляют характерные ошибки в выполнении	Контроль техники выполнения висов.	Свисток, гимнастические маты, гимнастическая стенка, низкая

№ уро ка	Дата урока/ план	Дата урока/фак т	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
					упражнений. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении упражнений.		гимнастическая перекладина.
31			Прикладная гимнастика.	Упражнение на развитие равновесия: перешагивание через набивные мячи и их перескоки, повороты на 90 ⁰ . Комплекс упражнений на развитие равновесия. Подвижная игра «Салки в лесу», «Мышеловка», «Салки — догонялки».	Описывают технику выполнения упражнений. Осваивают технику выполнения упражнений. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении упражнений. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют их технику, выявляют ошибки.		Свисток, гимнастические маты, набивные мячи.
32			Прикладная гимнастика. Передвиже-ние по гим-настической скамейке.	Стойка на носках, на одной ноге (на полу и гимнастической скамейке), ходьба по гимнастической скамейке, повороты на 90°. Стойка на одной и на двух ногах с закрытыми глазами. Подвижная игра «Змейка».	Описывают технику выполнения упражнений на гимнастической скамейке. Осваивают технику выполнения упражнений на гимнастической скамейке. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении упражнений. Взаимодействуют в группах.		Свисток, гимнастические маты, гимнастическая скамейка.
33			Прикладная гимнастика. Передвиже-ние по наклонной гим-настической скамейке	Лазание по гимнастической скамейке; по наклонной скамейке в упоре присев и стоя на коленях. Подтягивание лежа на животе по горизонтальной скамейке. Подвижная игра «Отгадай, чей голос».	Осваивают технику лазания по гимнастической скамейке различными способами. Проявляют качества силы, координации, выносливости при выполнении лазания по гимнастической скамейке. Выявляют и характеризуют ошибки при выполнении гимнастических упражнений.	Оценка уровня развития равновесия.	Свисток, гимнастические маты, гимнастическая скамейка.

№ уро ка	Дата урока/ план	Дата урока/фак т	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
34			Прикладная гимнастика. Передвижения по гимнастической стенке и канату.	Передвижения по гимнастической стенке и канату. Комплексы упражнений на развитие силовых способностей. Игра «Конники-спортсмены».	Осваивают технику выполнения упражнений прикладной направленности (на гимнастической стенке). Выявляют характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности. Соблюдают правила техники безопасности.		Свисток, гимнастические маты, гимнастическая стенка, канат.
35			Прикладная гимнастика. Перелезания	Перелезание через гимнастического коня. Комплексы упражнений на развитие силовых способностей. Игра «Не урони мешочек».	Осваивают технику перелезания через гимнастического коня. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении перелезания через гимнастического коня.	Оценка уровня развития силовых способностей	Свисток, гимнастический конь, гимнастические маты.
36			Прикладная гимнастика. Преодоление полосы препятствий.	Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания и переползания. Комплексы упражнений на развитие координации и силовых способностей. Подвижная игра «Посадка картофеля».	Общаются и взаимодействуют в игровой деятельности. Демонстрируют полученные навыки выполнения гимнастических упражнений с элементами лазанья, перелезания и переползания. Соблюдают правила техники безопасности.		Свисток, гимнастические маты, канат, гимнастическая скамейка, набивные мячи, гимнастический конь.
37			Прикладная гимнастика.	Гимнастические комбинации. Комплексы упражнений на развитие координации и силовых способностей. Игра «Фигуры».	Демонстрируют умение выполнять гимнастические комбинации. Осваивают универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при выполнении гимнастических комбинаций. Выявляют и характеризуют ошибки при	Контроль техники выполнения гимнастических упражнений	Свисток, гимнастические маты, канат, гимнастическая скамейка, набивные мячи,

№ уро ка	Дата урока/ план	Дата урока/фак т	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
					выполнении гимнастических комбинаций.		гимнастический конь.
38			Прикладная гимнастика.	Танцевальные движения: шаг с прискоком, приставные шаги, шаг галопа в сторону. Игра «Танцующая Барби»	Описывают технику танцевальных упражнений и составляют комбинации из их числа. Оценивают технику танцевальных упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых танцевальных упражнений.		Компьютер, диски с танцевальной музыкой.
39			Прикладная гимнастика.	Гимнастические упражнения на развитие координационных способностей. Основные положения и движения рук и ног, туловища, выполняемые на месте и в движении при выполнении танцевальных упражнений.	Описывают состав и содержание общеразвивающих упражнений без предметов. Составляют простые комбинации из числа разученных упражнений. Предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности.		Компьютер, диски с танцевальной музыкой.
40			Прикладная гимнастика.	Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой. Подвижная игра «Охотники и утки».	Осваивают упражнения с гимнастической палкой. Отбирают и составляют комплексы упражнений с гимнастической палкой. Характеризуют влияние общеразвивающих упражнений на организм. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений.		Свисток, гимнастические маты, гимнастическая палка.
41			Прикладная	Комбинации	Демонстрируют общеразвивающие	Контроль	Свисток,

№ уро ка	Дата урока/ план	Дата урока/фак т	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
			гимнастика.	общеразвивающих упражнений различной координационной сложности на материале гимнастики с основами акробатики.	упражнения с предметами и без предметов. Составляют простые комбинации из числа разученных упражнений. Предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности.	качества выполнения общеразви- вающих упражнений.	гимнастические маты, гимнастическая скамейка, набивные мячи.
Подвижные и спортивные игры (7 часов)							
42			Подвижные игры на материале гимнастики.	<i>Игры для формирования мышечного корсета, осанки. Подвижные игры «Сядь и встань», «Птица и клетка».</i>	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности. Проявляют быстроту и ловкость во время подвижных игр.	Контроль выполнения упражнений для форми- рования осанки.	Свисток, гимнастические маты.
43			Подвижные игры на материале гимнастики.	<i>Подвижные игры и эстафеты с гимнастическими предметами (скакалки, обручи).</i>	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности. Проявляют быстроту и ловкость во время подвижных игр.	Контроль выполнения упражнений со скакалкой	Свисток, скакалки, обручи
44			<i>Подвижные игры на основе баскетбола.</i>	<i>Подвижные игры на основе баскетбола. Специальные передвижения без мяча. Бросок мяча снизу на месте. Игра «Бросай и поймай».</i>	Осваивают технические действия из спортивных игр. Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Соблюдают дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.		Свисток, малые баскетбольные мячи.
45			<i>Подвижные игры на основе баскетбола.</i>	<i>Упражнения на развитие координационных способностей с</i>	Осваивают технические действия из спортивных игр. Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических		Свисток, малые баскетбольные мячи.

[illegible]

№ уро ка	Дата урока/ план	Дата урока/фак т	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
49			Профилактика утомления. Комплексы дыхательных упражнений.	Роль органов дыхания во время движений и передвижений человека. Важность занятий физическими упражнениями и спортом для улучшения работы лёгких. Упражнения на разные виды дыхания (нижнее, среднее) при различных физических нагрузках.	Получают представление о работе органов дыхания. Устанавливают связь между развитием физических качеств и работой органов дыхания. Выполняют упражнения на разные виды дыхания. Соблюдают правила техники безопасности.	Контроль выполнения дыхательных упражнений	Учебная презентация, видеоролики. Компьютер, проектор, экран.
Лыжные гонки (21 час)							
50			<i>Значение занятий лыжами для укрепления здоровья и закаливания.</i>	<i>Основные требования к одежде и обуви во время занятий. Значение занятий лыжами для укрепления здоровья и закаливания. Особенности дыхания. Требования к температурному режиму, понятие об обморожении. Техника безопасности по лыжной подготовке.</i>	Объясняют назначение понятий и терминов, относящихся к бегу на лыжах. Осваивают требование безопасности и гигиенические правила при проведении занятий по лыжной подготовке. Знакомятся с особенностями дыхания при проведении занятий на улице.	Тест на знание ТБ и гигиенических правил при проведении занятий по лыжной подготовке.	Учебная презентация, видеоролик. Компьютер, проектор, экран.
51			<i>Организуемые команды. Передвижение на лыжах.</i>	Надевание и переноска лыж. <i>Организуемые команды и приемы: «Лыжи на плечо!», «Лыжи под руку!», «Лыжи к</i>	Описывают технику передвижения на лыжах. Осваивают ее под руководством учителя. Выявляют и устраняют ошибки. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной		Лыжи.

№ уро ка	Дата урока/ план	Дата урока/фак т	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
				ноге!», «На лыжи становись!»; переноска лыж на плече и под рукой, передвижение в колонне с лыжами. Ступающий шаг.	подготовкой.		
52			Передвиже-ние на лыжах ступающим шагом.	Надевание лыж. Ступающий шаг. Упражнения на развитие координации. Подвижные игры без лыжных палок.	Осваивают технику передвижения на лыжах под руководством учителя. Выявляют и устраняют ошибки. Соблюдают правила техники безопасности. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.		Лыжи.
53			Передвиже-ние на лыжах ступающим шагом.	Техника ступающего шага в облегченных условиях пологого спуска. Упражнения на развитие координации. Игра «Самокат».	Объясняют технику выполнения спуска. Осваивают технику выполнения спуска. Проявляют координацию при выполнении спусков. Выявляют характерные ошибки в технике выполнения. Соблюдают правила техники безопасности. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.	Контроль техники выполнения ступающего шага.	Лыжи.
54			Технические действия на лыжах. Повороты на	Повороты на месте переступанием. Упражнения на развитие координации. Ступающий шаг. Игра	Объясняют технику выполнения поворотов. Осваивают технику выполнения поворотов. Проявляют координацию при выполнении поворотов. Выявляют характерные ошибки в		Лыжи.

№ уро ка	Дата урока/ план	Дата урока/фак т	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
			лыжах.	«Снежинки и звездочки».	технике выполнения. Соблюдают правила техники безопасности. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.		
55			Передвиже-ние на лыжах. Повороты.	Преодоление естественных препятствий на лыжах. Повороты на месте. Упражнения на развитие координации. Подвижная игра «На буксире».	Проявляют координацию и выносливость в преодолении естественных препятствий. Выявляют характерные ошибки в технике выполнения. Соблюдают правила техники безопасности. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.	Контроль техники выполнения поворотов на месте.	Лыжи.
56			Передвиже-ние на лыжах. Скользкий шаг.	Скольжения на лыже. Перенос тяжести тела с лыжи на лыжу. Скользящий шаг без палок. Упражнения на развитие координации. Подвижная игра «Кто дальше прокатиться?»	Объясняют технику выполнения скользящего шага. Осваивают технику его выполнения. Выявляют характерные ошибки в технике выполнения. Проявляют координацию при выполнении упражнений. Соблюдают правила техники безопасности. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.		Лыжи.
57			Передвиже-ние на лыжах. Скользкий шаг.	Скользкий шаг без палок. Прохождение тренировочной дистанции разученными способами передвижения. Упражнения	Проявляют выносливость при прохождении тренировочной дистанции разученными способами передвижения, координацию. Соблюдают правила техники безопасности.		Лыжи.

№ уро ка	Дата урока/ план	Дата урока/фак т	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
				на развитие выносливости.			
58			Передвиже-ние на лыжах. Скользящий шаг.	Скользящий шаг. Подъем и спуск без палок в основной стойке. Передвижение по дистанции. Упражнения на развитие выносливости. Подвижная игра « <i>Кто быстрее поднимется на гору</i> »	Объясняют технику выполнения спусков, подъемов и торможения. Осваивают технику выполнения. Выявляют характерные ошибки. Проявляют координацию и выносливость при выполнении упражнений. Соблюдают правила техники безопасности.	Контроль техники выполнения скользящего шага.	Лыжи.
59			Технические действия на лыжах. Подъёмы на лыжах.	Подъём по склону «лесенкой». Упражнения на развитие координации. Игры на склоне.	Объясняют технику выполнения спусков и подъемов. Осваивают технику выполнения. Выявляют характерные ошибки. Проявляют координацию при выполнении упражнений. Соблюдают правила техники безопасности. Осваивают универсальные умения по взаимодействию в группе в игровой деятельности.		Лыжи.
60			Технические действия на лыжах. Подъёмы и спуски на лыжах.	Подъём по склону «лесенкой». Спуск под уклон в высокой стойке. Упражнения на развитие координации.	Объясняют технику выполнения спусков и подъемов. Осваивают технику выполнения. Выявляют характерные ошибки. Проявляют координацию при выполнении упражнений. Соблюдают правила техники безопасности.	Контроль техники выполнения подъема по склону.	Лыжи.
61			Технические действия на лыжах. Подъёмы и	Спуски под уклон. Упражнения на развитие координации и выносливости. Подбирание	Объясняют технику выполнения спусков и подъемов. Осваивают технику выполнения. Выявляют характерные ошибки. Проявляют координацию при выполнении упражнений.		Лыжи.

№ уро ка	Дата урока/ план	Дата урока/фак т	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
			спуски на лыжах.	предметов во время спуска. Эстафеты.	Соблюдают правила техники безопасности. Осваивают универсальные умения по взаимодействию в группе в игровой деятельности.		
62			Технические действия на лыжах. Подъёмы и спуски на лыжах.	Подъём по склону ступающим шагом. Равномерное передвижение 15 мин. Упражнения на развитие выносливости. Подвижные игры.	Объясняют технику выполнения спусков и подъемов. Осваивают технику выполнения. Выявляют характерные ошибки. Проявляют координацию при выполнении упражнений. Соблюдают правила техники безопасности. Осваивают универсальные умения по взаимодействию в группе в игровой деятельности.	Оценка развития выносли- вости.	Лыжи.
63			Технические действия на лыжах. Подъёмы, спуски, повороты на лыжах.	Скользкий шаг. Подъём «полуёлочкой». Повороты переступанием в движении. Упражнения на развитие координации. Подвижные игры.	Объясняют технику выполнения спусков, подъемов, поворотов. Осваивают технику выполнения. Выявляют характерные ошибки. Проявляют координацию при выполнении упражнений. Соблюдают правила техники безопасности. Осваивают универсальные умения по взаимодействию в группе в игровой деятельности.		Лыжи.
64			Передвиже-ние на лыжах.	Спуски и подъемы под уклон. Прохождение тренировочной дистанции до 700м. Упражнения на развитие координации и выносливости.	Моделируют технику базовых способов передвижения на лыжах. Проявляют выносливость при прохождении тренировочной дистанции. Соблюдают правила техники безопасности.		Лыжи.
65			Передвиже-ние	Передвижение на лыжах в	Моделируют технику базовых способов		Лыжи.

№ уро ка	Дата урока/ план	Дата урока/фак т	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
			на лыжах.	режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности. Упражнения на развитие выносливости.	передвижения на лыжах. Проявляют выносливость при прохождении тренировочной дистанции. Соблюдают правила техники безопасности.		
66			Передвиже-ние на лыжах. Спуски и подъёмы.	Спуски и подъемы на пологом склоне. Подвижные игры и эстафеты на равнинном участке трассы.	Проявляют выносливость. Соблюдают правила техники безопасности. Осваивают универсальные умения по взаимодействию в группе в игровой деятельности.	Контроль техники выполнения спусков и подъемов.	Лыжи.
67			Передвиже-ние на лыжах разными способами.	Элементы техники лыжных ходов. Соревнование с раздельным стартом на дистанцию 500м. Упражнения на развитие выносливости.	Варьируют способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. Проявляют выносливость. Соблюдают правила техники безопасности.	Учет времени прохождения дистанции.	Лыжи.
68			Передвиже-ние на лыжах.	Игры на склоне. Упражнения на развитие координации и выносливости. Игра «Снежный биатлон».	Проявляют выносливость. Соблюдают правила техники безопасности. Осваивают универсальные умения по взаимодействию в группе в игровой деятельности.		Лыжи.
69			Передвиже-ние на лыжах.	Прохождение дистанции 1км. Упражнения на развитие выносливости.	Варьируют способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. Проявляют выносливость. Соблюдают правила техники безопасности.		Лыжи.

№ уро ка	Дата урока/ план	Дата урока/фак т	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
70			Передвиже-ние на лыжах.	Комплексы общеразвивающих упражнений на лыжах. Лыжные эстафеты.	Проявляют координацию и выносливость. Соблюдают правила техники безопасности. Осваивают универсальные умения по взаимодействию в группе в игровой деятельности.		Лыжи.
Подвижные и спортивные игры (3 часа)							
71			Подвижные игры на материале лыжной подготовки.	Эстафеты в передвижениях на лыжах. Упражнения на выносливость и координацию.	Проявляют координацию и выносливость. Соблюдают правила техники безопасности. Осваивают универсальные умения по взаимодействию в группе в игровой деятельности.		Лыжи.
72			Подвижные игры на основе волейбола.	Подвижные игры на основе волейбола. Подбрасывание мяча. Подвижная игра «Выстрел в небо».	Осваивают технические действия из спортивных игр. Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Соблюдают дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.		Свисток, малые волейбольные мячи.
73			Подвижные игры на основе волейбола.	Подвижные игры на основе волейбола. Эстафеты с мячами. Игра «Передал – садись».	Осваивают технические действия из спортивных игр. Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Соблюдают дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.		Свисток, малые волейбольные мячи
Знания о физической культуре (1 час)							
74			Возникнове- ние первых	История развития физической культуры и	Осваивают универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в		Учебная презентация.

№ уро ка	Дата урока/ план	Дата урока/фак т	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
			соревнований. Зарождение Олимпийских игр.	первых соревнований. Комплексы оздоровительных упражнений.	оздоровительных формах занятий. Сравнивают физкультуру и спорт эпохи Античности с современными физкультурой и спортом. Определяют движения, которые выполняют первобытные люди на рисунке. Изучают рисунки, на которых изображены античные атлеты и называют виды соревнований, в которых они участвуют. Пересказывают тексты по истории физической культуры.		Компьютер, проектор, экран.
Способы двигательной (физкультурной) деятельности (1час)							
75			Оздорови тель-ные формы занятий.	Оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы утренней зарядки, физкультминутки (физкультпаузы), их значение для профилактики утомления в условиях учебной и трудовой деятельности.	Отбирают и составляют комплексы упражнений для зарядки и физкультминуток. Определяют их роль и значение в организации здоровьесберегающей жизнедеятельности. Осваивают универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий.	Контроль качества выполнения разученного комплекса упражнений для утренней зарядки.	
Способы двигательной (физкультурной) деятельности (1час)							
76			Народные подвижные игры.	Народные подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения игр, выбор одежды и инвентаря. Народные игры	Определяют состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности, соблюдают правила техники безопасности,		Кегли, мячи, свисток.

