

Рассмотрено  
на педагогическом совете № 6 от 18.05.2018  
на педагогическом совете № \_\_\_ от \_\_\_\_\_ 20\_\_  
на педагогическом совете № \_\_\_ от \_\_\_\_\_ 20\_\_  
на педагогическом совете № \_\_\_ от \_\_\_\_\_ 20\_\_

# Календарно-тематическое планирование

Предмет:

**Физическая культура**

Класс: **1-4**

Составлен на основании приложения № 3  
К основной общеобразовательной программе  
начального общего образования МАОУ СОШ № 4  
(утверждено приказом от \_\_\_\_\_)

# I. Планируемые результаты.

Предмет	Выпускник научится	Выпускник получает возможность научиться	Предметный результат освоения ОП НОО
<b>Предметная область «Физическая культура»</b>			
<b>Физическая культура</b>	<b>Знания о физической культуре</b>		<p>1) формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;</p> <p>2) овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, <u>оздоровительные мероприятия</u>, подвижные игры и т. д.);</p> <p>3) формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей</p>
	<p>- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;</p> <p>- раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;</p> <p>- ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;</p> <p>- характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе).</p>	<p><i>Выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью.</i></p> <p><i>Характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.</i></p>	
	<b>Способы физкультурной деятельности</b>		
<p>- отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;</p> <p>- организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на</p>			

	<p>открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;</p> <p>- измерять показатели физического развития (рост и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений; вести систематические наблюдения за динамикой показателей.</p>	<p><i>общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности.</i></p> <p><i>Целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств.</i></p> <p><i>Выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.</i></p>	<p>развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).</p>
<p><b>Физическое совершенствование</b></p>		<p><i>Сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение.</i></p> <p><i>Выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации.</i></p> <p><i>Играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощённым правилам.</i></p> <p><i>Выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.</i></p> <p><i>Плавать, в том числе спортивными способами.</i></p> <p><i>Выполнять передвижения на лыжах (для снежных регионов России).</i></p>	
	<p>- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия); оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);</p> <p>- выполнять организующие строевые команды и приёмы;</p> <p>- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);</p> <p>- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно);</p> <p>- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объёма);</p> <p>- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.</p>		

## II. Календарно-тематическое планирование

### 1 класс

№ Урока	Тип урока	Тема урока	Задачи урока	Характеристика учебной деятельности учащихся
		<b>Лёгкая атлетика и подвижные игры ( 27 ч)</b>		
1	Вводный урок	Инструктаж по ТБ. Ходьба под счет	1. Дать представление о влиянии физической культуры на здоровье и физическое развитие человека. 2. Познакомить с правилами поведения на занятиях физической культурой. 3. Научить строиться в шеренгу и колонну.	<i>Определять</i> влияние физической культуры на укрепление здоровья и физическое развитие. <i>Изучить</i> правила поведения на уроках физической культуры. <i>Выполнять</i> построения в шеренгу и колонну.
2	Изучение нового материала	Обычный бег. Бег с ускорением. Бег 30 м.	1. Познакомить с основными способами передвижений человека.	<i>Выполнять</i> команды: «Становись!», «Смирно!». <i>Выполнять передвижение</i> широким, свободным шагом.
3	Изучение нового материала	Разновидности ходьбы. Бег с ускорением.	1. Познакомить с историей возникновения физической культуры. 2. Разучить повороты направо, налево. 3. Повторить широкий, свободный шаг	<i>Изучать</i> историю возникновения физической культуры, <i>участвовать в беседе</i> . <i>Выполнять</i> повороты направо налево, медленный равномерный бег, бег с изменением направления.
4	Изучение нового материала	Ходьба на носках, пятках. Обычный бег. Бег с ускорением	1. Познакомить с правилами предупреждения травматизма на уроках. 2. Разучить повороты кругом на месте. 3. Разучить игру «У медведя во бору».	<i>Изучать и соблюдать</i> правила предупреждения травматизма на занятиях. <i>Выполнять</i> повороты кругом. <i>Участвовать</i> в подвижной игре «У медведя во бору», <i>соблюдать</i> правила игры.
5	Изучение нового материала	Разновидности ходьбы.	1. Повторить повороты кругом. 2. Разучить бег с ускорением, бег спиной вперед. 3. Повторить игру «У медведя во бору».	<i>Познакомиться</i> с разновидностями ходьбы. <i>Использовать</i> разные виды ходьбы. <i>Следовать</i> при выполнении упражнений инструкциям учителя.
6	Комбинированный	Прыжки на одной ноге, на двух на месте	1. Дать представление об эстафетном беге. 2. Повторить разновидности бега. 3. Разучить игру «Вызов номеров». Воспитывать внимание.	<i>Изучать</i> приёмы эстафетного бега. <i>Следовать</i> при выполнении заданий инструкциям учителя. <i>Применять</i> полученные умения в игре. «Вызов номеров».