№ уро ка	Дата урока/ план	Дата урока/фак т	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
				«Горелки», «Алёнушка и Иванушка».	описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки. Участвуют в подвижных играх с элементами соревновательной деятельности.		
Плавание (5 часов)							
77			Технические действия в воде. Подводящие упражнения.	<i>Влияние плавания на состояние здоровья. Правила гигиены и техники безопасности, поведение в экстремальных ситуациях. Вхождение в воду, передвижение по дну бассейна.</i>	Объясняют правила гигиены и техники безопасности поведения в воде.	Тест на знание ТБ и гигиенических правил при проведении занятий в воде.	Учебная презентация, видеоролики. Компьютер.
78			Технические действия в воде. Подводящие упражнения.	<i>Название способов плавания, предметов для обучения. Специальные плавательные упражнения для освоения с водной средой: погружение в воду с открытыми глазами, задержка дыхания под водой, на всплытие, скольжение на груди, спине.</i>	Объясняют технику разучиваемых действий в воде. Осваивают технические действия в воде. Соблюдают правила поведения в воде.		Свисток, доска для плавания, спасательные жилеты.
79			Технические действия в воде. Подводящие	<i>Упражнения на лежание и скольжение в воде. Плавательные упражнения: «Поплавок», «Медуза»,</i>	Объясняют технику разучиваемых действий в воде. Осваивают технические действия в воде. Соблюдают правила поведения в воде.		Свисток, доска для плавания, спасательные жилеты.

№ уро ка	Дата урока/ план	Дата урока/фак т	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
			упражнения.	<i>«Звездочка», скольжение на груди, спине.</i>			
80			Технические действия в воде. Подводящие упражнения.	<i>Упражнения для рук и ног при плавании способом «кроль на груди».</i>	Объясняют технику разучиваемых действий в воде. Осваивают технические действия в воде. Соблюдают правила поведения в воде.		Свисток, доска для плавания, спасательные жилеты.
81			Плавание произволь-ным стилем.	<i>Упражнения для рук и ног при плавании способом «кроль на спине».</i>	Объясняют технику разучиваемых действий в воде. Осваивают технические действия в воде. Соблюдают правила поведения в воде.		Свисток, доска для плавания, спасательные жилеты.
Легкая атлетика (9 часов)							
82			Беговая подготовка. Бег с высоким поднимани-ем бедра.	<i>Бег с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед), из разных исходных положений и с разным положением рук. Бег 30м.</i>	Описывают технику беговых упражнений. Выявляют характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. Осваивают технику бега различными способами. Осваивают универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений.		Свисток, флажки разметочные.
83			Беговая подготовка. Челночный бег.	<i>Челночный бег 3*5м. Соревнования в беге на 30м. Упражнения на развитие скоростных качеств. Эстафеты с</i>	Описывают технику беговых упражнений. Выявляют характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. Осваивают технику бега различными способами. Осваивают универсальные умения по	Оценка скоростных способнос-тей (бег 30м)	Свисток, флажки стартовые и разметочные с опорой, секундомер.

№ уро ка	Дата урока/ план	Дата урока/фак т	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
				<i>использованием беговых упражнений. Подвижная игра «Третий лишний».</i>	взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений.		
84			Беговая подготовка. Бег на выносливость	Темп ходьбы и бега, длительность бега. Бег на скорость, на выносливость. Соревнования в беге на 60м. <i>Игра «Запрещенное движение».</i>	Проявляют качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений. Выбирают индивидуальный темп передвижения. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений.	Оценка координации (челночный бег 3*5м)	Свисток, рулетка измерительная, секундомер.
85			Беговая подготовка. Бег по слабо пересеченной местности.	<i>Выносливость в беге до 4 минут.</i> Равномерный медленный бег по слабопересеченной местности в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой и бегом в режиме большой интенсивности, с ускорением.	Проявляют качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений. Выбирают индивидуальный темп передвижения. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений.	Оценка выносливости в 4-мин беге.	Свисток, разметочные флажки, секундомер.
86			Беговая подготовка. Бег по слабо пересеченной	Кросс по слабопересеченной местности до 1 км.	Проявляют качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении		Свисток, разметочные флажки, секундомер.

№ уро ка	Дата урока/ план	Дата урока/фак т	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
			местности.		беговых упражнений.		
87			Прыжковая подготовка. Прыжки в длину.	<i>Прыжок в длину (с места, с высоты до 30см). Подвижная игра «По грибы».</i>	Описывают технику прыжковых упражнений. Осваивают технику прыжковых упражнений. Выявляют характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений. Осваивают универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений.		Свисток, гимнастические маты, измерительная рулетка.
88			Прыжковая подготовка. Прыжки в длину.	<i>Прыжок в длину с разбега с приземлением на обе ноги. Приземление. Игра «Лисы и куры»</i>	Описывают технику прыжковых упражнений. Осваивают технику прыжковых упражнений. Выявляют характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений. Осваивают универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений.	Контроль техники выполнения прыжков в длину с места.	Свисток, прыжковая яма, измерительная рулетка.
89			Метание малого мяча.	<i>Метание</i> малого мяча с места <i>из положения стоя грудью в направлении</i> <i>метания</i> в горизонтальную и вертикальную цель (2*2м) с расстояния 3-4 м. Метание	Описывают технику метания малого мяча. Осваивают технику метания малого мяча. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении метания малого мяча. Проявляют качества силы, быстроты и координации при выполнении метания малого	Контрольное метательное упражнение (меткость).	Мяч малый (мягкий), флажки измерительная рулетка.

№ уро ка	Дата урока/ план	Дата урока/фак т	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
				на заданное расстояние. Подвижная игра «Попади в цель»	мяча.		
90			Метание малого мяча.	Метание малого мяча с места на дальность отскока от пола и от стены. <i>Подвижная игра «Кто дальше бросит?»</i>	Демонстрируют технику метания малого мяча. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении метания малого мяча. Проявляют качества силы, быстроты и координации при выполнении метания малого мяча.	Контрольное метательное упражнение (дальность).	Мяч малый (мягкий), флажки измерительная рулетка.
Подвижные и спортивные игры (8 часов)							
91			Подвижные игры на материале легкой атлетики (беговой подготовки).	<i>Игры на развитие способностей к дифференцированию параметров движений, скоростно-силовых способностей. Подвижная игра «Через кочки и пенечки», «Воробы и вороны».</i>	Осваивают универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Излагают правила и условия проведения подвижных игр. Осваивают двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Моделируют технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. Принимают адекватное решение в условиях игровой деятельности. Осваивают универсальные умения управлять эмоциями в процессе игровой деятельности. Проявляют быстроту и ловкость во время подвижных игр.		Свисток, разметочные флажки.

№ уро ка	Дата урока/ план	Дата урока/фак т	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
					Соблюдают дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.		
92			Подвижные игры на материале легкой атлетики (прыжковой подготовки)	<i>Игры на развитие навыков в прыжках. Подвижные игры «Прыгающие воробушки», «Мышеловка».</i>	Осваивают универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Излагают правила и условия проведения подвижных игр. Осваивают двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Моделируют технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. Принимают адекватное решение в условиях игровой деятельности. Осваивают универсальные умения управлять эмоциями в процессе игровой деятельности. Проявляют быстроту и ловкость во время подвижных игр. Соблюдают дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.		Свисток.
93			Подвижные игры на материале легкой атлетики (метание).	<i>Игры на развитие меткости и дальности метаний. Подвижные игры «Кто дальше бросит», «Точный расчет».</i>	Осваивают универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Излагают правила и условия проведения подвижных игр. Осваивают двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх.		Свисток, малые мячи, обручи.

№ уро ка	Дата урока/ план	Дата урока/фак т	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
					Моделируют технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. Принимают адекватное решение в условиях игровой деятельности. Осваивают универсальные умения управлять эмоциями в процессе игровой деятельности. Проявляют быстроту и ловкость во время подвижных игр. Соблюдают дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.		
94			Подвижные игры на материале легкой атлетики (метание).	<i>Игры на развитие меткости и дальности метаний. Подвижные игры «Метко в цель», «Погрузка арбузов».</i>	Осваивают универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Излагают правила и условия проведения подвижных игр. Осваивают двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Моделируют технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. Принимают адекватное решение в условиях игровой деятельности. Осваивают универсальные умения управлять эмоциями в процессе игровой деятельности. Проявляют быстроту и ловкость во время подвижных игр. Соблюдают дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.		Свисток, малые мячи, обручи.

№ уро ка	Дата урока/ план	Дата урока/фак т	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
95			Подвижные игры с мячом.	Подвижные игры с мячом «Борьба за мяч», «Гонка мяча по кругу». <i>Ловля и броски мяча.</i>	Осваивают универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Излагают правила и условия проведения подвижных игр. Осваивают двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Моделируют технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. Принимают адекватное решение в условиях игровой деятельности. Осваивают универсальные умения управлять эмоциями в процессе игровой деятельности. Проявляют быстроту и ловкость во время подвижных игр. Соблюдают дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.		Свисток, малые и большие мячи.
96			Подвижные игры на основе футбола.	Игры на основе футбола Удар по неподвижному и катящемуся мячу. Остановка мяча. Подвижная игра «Перестрелка».	Осваивают технические действия из спортивных игр. Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий в спортивных играх. Соблюдают дисциплину и правила техники безопасности во время спортивных игр.		Свисток, футбольные мячи
97			Подвижные игры на основе футбола.	Игры на основе футбола. Ведение мяча. Подвижная игра «Гонка мячей по кругу».	Осваивают технические действия из спортивных игр. Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий в спортивных играх. Соблюдают	Контроль техники выполнения ударов по	Свисток, футбольные мячи

№ уро ка	Дата урока/ план	Дата урока/фак т	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
					дисциплину и правила техники безопасности во время спортивных игр.	мячу.	
98			<i>Подвижные игры на основе спортивных, народных игр</i>	Игры и эстафеты на основе футбола. Народные игры «Кошки - мышки», «У медведя во бору».	Осваивают технические действия из спортивных игр. Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий в спортивных играх. Соблюдают дисциплину и правила техники безопасности во время спортивных игр.		Свисток, мячи.
Физкультурно-оздоровительная деятельность (1 час)							
99			Оздоровительные формы занятий.	Орган осязания – кожа. Уход за кожей. Правила гигиены. Комплекс упражнений на развитие физических качеств.	Устанавливают связь между развитием физических качеств и органами чувств. Объясняют роль гигиены в профилактике заболеваний. Анализируют советы по уходу за кожей. Выполняют комплекс упражнений на развитие физических качеств.		Учебная презентация, видеоролики. Компьютер, проектор, экран.

Поурочное планирование

2 класс

№ уро ка	Дата урока	Факт	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
1 триместр							

№ уро-ка	Дата урока	Факт	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
Знания о физической культуре (1час)							
1			Основные способы передвижения человека.	Ходьба, бег, прыжки, лазание, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека. Комплекс упражнений на укрепление мышц спины и пресса.	Выявляют различия в основных способах передвижения человека. Осваивают универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений.		Учебная презентация. Компьютер, проектор, экран.
Легкая атлетика (10 часов)							
2			Беговая подготовка. Ходьба и бег на короткие дистанции.	<i>Ходьба по разметкам. Бег на короткие дистанции (30м). Понятие «бег на скорость». Подвижная игра «Пятнашки». Техника безопасности на уроках легкой атлетики.</i>	Описывают технику выполнения ходьбы и бега. Осваивают ее самостоятельно. Выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение упражнений в ходьбе и беге. Применяют вариативные упражнения для развития координационных способностей. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении упражнений.	Тест на знание ТБ на уроках легкой атлетики.	Учебная презентация, видеоролик. Свисток, компьютер, секундомер.
3			Беговая подготовка. Ходьба и бег с ускорением	<i>Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением (от 10 до 20м). Упражнения на развитие скоростных способностей.</i>	Описывают технику выполнения ходьбы и бега. Осваивают ее самостоятельно. Выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение упражнений в ходьбе и беге. Применяют вариативные упражнения для	Контроль техники выполнения ходьбы разными способами.	Мячи набивные, свисток, секундомер.

№ уро ка	Дата урока	Факт	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
					развития координационных способностей. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении упражнений.		
4			Беговая подготовка. Равномерный бег.	<i>Обычный бег по размеченным участкам дорожки. Понятие «бег на выносливость». Равномерный бег (4 мин). Чередование ходьбы и бега до 150м. Подвижная игра «Третий лишний».</i>	Описывают технику беговых упражнений. Выявляют характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. Осваивают технику бега различными способами. Осваивают универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений.		Свисток, секундомер. 1. uchportal.ru/ 2. http://900igr.net/prezentatsii/fizkultura 3. ppt4web.ru/prezentacii-po-... 4. http://uslide.ru/fizkultura 5. pedsovet.su/ 6. http://videouroki.net (на данном сайте находятся фрагменты видеуроков по спортивным играм)
5			Беговая подготовка. Соревнования.	<i>Соревнования на короткие дистанции (до 30м). Упражнения на развитие выносливости. Подвижная</i>	Проявляют качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой	Оценка скорости бега на дистанции	Свисток, секундомер.

№ уро ка	Дата урока	Факт	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
				<i>игра «Кто раньше, кто быстрее?»</i>	деятельности. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений.	30м.	
6			Беговая подготовка. Челночный бег.	<i>Челночный бег 3*10м. Упражнения на развитие скоростных и координационных способностей. Подвижная игра «Мышеловка».</i>	Описывают технику беговых упражнений. Выявляют характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. Осваивают технику бега различными способами. Осваивают универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений.	Оценка координации (челночный бег 3*10м)	Свисток, флажки разметочные на опоре, секундомер.
7			Беговая подготовка. Эстафеты.	<i>Эстафеты с бегом на скорость. Эстафета «Смена сторон». Подвижные игры «Вызов номеров», «Круговая эстафета».</i>	Осваивают универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений.		Свисток.
8			Прыжковая подготовка. Прыжки на месте, в длину с места.	<i>Прыжки на одной и на двух ногах с поворотом на 180°. Названия прыжкового инвентаря. Прыжок в длину с места. Подвижная игра «К своим флажкам».</i>	Описывают технику прыжковых упражнений. Осваивают технику прыжковых упражнений. Выявляют характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений.		Свисток, флажки.
9			Прыжковая подготовка. Многоскоки.	Прыжки по разметкам. Многоскоки (до 8 прыжков). Приземление. Подвижная	Описывают технику прыжковых упражнений. Осваивают технику прыжковых упражнений. Выявляют характерные ошибки в технике	Контроль техники выполнения	

№ уро-ка	Дата урока	Факт	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
				игра «Прыгающие воробушки».	выполнения прыжковых упражнений. Осваивают универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений.	прыжков в длину с места.	
10			Прыжковая подготовка. Прыжки со скакалкой.	<i>Прыжок с высоты (до 40см). Прыжки через веревочку (высота 30-40см) с 4-5 шагов разбега. Прыжки через длинную вращающуюся и короткую скакалку. Многоскоки (до 8 прыжков).</i>	Описывают технику прыжковых упражнений. Осваивают технику прыжковых упражнений. Выявляют характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений.	Оценка выполнения прыжков через скакалку.	Мат гимнастический, верёвка для прыжков, длинная и короткие скакалки.
11			Броски большого мяча.	<i>Броски набивного мяча (0,5 кг) двумя руками от груди вперед-вверх, из положения стоя грудью в направлении метания; снизу вперед-вверх из того же положения на дальность. Подвижная игра «Защита укрепления». Упражнения на развитие силовых способностей.</i>	Описывают технику бросков большого набивного мяча. Осваивают технику броска большого набивного мяча. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении бросков большого набивного мяча. Проявляют качества силы, быстроты и координации при выполнении бросков большого мяча.		Мяч набивной 0,5 кг
Подвижные и спортивные игры (7 часов)							
12			Подвижные игры на материале	<i>Игры на развитие скоростных способностей.</i>	Осваивают универсальные умения в самостоятельной организации и проведении		<i>Свисток</i>

№ уро-ка	Дата урока	Факт	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
			легкой атлетики.	<i>Подвижные игры «Самый быстрый», «Лисы и куры».</i>	подвижных игр. Излагают правила и условия проведения подвижных игр. Осваивают двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Моделируют технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. Принимают адекватное решение в условиях игровой деятельности. Осваивают универсальные умения управлять эмоциями в процессе игровой деятельности. Проявляют быстроту и ловкость во время подвижных игр. Соблюдают дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.		
13			Подвижные игры на материале легкой атлетики.	<i>Игры на развитие скоростно-силовых способностей. Подвижные игры «Прыгуны и пятнашки», «Невод».</i>	Осваивают универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Излагают правила и условия проведения подвижных игр. Осваивают двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Моделируют технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. Принимают адекватное решение в условиях		Свисток

№ уро-ка	Дата урока	Факт	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
					игровой деятельности. Осваивают универсальные умения управлять эмоциями в процессе игровой деятельности. Проявляют быстроту, силу во время подвижных игр. Соблюдают дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.		
14			Подвижные игры на материале легкой атлетики.	<i>Игры на развитие скоростно-силовых способностей. Подвижные игры «Гуси-лебеди»», «Посадка картошки».</i>	Осваивают универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Излагают правила и условия проведения подвижных игр. Осваивают двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Моделируют технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. Принимают адекватное решение в условиях игровой деятельности. Осваивают универсальные умения управлять эмоциями в процессе игровой деятельности. Проявляют быстроту, силу во время подвижных игр. Соблюдают дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.	Оценка уровня развития скоростно-силовых способностей	Свисток, набивные мячи
15			Подвижные игры на материале легкой атлетики.	<i>Игры на развитие способностей к дифференцированию параметров движений,</i>	Осваивают универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Излагают правила и условия проведения подвижных игр. Осваивают		Мячи большие и малые, гимнастические коврики.