				<i>Выполнять</i> упражнения на внимание.
7	Изучение нового материала	Прыжки с продвижением вперед.	1. Познакомить с подготовительными упражнениями перед выполнением прыжков.2. Разучить прыжок вверх на двух ногах.	<i>Выполнять</i> подготовительные упражнения. <i>Объяснять и применять</i> технику прыжков, технику приземления. <i>Следовать</i> при выполнении инструкциям учителя.
8	Изучение нового материала	Прыжок в длину с места	1. Повторить прыжки вверх на двух ногах.2. Разучить прыжки с продвижением вперед.3. Развивать прыгучесть.	<i>Согласовывать</i> действия партнёров в игре. <i>Осваивать</i> технику прыжков вверх на двух ногах и с продвижением вперед.
9	Изучение нового материала	Метание малого мяча.	1. Познакомить с историей возникновения метания.2. Разучить хват теннисного мяча для выполнения метания.3. Броски и ловля резинового мяча.4. Прыжки через натянутую скакалку (высота3040см).	<i>Работать</i> с информацией. <i>Участвовать</i> в беседе по теме. <i>Разучить и выполнять</i> правильный хват малого мяча. <i>Следовать</i> при выполнении заданий инструкциям учителя.
10	Изучение нового материала	Метание малого мяча.	1. Разучить хват теннисного мяча для выполнения метания.2. Броски и ловля резинового мяча.3 Прыжки через натянутую скакалку	<i>Разучить и выполнять</i> правильный хват малого мяча. <i>Следовать</i> при выполнении заданий инструкциям учителя.
11	Изучение нового материала	Метание малого мяча.	1 Разучить хват теннисного мяча для выполнения метания.2. Броски и ловля резинового мяча.3. Прыжки через натянутую скакалку	<i>Разучить и выполнять</i> правильный хват малого мяча. <i>Следовать</i> при выполнении заданий инструкциям учителя.
12	Комбинированный	Равномерный бег (3 минуты). Чередование ходьбы, бега	. Повторить разученные виды бега. <i>Применять</i> полученные умения в беге и прыжках в преодолении полосы препятствий.	Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут; бегать по слабо пересеченной местности до 1 км
13	Изучение нового материала	Бег по пересеченной местности	1. Разучить метание теннисного мяча в вертикальную цель с 3 м.2. Отбивы резинового мяча в парах (диаметр 13–15 см).3. Прыжки через качающуюся скакалку.4. Развивать гибкость.	<i>Объяснять и применять</i> технику метания теннисного малого мяча в цель. <i>Выявлять</i> характерные ошибки при выполнении метания цель.
14 15	Комбинированный	Равномерный бег (3 минуты). Чередование	. Повторить разученные виды бега. <i>Применять</i> полученные умения в	Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут; бегать по слабо пересеченной местности до 1 км

		ходьбы, бега	беге и прыжках в преодолении полосы препятствий.	
16 17	Комбинированный	Равномерный бег (3 минуты). Чередование ходьбы, бега	. Повторить разученные виды бега. 1. Познакомить с видом спорта – лёгкой атлетикой. 2. Повторить метание теннисного мяча в цель. 3. Отбивы мяча об пол	<i>Участвовать в беседе о лёгкой атлетике как виде спорта. Высказывать собственное мнение о лёгкой атлетике как виде спорта. Применять технику метания теннисного малого мяча в цель.</i>
18	Изучение нового материала	Равномерный бег 4 минуты. Чередование ходьбы, бега	.1 Повторить разученные виды бега. 2Разучить метание в горизонтальную цель. 3. Преодолеть полосу из 5 препятствий. 4. Повторить игру «Вызов номеров». 5. Развивать выносливость.	<i>Следовать при выполнении инструкциям учителя. Выявлять характерные ошибки при выполнении метания в горизонтальную цель. Согласовывать действия партнёров в игре. Соотносить упражнения с развитием определённых физических качеств</i>
19	Изучение нового материала	Равномерный бег 4 минуты. Чередование ходьбы, бега	.1 Повторить разученные виды бега. 2Разучить метание в горизонтальную цель. 3. Преодолеть полосу из 5 препятствий. 4. Повторить игру «Вызов номеров». 5. Развивать выносливость.	<i>Следовать при выполнении инструкциям учителя. Выявлять характерные ошибки при выполнении метания в горизонтальную цель. Согласовывать действия партнёров в игре. Соотносить упражнения с развитием определённых физических качеств.</i>
20 21 22	Изучение нового материала	Равномерный бег 5 минут. Чередование ходьбы, бега	1. . Повторить разученные виды бега. 2. Разучить бросок набивного мяча (0,5 кг) от груди на дальность.3. 3. Повторить прыжки через натянутую (высота 30–40 см) скакалку.	<i>Выполнять броски набивного мяча от груди на дальность. Следовать при выполнении упражнений инструкциям учителя. Выявлять характерные ошибки при выполнении броска набивным мячом от груди. Соблюдать правила игры</i>
		<b>Гимнастика с основами акробатики (22 ч)</b>		
23 24 25 26 27	Изучение нового материала	Акробатика. Строевые упражнения.	1. Познакомить с историей развития гимнастики. 2. Познакомить с правилами поведения на уроках гимнастики. 3. Разучить положение упор присев.	
28	Комбинированный	Осанка человека.	1. Дать представление о правильной осанке человека. 2. Повторить положение упор присев.	<i>Различать хорошую и плохую осанку. Участвовать в беседе о правильной осанке. Соблюдать правила игры, удерживать задачи во</i>

			<p>3. Разучить подвижную игру «Запрещённое движение».</p> <p>4. Развивать координацию движений.</p>	<p>время игры. <i>Разучить и выполнять</i> упражнения на координацию движений.</p>
29 30	Изучение нового материала	Положение «группировка».	<p>1. Разучить положение «группировка».</p> <p>2. Разучить приставной шаг.</p> <p>3. Повторить игру «Запрещённое движение».</p> <p>4. Развивать координацию движений.</p>	<p><i>Выполнять</i> группировку в различных положениях. <i>Разучить и выполнять</i> приставной шаг. <i>Соблюдать</i> правила игры. <i>Осваивать</i> умения самостоятельно подбирать упражнения и проводить утреннюю гимнастику. <i>Следовать</i> при выполнении инструкциям учителя. <i>Моделировать</i> физические нагрузки для развития координации движений.</p>
31 32	Комбинированный	Утренняя гимнастика.	<p>1. Познакомить с пользой утренней гимнастики.</p> <p>2. Разучить комплекс упражнений для утренней гимнастики.</p> <p>3. Повторить приставной шаг.</p> <p>4. Повторить группировку.</p>	<p><i>Осваивать</i> умения самостоятельно подбирать упражнения и проводить физкультурные минутки. <i>Выявлять</i> характерные ошибки при выполнении перекатов в группировке вперёд-назад</p>
33 34	Изучение нового материала	Перекаты в «группировке».	<p>1. Разучить перекаты в группировке Вперёд-назад.</p> <p>2. Повторить комплекс упражнений для утренней гимнастики.</p> <p>3. Разучить подвижную игру «Охотники и утки».</p>	<p><i>Выполнять</i> перекаты в группировке. <i>Следовать</i> при выполнении инструкциям учителя. <i>Соблюдать</i> правила игры, <i>удерживать</i> задачи во время игры. <i>Общаться и взаимодействовать</i> в игровой деятельности.</p>
35	Комбинированный	Физкультурные минутки.	<p>1. Рассказать о физкультурных минутках.</p> <p>2. Разучить комплекс упражнений для физкультурных минуток.</p> <p>3. Повторить перекаты вперёд-назад в группировке.</p> <p>4. Повторить подвижную игру «Охотники и утки».</p>	<p><i>Соблюдать</i> правила игры, <i>удерживать</i> задачи во время игры. <i>Осваивать</i> лазание по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях. <i>Определять</i> ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма.</p>
36 37	Изучение нового материала	Лазание по наклонной скамейке, стоя на коленях.	<p>1. Разучить лазание по наклонной скамейке, в упоре стоя на коленях.</p> <p>2. Повторить комплекс упражнений для физкультурных минуток.</p> <p>3. Разучить подвижную игру «Гномы, великаны».</p>	<p><i>Изучить</i> способы лазания по наклонной скамейке. <i>Следовать</i> при выполнении инструкциям учителя. <i>Разучить и выполнять</i> перекаты. <i>Выполнять</i> упражнения на воспитание внимания.</p>

38	Изучение нового материала	Лазание по наклонной скамейке в упоре присев.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Разучить лазание по наклонной скамейке в упоре присев.</li> <li>2. Разучить перекаты прогнувшись.</li> <li>3. Повторить подвижную игру «Гномы, великаны».</li> </ol>	<p><i>Изучить</i> способы лазания по наклонной скамейке. <i>Следовать</i> при выполнении инструкциям учителя. <i>Разучить и выполнять</i> перекаты. <i>Выполнять</i> упражнения на воспитание внимания.</p>
39	Изучение нового материала	Лазание по гимнастической стенке.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Разучить лазание по гимнастической стенке.</li> <li>2. Повторить перекаты прогнувшись.</li> <li>3. Разучить подвижную игру «Передай мяч!».</li> <li>4. Воспитывать смелость.</li> </ol>	<p><i>Выполнять</i> лазание по гимнастической стенке одноимённым и разноимённым способами. <i>Следовать</i> при выполнении инструкциям учителя. <i>Соблюдать</i> правила игры, <i>удерживать</i> задачи во время игры. <i>Выполнять</i> упражнения на воспитание смелости.</p>
40	Изучение нового материала	Режим дня школьника.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Рассказать о режиме дня школьника.</li> <li>2. Повторить лазание по гимнастической стенке.</li> <li>3. Повторить подвижную игру «Передай мяч!».</li> </ol>	<p><i>Составлять</i> самостоятельно режим дня. <i>Повторять</i> лазание по гимнастической стенке. <i>Следовать</i> при выполнении инструкциям учителя.</p>
41	Изучение нового материала	Преодоление препятствий.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Разучить лазание через гимнастическую скамейку.</li> <li>2. Катки мяча по полу в парах.</li> <li>3. Разучить подвижную игру «Мышеловка».</li> <li>4. Развивать гибкость.</li> </ol>	<p><i>Разучить и выполнять</i> лазание через гимнастическую скамейку. <i>Выполнять</i> катки мяча по полу. <i>Уметь</i> выполнять упражнение в парах. <i>Соблюдать</i> правила игры, <i>удерживать</i> задачи во время игры.</p>
42	Изучение нового материала	Перелезание через горку матов.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Разучить перелезание произвольным способом через горку матов.</li> <li>2. Повторить лазание через гимнастическую скамейку.</li> <li>3. Повторить подвижную игру</li> </ol>	<p><i>Уметь</i> перелезть через гимнастическую скамейку и горку матов. <i>Моделировать</i> физические нагрузки для развития гибкости.</p>
43	Изучение нового материала	Вис лёжа на низкой перекладине.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Разучить вис лёжа на низкой перекладине.</li> <li>2. Повторить перелезание через горку матов.</li> <li>3. «Запрещённое движение».</li> <li>4. Развивать силу.</li> </ol>	<p><i>Уметь</i> правильно выполнять хват перекладины сверху и вис лёжа. <i>Следовать</i> при выполнении инструкциям учителя. <i>Выполнять</i> упражнения на воспитание силы. <i>Моделировать</i> физические нагрузки для развития силы.</p>
44	Комбинированный	Как правильно ухаживать за своим телом.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Дать представления о личной гигиене школьника.</li> <li>2. Разучить ходьбу на носках по гимнастической скамейке.</li> </ol>	<p><i>Применять</i> навыки ухода за своим телом в повседневной жизни. <i>Участвовать в беседе</i> о гигиене. <i>Разучить и выполнять</i> ходьбу на носках по скамейке. <i>Соблюдать</i> правила игры, <i>удерживать</i> задачи во время игры.</p>
45	Изучение	Полоса препятствий.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Повторить ходьбу на носках по</li> </ol>	<p><i>Уметь</i> сохранять равновесие на ограниченной</p>