№ урока	Дата урока	Факт	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
				<i>скоростно-силовых способностей. Подвижные игры «Прыжки по полоскам», «Попади в мяч», «Горелки».</i>	двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Моделируют технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. Принимают адекватное решение в условиях игровой деятельности. Осваивают универсальные умения управлять эмоциями в процессе игровой деятельности. Проявляют быстроту, координацию и силу во время подвижных игр. Соблюдают дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.		
16			Подвижные игры на материале легкой атлетики.	<i>Игры на развитие способностей к дифференцированию параметров движений. Подвижные игры «Веревочка под ногами», «Караси и щука».</i>	Осваивают универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Излагают правила и условия проведения подвижных игр. Осваивают двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Моделируют технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. Принимают адекватное решение в условиях игровой деятельности. Осваивают универсальные умения управлять эмоциями в	Оценка уровня развития способностей к дифференцированию параметров движений.	Гимнастические скакалки, свисток.

№ уро ка	Дата урока	Факт	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
					процессе игровой деятельности. Проявляют быстроту, координацию и ловкость во время подвижных игр. Соблюдают дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.		
17			Подвижные игры на материале легкой атлетики	<i>Игры с прыжковыми упражнениями. Подвижные игры «Зайцы в огороде», «Салки на одной ноге», «Волк во рву».</i>	Осваивают универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Излагают правила и условия проведения подвижных игр. Осваивают двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Моделируют технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. Принимают адекватное решение в условиях игровой деятельности. Осваивают универсальные умения управлять эмоциями в процессе игровой деятельности. Проявляют быстроту и ловкость во время подвижных игр. Соблюдают дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.	Оценка выполнения прыжковых упражнений	Гимнастические коврики, свисток.
18			Подвижные игры на материале легкой атлетики.	<i>Игры с метательными упражнениями на дальность и точность. Подвижные игры «Кто дальше бросит», «Мяч водящему».</i>	Осваивают универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Излагают правила и условия проведения подвижных игр. Осваивают двигательные действия, составляющие		

№ уро ка	Дата урока	Факт	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
					содержание подвижных игр. Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Моделируют технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. Принимают адекватное решение в условиях игровой деятельности. Осваивают универсальные умения управлять эмоциями в процессе игровой деятельности. Проявляют ловкость и силу во время подвижных игр. Соблюдают дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.		
Гимнастика с основами акробатики (5 часов)							
19			Движения и передвижения строем. Организующие команды и приемы.	Построение в шеренгу. Повороты направо, налево. Размыкание и смыкание приставными шагами. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Подвижная игра «Запрещенное движение». Правила техники безопасности.	Повторяют правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений. Осваивают универсальные умения при выполнении организующих упражнений. Различают и выполняют строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Стой!».	Тест на знание правил техники безопасности и на уроках гимнастики.	Учебная презентация. Компьютер, экран, проектор.
20			Движения и передвижения строем.	Перестроение из одной шеренги в две. Передвижение в колонне по одному на	Различают и выполняют строевые команды. Точно выполняют строевые приемы. Выявляют характерные ошибки при выполнении строевых	Контроль выполнения организую-	Свисток, флажки

№ урока	Дата урока	Факт	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
			Организующие команды и приемы	указанные ориентиры; команда «На два (четыре) шага разомкнись». Подвижная игра «Утки и гуси».	упражнений. Соблюдают правила техники безопасности.	щих упражнений и строевых команд.	
21			Акробатика. Группировка	Группировка. Упражнения на развитие гибкости, координации. Подвижная игра «Фигуры».	Осваивают универсальные умения по выполнению группировки. Описывают технику разучиваемых упражнений. Выявляют характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.	Контроль техники выполнения группировки.	Гимнастические маты
22			Акробатика. Перекаты.	Перекаты в группировке лежа на животе и из упора стоя на коленях. Подвижная игра «Быстрее! Пожар!». Комплексы упражнений на развитие координационных способностей.	Описывают технику разучиваемых упражнений. Осваивают технику разучиваемых упражнений и акробатических комбинаций. Выявляют характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.	Контроль техники выполнения перекатов в группировке.	Гимнастические маты
23			Акробатика. Кувырок вперед.	Кувырок вперед в упор присев. Подвижная игра «Рыбаки и рыбки». Комплексы упражнений на развитие координационных способностей.	Осваивают технику кувырка вперед в упор присев. Выявляют характерные ошибки в выполнении кувырка вперед в упор присев. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.	Контроль техники выполнения кувырка вперед.	Гимнастические маты

Знания о физической культуре (1 час)

№ уро ка	Дата урока	Факт	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
24			Представление о физических качествах	Характеристика основных физических качествах: сила, координация, быстрота, выносливость и др. Комплексы упражнений на развитие основных физических качеств.	Определяют и кратко характеризуют физические качества. Подбирают физические упражнения для развития определенных физических качеств. Различают упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость).	Оценка качества выполнения упражнений на развитие основных физических качеств.	Видеоролик. Компьютер, проектор, экран.
Подвижные и спортивные игры (3 час)							
25			Подвижные игры на развитие физических качеств.	<i>Подвижные игры на развитие координации движений, для укрепления свода стопы, формирования тонких движений пальцев рук. Игра «Ушки на макушке».</i>	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности. Проявляют быстроту, координацию и ловкость во время подвижных игр.		Массажные коврики, гимнастические коврики, малые мячи, свисток.
26			Подвижные игры на развитие физических качеств.	<i>Подвижные игры на развитие гибкости, координации движений. Упражнения со скакалкой. Подвижная игра «Рыбки».</i>	Осваивают универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Излагают правила и условия проведения подвижных игр. Осваивают двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Принимают адекватное решение в условиях игровой деятельности. Осваивают универсальные умения управлять эмоциями в процессе игровой деятельности. Проявляют быстроту, гибкость,		

№ уро ка	Дата урока	Факт	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
					координацию и ловкость во время подвижных игр. Соблюдают дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.		
27		16.11	Подвижные игры на материале акробатики.	<i>Подвижные игры для формирования правильной осанки. Игра «Не урони».</i>	Осваивают универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Излагают правила и условия проведения подвижных игр. Осваивают двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Принимают адекватное решение в условиях игровой деятельности. Осваивают универсальные умения управлять эмоциями в процессе игровой деятельности. Проявляют быстроту, координацию и ловкость во время подвижных игр. Соблюдают дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.		
Способы двигательной (физкультурной) деятельности (1 час)							
28			Утренняя зарядка.	Утренняя зарядка и гимнастика под музыку. Комплексы упражнений. Закаливающие процедуры. Правила проведения закаливающих процедур.	Определяют назначение утренней зарядки, физкультминуток, их роль и значение в организации здоровьесберегающей жизнедеятельности. Анализируют ответы своих сверстников. Выполняют комплексы упражнений утренней зарядки. Под руководством учителя составляют комплекс		Учебная презентация. Компьютер, проектор, экран.

№ уро-ка	Дата урока	Факт	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
					утренней зарядки. Оценивают свое состояние (ощущения) после закаливающих процедур.		
Гимнастика с основами акробатики (17 часов)							
29			Акробатика. Кувырок в сторону.	Кувырок в сторону. Подвижная игра «Раки». Комплексы упражнений на развитие координационных способностей.	Осваивают технику кувырка в сторону. Выявляют характерные ошибки в выполнении кувырка . Соблюдают правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.	Контроль техники выполнения кувырка в сторону.	Гимнастические маты
30			Акробатика. Стойка на лопатках.	Стойка на лопатках согнув ноги. Перекат вперед в упор присев. Подвижная игра «Змейка».	Осваивают технику выполнения стойки на лопатках. Выявляют характерные ошибки в выполнении упражнений. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.	Контроль техники выполнения стойки на лопатках.	Гимнастические маты
31			Акробатика. Гимнастический мост.	Гимнастический мост из положения лежа на спине. Игра «Петрушка на скамейке».	Осваивают технику выполнения гимнастического моста из положения лежа на спине. Выявляют характерные ошибки в выполнении упражнения. Соблюдают правила техники безопасности.		Гимнастические маты
32			Акробатика. Гимнастический мост.	Гимнастический мост из положения лёжа на спине. Упражнения в висе стоя и лежа.	Демонстрируют технику выполнения гимнастического моста из положения лежа на спине. Выявляют характерные ошибки в выполнении упражнения. Соблюдают правила техники безопасности.	Контроль техники выполнения гимнастического моста.	Гимнастические маты, гимнастическая стенка
33			Снарядная гимнастика.	Упражнения в висе спиной к гимнастической стенке, поднимание согнутых и	Описывают технику выполнения висов и упоров. Осваивают висы и упоры. Проявляют качества силы, координации, выносливости при		Гимнастические маты, гимнастическая

№ урока	Дата урока	Факт	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
				прямых ног; вис на согнутых руках. Подвижная игра «Светофор».	выполнении гимнастических упражнений. Выявляют характерные ошибки в выполнении упражнений. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении упражнений.		стенка
34			Снарядная гимнастика.	Подтягивание в висе лежа согнувшись, то же из седа ноги врозь и в висе на канате. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Подтягивание. Подвижная игра «Слушай сигнал!»	Описывают технику выполнения висов и упоров. Осваивают висы и упоры. Проявляют качества силы, координации, выносливости при выполнении гимнастических упражнений. Выявляют характерные ошибки в выполнении упражнений. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении упражнений.	Контроль техники выполнения висов.	Гимнастические маты, гимнастическая стенка
35			Снарядная гимнастика.	Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на коне, бревне, гимнастической скамейке. Подвижная игра «Ветер, дождь, гром, молния».	Описывают технику выполнения упражнений. Осваивают технику выполнения упражнений. Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении упражнений. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют их технику, выявляют ошибки.	Контроль выполнения подтягивания	Гимнастические маты, гимнастическая стенка, скамейка гимнастическая, гимнастическое бревно
36			Прикладная гимнастика.	Упражнение на развитие равновесия: перешагивание через набивные мячи и их перескоки, повороты кругом стоя и при ходьбе на носках и на рейке гимнастической скамейки. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	Описывают технику выполнения упражнений. Осваивают технику выполнения упражнений. Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении упражнений. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют их технику, выявляют ошибки.	Оценка выполнения сгибания и разгибания рук в упоре лежа.	Гимнастическая скамейка, гимнастические маты

№ уро-ка	Дата урока	Факт	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
				Подвижная игра «Пингвины с мячом».			
37			Прикладная гимнастика.	Ходьба по рейке гимнастической скамейки. Упражнения на развитие координационных способностей. Подвижная игра «Жар-птица».	Описывают технику выполнения упражнений на гимнастической скамейке. Осваивают технику выполнения упражнений на гимнастической скамейке. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении упражнений. Взаимодействуют в группах.		Гимнастическая скамейка, гимнастические маты
38			Прикладная гимнастика.	Стойка на двух и одной ноге на бревне (высота 60см) и ходьба по бревну. Подвижная игра «Змейка».	Описывают технику выполнения упражнений на гимнастическом бревне. Осваивают технику выполнения упражнений. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении упражнений. Взаимодействуют в группах.	Оценка умений держать равновесие на гимнастических снарядах.	Гимнастическое бревно, гимнастическая скамейка, гимнастические маты
39			Прикладная гимнастика.	Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой ног. Подвижная игра «Кто приходил?».	Осваивают технику выполнения упражнений прикладной направленности (на гимнастической стенке). Выявляют характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении упражнений на гимнастической стенке.		Гимнастическая стенка, гимнастические маты
40			Прикладная гимнастика.	Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в	Осваивают технику лазания по гимнастической скамейке различными способами. Проявляют		Гимнастическая стенка,

№ уро-ка	Дата урока	Факт	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
				упоре стоя на коленях и лежа на животе подтягиваясь руками. Игра «Не урони мешочек».	качества силы, координации, выносливости при выполнении лазания по гимнастической скамейке. Выявляют и характеризуют ошибки при выполнении гимнастических упражнений.		гимнастические маты, гимнастическая скамейка.
41			Прикладная гимнастика.	Лазание и перелезание через гимнастическую скамейку. Упражнение в равновесии на гимнастической скамейке.	Осваивают технику лазания и перелезания через гимнастическую скамейку различными способами. Выявляют и характеризуют ошибки при выполнении гимнастических упражнений		Гимнастические маты, гимнастическая скамейка
42			Прикладная гимнастика.	Перелезание через гимнастическое бревно (высота до 60 см). Подвижная игра «Конники-спортсмены».	Осваивают технику перелезания через гимнастическое бревно. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении перелезания через гимнастическое бревно.	Контроль техники выполнения гимнастических упражнений	Гимнастические маты, бревно гимнастическое.
43			Прикладная гимнастика.	Лазание по канату. Подвижная игра «Змейка».	Осваивают технику упражнений в лазании по канату. Предупреждают появление ошибок. Соблюдают правила техники безопасности.		Гимнастические маты, канат
44			Прикладная гимнастика.	Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания и переползания. Подвижная игра «Посадка картофеля».	Общаются и взаимодействуют в игровой деятельности. Демонстрируют полученные навыки выполнения гимнастических упражнений с элементами лазанья, перелезания и переползания. Соблюдают правила техники безопасности.		Гимнастическое бревно, скамейка гимнастическая, гимнастические маты
45			Прикладная гимнастика.	Танцевальные упражнения. Упражнения с	Описывают технику осваиваемых танцевальных упражнений и составляют		Компьютер. Диски с

№ уро-ка	Дата урока	Факт	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
				гимнастической палкой, обручем, флажками, мячами. Подвижная игра «Танцующая Барби».	комбинации из их числа. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых танцевальных упражнений. Осваивают упражнения с гимнастическими предметами. Отбирают и составляют комплексы упражнений. Характеризуют влияние общеразвивающих упражнений на организм. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений.		танцевальными мелодиями, флажки, обручи пластиковые детские, гимнастическая палка, большие и малые мячи.
Подвижные и спортивные игры (2 часа)							
46			Подвижные игры на материале гимнастики с основами акробатики.	<i>Игры на развитие выносливости. Подвижные игры «Пятнашки», «Вызов номеров», «Третий лишний».</i>	Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Соблюдают дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.		Свисток
47			Подвижные игры на материале гимнастики с основами акробатики.	<i>Игры на развитие координационных способностей. Подвижные игры «Охотники и утки», «Гонка мяча в колоннах», «Борьба за мяч».</i>	Осваивают технические действия из спортивных игр. Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Соблюдают дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.	Контроль уровня развития координационных способностей.	Свисток, мячи
Способы двигательной (физкультурной) деятельности (1 час)							
48			Измерение показателей развития физических	Измерение показателей развития физических качеств: скоростных, координационных, силовых.	Выполняют контрольные упражнения. Учатся оценивать своё самочувствие и контролировать, как организм справляется с физическими нагрузками.	Контрольное упражнение на развитие физических качеств.	Учебная презентация. Видеоролик. Компьютер,

№ уро-ка	Дата урока	Факт	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
			качеств.	Комплексы упражнений.			проектор, экран.
Способы двигательной (физкультурной) деятельности (1 час)							
49			Измерение показателей развития физических качеств.	Измерение показателей развития физических качеств: выносливости, гибкости. Комплексы упражнений. Подвижные игры и занятия физическими упражнениями во время прогулок.	Раскрывают значение подвижных игр и анализируют их положительное влияние на здоровье человека. Анализируют ответы своих сверстников. Выполняют контрольные упражнения. Учатся оценивать своё самочувствие и контролируют как их организм справляется с физическими нагрузками.		Учебная презентация. Видеоролик. Компьютер, проектор, экран.
Лыжные гонки (21 час)							
50			Лыжная подготовка.	<i>Основы передвижения на лыжах. Техника безопасности по лыжной подготовке. Основные требования к одежде и обуви во время занятий. Игры на лыжах.</i>	Объясняют назначение понятий и терминов, относящихся к бегу на лыжах. Осваивают требование безопасности и гигиенические правила при проведении занятий по лыжной подготовке. Знакомятся с особенностями дыхания при проведении занятий на улице.	Тест на знание ТБ и гигиенических правил при проведении занятий по лыжной подготовке.	Учебная презентация, видеоролик. Компьютер, проектор, экран.
51			Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах.	Надевание и переноска лыж. Передвижение в колонне с лыжами. Ступающий шаг без палок и с палками. Игра "Повторяй за мной!"	Описывают технику передвижения на лыжах. Осваивают ее под руководством учителя. Выявляют и устраняют ошибки. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.		Лыжи.

№ уро ка	Дата урока	Факт	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
52			Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах.	Передвижение ступающим шагом по учебному кругу. Подвижные игры без лыжных палок.	Осваивают технику передвижения на лыжах под руководством учителя. Выявляют и устраняют ошибки. Соблюдают правила техники безопасности. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.		Лыжи.
53			Технические действия на лыжах. Спуски.	Преодоление пологого спуска ступающим шагом. Игра «Проехать через ворота».	Объясняют технику выполнения спуска. Осваивают технику выполнения спуска. Проявляют координацию при выполнении спусков. Выявляют характерные ошибки в технике выполнения. Соблюдают правила техники безопасности. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.	Контроль техники выполнения ступающего шага.	Лыжи.
54			Технические действия на лыжах. Повороты.	Повороты на месте переступанием вокруг «пяток» и «носков» лыж. Ступающий шаг. Игра «На буксире».	Объясняют технику выполнения поворотов. Осваивают технику выполнения поворотов. Проявляют координацию при выполнении поворотов. Выявляют характерные ошибки в технике выполнения. Соблюдают правила техники безопасности. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.		Лыжи.
55			Лыжная подготовка.	Передвижение на лыжах по дистанции в равномерном	Проявляют координацию и выносливость в преодолении естественных препятствий.	Контроль техники	Лыжи.