46	нового материала		гимнастической скамейке. 2. Полоса препятствий с элементами акробатики и гимнастики. 3. Подвижная игра «Совушка».	площади опоры. <i>Применять</i> навыки лазания и перелезания в преодолении полосы препятствий. <i>Соблюдать</i> правила игры, <i>удерживать</i> задачи во время игры.
47	Изучение нового материала	Спортивные виды гимнастики.	1. Рассказать о спортивных видах гимнастики (спортивная, художественная, акробатическая, командная).2. Подвижные игры по выбору учеников.3. Воспитание выносливости.	<i>Работать с информацией</i> о спортивных видах гимнастики. <i>Выполнять</i> упражнения на воспитание выносливости.
<b>Лыжная подготовка и подвижные игры на воздухе (20 ч)</b>				
48	Вводный урок	История возникновения лыж. Как подготовиться к урокам на лыжах	1. Рассказать об истории возникновения лыж. 2. Познакомить с правилами поведения на уроках по лыжной подготовке. 3. Научить скреплять лыжи для переноски их к месту	<i>Участвовать в беседе</i> об истории лыж. <i>Знать и соблюдать</i> технику безопасности на занятиях лыжной подготовкой. <i>Применять</i> полученные знания для правильной переноски лыж.
49	Изучение нового материала	Основные способы передвижения на лыжах.	1. Рассказать о подборе одежды и обуви для лыжных прогулок. 2. Обучить переноске лыж к месту занятий. 3. Разучить укладку лыж на снег. 4. Обучить переносу веса тяжести с ноги на ногу без лыж.	<i>Применять</i> правила подбора одежды для лыжной подготовки. <i>Выполнять</i> переноску лыж к месту занятий и укладку лыж на снег. <i>Следовать</i> при выполнении инструкциям учителя. <i>Осваивать</i> технику укладки лыж на снег. <i>Разучить и выполнять</i> перенос веса тяжести с ноги на ногу без лыж
50, 51	Изучение нового материала	Основные способы передвижения на лыжах.	1. Познакомить с основными способами передвижения на лыжах. 2. Обучить передвижению ступающим шагом без палок.3. Обучить хвату лыжных палок.	<i>Иметь представление</i> о способах передвижения на лыжах. <i>Выполнять</i> правильный хват лыжных палок. <i>Следовать</i> при выполнении инструкциям учителя. <i>Выявлять</i> характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов.
52, 53	Изучение нового материала	Передвижение скользящим шагом.	1. Повторить передвижение ступающим шагом без палок. 2. Обучить передвижению скользящим шагом без палок. 3. Обучить работе рук с палками при передвижении на лыжах.	<i>Выполнять</i> ступающий шаг с палками. <i>Следовать</i> при выполнении инструкциям учителя. <i>Разучить и выполнять</i> поворот переступанием вокруг пятки.

54, 55	Изучение нового материала	Повороты переступанием вокруг пяток.	1. Обучить повороту переступанием вокруг пяток. 2. Обучить передвижению ступающим шагом с палками. 3. Повторить скользящий шаг без палок.	<i>Осваивать</i> технику передвижения ступающим шагом. <i>Определять</i> ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма.
56 57 58	Изучение нового материала	Передвижение скользящим шагом с палками.	1. Повторить поворот переступанием вокруг пяток. 2. Повторить передвижение ступающим шагом с палками. 3. Обучение скользящему шагу с палками.	<i>Осваивать</i> технику поворотов переступанием. <i>Следовать</i> при выполнении инструкциям учителя. <i>Разучить и выполнять</i> скользящий шаг с палками.
59	Изучение нового материала	Подъём в уклон.	1. Обучить подъёму в уклон ступающим шагом. 2. Повторить передвижение скользящим шагом. 3. Разучить игру «Воротца».	<i>Осваивать</i> технику передвижения скользящим шагом. <i>Следовать</i> при выполнении инструкциям учителя. <i>Разучить и выполнять</i> подъём в уклон ступающим шагом.
60	Изучение нового материала	Основная стойка лыжника.	1. Обучить основной стойке лыжника на спуске. 2. Повторить подъём в уклон ступающим шагом. 3. Совершенствовать скользящий шаг. 4. Воспитывать выносливость.	<i>Выполнять</i> основную стойку лыжника. <i>Следовать</i> при выполнении инструкциям учителя. <i>Выполнять</i> упражнения на воспитание выносливости. <i>Проявлять</i> выносливость при прохождении тренировочных дистанций.
61, 62	Изучение нового материала	Спуск с пологого склона.	1. Повторить основную стойку лыжника на спуске. 2. Обучить спуску с пологого склона в основной стойке. 3. Обучить подъёму в уклон скользящим шагом. 4. Разучить игру на санках «Буксиры».	<i>Осваивать</i> технику спуска в основной стойке лыжника. <i>Разучить и выполнять</i> подъём в уклон скользящим шагом. <i>Соблюдать</i> правила игры «Буксиры». <i>Согласовывать</i> свои действия.
63	Изучение нового материала	Поворот переступанием вокруг носков лыж.	1. Обучить повороту переступанием вокруг носков лыж. 2. Повторить спуск с пологого склона в основной стойке. 3. Повторить подъём в уклон скользящим шагом. 4. Повторить игру «Буксиры».	<i>Осваивать</i> технику поворотов на лыжах на месте. <i>Следовать</i> при выполнении инструкциям учителя. <i>Проявлять</i> координацию при выполнении поворотов. <i>Определять</i> ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма.
64	Изучение	Торможение палками.	1. Обучить, стоя на месте, постановке лыжных	<i>Осваивать</i> технику постановки

	нового материала		палок при торможении. 2. Обучить торможению палками при спуске с пологого склона на низкой скорости. 3. Повторить поворот переступанием вокруг носков лыж. 4. Разучить игру «Кто дальше?»	лыжных палок при торможении. <i>Применять</i> навыки торможения палками при спуске с пологого склона. <i>Выявлять</i> характерные ошибки в технике выполнения торможения.
65	Изучение нового материала	Торможение падением.	1. Обучить падению на бок, стоя на месте. 2. Обучить торможению падением на бок на спуске с небольшого склона. 3. Повторить торможение палками. 4. Повторить игру «Кто дальше?».	<i>Осваивать</i> технику торможения падением. <i>Следовать</i> при выполнении инструкциям учителя. <i>Проявлять</i> координацию при выполнении торможения падением.
66	Комбинированный	Совершенствование изученных способов передвижения на лыжах.	1. Повторить торможение падением на спуске с небольшого склона. 2. Совершенствование изученных способов передвижения на лыжах. 3. Воспитывать выносливость.	<i>Применять</i> навыки торможения падением на бок при спуске с небольшого склона. <i>Определять</i> ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма.
67	Комбинированный	Совершенствование изученных способов передвижения на лыжах.	1. Равномерное передвижение скользящим шагом до 500 м. 2. Совершенствование спуска с уклона в основной стойке.	<i>Проявлять</i> выносливость при прохождении дистанции.
68	Комбинированный	Совершенствование спусков и подъёмов.	1. Спуск через «воротца» без палок. 2. Подъём скользящим шагом.	<i>Применять</i> навыки спуска с небольшого склона и подъёма в уклон.
69	Комбинированный	Эстафеты и подвижные игры на лыжах и санках.	1. Повторить изученные на уроках игры и эстафеты на лыжах и санках.	<i>Применять</i> навыки, полученные на уроках по лыжной подготовке в играх и эстафетах.
<b>Лёгкая атлетика и подвижные игры (31 ч)</b>				
70	Вводный урок	Спортивные игры. ТБ	1. Рассказать о спортивных играх. 2. Повторить запрыгивание и прыгивание с горки матов. 3. Разучить подвижную игру «Третий лишний».	<i>Иметь представление</i> о спортивных играх как об игре команды. <i>Осваивать</i> технические действия из спортивных игр. <i>Общаться</i> и <i>взаимодействовать</i> в игровой деятельности. Повторить правила безопасного поведения
71, 72	Комбинированный	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте.	1. Бросок мяча снизу на месте. 2. ловля мяча на месте. ОРУ. 3. Развитие координационных способностей	<i>Уметь</i> владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр;
73,	Комбинированный	Передача мяча снизу на	1. Бросок мяча снизу на месте.	<i>Уметь</i> владеть мячом: держание, передачи на

74	ый	месте. ОРУ. Эстафеты с мячами.	2. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. 3. Игра «Бросай – поймай».	расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр;
75, 76	Комбинированный	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте.	1. Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. 2. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Бросай – поймай». Развитие координационных способностей	<b>Уметь</b> владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол
77	Комбинированный	Эстафеты с мячами. Закаливание организма.	1. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами.	
78, 79	Комбинированный	Бег из различных исходных положений.	1. Повторить ходьбу, с остановкой по сигналу учителя. 2. Разучить бег из различных исходных положений. 3. Разучить подвижную игру «Волк во рву».	<i>Выполнять</i> бег из различных исходных положений. <i>Соблюдать</i> правила игры, <i>удерживать</i> задачи во время игры. <i>Общаться</i> и <i>взаимодействовать</i> в игровой деятельности.
80	Изучение нового материала	Прыжок в высоту с места толчком двух ног.	1. Обучить прыжку в высоту с места толчком двумя ногами. 2. Повторить бег из различных исходных положений. 3. Повторить подвижную игру «Волк во рву».	<i>Осваивать</i> технику прыжка в высоту толчком двух ног. <i>Соблюдать</i> правила игры, <i>удерживать</i> задачи во время игры. <i>Выявлять</i> характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений.
81	Изучение нового материала	Прыжок в высоту с места толчком одной ноги.	1. Обучить прыжку в высоту с места толчком одной ноги. 2. Повторить прыжок в высоту с места толчком двух ног. 3. Подвижная игра «Мышеловка».	<i>Осваивать</i> технику прыжка в высоту толчком одной ноги. <i>Следовать</i> при выполнении инструкциям учителя. <i>Общаться</i> и <i>взаимодействовать</i> в игровой деятельности. <i>Осваивать</i> технику прыжковых упражнений.
82	Изучение нового материала	Прыжки в высоту с места толчком одной ноги на разную высоту.	1. Повторить прыжок в высоту с места толчком одной ноги. 2. Обучить прыжкам в высоту с места толчком одной ноги на разную высоту.	<i>Осваивать</i> технику прыжков на разную высоту (до касания разметок). <i>Разучить</i> и <i>выполнять</i> прыжки в высоту с места толчком одной ноги. <i>Соблюдать</i> правила игры, <i>удерживать</i> задачи во время игры.
83	Комбинированный	Физические качества человека.	1. Рассказать о физических качествах человека. 2. Повторить прыжки толчком одной ноги на разную высоту. 3. Повторить подвижную игру «Подними	<i>Иметь представление</i> о физических качествах человека. <i>Участковать</i> в беседе о физических качествах человека. <i>Характеризовать</i> показатели физического развития.