№ уро ка	Дата урока	Факт	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
			Преодоление препятствий.	темпе до 1 км. Преодоление естественных препятствий. Лыжные эстафеты.	Выявляют характерные ошибки в технике выполнения. Соблюдают правила техники безопасности. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.	выполнения поворотов на месте.	
56			Лыжная подготовка. Скользящий шаг.	Скользящий шаг. Подвижная игра « <i>Кто дальше скатится с горки?</i> »	Объясняют технику выполнения скользящего шага. Осваивают технику его выполнения. Выявляют характерные ошибки в технике выполнения. Проявляют координацию при выполнении упражнений. Соблюдают правила техники безопасности. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.		Лыжи.
57			Лыжная подготовка. Скользящий шаг.	Скользящий шаг. Прохождение тренировочной дистанции до 1,5 км разученными способами передвижения.	Проявляют выносливость при прохождении тренировочной дистанции разученными способами передвижения, координацию. Соблюдают правила техники безопасности.		Лыжи.
58			Лыжная подготовка. Скользящий шаг.	Скользящий шаг. Подъем и спуск с палками в основной стойке. <i>Упражнения на координацию движений.</i>	Объясняют технику выполнения спусков, подъемов и торможения. Осваивают технику выполнения. Выявляют характерные ошибки. Проявляют координацию и выносливость при выполнении упражнений. Соблюдают правила техники безопасности.	Контроль техники выполнения скользящего шага.	Лыжи.
59			Технические действия на	Торможение. Подъем по склону «лесенкой». Игры на	Объясняют технику выполнения спусков и подъемов. Осваивают технику выполнения.		Лыжи.

№ уро ка	Дата урока	Факт	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
			лыжах. Торможение	склоне.	Выявляют характерные ошибки. Проявляют координацию при выполнении упражнений. Соблюдают правила техники безопасности. Осваивают универсальные умения по взаимодействию в группе в игровой деятельности.		
60			Технические действия на лыжах. Торможение	Торможение. Подъём по склону «лесенкой». Спуск с небольшого склона в высокой стойке.	Объясняют технику выполнения спусков и подъемов. Осваивают технику выполнения. Выявляют характерные ошибки. Проявляют координацию при выполнении упражнений. Соблюдают правила техники безопасности.	Контроль техники выполнения подъема по склону.	Лыжи.
61			Технические действия на лыжах. Спуски.	Спуски с небольшого склона. Подбирание предметов во время спуска. Эстафеты в передвижениях на лыжах с упражнениями на выносливость.	Объясняют технику выполнения спусков и подъемов. Осваивают технику выполнения. Выявляют характерные ошибки. Проявляют координацию при выполнении упражнений. Соблюдают правила техники безопасности. Осваивают универсальные умения по взаимодействию в группе в игровой деятельности.		Лыжи.
62			Технические действия на лыжах. Передвижение на лыжах.	Подъём по склону ступающим шагом. Равномерное передвижение по дистанции до 1, 5 км.	Объясняют технику выполнения спусков и подъемов. Осваивают технику выполнения. Выявляют характерные ошибки. Проявляют координацию при выполнении упражнений. Соблюдают правила техники безопасности. Осваивают универсальные умения по взаимодействию в группе в игровой деятельности.	Оценка развития выносливости.	Лыжи.

№ уро-ка	Дата урока	Факт	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
63			Технические действия на лыжах. Передвижение на лыжах.	Скользкий шаг. Подъём «полуёлочкой». Передвижение скользким и ступающим шагом по учебному кругу на дистанции до 2 км.	Объясняют технику выполнения спусков, подъемов, поворотов. Осваивают технику выполнения. Выявляют характерные ошибки. Проявляют координацию при выполнении упражнений. Соблюдают правила техники безопасности. Осваивают универсальные умения по взаимодействию в группе в игровой деятельности.		Лыжи.
64			Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах.	Передвижение ступающим и скользким шагом. Прохождение отрезков 100м, 200м в быстром темпе. Подвижные эстафеты и игры на учебном склоне.	Моделируют технику базовых способов передвижения на лыжах. Проявляют выносливость при прохождении тренировочной дистанции. Соблюдают правила техники безопасности.		Лыжи.
65			Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах.	Передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности.	Моделируют технику базовых способов передвижения на лыжах. Проявляют выносливость при прохождении тренировочной дистанции. Соблюдают правила техники безопасности.		Лыжи.
66			Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах.	Подвижные игры и эстафеты на равнинном участке трассы. Спуски и подъемы на пологом склоне.	Проявляют выносливость. Соблюдают правила техники безопасности. Осваивают универсальные умения по взаимодействию в группе в игровой деятельности.	Контроль техники выполнения спусков и подъемов.	Лыжи.
67			Передвижение на лыжах по	Техника лыжного хода по пересеченной местности.	Варьируют способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы.	Учет времени	Лыжи.

№ уро-ка	Дата урока	Факт	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
			пересеченной местности.	Прохождение тренировочной дистанции.	Проявляют выносливость. Соблюдают правила техники безопасности.	прохождения дистанции.	
68			Передвижение на лыжах по пересеченной местности.	Соревнование на дистанции 1,5км.	Проявляют выносливость. Соблюдают правила техники безопасности. Осваивают универсальные умения по взаимодействию в группе в игровой деятельности.		Лыжи.
69			Подвижные игры на материале лыжной подготовки.	Подвижные игры на лыжах на развитие выносливости и координации. Соревнование с раздельным стартом на дистанцию 500м.	Варьируют способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. Проявляют выносливость. Соблюдают правила техники безопасности.		Лыжи.
70			Подвижные игры на материале лыжной подготовки.	Комплексы общеразвивающих упражнений на выносливость и координацию. Эстафеты в передвижении на лыжах.	Проявляют координацию и выносливость. Соблюдают правила техники безопасности. Осваивают универсальные умения по взаимодействию в группе в игровой деятельности.		Лыжи.
Подвижные и спортивные игры (6 часа)							
71			<i>Подвижные игры на основе баскетбола.</i>	<i>Игры с мячами (ловля и броски). Подвижные игры «Попади в обруч», «Мяч среднему».</i>	Осваивают универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Излагают правила и условия проведения подвижных игр. Осваивают двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Моделируют технику выполнения игровых действий в		Малые мячи, обручи

№ уро-ка	Дата урока	Факт	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
					зависимости от изменения условий и двигательных задач. Принимают адекватное решение в условиях игровой деятельности. Осваивают универсальные умения управлять эмоциями в процессе игровой деятельности. Проявляют быстроту и ловкость во время подвижных игр. Соблюдают дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.		
72			<i>Подвижные игры на основе баскетбола.</i>	<i>Подвижные игры на основе баскетбола. Ловля и передача мяча на месте, броски в цель. Игра «Бросай и поймай»</i>	Осваивают технические действия из спортивных игр. Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Соблюдают дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.	Контроль техники выполнения бросков в цель.	Баскетбольные мячи для мини-игры, цель для бросков.
73			<i>Подвижные игры на основе баскетбола.</i>	<i>Подвижные игры на основе баскетбола на развитие координационных способностей. Ловля и передача мяча в движении. Игра «Передача мяча в колоннах».</i>	Осваивают технические действия из спортивных игр. Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Соблюдают дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.		Баскетбольные мячи для мини-игры.
74			<i>Подвижные игры на основе баскетбола.</i>	<i>Подвижные игры на основе баскетбола. Ведение мяча на месте и движении. Подвижная игра «Играй, играй, мяч не теряй».</i>	Осваивают технические действия из спортивных игр. Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Соблюдают дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.		Баскетбольные мячи для мини-игры

№ уро-ка	Дата урока	Факт	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
75			<i>Подвижные игры на основе баскетбола.</i>	<i>Броски в цель (мишень), ведение мяча правой, левой рукой в движении, по прямой шагом и бегом. Подвижные игры «У кого меньше мячей», «Мяч в корзину».</i>	Осваивают технические действия из спортивных игр. Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Соблюдают дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.	Контроль техники ведения мяча на месте.	Баскетбольные мячи для мини-игры, цель для бросков
76			<i>Подвижные игры на основе баскетбола.</i>	<i>Броски в цель (щит, кольцо), ведение мяча правой, левой рукой в движении. Подвижные игры «Школа мяча», «Гонка мячей по кругу».</i>	Осваивают технические действия из спортивных игр. Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Соблюдают дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.		Баскетбольные мячи для мини-игры, цель для бросков
Физкультурно-оздоровительная деятельность (1 час)							
77			Оздоровительные формы занятий.	Работа сердечно-сосудистой системы во время движений и передвижений человека. Укрепление сердца с помощью занятий физическими упражнениями. Комплекс упражнений.	Устанавливают связь между развитием физических качеств и работой сердца и кровеносных сосудов. Объясняют важность занятий физическими упражнениями, катания на коньках, велосипеде, лыжах, плавания, бега для укрепления сердца. Выполняют физические упражнения на развитие физических качеств.	Тест «Проверь себя» на знание роли физических упражнений в укреплении сердечно-сосудистой системы	Учебная презентация. Видеоролик. Компьютер, проектор, экран.
Знания о физической культуре (1 час)							
78			Особенности физической	Особенности физической культуры разных народов. Её	Пересказывают тексты по истории физической культуры. Понимают и раскрывают связь		Учебная презентация.

№ уро-ка	Дата урока	Факт	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
			культуры разных народов.	связь с природными и географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью народа.	физической культуры с традициями и обычаями народа.		Компьютер, проектор, экран.
Физкультурно-оздоровительная деятельность (1 час)							
79			Оздоровительные формы занятий.	Роль органов зрения и слуха во время движений и передвижений человека. Строение глаза, специальные упражнения для органов зрения. Гимнастика для глаз.	Устанавливают связь между развитием физических качеств и органами чувств. Объясняют роль зрения и слуха при выполнении основных движений. Выполняют специальные упражнения для органов зрения. Анализируют советы, как беречь зрение, слух. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников. Осваивают навыки по самостоятельному выполнению гимнастики для глаз.	Тест «Проверь себя» на знание роли органов чувств в развитии физических качеств.	Учебная презентация. Видеоролик. Компьютер, проектор, экран.
Плавание (6 часов)							
80			Технические действия в воде. Подводящие упражнения.	<i>Правила гигиены и техники безопасности, поведение в экстремальных ситуациях. Специальные плавательные упражнения для освоения с водной средой: погружение в</i>	Объясняют правила гигиены и техники безопасности поведения в воде. Объясняют технику разучиваемых действий в воде. Осваивают технические действия в воде. Соблюдают правила поведения в воде.	Тест на знание ТБ и гигиенических правил при проведении	Спасательные жилеты, доска для плавания.

№ уро ка	Дата урока	Факт	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
				<i>воду с открытыми глазами, задержка дыхания под водой, скольжение на груди, спине.</i>		занятий в воде.	
81			Технические действия в воде. Подводящие упражнения.	<i>Упражнения на согласование дыхания, работы рук и ног. Плавательные упражнения: «Поплавок», «Медуза», «Звездочка», скольжение на груди, спине.</i>	Объясняют технику разучиваемых действий в воде. Осваивают технические действия в воде. Соблюдают правила поведения в воде.	Контроль техники выполнения плавательных упражнений	Спасательные жилеты, доска для плавания.
82			Технические действия в воде. Подводящие упражнения.	<i>Прыжки с тумбочки. Упражнения для рук и ног при плавании способом «кроль на груди».</i>	Объясняют технику разучиваемых действий в воде. Осваивают технические действия в воде. Соблюдают правила поведения в воде.		Спасательные жилеты, доска для плавания.
83			Плавание произвольным стилем.	<i>Проплывание небольших расстояний до 10 м способом «кроль на груди».</i>	Объясняют технику разучиваемых действий в воде. Осваивают технические действия в воде. Соблюдают правила поведения в воде.	Контроль техники выполнения плавательных упражнений	Спасательные жилеты, доска для плавания.
84			Плавание произвольным стилем.	<i>Упражнения для рук и ног при плавании способом «кроль на спине». Проплывание способом «кроль на спине» расстояний до 10м.</i>	Объясняют технику разучиваемых действий в воде. Осваивают технические действия в воде. Соблюдают правила поведения в воде.		Спасательные жилеты, доска для плавания.
85			Плавание произвольным стилем.	Проплывание одним из способов 15м.	Проявляют выносливость. Соблюдают правила поведения в воде.		Спасательные жилеты, доска.

№ урока	Дата урока	Факт	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
Подвижные и спортивные игры (6часов)							
86			Подвижные игры на основе волейбола.	<i>Игры с метанием мяча на дальность и точность. Подвижные игры «Метко в цель», «У кого меньше мячей».</i>	Осваивают универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Излагают правила и условия проведения подвижных игр. Осваивают двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Моделируют технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. Принимают адекватное решение в условиях игровой деятельности. Осваивают универсальные умения управлять эмоциями в процессе игровой деятельности. Проявляют быстроту и ловкость во время подвижных игр. Соблюдают дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.		Малые мячи, мишень для попадания в цель
87			Подвижные игры на основе волейбола.	Подвижные игры на основе волейбола. Подбрасывание мяча. Подвижная игра «Не давай мяч водящему»	Осваивают технические действия из спортивных игр. Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Соблюдают дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.		Волейбольные мячи
88			Подвижные игры на основе волейбола.	Подвижные игры на основе волейбола. Эстафеты с мячами. Подвижная игра	Осваивают технические действия из спортивных игр. Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных		Волейбольные мячи

№ уро-ка	Дата урока	Факт	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
				«Картошка».	играх. Соблюдают дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.		
89			Подвижные игры на основе волейбола.	<i>Эстафеты на основе игры в волейбол.</i>	Осваивают технические действия из спортивных игр. Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Соблюдают дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.		Мячи, свисток
90			Подвижные игры на основе футбола.	Подвижные игры на основе футбола. Удар по неподвижному и катящемуся мячу. Остановка мяча. Подвижная игра «Перестрелка».	Осваивают технические действия из спортивных игр. Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Соблюдают дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.		Футбольные мячи, разметочные флажки
91			Подвижные игры на основе футбола.	Подвижные игры на основе футбола. Ведение мяча, удары по воротам. Подвижная игра «Не упусти мяч», «Не пропусти».	Осваивают технические действия из спортивных игр. Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Соблюдают дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.	Контроль техники выполнения удара по воротам.	Футбольные мячи, ворота, разметочные флажки
Легкая атлетика (11 часов)							
92			Беговая подготовка. Бег на короткие дистанции.	<i>Бег на дистанции до 60м. Упражнения на развитие скоростных способностей. Подвижная игра «Салки с вырубкой».</i>	Проявляют качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений.		Свисток, разметочные флажки.

№ уро-ка	Дата урока	Факт	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
93			Беговая подготовка. Бег на короткие дистанции.	<i>Выносливость в беге до 4 минут. Бег на короткие дистанции (30м, 60м). Игра «Команда быстроногих»</i>	Проявляют качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений. Выбирают индивидуальный темп передвижения. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений.		Свисток.
94			Беговая подготовка. Равномерный бег, бег с ускорением.	Равномерный медленный бег по слабопересеченной местности в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой и бегом в режиме большой интенсивности, с ускорением. Бег 60м.	Проявляют качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Выбирают индивидуальный темп передвижения. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений.		Свисток, малые мячи, обручи.
95			Беговая подготовка. Бег с изменяющимся направлением движения	Преодоление естественных препятствий. Бег с изменяющимся направлением движения. Комплексы упражнений на развитие выносливости.	Проявляют качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Выбирают индивидуальный темп передвижения. Соблюдают правила техники безопасности.		Свисток, малые мячи, обручи.
96			Беговая подготовка. Кросс.	Кросс по слабопересеченной местности до 1 км. Упражнения на развитие выносливости.	Проявляют качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений.		Свисток, малые и большие мячи.

№ уро-ка	Дата урока	Факт	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
97			Прыжковая подготовка. Прыжки в длину.	Прыжки с разбега (место отталкивания не обозначено) с приземлением на обе ноги, с разбега и отталкивания одной ногой через плоские препятствия, через набивные мячи. Игра «У медведя во бору».	Описывают технику прыжковых упражнений. Осваивают технику прыжковых упражнений. Выявляют характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений. Осваивают универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений.		Свисток, футбольные мячи.
98			Прыжковая подготовка. Прыжки в длину.	<i>Прыжки в длину с разбега, с зоны отталкивания 60-70см. Подвижная игра «Пустое место».</i>	Описывают технику прыжковых упражнений. Осваивают технику прыжковых упражнений. Выявляют характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений. Осваивают универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений.	Оценка техники выполнения прыжков в длину с разбега.	Прыжковая яма.
99			Прыжковая подготовка. Прыжки со скакалкой.	Преодоление полосы препятствий с беговыми, прыжковыми упражнениями. Эстафеты. Подвижная игра «Бой петухов»	Демонстрируют технику прыжковых, беговых упражнений. Соблюдают правила техники безопасности. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Развивают скоростно-силовые и координационные способности.		Кегли, обручи, флажки стартовые и разметочные с опорой, мячи
100			Метание малого	<i>Метание</i> малого мяча с места	Описывают технику метания малого мяча.	Контрольное	Мяч малый

№ уро ка	Дата урока	Факт	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
			мяча.	<i>из положения стоя грудью в направлении метания в горизонтальную и вертикальную цель (2*2м) с расстояния 4-5 м. Подвижная игра «Попади в цель»</i>	Осваивают технику метания малого мяча. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении метания малого мяча. Проявляют качества силы, быстроты и координации при выполнении метания малого мяча.	метательное упражнение (меткость).	(мягкий), флажки, измерительная рулетка.
101			Метание малого мяча.	<i>Метание малого мяча с места на дальность из положения стоя грудью в направлении метания; на заданное расстояние. Подвижная игра «Кто дальше бросит?».</i>	Осваивают технику метания малого мяча. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении метания малого мяча. Проявляют качества силы, быстроты и координации при выполнении метания малого мяча.	Контрольное метательное упражнение (дальность).	Мяч малый (мягкий), флажки, рулетка
102			Метание малого мяча.	Метание малого мяча с места на дальность отскока от пола и от стены.	Демонстрируют технику метания малого мяча. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении метания малого мяча. Проявляют качества силы, быстроты и координации при выполнении метания малого мяча.		Мяч малый (мягкий), флажки, рулетка

Календарно-тематическое планирование

3 класс

№ урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
---------	---------------	------------	------------------	---	----------	--

I триместр

Знания о физической культуре (1 час)

1		Инструктаж по ТБ Профилактика травматизма.	Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Комплексы общеразвивающих упражнений.	Определяют ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма. Определяют состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий. Выполняют комплексы общеразвивающих упражнений. Соблюдают правила безопасности при выполнении упражнений.		Учебная презентация. Компьютер, экран, свисток. 1. uchportal.ru/ 2. http://900igr.net/prezentatsii/fizkultura 3. ppt4web.ru/prezentatsii-po-... 4. http://uslide.ru/fizkultura 5. pedsovet.su/ 6. http://videouroki.net (на данном сайте находятся фрагменты видеоуроков по спортивным играм)
---	--	---	--	--	--	--

Легкая атлетика (10 часов)

2		Беговая подготовка. Ходьба и бег.	<i>Ходьба обычная, на носках, на пятках, в полуприседе, под счет учителя, коротким, средним и длинным шагом. Обычный бег,</i>	<i>Описывают технику выполнения ходьбы и беговых упражнений. Осваивают её самостоятельно.</i> Выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения ходьбы и беговых упражнений. Демонстрируют вариативное	Тест на знание правил ТБ на уроках легкой атлетики.	Учебная презентация. Компьютер, экран, свисток.
---	--	--------------------------------------	---	--	---	--

			30м. Равномерный бег (3 мин). Техника безопасности на уроках легкой атлетики.	выполнение упражнений в ходьбе и беге. Соблюдают правила безопасности при выполнении упражнений.		
3		Беговая подготовка. Ходьба и бег.	Ходьба с изменением длины и частоты шагов. Обычный бег с изменением длины и частоты шагов. Чередование ходьбы и бега (бег – 70м, ходьба – 100м). Равномерный бег (4мин).	Описывают технику выполнения ходьбы и беговых упражнений. Осваивают её самостоятельно. Выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение упражнений в ходьбе и беге. Соблюдают правила безопасности при выполнении упражнений.	Оценка скорости бега (30м)	Свисток
4		Беговая подготовка. Бег с высоким подниманием бедра.	Бег с высоким подниманием бедра. Равномерный бег (5мин). Чередование ходьбы и бега (бег – 80м, ходьба – 90м)	Описывают технику выполнения беговых упражнений. Осваивают её самостоятельно. Выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение упражнений в ходьбе и беге. Соблюдают правила безопасности при выполнении упражнений.		Свисток
5		Беговая подготовка. Бег из разных исходных положений.	Бег в коридоре 30-40см из различных исходных положений с максимальной скоростью (до 60м). Чередование ходьбы и бега (бег – 90м, ходьба – 80м).	Описывают технику выполнения беговых упражнений. Осваивают её самостоятельно. Выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение упражнений в ходьбе и беге. Соблюдают правила безопасности при выполнении упражнений.		Свисток
6		Беговая подготовка.	Бег с прыжками и ускорением на расстояние от 20м до 30м. Бег с	Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития	Оценка скорости бега	Свисток

		Бег с прыжками и ускорением.	изменением направления движения. Чередование ходьбы и бега (бег – 100м, ходьба – 70м).	координационных, скоростных способностей. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений.	(60м)	
7		Прыжковая подготовка. Прыжки в высоту.	<i>Прыжок с высоты (до 60см). Прыжки в высоту с прямого разбега, с хлопками в ладоши во время полета. Многократные прыжки (до 10 прыжков).</i>	Описывают технику прыжковых упражнений. Осваивают технику прыжковых упражнений. Выявляют характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений.	Оценка техники выполнения многоскоков	Маты гимнастические, стойки и резинка для прыжков в высоту.
8		Прыжковая подготовка. Прыжки в высоту.	<i>Прыжки в высоту с прямого разбега из зоны отталкивания. Комплекс упражнений на развитие силовых и координационных способностей. Подвижная игра «Салки на одной ноге»</i>	Описывают технику прыжковых упражнений. Осваивают технику прыжковых упражнений. Выявляют характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.		Маты гимнастические, стойки и резинка для прыжков в высоту.
9		Прыжковая подготовка. Прыжки в высоту.	Прыжки в высоту с разбега. Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей. Подвижная игра «Наступление».	Описывают технику прыжковых упражнений. Осваивают технику прыжковых упражнений. Выявляют характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.	Контроль техники выполнения прыжков в высоту.	Маты гимнастические, стойки и резинка для прыжков в высоту.
10		Броски	<i>Броски набивного мяча (1 кг) из</i>	Описывают технику бросков большого набивного мяча.		Мячи набивные

		большого мяча.	положения стоя в направлении метания двумя руками от груди, из-за головы вперед-вверх. Прыжки в высоту. Подвижная игра «Защита укрепления». Комплекс упражнений на развитие силовых способностей.	Осваивают технику броска большого набивного мяча. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении бросков большого набивного мяча. Проявляют качества силы, быстроты и координации при выполнении бросков большого мяча. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.		1 кг
11		Броски большого мяча.	<i>Броски набивного мяча</i> (1 кг) из положения стоя в направлении метания двумя руками снизу вперед-вверх на дальность и заданное расстояние. Упражнения на развитие силовых, координационных способностей.	Описывают технику бросков большого набивного мяча. Осваивают технику броска большого набивного мяча. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении бросков большого набивного мяча. Проявляют качества силы, быстроты и координации при выполнении бросков большого мяча.	Контроль техники выполнения броска набивного мяча.	Мячи набивные 1 кг
Подвижные и спортивные игры (7 часов)						
12		Подвижные игры на материале лёгкой атлетики (беговой подготовки)	<i>Игры на развитие скоростных способностей. Подвижные игры «Кто обгонит», «Через кочки и пенечки».</i>	Осваивают универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Излагают правила и условия проведения подвижных игр. Осваивают двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Моделируют технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.		Свисток

				Принимают адекватное решение в условиях игровой деятельности. Осваивают универсальные умения управлять эмоциями в процессе игровой деятельности. Проявляют быстроту и ловкость во время подвижных игр. Соблюдают дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.		
13		Подвижные игры на материале лёгкой атлетики (беговой и прыжковой подготовок)	<i>Игры на развитие скоростно-силовых способностей.</i> <i>Упражнения с прыжками.</i> <i>Подвижные игры «Кузнечики», «Через холодный ручей».</i>	Осваивают универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Излагают правила и условия проведения подвижных игр. Осваивают двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Моделируют технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. Принимают адекватное решение в условиях игровой деятельности. Осваивают универсальные умения управлять эмоциями в процессе игровой деятельности. Проявляют быстроту и ловкость во время подвижных игр. Соблюдают дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.		Свисток
14		Подвижные игры на материале	<i>Игры на развитие скоростно-силовых способностей.</i> <i>Подвижные игры «Вызов</i>	Осваивают универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Излагают правила и условия проведения подвижных игр. Осваивают	Оценка уровня развития скоростно-	Свисток, набивные мячи

		лёгкой атлетики (беговой и прыжковой подготовок)	номеров»», «Защита укреплений».	двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Моделируют технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. Принимают адекватное решение в условиях игровой деятельности. Осваивают универсальные умения управлять эмоциями в процессе игровой деятельности. Проявляют быстроту и ловкость во время подвижных игр. Соблюдают дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.	силовых способностей	
15		Подвижные игры на материале лёгкой атлетики.	<i>Игры на развитие способностей к ориентированию в пространстве, скоростно-силовых способностей. Подвижные игры «Белые медведи», «Альпинисты».</i>	Осваивают универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Излагают правила и условия проведения подвижных игр. Осваивают двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Моделируют технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. Принимают адекватное решение в условиях игровой деятельности. Осваивают универсальные умения управлять эмоциями в процессе игровой деятельности. Проявляют быстроту и ловкость во время подвижных игр. Соблюдают дисциплину и правила техники безопасности во время		Мячи большие и малые, гимнастические коврики

				подвижных игр.		
16		Подвижные игры на материале лёгкой атлетики.	<i>Игры на развитие способностей к ориентированию в пространстве. Подвижные игры «Пустое место», «К своим флажкам».</i>	Осваивают универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Излагают правила и условия проведения подвижных игр. Осваивают двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Моделируют технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. Принимают адекватное решение в условиях игровой деятельности. Осваивают универсальные умения управлять эмоциями в процессе игровой деятельности. Проявляют быстроту и ловкость во время подвижных игр. Соблюдают дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.	Оценка уровня развития способностей к ориентированию в пространстве	Гимнастические скакалки, свисток
17		Подвижные игры на материале лёгкой атлетики (беговой и прыжковой подготовок)	<i>Эстафеты с прыжками. Подвижные игры «Прыжки по полосам», «Волк во рву», «Пустое место».</i>	Осваивают универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Излагают правила и условия проведения подвижных игр. Осваивают двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Моделируют технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.	Оценка выполнения прыжковых упражнений.	Гимнастические коврики, свисток

				Принимают адекватное решение в условиях игровой деятельности. Осваивают универсальные умения управлять эмоциями в процессе игровой деятельности. Проявляют быстроту и ловкость во время подвижных игр. Соблюдают дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.		
18		Подвижные игры на материале лёгкой атлетики (метание)	<i>Эстафеты с метаниями на дальность и точность.</i> <i>Подвижные игры «Овладей мячом», «Снайперы».</i>	Осваивают универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Излагают правила и условия проведения подвижных игр. Осваивают двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Моделируют технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. Принимают адекватное решение в условиях игровой деятельности. Осваивают универсальные умения управлять эмоциями в процессе игровой деятельности. Проявляют быстроту и ловкость во время подвижных игр. Соблюдают дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.		Малые мячи, мишень для попадания в цель
Гимнастика с основами акробатики (5 часов)						
19		Движения и передвижения	Правила безопасности на уроках гимнастики. Строевые команды:	Повторяют правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений. Осваивают универсальные	Тест на знание правил ТБ на	Учебная презентация.

		строем. Строевые команды.	«Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!», «Равняйся!», «Стой!». Построение в две шеренги. Подвижная игра «Запрещенное движение».	умения при выполнении организующих упражнений. Различают и выполняют строевые команды: «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!», «Равняйся!», «Стой!».	уроках гимнастики.	Компьютер, экран, проектор.
20		Движения и передвижения строем. Строевые действия в шеренге и колонне.	Перестроение из двух шеренг в два круга. Передвижение по диагонали, противходом, «змейкой». Подвижная игра «Что изменилось?»	Осваивают универсальные умения при выполнении организующих упражнений. Различают и точно выполняют строевые приемы. Соблюдают правила техники безопасности. Осваивают универсальные умения по взаимодействию в группе.		Свисток, флажки
21		Акробатика. Перекаты.	Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой. Комплексы упражнений на развитие координационных и силовых способностей. Подвижная игра «Точный поворот».	Осваивают универсальные умения по выполнению группировки и перекатов. Описывают технику разучиваемых упражнений. Выявляют характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.	Контроль правильности выполнения организующих упражнений и строевых команд.	Свисток, флажки
22		Акробатика. Кувырок вперёд.	Кувырок вперед, кувырок в сторону. Подвижная игра «Фигуры». Комплексы	Осваивают технику кувырка вперед в упор присев и в сторону. Выявляют характерные ошибки в выполнении кувырка вперед в упор присев. Соблюдают правила техники		Гимнастические маты

			упражнений на развитие координационных способностей.	безопасности при выполнении акробатических упражнений. Осваивают универсальные умения по взаимодействию в группе.		
23		Акробатические комбинации.	2-3 кувырка вперед Комбинация из разученных элементов. Комплексы упражнений на развитие координационных и силовых способностей.	Демонстрируют технику кувырка. Выявляют характерные ошибки в выполнении. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.	Контроль техники выполнения кувырка вперед.	Гимнастические маты
Подвижные и спортивные игры (3 часа)						
24		Подвижные игры на материале акробатики	<i>Подвижные игры для развития координации движений, ловкости. Игра «Заяц без логова».</i>	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности. Проявляют быстроту и ловкость во время подвижных игр.		Гимнастические коврики, малые мячи, свисток
25		Подвижные игры на материале акробатики	<i>Подвижные игры на внимание и развитие координации движений. Игра «Ноги на весу», «Третий лишний».</i>	Осваивают универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Излагают правила и условия проведения подвижных игр. Осваивают двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Принимают адекватное решение в условиях игровой деятельности. Осваивают универсальные умения управлять эмоциями в процессе игровой деятельности. Проявляют быстроту и ловкость во время подвижных игр.		Мешочки с мягким грузом, гимнастическая палка, свисток

				Соблюдают дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.		
26		Подвижные игры на материале акробатики	<i>Подвижные игры на развитие гибкости, координации движений. Подвижная игра «Хвост дракона».</i>	Осваивают универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Излагают правила и условия проведения подвижных игр. Осваивают двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Принимают адекватное решение в условиях игровой деятельности. Осваивают универсальные умения управлять эмоциями в процессе игровой деятельности. Проявляют быстроту и ловкость во время подвижных игр. Соблюдают дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.	Оценка уровня развития координации движений.	Гимнастический коврик, гимнастические маты, обручи пластмассовые детские
Способы двигательной (физкультурной) деятельности (1 час)						
27		Оздоровительные формы занятий.	Осанка, комплексы упражнений по профилактике её нарушения.	Составляют комплекс упражнений для формирования правильной осанки. Соблюдают правила техники безопасности. Выполняют комплексы упражнений по профилактике нарушений осанки. Выявляют характерные ошибки при выполнении упражнений.	Оценка качества выполнения комплекса упражнений.	Учебная презентация. Компьютер, проектор, экран.

Знания о физической культуре (1 час)

28		Общее представление о физическом развитии.	Общее представление о физическом развитии. Физическое состояние как уровень физического развития, физической готовности и самочувствия в процессе умственной, трудовой и игровой деятельности. Комплексы упражнений на развитие силовых способностей.	Определяют и кратко характеризуют показатели физического развития. Учатся правильно оценивать свое самочувствие и контролировать как их организм справляется с физическими нагрузками. Определяют основные показатели физического развития и физических способностей и выявляют их прирост в течение учебного года.		Видеоролик. Компьютер, проектор, экран.
Гимнастика с основами акробатики (17часов)						
29		Акробатика. Стойка на лопатках.	Стойка на лопатках. Упражнения на развитие координационных способностей.	Осваивают технику выполнения стойки на лопатках. Выявляют характерные ошибки в выполнении упражнений. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.	Контроль техники выполнения стойки на лопатках.	Гимнастические маты
30		Акробатика. Гимнастический мост.	Гимнастический мост из положения лежа на спине. Упражнения на развитие координационных способностей. Игра «Западня».	Осваивают технику выполнения гимнастического моста из положения лежа на спине. Выявляют характерные ошибки в выполнении упражнения. Соблюдают правила техники безопасности.		Гимнастические маты
31		Акробатически	Гимнастический мост из	Демонстрируют технику выполнения гимнастического	Контроль техники	Гимнастические

		е комбинации.	положения лёжа на спине. Акробатическая комбинация: мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, поворот в положении лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упоре присев.	моста из положения лежа на спине. Выявляют характерные ошибки в выполнении упражнения. Осваивают технику акробатических комбинаций. Проявляют качества силы координации, выносливости при выполнении акробатических комбинаций. Соблюдают правила техники безопасности.	выполнения гимнастического моста.	маты, гимнастическая стенка
32		Снарядная гимнастика.	Упражнения в висе стоя и лежа. Упражнения в висе спиной к гимнастической стенке, поднимание согнутых и прямых ног; вис на согнутых руках.	Описывают технику выполнения висов и упоров. Осваивают висы и упоры. Проявляют качества силы, координации, выносливости при выполнении акробатических упражнений. Выявляют характерные ошибки в выполнении упражнений. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении упражнений.	Контроль техники выполнения акробатической комбинации.	Гимнастические маты, гимнастическая стенка, перекладина гимнастическая.
33		Снарядная гимнастика	Подтягивание в висе лежа согнувшись, то же из седа ноги врозь и в висе на канате. Подвижная игра «Маскировка в колоннах».	Описывают технику выполнения висов и упоров. Осваивают висы и упоры. Проявляют качества силы, координации, выносливости при выполнении акробатических упражнений. Выявляют характерные ошибки в выполнении упражнений. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении упражнений. Взаимодействуют со сверстниками в игре.		Гимнастические маты, гимнастическая стенка, перекладина гимнастическая.

34		Снарядная гимнастика	Вис завесом. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Подтягивание в висе. Комплекс упражнений на развитие силовых способностей.	Описывают технику выполнения вися завесом. Осваивают его. Проявляют качества силы, координации, выносливости при выполнении акробатических упражнений. Выявляют характерные ошибки в выполнении упражнений. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении упражнений.		Гимнастические маты, стенка гимнастическая, перекладина гимнастическая, гимнастическая скамейка.
35		Снарядная гимнастика	Вис на согнутых руках согнув ноги. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Подтягивание в висе. Комплекс упражнений на развитие силовых способностей.	Описывают технику выполнения вися на согнутых руках согнув ноги. Осваивают его. Проявляют качества силы, координации, выносливости при выполнении акробатических упражнений. Выявляют характерные ошибки в выполнении упражнений. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении упражнений	Контроль техники выполнения висов.	Гимнастические маты, гимнастическая стенка, перекладина гимнастическая, гимнастическая скамейка.
36		Снарядная гимнастика. Гимнастические комбинации.	Гимнастические комбинации из числа разученных упражнений. Упражнения на развитие координационных и силовых способностей. Подвижная игра «Космонавты».	Демонстрируют технику выполнения акробатических упражнений. Проявляют качества силы, координации, выносливости при выполнении акробатических упражнений. Выявляют характерные ошибки в выполнении упражнений. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении упражнений. Взаимодействуют со сверстниками во время игры на принципах уважения и доброжелательности,	Оценка выполнения сгибания и разгибания рук в упоре лежа, подтягивания	Гимнастические маты, гимнастическая стенка, перекладина гимнастическая, гимнастическая скамейка.