84	Комбинированный	Развитие физических качеств.	1. Рассказать об упражнениях, развивающих физические качества.2. Разучить комплекс упражнений с гимнастическими палками.3. Подвижная игра «Воробьи, вороны».	<i>Иметь представление о физических упражнениях, направленных на развитие определённых физических качеств. Разучить и выполнять комплекс упражнений с гимнастическими палками.</i>
85	Изучение нового материала	Спрыгивание и запрыгивание на горку матов.	1. Разучить комплекс упражнений, направленный на развитие силы.2. Повторить комплекс упражнений с гимнастическими палками.3. Разучить запрыгивание и спрыгивание с горки матов.	<i>Выполнять комплекс упражнений с гимнастическими палками. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений.</i>
86	Изучение нового материала	Метание теннисного мяча на дальность.	1. Обучить метанию теннисного мяча на дальность. 2. Разучить комплекс упражнений, направленный на развитие координационных способностей.	<i>Уметь правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений</i>
87	Изучение нового материала	Метание теннисного мяча на дальность.	3. Повторить подвижную игру «Третий лишний».	<i>Осваивать технику метания на дальность. Соблюдать правила техники безопасности при метании мяча.</i>
88, 89	Изучение нового материала	Метание теннисного мяча на заданное расстояние.	1. Обучить метанию теннисного мяча на заданное расстояние. 2. Повторить метание теннисного мяча на дальность	<i>Осваивать технику метания на заданное расстояние. Проявлять качества силы, быстро ты и координации при метании малого мяча.</i>
90	Изучение нового материала	Положение — «высокий старт».	1. Разучить положение «высокого старта».2. Повторить метание теннисного мяча на заданное расстояние.3. Подвижная игра «Мышеловка».	<i>Осваивать технику «высокого старта». Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений.</i>
91	Изучение нового материала	Бег на 30 м.	1. Повторить положение «высокого старта».2. Разучить бег на 30 м. на время. 3. Разучить подвижную игру «Пингвины с мячом»	<i>Осваивать технику бега на короткие дистанции. Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений</i>
92, 93, 94, 95	Комбинированный	Элементы спортивных игр. Совершенствование элементов спортивных игр	1. Разучить комплекс упражнений, направленный на развитие гибкости. 2. Повторить подвижную игру «Пингвины с мячом».	<i>Выполнять комплексы упражнений, направленные на развитие различных физических качеств. Выполнять элементы спортивных игр. Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.</i>

96, 97 98, 99	Комбинированный	Подвижные игры и эстафеты.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Повторить подвижную игру «Пингвины с мячом».</li> <li>2. Повторить задания с элементами спортивных игр.</li> <li>3. Подвижная игра «Воробьи, вороны»</li> <li>4. Повторить подвижные игры и эстафеты по выбору учеников.</li> </ol>	
<b>ИТОГО: 99 часов</b>				

## 2 класс

№ урока	Тема урока	Задачи урока	Форма учебной деятельности обучающихся	Проведено	
				по плану	по факту
<i>Лёгкая атлетика и подвижные игры (26 часов)</i>					
1.	Предупреждение травматизма во время занятий физическими упражнениями.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Познакомить с правилами предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.</li> <li>2. Повторить строевые упражнения (построение в шеренгу, в колонну, повороты на месте).</li> <li>3. Повторить разновидности ходьбы (на месте, короткими, широкими шагами, на пятках, в полуприседе, с различным положением рук, ускоренная ходьба) и бега (на месте, с высоким подниманием бедра, с изменением длины и частоты шагов, с перешагиванием через предметы, с изменением направления, из разных исходных положений).</li> <li>4. Провести упражнения для укрепления голеностопного сустава.</li> <li>3. Повторить подвижную игру «Волк во рву»</li> </ol>	<p><i>Определять</i> и кратко <i>характеризовать</i> физическую культуру. <i>Определять</i> правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.</p> <p><i>Выполнять</i> строевые упражнения</p> <p><i>Знать</i> разновидности ходьбы и бега</p>		
2.	История возникновения спортивных соревнований.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Рассказать об истории возникновения спортивных соревнований.</li> <li>2. Разучить перестроение из одной шеренги в две, выполнение команд «Становись!», «Разойдись!».</li> <li>3. Разучить ходьбу со сменой темпа по сигналу учителя, упражнения для укрепления голеностопных суставов и прыжковые упражнения (на двух ногах, на одной, многоскоки).</li> <li>5. Повторить подвижную игру «Мышеловка».</li> </ol>	<p><i>Иметь представление</i> об истории спортивных соревнований. <i>Пересказывать тексты</i> по истории физической культуры.</p> <p><i>Выполнять</i> перестроение из одной шеренги в две.</p> <p><i>Выполнять</i> ходьбу в разном темпе.</p> <p><i>Осваивать</i> технику прыжковых упражнений</p>		
3.	История возникновения Олимпийских игр.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Рассказать об истории возникновения Олимпийских игр.</li> <li>2. Повторить перестроение из одной шеренги в две, выполнение команд «Становись!», «Разойдись!».</li> </ol>	<p><i>Знать</i> историю возникновения Олимпийских игр.</p> <p><i>Выполнять</i> ходьбу в разном</p>		

		<p>3. Повторить ходьбу со сменой темпа по сигналу учителя.</p> <p>4. Провести прыжковые упражнения (на одной и двух ногах с продвижением вперед, прыжок в длину в шаге с приземлением на обе ноги).</p> <p>4. Разучить подвижную игру «Пустое место».</p>	<p>темпе.</p> <p><i>Осваивать</i> прыжковые упражнения.</p> <p><i>Понимать</i> и раскрывать связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью человека.</p>		
4.	Ходьба на носках и пятках.	<p>1. Разучить перестроение из одной колонны в две.</p> <p>2. Разучить ходьбу на носках, на пятках.</p> <p>3. Повторить прыжковые упражнения.</p> <p>4. Повторить подвижную игру «Пустое место».</p>	<p><i>Уметь</i> перестраиваться из одной колонны в две.</p> <p><i>Осваивать</i> универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений.</p> <p><i>Проявлять</i> скоростно-силовые качества в прыжках</p>		
5.	Чередование ходьбы и бега.	<p>1. Формировать знания и представления учащихся о влиянии физических упражнений на телосложение и состояние организма.</p> <p>2. Повторить строевые упражнения,</p> <p>3. Обучать бегу на носках и чередованию ходьбы и бега.</p> <p>4. Провести прыжковые упражнения и обучить прыжкам с г/скакалкой.</p> <p>5. Повторить игру «Воробьи, вороны»</p>	<p><i>Различать</i> и <i>выполнять</i> строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!» и др.</p> <p><i>Описывать</i> технику беговых упражнений. <i>Осваивать</i> технику бега на носках.</p>		
6.	Перешагивание через предметы.	<p>1. Обучать перешагиванию через предметы.</p> <p>2. Разучить ОРУ с г/скакалкой и провести прыжковые упражнения.</p> <p>3. Повторить бег на носках, чередование ходьбы и бега и обучать технике бега на короткую дистанцию (высокий</p>	<p><i>Осваивать</i> технику перешагивания через предметы.</p> <p><i>Проявлять</i> скоростно-силовые качества в прыжках с г/скакалкой, координацию в</p>		



		<p>старт).</p> <p>4.Подвижная игра «Запрещенное движение».</p>	игровой деятельности.		
7.	Ходьба с высоким подниманием бедра.	<p>1.Ознакомить учащихся с правилами дыхания при выполнении физических упражнений, формировать знания и представления о гигиене дыхания.</p> <p>2.Повторить перешагивание через предметы и обучить ходьбе с высоким подниманием бедра.</p> <p>3. Провести ОРУ с г/скакалкой для развития подвижности суставов.</p> <p>4. Закрепить технику высокого старта, провести беговые упражнения (с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени, приставными шагами)</p> <p>5. Провести прыжковые упражнения, эстафеты с г/скакалкой и подвижную игру «Мяч соседу».</p>	<p><i>Осваивать</i> технику ходьбы с высоким подниманием бедра.</p> <p><i>Проявлять скоростно-силовые</i> качества, выносливость и координацию при выполнении прыжковых и беговых упражнений.</p> <p><i>Моделировать</i> технику выполнения игровых действий.</p>		
8.	<b><u>Бег 30 метров.</u></b>	<p>1. Повторить ходьбу с высоким подниманием бедра.</p> <p>2. Провести ОРУ с г/скакалкой для развития подвижности суставов.</p> <p>3. Повторить беговые упражнения, технику высокого старта и провести <b>тестирование</b> для определения быстроты.</p> <p>4. Провести прыжковые упражнения с гимнастической скакалкой и упражнения для развития силы (отжимания).</p> <p>5.Повторить подвижную игру «Мяч соседу».</p>	<p><i>Выполнять</i> ходьбу с высоким подниманием бедра.</p> <p><i>Описывать</i> технику беговых упражнений. <i>Осваивать</i> технику бега.</p> <p><i>Проявлять</i> качества быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений.</p>		
9.	<b><u>Прыжок в длину с места.</u></b>	<p>1.Ознакомить учащихся с правилами ухода за зубами и ротовой полостью, формировать</p>			

		<p>знания и умения о личной гигиене учащегося второго класса.</p> <p>2. Повторить бег широким шагом.</p> <p>3. Разучить прыжок с поворотом на 180°, повторить прыжок в длину с места и провести <b>тестирование.</b></p> <p>5. Провести подвижные игры, с целью развития физических качеств.</p>	<p><i>Осваивать</i> технику бега широким шагом.</p> <p><i>Проявлять</i> качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений и</p> <p>подвижных игр.</p> <p><i>Осваивать</i> технику прыжка с поворотом на 180°.</p>		
10.	Челночный бег 3x10 м.	<p>1. Ознакомить учащихся с понятием «правильное питание», формировать знания и представления учащихся о правилах правильного питания при занятиях физическими упражнениями.</p> <p>2. Разучить ОРУ с г/палкой и повторить прыжок с поворотом на 180°.</p> <p>3. Повторить челночный бег 3x10 м.</p> <p>4. Провести эстафету с прыжками (многоскоки) и подвижные игры «Воробьи, вороны», с целью развития физических качеств.</p>	<p><i>Осваивать</i> универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений.</p> <p><i>Осваивать</i> технику прыжка с поворотом на 180°.</p> <p><i>Проявлять</i> координацию и быстроту во время выполнения челночного бега 3x10 м.</p>		
11.	Профилактика нарушений осанки.	<p>1. Рассказать о профилактике нарушений осанки и разучить комплекс упражнений, направленный на формирование правильной осанки.</p> <p>2. Провести упражнения для развития физических качеств (прыжки вверх с доставанием рукой подвешенных предметов, отталкиваясь одной и обеими ногами, и приземлением на обе ноги, с поворотом на 180° челночный бег 3x10 м, прыжки в</p>	<p><i>Составлять</i> комплексы упражнений для формирования правильной осанки.</p> <p><i>Моделировать</i> комплексы упражнений с учётом их цели: на развитие силы, быстроты, выносливости.</p>		

		<p>длину с места).</p> <p>3. Провести длительный бег до 1000 м в медленном равномерном темпе.</p> <p>4. Повторить подвижную игру «Охотники и утки».</p>			
12.	Метание теннисного мяча в вертикальную цель.	<p>1. Формировать знания и представления учащихся о необходимости мероприятий по профилактике инфекционных заболеваний, о правилах безопасного поведения на площадке при метаниях.</p> <p>2. Разучить комплекс ОРУ с малым мячом.</p> <p>3. Разучить метание теннисного мяча с 4 метров в вертикальную цель и провести игру-эстафету с мячом «Передал-садись».</p> <p>4. Провести длительный бег до 1000 м.</p>	<p><i>Осваивать</i> универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений.</p> <p><i>Осваивать</i> технику метания малого мяча.</p> <p><i>Проявлять</i> выносливость в беге</p>		
13.	Метание теннисного мяча в вертикальную цель.	<p>1. Провести строевые упражнения (построение в шеренгу, расчёт на 1-2, повороты на месте) и повторить ОРУ с малым мячом.</p> <p>2. Повторить метание теннисного мяча в вертикальную цель с 4 метров.</p> <p>3. Повторить отбивы резинового мяча двумя руками.</p> <p>4. Провести <b>тестирование</b> в беге на 1000 м.</p> <p>5. Повторить подвижную игру «Передал-садись».</p>	<p><i>Осваивать</i> универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений.</p> <p><i>Описывать</i> технику метания теннисного мяча в цель.</p> <p><i>Выявлять</i> характерные ошибки при выполнении метания мяча в цель.</p> <p><i>Проявлять</i> выносливость в беге.</p> <p><i>Взаимодействовать</i> в парах при выполнении технических действий в подвижных играх.</p>		
14.	Упражнения,	1. Ознакомить учащихся с необходимостью мер по	<i>Осваивать</i> универсальные		