				взаимопомощи и сопереживания.		
37		Прикладная гимнастика.	Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе подтягиваясь руками. Игра «Не ошибись!».	Осваивают технику лазания по гимнастической скамейке различными способами. Проявляют качества силы, координации, выносливости при выполнении лазания по гимнастической скамейке. Выявляют и характеризуют ошибки при выполнении гимнастических упражнений. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении упражнений. Взаимодействуют со сверстниками во время игры на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.	Контроль техники выполнения гимнастической комбинации.	Гимнастическая скамейка, гимнастические маты
38		Прикладная гимнастика.	Лазание и перелезание через гимнастическую скамейку. Комбинации упражнений в равновесии на гимнастической скамейке.	Осваивают технику лазания и перелезания через гимнастическую скамейку различными способами. Выявляют и характеризуют ошибки при выполнении гимнастических упражнений. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении упражнений.		Гимнастические маты, гимнастическая скамейка.
39		Прикладная гимнастика.	Перелезание через гимнастического коня. Упражнения на развитие координационных способностей.	Осваивают технику перелезания через гимнастического коня. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении перелезания через гимнастическое бревно.	Контроль техники выполнения гимнастических упражнений.	Гимнастические маты, гимнастический конь.
40		Прикладная гимнастика.	Лазание по канату. Комплекс упражнений на развитие координационных и силовых способностей. Подвижная игра	Осваивают технику упражнений в лазании по канату. Предупреждают появление ошибок. Соблюдают правила техники безопасности.	Контроль техники лазания по канату.	Гимнастические маты, канат

			«Аисты».			
41		Прикладная гимнастика.	Опорный прыжок на горку из гимнастических матов, на коня. Комплексы упражнений на развитие силовых способностей. Игра «Посадка картофеля»	Осваивают технику опорного прыжка. Выявляют характерные ошибки. Общаются и взаимодействуют в игровой деятельности. Соблюдают правила техники безопасности.		Гимнастическое бревно, конь гимнастический, гимнастическая скамейка, гимнастические маты
42		Прикладная гимнастика.	Опорный прыжок на коня. Ходьба по рейке гимнастической скамейки приставными шагами, большими шагами и выпадами. Подвижная игра «Отгадай, чей голосок?»	Осваивают технику опорного прыжка. Выявляют характерные ошибки. Описывают технику выполнения упражнений на гимнастической скамейке. Осваивают технику выполнения упражнений на гимнастической скамейке. Общаются и взаимодействуют в игровой деятельности. Соблюдают правила техники безопасности.	Контроль техники выполнения опорного прыжка.	Гимнастический конь, гимнастическая скамейка, гимнастические маты, гимнастический мост подкидной.
43		Прикладная гимнастика.	Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1 м). Игра «Резиночка».	Описывают технику выполнения упражнений на гимнастическом бревне. Осваивают технику выполнения. Выявляют характерные ошибки. Общаются и взаимодействуют в игровой деятельности. Соблюдают правила техники безопасности.		Гимнастическое бревно, гимнастические маты.
44		Прикладная гимнастика.	Ходьба большими шагами по бревну, повороты на бревне.	Описывают технику выполнения упражнений на гимнастическом бревне. Осваивают технику выполнения.	Контроль техники выполнения	

			Комплексы упражнений на развитие координации и равновесия. Игра «Точный поворот».	Выявляют характерные ошибки. Общаются и взаимодействуют в игровой деятельности. Соблюдают правила техники безопасности.	упражнений на бревне.	
45		Прикладная гимнастика.	Танцевальные движения: шаг галопа. Полька в парах. Комбинации с использованием танцевальных движений.	Описывают технику осваиваемых танцевальных упражнений и составляют комбинации из их числа. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых танцевальных упражнений и соблюдают правила безопасности.	Контроль соблюдения техники выполнения танцевальных упражнений.	Компьютер Диски с танцевальными мелодиями
Подвижные и спортивные игры (2 часа)						
46		Подвижные игры	<i>Игры на комплексное развитие координационных способностей. Подвижные игры «Пятнашки», «Вызов номеров», «Третий лишний».</i>	Используют действия данных подвижных игр для развития <i>координационных и кондиционных способностей</i> . Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Соблюдают дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.		Свисток
47		Подвижные игры с мячом.	<i>Упражнения на овладение элементарными умениями в ловле и бросках, в ловле и передаче мяча на месте и в движении в треугольниках, квадратах. Подвижные игры «Дай пас»,</i>	Осваивают универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Излагают правила и условия проведения подвижных игр. Осваивают двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий в		Малые мячи, обручи

			«Мяч последнему».	подвижных играх. Моделируют технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. Принимают адекватное решение в условиях игровой деятельности. Осваивают универсальные умения управлять эмоциями в процессе игровой деятельности. Проявляют быстроту и ловкость во время подвижных игр. Соблюдают дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.		
Способы двигательной (физкультурной) деятельности (1 час)						
48		Измерение показателей физического развития.	Измерение длины и массы тела. Комплекс общеразвивающих упражнений.	Измеряют индивидуальные показатели длины и массы тела. Сравнивают их со стандартными значениями. Выполняют комплексы упражнений. Выявляют характерные ошибки.	Контроль умений измерять показатели физического развития.	Учебная презентация. Видеоролик. Экран, компьютер, проектор.
Знания о физической культуре (1 час)						
49		Зарождение физической культуры на территории Древней Руси.	Зарождение физической культуры на территории Древней Руси. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью. Игры Древней	Пересказывают тексты по истории физической культуры. Понимают и раскрывают связь физической культуры с традициями и обычаями народа. Осваивают двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Принимают адекватные решения в		Учебная презентация. Компьютер, проектор, экран.

			Руси.	условиях игровой деятельности.		
Лыжная подготовка (21 час)						
50		Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах.	<i>Техника безопасности по лыжной подготовке. Основные требования к одежде и обуви во время занятий. Передвижения на лыжах.</i>	Демонстрируют знания о значении занятий лыжами для укрепления здоровья и закаливания, основные требования к одежде и обуви для занятий, требования к температурному режиму, знания техники безопасности. Объясняют назначение понятий и терминов, относящихся к бегу на лыжах.	Тест на знание ТБ и гигиенических правил при проведении занятий по лыжной подготовке.	Учебная презентация, видеоролик
51		Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах.	Ступающий и скользящий шаг. Игра «Делай как я!».	Демонстрируют технику передвижения на лыжах. Выявляют и устраняют ошибки. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой. Соблюдают правила техники безопасности.		Лыжи, палки
52		Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах.	Передвижение скользящим шагом по дистанции 1 км. Игра «На буксире».	Демонстрируют технику передвижения на лыжах. Выявляют и устраняют ошибки. Соблюдают правила техники безопасности. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.		Лыжи, палки
53		Технические действия на лыжах. Передвижение	Повороты переступанием в движении. Преодоление дистанции 1,5 км с равномерной скоростью.	Объясняют технику выполнения поворотов на лыжах. Демонстрируют технику выполнения поворотов. Проявляют координацию при выполнении поворотов. Выявляют характерные ошибки в технике выполнения.		Лыжи, палки

		на лыжах.		Соблюдают правила техники безопасности. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.		
54		Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах.	Передвижение на лыжах по учебному кругу с разной скоростью (равномерное движение и движение с ускорением) до 1,5 км. Упражнения на развитие выносливости.	Проявляют координацию и выносливость при прохождении дистанции. Выявляют характерные ошибки в технике выполнения. Соблюдают правила техники безопасности. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.	Контроль техники выполнения поворотов на месте.	Лыжи, палки, разметочные флажки.
55		Лыжная подготовка. Подъемы.	Скользкий шаг. Подъем «лесенкой». Подвижная игра «Кто дальше скатится с горки?»	Объясняют технику выполнения скользящего шага. Демонстрируют технику его выполнения. Выявляют характерные ошибки в технике выполнения. Проявляют координацию при выполнении упражнений. Соблюдают правила техники безопасности. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.		Лыжи, палки
56		Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах.	Подъем «полуелочкой». Прохождение тренировочной дистанции 1,5 км скользящим шагом.	Объясняют технику выполнения скользящего шага. Демонстрируют технику его выполнения. Выявляют характерные ошибки в технике выполнения. Проявляют выносливость при прохождении тренировочной дистанции разученными способами		Лыжи, палки

				передвижения, координацию. Соблюдают правила техники безопасности.		
57		Лыжная подготовка. <i>Попеременный двухшажный ход.</i>	<i>Попеременный двухшажный ход.</i> <i>Подъемы. Упражнения на координацию движений.</i>	Объясняют технику выполнения <i>двухшажного хода без палок</i> . Осваивают технику его выполнения. Выявляют характерные ошибки в технике выполнения. Проявляют координацию и выносливость при выполнении упражнений. Соблюдают правила техники безопасности.	Контроль техники выполнения подъемов.	Лыжи, палки
58		Лыжная подготовка. <i>Попеременный двухшажный ход.</i>	Прохождение тренировочной дистанции 1 км попеременным двухшажным ходом. Подвижная игра «Кто обгонит».	Проявляют выносливость при прохождении тренировочной дистанции разученными способами передвижения, координацию. Соблюдают правила техники безопасности. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.		Лыжи, палки
59		Лыжная подготовка. <i>Попеременный двухшажный ход.</i>	Попеременный двухшажный ход. Лыжные эстафеты.	Объясняют технику выполнения <i>двухшажного хода с палками</i> . Осваивают технику его выполнения. Выявляют характерные ошибки в технике выполнения. Проявляют координацию и выносливость при выполнении упражнений. Соблюдают правила техники безопасности. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.		Лыжи, палки
60		Технические действия на лыжах.	Торможение «плугом». Прохождение тренировочной дистанции 1 км попеременным	Проявляют выносливость при прохождении тренировочной дистанции разученными способами передвижения, координацию. Соблюдают правила		Лыжи, палки

		Торможение.	двухшажным ходом. Подвижная игра «Кто обгонит?».	техники безопасности. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.		
61		Технические действия на лыжах. Торможение.	Преодоление пологого спуска в высокой стойке. Торможение «плугом». Передвижение скользящим шагом. Игра «Проехать через ворота».	Объясняют технику выполнения спуска и торможения. Осваивают технику выполнения спуска и торможения. Проявляют координацию при выполнении спусков и торможений. Выявляют характерные ошибки в технике выполнения. Соблюдают правила техники безопасности. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.	<i>Контроль техники выполнения попеременного двухшажного хода.</i>	Лыжи, палки
62		Технические действия на лыжах. Спуски.	Спуски с небольшого склона в низкой стойке. Эстафеты в передвижениях на лыжах, включающие упражнения на выносливость.	Объясняют технику выполнения спусков. Осваивают технику выполнения. Выявляют характерные ошибки. Проявляют координацию при выполнении упражнений. Соблюдают правила техники безопасности. Осваивают универсальные умения по взаимодействию в группе в игровой деятельности.		Лыжи, палки, разметочные флажки.
63		Технические действия на лыжах. Спуски.	Спуск в низкой стойке. Лыжные эстафеты с этапом до 100м. Упражнения на развитие выносливости.	Объясняют технику выполнения спуска в низкой стойке. Осваивают технику выполнения. Выявляют характерные ошибки. Проявляют координацию при выполнении упражнений. Соблюдают правила техники безопасности. Осваивают универсальные умения по взаимодействию в группе в игровой деятельности.	Контроль техники выполнения спуска в низкой стойке.	Лыжи, палки, разметочные флажки.

64		Технические действия на лыжах. Спуски и подъемы.	Спуски и подъемы под уклон. Торможение «плугом». Передвижение попеременным двухшажным ходом по учебному кругу на дистанции до 2 км.	Объясняют технику выполнения спусков, подъемов, торможения. Демонстрируют технику выполнения. Выявляют характерные ошибки. Проявляют выносливость при прохождении тренировочной дистанции разученными способами передвижения, координацию. Соблюдают правила техники безопасности.	Контроль техники торможения «плугом»	Лыжи, палки
65		Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах разными способами.	Передвижение ступающим, скользящим, попеременным двухшажным шагом. Прохождение отрезков 100м, 200м в быстром темпе. Преодоление естественных препятствий.	Моделируют технику базовых способов передвижения на лыжах. Проявляют выносливость при прохождении тренировочной дистанции. Соблюдают правила техники безопасности.	Контроль умений варьировать способами передвижения на лыжах.	Лыжи, палки, разметочные флажки
66		Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах разными способами.	Передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности. Дистанция до 2км.	Моделируют технику базовых способов передвижения на лыжах. Проявляют выносливость при прохождении тренировочной дистанции. Соблюдают правила техники безопасности.		Лыжи, палки, разметочные флажки
67		Лыжная подготовка. Соревнования	Лыжные гонки с раздельным стартом на дистанции 1км.	Проявляют выносливость. Соблюдают правила техники безопасности. Осваивают универсальные умения по взаимодействию в группе.	Учет времени прохождения дистанции.	Лыжи, палки, разметочные флажки
68		Лыжная	Подвижные игры и эстафеты на	Варьируют способы передвижения на лыжах в		Лыжи, палки

		подготовка. Эстафеты.	равнинном участке трассы. Спуски и подъемы на пологом склоне.	зависимости от особенностей лыжной трассы. Проявляют выносливость. Соблюдают правила техники безопасности.		
69		Передвижение на лыжах по пересеченной местности	Техника лыжного хода по пересеченной местности. Прохождение дистанции 2км.	Проявляют выносливость. Соблюдают правила техники безопасности. Осваивают универсальные умения по взаимодействию в группе.	Учет времени прохождения дистанции.	Лыжи, палки
70		Передвижение на лыжах.	Подвижные игры на лыжах на развитие выносливости и координации.	Варьируют способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. Проявляют выносливость. Соблюдают правила техники безопасности. Осваивают универсальные умения по взаимодействию в группе в игровой деятельности.		Лыжи, палки, разметочные флажки
Подвижные и спортивные игры (6 часов)						
71		Подвижные игры на материале спортивных игр.	<i>Игры, включающие ловлю и передачу мяча. Подвижные игры «Охотники и утки», «Гонка мяча в колоннах», «Вызови по имени».</i>	Осваивают технические действия из спортивных игр. Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Соблюдают дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.		Свисток, мячи
72		Подвижные игры на основе баскетбола.	<i>Подвижные игры на основе баскетбола. Ловля и передача мяча на месте, броски в цель. Игра «Борьба за мяч».</i>	Осваивают технические действия из спортивных игр. Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Соблюдают дисциплину и правила техники безопасности во время		Баскетбольные мячи для мини-игры, цель для бросков

77		Оздоровительные формы занятий.	Работа органов пищеварения. Важность физических упражнений для укрепления мышц живота и работы кишечника. Пища и рекомендации по правильному её усвоению. Комплекс упражнений для укрепления мышц живота.	Получают представление о работе органов пищеварения, о вреде занятий спортом после приема пищи. Выполняют физические упражнения для укрепления мышц живота и работы кишечника. Осваивают навыки по самостоятельному выполнению упражнений.	Оценка комплекса упражнений для укрепления мышц живота.	Учебная презентация. Видеоролик. Компьютер, проектор, экран.
78		Оздоровительные формы занятий.	Физические упражнения для укрепления опорно-двигательного аппарата.	Составляют и выполняют комплексы упражнений для укрепления опорно-двигательного аппарата. Осваивают навыки по самостоятельному выполнению упражнений. Соблюдают правила техники безопасности.	Оценка комплекса упражнений для укрепления опорно-двигательного аппарата.	Учебная презентация. Видеоролик. Компьютер, проектор, экран.
Плавание (6 часов)						
79		Технические действия в воде.	<i>Правила гигиены и техники безопасности. Поведение в экстремальных ситуациях. Упражнения для освоения способа "кроль на груди".</i>	Объясняют правила гигиены и техники безопасности поведения в воде. Объясняют технику разучиваемых действий в воде. Осваивают технические действия в воде. Соблюдают правила техники безопасности.	Тест на знание ТБ и гигиенических правил при проведении занятий в воде.	Спасательные жилеты, доска для плавания.
80		Плавание произвольным	<i>Проплывание отрезков 10м 2-3 раза.</i>	Объясняют технику разучиваемых действий в воде. Осваивают технические действия в воде. Соблюдают	Контроль техники выполнения	Спасательные жилеты, доска

		стилем.		правила поведения в воде.	плавательных упражнений	для плавания.
81		Технические действия в воде.	<i>Упражнения для освоения способа «кроль на спине».</i>	Объясняют технику разучиваемых действий в воде. Осваивают технические действия в воде. Соблюдают правила поведения в воде.	Контроль техники выполнения плавательных упражнений	Спасательные жилеты, доска для плавания.
82		Плавание произволь-ным стилем.	<i>Проплывание отрезков 15м 2-4 раза способом «кроль на груди», «кроль на спине».</i>	Объясняют технику разучиваемых действий в воде. Осваивают технические действия в воде. Соблюдают правила поведения в воде.		Спасательные жилеты, доска для плавания.
83		Технические действия в воде.	<i>Прыжки в воду с тумбочки. Игры на воде.</i>	Объясняют технику разучиваемых действий в воде. Осваивают технические действия в воде. Соблюдают правила поведения в воде.	Контроль техники выполнения плавательных упражнений	Спасательные жилеты, доска для плавания.
84		Плавание произвольным стилем.	Проплывание одним из способов 25м.	Проявляют выносливость. Соблюдают правила поведения в воде.	Учет времени	Спасательные жилеты, доска для плавания.
Подвижные и спортивные игры (6 часов)						
85		Подвижные игры с мячом.	<i>Игры с мячом. Подвижные игры «Наступление», «Мяч ловцу», «Два барана».</i>	Осваивают универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Излагают правила и условия проведения подвижных игр. Осваивают двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Взаимодействуют в парах и группах при		Малые мячи, мишень для попадания в цель

				выполнении технических действий в подвижных играх. Моделируют технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. Принимают адекватное решение в условиях игровой деятельности. Осваивают универсальные умения управлять эмоциями в процессе игровой деятельности. Проявляют быстроту и ловкость во время подвижных игр. Соблюдают дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.		
86		Подвижные игры на основе волейбола.	Подвижные игры на основе волейбола. Подбрасывание и подача мяча. Подвижная игра «Выбивание в два мяча»	Осваивают технические действия из спортивных игр. Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Соблюдают дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.		Волейбольные мячи
87		Подвижные игры на основе волейбола.	Подвижные игры на основе волейбола. Эстафеты с мячами. Подвижная игра «Быстро и точно».	Осваивают технические действия из спортивных игр. Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Соблюдают дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.		Волейбольные мячи
88		Подвижные игры на основе футбола.	Подвижные игры на основе футбола. Способы перемещения боком приставными и скрестными шагами. Комплексные	Осваивают технические действия из спортивных игр. Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Соблюдают дисциплину и правила техники безопасности во время		Футбольные мячи, разметочные флажки

			упражнения с различными вариантами перемещения. Подвижная игра «Перестрелка»	подвижных игр.		
89		Подвижные игры на основе футбола.	Подвижные игры на основе футбола. Ведение мяча попеременно ведущей и неведущей ногой по прямой. Передачи мяча внутренней стороной стопы. Подвижная игра «Не упусти мяч», «Не пропусти».	Осваивают технические действия из спортивных игр. Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Соблюдают дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.	Контроль техники выполнения ведения мяча.	Футбольные мячи, футбольные ворота, разметочные флажки
90		Подвижные игры на основе футбола.	<i>Эстафеты на основе игры в футбол. Игра «Кто обгонит?»</i>	Осваивают технические действия из спортивных игр. Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Соблюдают дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.		Мячи, свисток
Легкая атлетика (11 часов)						
91		Беговая подготовка. Ходьба и бег.	Сочетание разных видов ходьбы с коллективным подсчетом, с высоким подниманием бедра. Бег с высоким подниманием бедра. Равномерный бег (5мин). Чередование ходьбы и бега (<i>бег – 80м, ходьба – 90м</i>). <i>Техника</i>	Описывают технику выполнения ходьбы и беговых упражнений. Осваивают её самостоятельно. Выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение упражнений в ходьбе и беге. Применяют вариативные упражнения для развития координационных способностей. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении		Свисток

			<i>безопасности на уроках легкой атлетики.</i>	упражнений.		
92		Беговая подготовка. Ходьба и бег	Сочетание разных видов ходьбы с преодолением 1-2 препятствий по разметкам. Бег приставными шагами правым, левым боком вперед, с захлестыванием голени назад. Равномерный бег (6мин). Чередование ходьбы и бега (бег – 90м, ходьба – 90м).	Описывают технику ходьбы и беговых упражнений. Выявляют характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. Осваивают технику бега различными способами. Осваивают универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений.	Оценка скорости бега (30м)	Свисток
93		Беговая подготовка. Бег из разных исходных положений.	Старты из разных исходных положений. Понятия «эстафета», «старт», «финиш». Бег на короткие дистанции (30м). Подвижная игра «Пустое место». Упражнения на развитие скоростных способностей.	Описывают технику беговых упражнений. Выявляют характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. Осваивают технику бега различными способами. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей. Осваивают универсальные умения по взаимодействию в парах и группах. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений.	Оценка скорости бега (60м)	Свисток
94		Беговая подготовка. Круговая	Бег с вращением вокруг своей оси на полусогнутых ногах, зигзагом. «Круговая эстафета» (расстояние	Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей. Осваивают		Свисток

		эстафета.	15м – 30м). Равномерный бег (8мин). Подвижная игра «Команда быстроногих».	универсальные умения по взаимодействию в парах и группах. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений.		
95		Беговая подготовка. Кросс.	Кросс по слабопересеченной местности до 1км. Упражнения на развитие выносливости.	Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений.	Соревнования в беге до 1 км	Свисток
96		Прыжковая подготовка. Прыжки на месте.	<i>Прыжки на одной и на двух ногах на месте, с поворотом на 180°, по разметкам. Подвижная игра «Подскоки». Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств.</i>	Демонстрируют технику прыжковых упражнений. Выявляют характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений. Осваивают универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений.		
97		Прыжковая подготовка. Прыжки в длину с места.	<i>Прыжок в длину с места, стоя лицом, боком к месту приземления. Прыжки по разметкам. Многоскоки (тройной, пятерной). Подвижная игра «Гуси-лебеди».</i>	Описывают технику прыжковых упражнений. Осваивают технику прыжковых упражнений. Выявляют характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений. Осваивают универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений.	Оценка техники выполнения прыжков в длину с места.	Дорожка разметочная для прыжков в длину с места
98		Прыжковая	Прыжки в длину с разбега (с	Описывают технику прыжковых упражнений.	Оценка	Свисток

		подготовка. Прыжки в длину с разбега.	зоны отталкивания 30-50см). Многоскоки. Упражнения на развитие скоростно-силовых и координационных способностей. Эстафеты с прыжками на одной ноге.	Осваивают технику прыжковых упражнений. Выявляют характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений. Осваивают универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений.	выполнения многоскоков	Прыжковая яма Набивные мячи
99		Прыжковая подготовка. Прыжки в длину.	Прыжки на заданную длину по ориентирам. Прыжки в длину с разбега. Прыжки на расстояние 60-110см в полосу приземления шириной 30см. Игра «Белые медведи».	Описывают технику прыжковых упражнений. Осваивают технику прыжковых упражнений. Выявляют характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений. Осваивают универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений.	Контроль техники выполнения прыжков в длину с разбега.	Сектор для прыжков в длину, флажки разметочные.
100		Метание малого мяча.	<i>Метание</i> малого мяча с места <i>из положения стоя грудью в направлении метания (левая, правая нога впереди) на дальность и заданное расстояние. Подвижная игра «Кто дальше бросит?»</i>	Демонстрируют технику метания малого мяча. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении метания малого мяча. Проявляют качества силы, быстроты и координации при выполнении метания малого мяча.	Контрольное метательное упражнение (меткость).	Мяч малый (мягкий), флажки, рулетка.

101		Метание малого мяча.	<i>Метание малого мяча с места в горизонтальную и вертикальную цель (1,5*1,5м) с расстояния 4-5 м. Подвижная игра «Попади в цель».</i>	Демонстрируют технику метания малого мяча. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении метания малого мяча. Проявляют качества силы, быстроты и координации при выполнении метания малого мяча.	Контрольное метательное упражнение (дальность).	Мяч малый (мягкий), флажки, рулетка.
Способы двигательной (физкультурной) деятельности (1 час)						
102		Подвижные игры и развлечения в летнее время года.	Подвижные игры и развлечения в летнее время года. Подвижные игры с элементами спортивных игр. Подвижная игра «Картошка».	Раскрывают значение подвижных игр и анализируют их положительное влияние на здоровье человека. Организуют и проводят подвижные игры с элементами соревновательной деятельности.		Учебная презентация. Видеоролик. Компьютер, проектор, экран.

Календарно-тематическое планирование

№ урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
Легкая атлетика (10 часов)						
1		Беговая подготовка. Ходьба и бег.	<i>Ходьба с изменением длины и частоты шагов. Обычный бег 30м. Равномерный бег (3мин). Техника безопасности на уроках легкой атлетики.</i>	Описывают технику выполнения ходьбы и беговых упражнений. Осваивают её самостоятельно. Выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения легкоатлетических упражнений. Демонстрируют вариативное выполнение упражнений в ходьбе и беге. Соблюдают правила безопасности при выполнении упражнений.		Свисток
2		Беговая подготовка. Ходьба и бег.	<i>Ходьба в приседе. Обычный бег с изменением длины и частоты шагов. Чередование ходьбы и бега (бег – 80м, ходьба – 100м). Равномерный бег (4мин).</i>	Описывают технику выполнения ходьбы и беговых упражнений. Осваивают её самостоятельно. Выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение упражнений в ходьбе и беге. Соблюдают правила безопасности при выполнении упражнений.	Оценка скорости бега (30м)	Свисток
3		Беговая подготовка. Бег с высокого старта с последующим ускорением.	Бег с высокого старта с последующим ускорением. Бег с изменяющимся направлением движения из разных исходных положений. Бег на короткие дистанции 60м. Равномерный бег (5	Описывают технику беговых упражнений. Выявляют характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. Осваивают технику бега различными способами. Осваивают универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для		Свисток

			мин). Чередование ходьбы и бега (бег - 90м, ходьба - 80м).	развития координационных, скоростных способностей. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений.		
4		Беговая подготовка. Бег с изменяющимся направлением движения	Бег с изменяющимся направлением движения, бег в коридоре 30-40см из разных исходных положений с максимальной скоростью (до 60м). Чередование ходьбы и бега (бег – 100м, ходьба – 70м).	Осваивают универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений.		Свисток
5		Беговая подготовка. Встречная эстафета.	Встречная эстафета (расстояние 10м – 20м). Бег с изменяющимся направлением движения, с максимальной скоростью. Чередование ходьбы и бега (бег – 100м, ходьба – 60м). Подвижная игра «Невод».	Описывают технику беговых упражнений. Выявляют характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. Осваивают универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей.	Оценка скорости бега (60м	Свисток.
6		Прыжковая подготовка.	<i>Прыжок с высоты (до 70см) с поворотом в воздухе на 90-</i>	Описывают технику прыжковых упражнений. Осваивают технику прыжковых упражнений.		Маты гимнастическ

		Прыжок с высоты.	<i>120° и с точным приземлением в квадрат. Многоразовые прыжки (до 10 прыжков).</i>	Выявляют характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений.		ие, стойки и резинка для прыжков в высоту.
7		Прыжковая подготовка. Прыжок в высоту.	<i>Прыжки в высоту с прямого и бокового разбега. Упражнения на развитие силовых и координационных способностей. Подвижная игра «Салки на марше».</i>	Описывают технику прыжковых упражнений. Осваивают технику прыжковых упражнений. Выявляют характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.		Маты гимнастические, стойки и резинка для прыжков в высоту.
8		Прыжковая подготовка. Прыжок в высоту.	<i>Прыжки в высоту с прямого и бокового разбега. Подвижная игра «Кот и мыши». Упражнения на развитие силовых и координационных способностей.</i>	Описывают технику прыжковых упражнений. Демонстрируют технику прыжковых упражнений. Выявляют характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.	Контроль техники выполнения прыжков в высоту.	Маты гимнастические, стойки и резинка для прыжков в высоту.
9		Броски большого мяча.	<i>Броски набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперед-вверх,</i>	Описывают технику бросков большого набивного мяча. Осваивают технику броска большого набивного мяча. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении		Мячи набивные 1 кг

			из положения стоя грудью в направлении метания, левая (правая) нога впереди с места. Подвижная игра «Защита укрепления». <i>Упражнения на развитие силовых способностей.</i>	бросков большого набивного мяча. Проявляют качества силы и координации при выполнении бросков большого мяча. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.		
10		Броски большого мяча.	<i>Броски набивного мяча (1 кг)</i> двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперед-вверх, из положения стоя грудью в направлении метания, левая (правая) нога впереди с места с шага на дальность и заданное расстояние.	Описывают технику бросков большого набивного мяча. Осваивают технику броска большого набивного мяча. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении бросков большого набивного мяча. Проявляют качества силы и координации при выполнении бросков большого мяча.	Контроль техники выполнения броска набивного мяча.	Мячи набивные 1 кг
Гимнастика с основами акробатики (5 часов)						
11		Движения и передвижения строем.	Правила безопасности на уроках гимнастики. Строевые команды: «Становись!», «Смирно!», «Вольно!», «Равняйсь!».	Повторяют и соблюдают правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений. Осваивают универсальные умения при выполнении организующих упражнений. Различают и выполняют строевые команды: «Становись!», «Смирно!», «Вольно!», «Равняйсь!».	Тест на знание правил техники безопасност	Учебная презентация. Компьютер, проектор, экран.

			Строевые действия в шеренге (перестроение из одной шеренги в три уступами). Рапорт учителю. Игра «Что изменилось?»	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.	и на уроках гимнастики.	
12		Движения и передвижения строем.	Строевые действия в колонне (из колонны по одному в колонну по три и четыре в движении с поворотом). Расчет по порядку. Игра «Точный поворот».	Осваивают универсальные умения при выполнении организующих упражнений. Различают и точно выполняют строевые приемы. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила техники безопасности.	Контроль правильности выполнения организующих упражнений и строевых команд.	Свисток, флажки.
13		Акробатика. Перекаты. Кувырок вперед.	Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой. Кувырок вперед. Упражнения на развитие координационных способностей.	Осваивают универсальные умения по выполнению группировки и перекатов. Описывают технику разучиваемых упражнений. Выявляют характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.		Свисток, флажки.
14		Акробатика. Кувырок назад.	Кувырок назад. Кувырок вперед. Подвижная игра «Быстро по местам».	Осваивают технику кувырка назад. Демонстрируют технику кувырка вперед. Выявляют характерные ошибки в выполнении кувырков. Соблюдают правила техники безопасности при		Гимнастическое маты

			Упражнения на развитие координационных способностей.	выполнении акробатических упражнений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.		
15		Акробатика. Стойка на лопатках.	Кувырок назад и перекатом стойка на лопатках. Комбинация из разученных элементов. Упражнения на развитие координационных способностей, гибкости.	Демонстрируют технику кувырков и стойки на лопатках. Выявляют характерные ошибки в выполнении. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.	Контроль техники выполнения кувырка назад.	Гимнастическое маты
Гимнастика с основами акробатики (17 часов)						
16		Акробатика. Гимнастический мост.	Гимнастический мост – с помощью и самостоятельно. Кувырок вперед и назад. Упражнения на развитие координационных способностей.	Осваивают технику выполнения гимнастического моста из положения лежа на спине. Выявляют характерные ошибки в выполнении упражнения. Соблюдают правила техники безопасности.		Гимнастическое маты
17		Акробатика. Кувырки. Стойка на лопатках.	Гимнастический мост – с помощью и самостоятельно. Кувырки, стойка на лопатках. Игра «Три движения».	Демонстрируют технику выполнения гимнастического моста из положения лежа на спине. Выявляют характерные ошибки в выполнении упражнения. Соблюдают правила техники безопасности.	Контроль техники выполнения гимнастического моста.	Гимнастическое маты

18		Акробатические комбинации.	Акробатическая комбинация: 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. Игра «Не ошибись!»	Осваивают технику акробатических комбинаций. Проявляют качества силы, гибкости, координации, выносливости при выполнении акробатических комбинаций. Соблюдают правила техники безопасности. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.		Гимнастическое маты, гимнастическая стенка
19		Акробатические комбинации.	Акробатические комбинации. Составление комбинаций из числа изученных упражнений. Комплексы упражнений, включающие максимальное сгибание и разгибание туловища в стойках и седах.	Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений. Демонстрируют технику выполнения акробатических комбинаций. Проявляют качества силы, координации, выносливости при выполнении акробатических комбинаций. Выявляют характерные ошибки в выполнении упражнений. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении комбинаций.	Контроль выполнения акробатических комбинаций.	Гимнастическая скамейка, гимнастическое маты.
20		Снарядная гимнастика.	Вис прогнувшись на гимнастической стенке. Упражнения на развитие силовых и координационных	Описывают технику выполнения висов и упоров. Осваивают висы и упоры. Проявляют качества силы, координации, выносливости при выполнении гимнастических упражнений. Выявляют характерные ошибки в выполнении упражнений.	Оценка уровня развития гибкости.	Гимнастическое маты, гимнастическая стенка,

			способностей. Подвижная игра «Три движения».	Соблюдают правила техники безопасности при выполнении упражнений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.		перекладина гимнастическая.
21		Снарядная гимнастика.	Подтягивание в висе, поднимание ног в висе. Упражнения на развитие силовых и координационных способностей. Подвижная игра «Лисы и куры».	Описывают технику выполнения висов и упоров. Осваивают висы и упоры. Проявляют качества силы, координации, выносливости при выполнении гимнастических упражнений. Выявляют характерные ошибки в выполнении упражнений. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении упражнений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.		Гимнастическое маты, гимнастическая стенка, перекладина гимнастическая.
22		Снарядная гимнастика. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы и перемахи. Упражнения на развитие силовых и координационных способностей. Подвижная игра «Белые медведи».	Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы и перемахи. Упражнения на развитие силовых и координационных способностей. Подвижная игра «Белые медведи».	Описывают технику выполнения висов и упоров. Осваивают висы и упоры. Проявляют качества силы, координации, выносливости при выполнении гимнастических упражнений. Выявляют характерные ошибки в выполнении упражнений. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении упражнений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.	Контроль техники выполнения висов.	Гимнастическое маты, гимнастическая стенка, перекладина гимнастическая, гимнастическая скамейка.
23		Снарядная гимнастика.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Подтягивание	Описывают технику выполнения вися за висом. Осваивают его. Проявляют качества силы, координации, выносливости при	Оценка выполнения	Гимнастическое маты,

			в висе, перемахи. Упражнения на развитие силовых способностей.	выполнении гимнастических упражнений. Выявляют характерные ошибки в выполнении упражнений. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении упражнений.	сгибания и разгибания рук. Оценка выполнения подтягиваний	гимнастическая стенка, перекладина гимнастическая, гимнастическая скамейка.
24		Гимнастическая комбинация.	Гимнастическая комбинация: из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движения через сзади согнувшись со сходом вперед ноги. Подвижная игра «Космонавты».	Демонстрируют технику выполнения гимнастических упражнений. Проявляют качества силы, координации, выносливости при выполнении гимнастических упражнений. Выявляют характерные ошибки в выполнении упражнений. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении упражнений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.		Гимнастическое маты, гимнастическая стенка, перекладина гимнастическая, гимнастическая скамейка.
25		Прикладная гимнастика.	Лазание по канату в три приема. Гимнастическая комбинация. Передвижения по гимнастической стенке.	Осваивают технику лазания по гимнастической стенке различными способами. Проявляют качества силы, координации, выносливости при выполнении лазания по гимнастической стенке. Выявляют и характеризуют ошибки	Контроль техники выполнения гимнастичес-	Гимнастическая стенка, канат, гимнастическая

			Игра «Не ошибись!».	при выполнении гимнастических упражнений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила техники безопасности.	кой комбинации.	ие маты
26		Прикладная гимнастика.	Перелезание через бревно, коня. Лазание по канату. Упражнения на развитие координационных и силовых способностей.	Осваивают технику лазания и перелезания через бревно, коня. Выявляют и характеризуют ошибки при выполнении гимнастических упражнений. Соблюдают правила техники безопасности.	Оценка выполнения лазания по канату.	Гимнастическое маты, гимнастическая скамейка, бревно, конь.
27		Прикладная гимнастика.	Перелезание через бревно. Перелезание через препятствия. Упражнения на развитие координационных способностей.	Демонстрируют технику перелезания через бревно и препятствия. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении перелезаний. Проявляют качества силы и координации при выполнении упражнений прикладной направленности.		Гимнастическое маты, бревно, гимнастическая скамейка.
28		Прикладная гимнастика.	Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания. Упражнения на развитие координационных и силовых способностей. Подвижная игра «Разведчики	Демонстрируют технику физических упражнений прикладной направленности. Соблюдают правила техники безопасности. Проявляют качества силы и координации при выполнении упражнений прикладной направленности. Осваивают универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений. Взаимодействуют со	Контроль техники выполнения гимнастических упражнений прикладной направлен-	Гимнастическое маты, бревно, гимнастическая скамейка.

			и часовые».	сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.	ности.	
29		Прикладная гимнастика.	Опорный прыжок на горку из гимнастических матов. Вскок в упор стоя на коленях, соскок со взмахом рук. Упражнения на развитие силовых способностей. Игра «Посадка картофеля».	Описывают технику опорного прыжка. Осваивают технику опорного прыжка. Выявляют характерные ошибки. Общаются и взаимодействуют в игровой деятельности. Соблюдают правила техники безопасности. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.		Гимнастический маты
30		Снарядная гимнастика. Опорный прыжок.	Опорный прыжок на козла. Вскок в упор стоя на коленях, соскок со взмахом рук. Ходьба по рейке гимнастической скамейки приставными шагами, большими шагами и выпадами.	Осваивают технику опорного прыжка. Выявляют характерные ошибки. Описывают технику выполнения упражнений на гимнастической скамейке. Осваивают технику выполнения упражнений на гимнастической скамейке. Общаются и взаимодействуют в игровой деятельности. Соблюдают правила техники безопасности.		Гимнастический козел, маты, гимнастическая скамейка, гимнастический мост подкидной.
31		Снарядная гимнастика. Опорный прыжок.	Опорный прыжок с разбега через гимнастического козла. Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1 м). Танцевальные	Осваивают технику опорного прыжка, танцевальных движений. Выявляют характерные ошибки. Описывают технику выполнения упражнений на гимнастическом бревне. Осваивают технику выполнения упражнений на гимнастическом бревне. Соблюдают правила техники	Контроль техники выполнения опорного прыжка на	Гимнастический козел, бревно, гимнастический маты,

			движения: первая и вторая позиции ног. Сочетание шагов галопа и польки в парах. Элементы народных танцев.	безопасности.	козла.	гимнастический мост подкидной.
32		Снарядная гимнастика. Опорный прыжок.	Опорный прыжок с разбега через гимнастического козла. Ходьба большими шагами, на носках по бревну, повороты. Гимнастические комбинации. Игра «Салки на марше».	Демонстрируют технику опорного прыжка. Демонстрируют технику выполнения упражнений на бревне. Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений. Демонстрируют технику выполнения гимнастических комбинаций. Выявляют характерные ошибки. Соблюдают правила техники безопасности. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.	Контроль техники выполнения опорного прыжка через козла.	Гимнастическое бревно, козел, гимнастические маты.
Лыжные гонки (21 час)						
33		Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах.	<i>Техника безопасности по лыжной подготовке.</i> <i>Лыжный инвентарь и его подготовка, лыжные мази.</i> <i>Передвижение на лыжах по дистанции 1 км.</i>	Демонстрируют знания техники безопасности. Объясняют назначение лыжных мазей, описывают подготовку лыжного инвентаря к занятиям.	Тест на знание ТБ и гигиенических правил при проведении занятий по лыжной подготовке.	Учебная презентация, видеоролик. Компьютер, экран, проектор.

34		Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах.	Ступающий, скользящий шаги. Передвижение на лыжах по дистанции 1,5 км в медленном темпе.	Демонстрируют технику передвижения на лыжах. Выявляют и устраняют ошибки. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой. Соблюдают правила техники безопасности.		Лыжи, палки
35		Лыжная подготовка. Попеременный двухшажный ход.	Передвижение попеременным двухшажным ходом по дистанции 1,5 км со средней скоростью. Игра «Снежный биатлон».	Демонстрируют технику передвижения на лыжах. Выявляют и устраняют ошибки. Соблюдают правила техники безопасности. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.	Контроль техники выполнения попеременного двухшажного хода.	Лыжи, палки
36		Технические действия на лыжах. Повороты.	Повороты переступанием в движении. Преодоление дистанции 1,5 км с ускорением.	Объясняют технику выполнения поворотов. Демонстрируют технику выполнения поворотов. Проявляют координацию при выполнении поворотов. Выявляют характерные ошибки в технике выполнения. Соблюдают правила техники безопасности. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.		Лыжи, палки
37		Передвижение на лыжах разными	Передвижение на лыжах по учебному кругу с разной скоростью (равномерное движение и движение с	Проявляют координацию и выносливость при прохождении дистанции. Выявляют характерные ошибки в технике выполнения. Соблюдают правила техники безопасности. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной	Контроль техники выполнения поворотов в	Лыжи, палки, разметочные флажки.

		способами.	ускорением) до 2 км. Повороты переступанием в движении. Упражнения на развитие выносливости.	подготовкой.	движении.	
38		Технические действия на лыжах. Подъемы.	Подъем «лесенкой». Спуск с пологого склона. Попеременный двухшажный ход. Преодоление ворот при спуске на склоне.	Демонстрируют технику выполнения попеременного двухшажного хода. Выявляют характерные ошибки в технике выполнения. Проявляют координацию при выполнении упражнений. Соблюдают правила техники безопасности. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.		Лыжи, палки
39		Технические действия на лыжах. Подъемы.	Подъем «лесенкой» и «елочкой». Прохождение тренировочной дистанции 2км в разном темпе.	Демонстрируют технику выполнения попеременного двухшажного хода. Демонстрируют технику подъема «лесенкой» и «елочкой». Выявляют характерные ошибки в технике выполнения. Проявляют выносливость и координацию. Соблюдают правила техники безопасности.		Лыжи, палки
40		Технические действия на лыжах. Спуски и подъемы.	<i>Подъем «елочкой». Спуск с пологого склона. Упражнения на координацию движений. Подвижная игра «Кто дальше скатится с горки?»</i>	Объясняют технику выполнения <i>подъема и спуска</i> . Осваивают технику выполнения. Выявляют характерные ошибки в технике выполнения. Проявляют координацию и выносливость при выполнении упражнений. Соблюдают правила техники безопасности. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.	Контроль техники выполнения подъемов.	Лыжи, палки

41		Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах.	Прохождение тренировочной дистанции 2,5км поперечным двухшажным ходом в медленном темпе.	Проявляют выносливость и координацию при прохождении тренировочной дистанции разученным способом передвижения. Соблюдают правила техники безопасности.		Лыжи, палки
42		Лыжная подготовка. Соревнования.	Соревнования с раздельным стартом на дистанции 1 км. Игра «Снежный биатлон».	Объясняют технику выполнения <i>двухшажного хода с палками</i> . Осваивают технику его выполнения. Выявляют характерные ошибки в технике выполнения. Проявляют координацию и выносливость при выполнении упражнений. Соблюдают правила техники безопасности. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.	Учет времени прохождения дистанции	Лыжи, палки
43		Технические действия на лыжах. Торможения. Эстафеты.	Торможение «плугом». Лыжные эстафеты с этапом до 100м.	Объясняют технику выполнения торможения. Демонстрируют технику выполнения торможения. Устраняют ошибки при выполнении упражнения. Проявляют выносливость, координацию. Соблюдают правила техники безопасности. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.		Лыжи, палки
44		Технические действия на лыжах. Передвижение на лыжах.	Торможение «упором». Прохождение дистанции 2,5км со средней скоростью.	Объясняют технику выполнения торможения. Осваивают технику выполнения торможения. Устраняют ошибки при выполнении упражнения. Проявляют координацию при выполнении торможений. Соблюдают правила техники безопасности. Применяют правила подбора одежды для	<i>Контроль техники выполнения попеременно о двухшажного</i>	Лыжи, палки

				занятий лыжной подготовкой.	хода.	
45		Технические действия на лыжах. Спуски.	Спуски с небольшого склона в высокой и низкой стойке. Подвижная игра «Кто обгонит».	Демонстрируют технику выполнения спусков. Выявляют характерные ошибки. Проявляют координацию при выполнении упражнений. Соблюдают правила техники безопасности. Осваивают универсальные умения по взаимодействию в группе в игровой деятельности.		Лыжи, палки, разметочные флажки.
46		Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах.	Лыжные эстафеты с этапом до 150м разученными способами передвижений. Упражнения на развитие выносливости.	Осваивают универсальные умения по взаимодействию в группе в игровой деятельности. Применяют передвижение на лыжах для развития координационных способностей и выносливости, контролируют скорость бега на лыжах по частоте сердечных сокращений. Соблюдают правила техники безопасности.	Контроль техники выполнения спуска в низкой стойке.	Лыжи, палки, разметочные флажки.
47		Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах разными способами.	Прохождение отрезков 100м, 200м в быстром темпе. Преодоление естественных препятствий.	Моделируют технику базовых способов передвижения на лыжах. Проявляют выносливость при прохождении тренировочной дистанции, контролируют скорость бега на лыжах по частоте сердечных сокращений. Соблюдают правила техники безопасности.	Контроль умений варьировать способами передвижений на лыжах.	Лыжи, палки, разметочные флажки
48		Лыжная подготовка.	Передвижение на лыжах в режиме умеренной	Моделируют технику базовых способов передвижения на лыжах. Проявляют выносливость при прохождении		Лыжи, палки, разметочные

		Передвижение на лыжах разными способами.	интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности по учебному кругу до 2,5 км.	тренировочной дистанции, контролируют скорость бега на лыжах по частоте сердечных сокращений. Соблюдают правила техники безопасности.		флажки
49		Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах разными способами.	Прохождение дистанции 2 км в быстром темпе. Игра «Гонки с выбыванием».	Проявляют выносливость и координацию при прохождении тренировочной дистанции. Соблюдают правила техники безопасности. Осваивают универсальные умения по взаимодействию в группе в игровой деятельности. Контролируют скорость бега на лыжах по частоте сердечных сокращений.	Контроль техники торможения «плугом»	Лыжи, палки
50		Лыжная подготовка. Соревнования	Лыжные гонки с раздельным стартом на дистанции 1,5 км.	Проявляют выносливость, быстроту. Соблюдают правила техники безопасности. Осваивают универсальные умения по взаимодействию в группе. Контролируют скорость бега на лыжах по частоте сердечных сокращений.	Учет времени прохождения дистанции.	Лыжи, палки, разметочные флажки
51		Лыжная подготовка. Встречные эстафеты.	Встречные эстафеты с этапом до 70м. Движение со средней скоростью по дистанции 2,5 км.	Варьируют способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. Проявляют выносливость. Соблюдают правила техники безопасности.		Лыжи, палки
52		Лыжная	Прохождение дистанции	Варьируют способы передвижения на лыжах в зависимости от	Учет	Лыжи, палки

		подготовка. Передвиже- ние на лыжах.	2,5км.Подвижная игра на развитие координации.	особенностей лыжной трассы. Проявляют выносливость, быстроту. Соблюдают правила техники безопасности. Контролируют скорость бега на лыжах по частоте сердечных сокращений.	времени про- хождения дистанции.	
53		Лыжная подготовка. Передвиже- ние на лыжах.	Подвижные игры и эстафеты на лыжах на развитие выносливости.	Варьируют способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. Проявляют выносливость. Соблюдают правила техники безопасности. Осваивают универсальные умения по взаимодействию в группе в игровой деятельности.		Лыжи, палки, разметочные флажки
Плавание (6 часов)						
54		Технические действия в воде.	<i>Правила гигиены и техники безопасности, поведение в экстремальных ситуациях. Упражнения для освоения способа «кроль на груди».</i>	Объясняют правила гигиены и техники безопасности поведения в воде. Объясняют технику разучиваемых действий в воде. Осваивают технические действия в воде. Соблюдают правила поведения в воде.	Тест на знание ТБ и гигиеничес- ких правил при проведе- нии занятий в воде.	Спасательные жилеты, доска для плавания.
55		Плавание произволь- ным стилем.	<i>Проплыwanie отрезков 10 - 25м 2-6 раз.</i>	Объясняют технику разучиваемых действий в воде. Осваивают технические действия в воде. Контролируют физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. Соблюдают правила поведения в воде.	Контроль техники выполнения плавательных упражнений	Спасательные жилеты, доска для плавания.

56		Технические действия в воде.	<i>Упражнения для освоения способа «кроль на спине».</i>	Объясняют технику разучиваемых действий в воде. Осваивают технические действия в воде. Контролируют физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. Соблюдают правила поведения в воде.	Контроль техники выполнения плавательных упражнений	Спасательные жилеты, доска для плавания.
57		Плавание произвольным стилем	<i>Проплывание отрезков 10-25м 2-6 раз способом «кроль на груди», «кроль на спине».</i>	Объясняют технику разучиваемых действий в воде. Осваивают технические действия в воде. Контролируют физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. Соблюдают правила поведения в воде.		Спасательные жилеты, доска для плавания.
Легкая атлетика (11 часов)						
58		Беговая подготовка. Бег с высоким подниманием бедра.	Сочетание различных видов ходьбы с коллективным подсчетом, с высоким подниманием бедра, в приседе. Бег с высоким подниманием бедра. Равномерный бег (5мин). Чередование ходьбы и бега (<i>бег – 80м, ходьба – 90м</i>)	Описывают технику выполнения ходьбы и беговых упражнений. Осваивают её самостоятельно. Выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение упражнений в ходьбе и беге. Применяют вариативные упражнения для развития координационных способностей. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении упражнений.		Свисток
59		Беговая подготовка. Равномер-	Сочетание различных видов ходьбы с преодолением 3- 4	Описывают технику ходьбы и беговых упражнений. Выявляют характерные ошибки в технике выполнения	Оценка скорости бега (30м)	Свисток

		ный бег.	препятствий по разметкам. Беговые упражнения с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением. Равномерный бег (6мин). Чередование ходьбы и бега (бег – 100м, ходьба – 80м).	упражнений. Осваивают технику ходьбы и бега различными способами. Осваивают универсальные умения по взаимодействию в группе при разучивании и выполнении беговых упражнений. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении упражнений.		
60		Беговая подготовка. Бег с ускорением, изменением направления движения	Бег с ускорением на расстояние от 40м до 60м. Бег с изменением направления движения. Равномерный бег (7 мин)	Осваивают и демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Выявляют и устраняют характерные ошибки. Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений.	Оценка скорости бега (60м)	Свисток
61		Беговая подготовка. Встречная эстафета.	Бег с вращением вокруг своей оси на полусогнутых ногах, зигзагом, в парах. «Встречная эстафета» (расстояние 10м – 20м). Равномерный бег (8 мин).	Осваивают и демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Выявляют и устраняют характерные ошибки. Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей. Осваивают универсальные умения по взаимодействию в группе. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений.		Свисток
62		Беговая	Кросс по слабопересеченной	Демонстрируют вариативное выполнение беговых	Соревнова-	Свисток

		подготовка. Кросс.	местности до 1км. Упражнения на развитие выносливости.	упражнений. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений.	ния на дистанции до 1 км.	
63		Прыжковая подготовка. Прыжки в длину.	<i>Прыжки в длину по заданным ориентирам. Чередование прыжков в длину с места в полную силу и в полсилы. Многоскоки. Подвижная игра «Шишки, желуди, орехи».</i>	Демонстрируют технику прыжковых упражнений. Выявляют характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений. Осваивают универсальные умения по взаимодействию в парах и группах. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений.		Дорожка разметочная для прыжков в длину с места, свисток.
64		Прыжковая подготовка. Прыжки в длину	<i>Прыжок в длину с разбега (согнув ноги). Многоскоки (пятерной, десятерной). Подвижная игра «Третий лишний».</i>	Описывают технику прыжковых упражнений. Осваивают технику прыжковых упражнений. Выявляют характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений. Осваивают универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений.	Оценка выполнения прыжков многоскоков	Дорожка разметочная для прыжков в длину с места, свисток.
65		Прыжковая подготовка. Прыжки в длину	Прыжки в длину с разбега (согнув ноги). Прыжки в длину на точность приземления. Упражнения на	Описывают технику прыжковых упражнений. Осваивают технику прыжковых упражнений. Выявляют характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений. Осваивают универсальные умения по взаимодействию в парах	Контроль техники выполнения прыжков в длину.	Свисток Прыжковая яма Набивные мячи

			развитие скоростно-силовых и координационных способностей. Игры с прыжками и осаливанием.	и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений.		
66		Прыжковая подготовка. Прыжки в длину	Прыжки на заданную длину по ориентирам. Прыжки на расстояние 60-110см в полосу приземления шириной 30см. Эстафеты с прыжками и бегом.	Описывают технику прыжковых упражнений. Осваивают технику прыжковых упражнений. Выявляют характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений. Осваивают универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений.		Сектор для прыжков в длину, флажки разметочные.
67		Метание малого мяча.	<i>Метание теннисного мяча с места, из положения стоя боком в направлении метания, на точность, дальность и заданное расстояние. Игра «Кто дальше бросит?»</i>	Демонстрируют технику метания малого мяча. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении метания малого мяча. Проявляют качества силы, быстроты и координации при выполнении метания малого мяча. Осваивают универсальные умения по взаимодействию в парах и группах.	Контрольное метательное упражнение (меткость).	Мяч малый (мягкий), флажки, рулетка.
68		Метание малого мяча.	<i>Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель</i>	Демонстрируют технику метания малого мяча. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении метания малого мяча. Проявляют качества силы, быстроты и	Контрольное метательное упражнение (дальность).	Мяч малый (мягкий), флажки, рулетка.

			(1,5*1,5м) с расстояния 5-6 м. <i>Игра</i> «Попади в цель».	координации при выполнении метания малого мяча. Осваивают универсальные умения по взаимодействию в парах и группах.		
--	--	--	--	--	--	--