	направленные на формирование правильной осанки.	<p>профилактике нарушений осанки и повторить комплекс упражнений, направленный на формирование правильной осанки.</p> <p>2. Разучить отбивы резинового мяча одной рукой.</p> <p>3. Повторить технику метания в цель из-за спины через плечо с расстояния 4-8 м и обучить на дальность с места.</p> <p>4. Провести полосу препятствий.</p> <p>5. Повторить подвижную игру «Передал-садись».</p>	<p>умения, связанные с выполнением организующих упражнений.</p> <p><i>Осваивать</i> технику отбива мяча одной рукой.</p> <p><i>Выявлять</i> характерные ошибки при выполнении метания в вертикальную цель</p> <p><i>Взаимодействовать</i> в парах при выполнении технических действий в подвижных играх.</p>		
15.	<b><u>Метание теннисного мяча</u></b> в горизонтальную цель.	<p>1. Провести строевые упражнения и перестроения (повороты переступанием и прыжком)</p> <p>2. Разучить метание теннисного мяча в горизонтальную цель с 4 метров, повторить метание мяча в вертикальную цель и провести <b>контроль</b> по технике выполнения.</p> <p>3. Повторить отбивы резинового мяча.</p> <p>4. Повторить подвижную игру «Волк во рву».</p>	<p><i>Выявлять</i> характерные ошибки при выполнении метания в горизонтальную цель.</p>		
16.	Прыжки через скакалку.	<p>1. Провести строевые упражнения и ОРУ с г/скакалкой.</p> <p>2. Разучить прыжки через скакалку.</p> <p>3. Повторить метание мяча в цель по горизонтальной и вертикальной мишени с расстояния 4-8 м с места.</p> <p>4. Провести тестирование для определения силы (подтягивания - м, подъём туловища за 30 сек – д).</p> <p>5. Развивать физические качества посредством</p>	<p><i>Осваивать</i> технику выполнения прыжков через скакалку.</p> <p><i>Принимать</i> адекватные решения в условиях игровой деятельности.</p>		

		проведения подвижных игр.			
17.	Броски набивного мяча от груди на дальность	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Провести строевые упражнения и повторить ОРУ с г/скакалкой.</li> <li>2. Повторить прыжки через скакалку.</li> <li>2. Повторить бросок набивного мяча (0,5 кг) от груди на дальность.</li> <li>3. Разучить пробегание под длинной вращающейся скакалкой.</li> <li>4. Развивать силу, гибкость.</li> </ol>	<p><i>Осваивать</i> универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений.</p> <p><i>Осваивать</i> технику бросков большого мяча. <i>Проявлять</i> силу в бросках набивного мяча от груди.</p> <p><i>Соблюдать</i> правила техники безопасности при пробегании под вращающейся скакалкой.</p>		
18.	<p>Прыжки через скакалку с продвижением вперёд.</p> <p><b>Тестирование</b> в определении гибкости.</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Разучить прыжки через скакалку с продвижением вперед.</li> <li>2. Повторить пробегание под длинной вращающейся скакалкой и бросок набивного мяча (0,5 кг) от груди на дальность.</li> <li>3. Провести эстафеты с катанием набивных мячей.</li> <li>4. Провести <b>тестирование</b> в определении гибкости.</li> <li>5. Подвижная игра «Совушка»</li> </ol>	<p><i>Осваивать</i> технику прыжков через скакалку с продвижением вперёд.</p> <p><i>Проявлять</i> качества быстроты, координации и гибкости при выполнении упражнений.</p>		
19.	Преодоление препятствий.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Разучить комплекс упражнений с большим мячом.</li> <li>2. Разучить технику преодоления полосы препятствий с использованием элементов лёгкой атлетики.</li> <li>3. Обучать броскам мяча в щит на высоте 2 м с 3-4 м и по движущейся мишени.</li> <li>4. Провести эстафеты и подвижные игры с большими мячами.</li> </ol>	<p><i>Применять</i> полученные умения в беге и прыжках в преодолении полосы препятствий.</p>		

		5. Развивать быстроту.	<i>Проявлять</i> качества быстроты и координации при выполнении упражнений.		
20.	Летние Олимпийские игры.	<p>1. Рассказать о видах спорта, включённых в программу летних Олимпийских игр.</p> <p>2. Повторить строевые упражнения (размыкание и смыкание приставными шагами по команде: «К середине (от середины) приставными шагами сомкнись!» («разомкнись!») и провести ОРУ с большими мячами.</p> <p>3. Повторить броски мяча в щит на высоте 2 м с 3-4 м, в стену на дальность отскока.</p> <p>4. Подвижная игра «Перестрелка».</p>	<p><i>Различать</i> виды спорта, включённые в программу летних Олимпийских игр. <i>Проявлять</i> качества быстроты и координации в игре.</p>		
21.	Бросок мяча одной рукой от плеча.	<p>1. Ознакомить учащихся с правилами оказания первой помощи при ожогах.</p> <p>2. Повторить строевые упражнения (размыкание на месте) и провести ОРУ с мячами.</p> <p>3. Провести упражнения с большим (баскетбольным) мячом: подбрасывание правой (левой) рукой, обеими руками вверх на месте, в движении и ловля обеими руками, после поворота, удара об пол; броски мяча из-за головы двумя руками в стену с расстояния 2-5 м; передачи в парах, в кругу, в шеренгах; ходьба с ведением мяча.</p> <p>4. Разучить бросок мяча одной рукой от плеча.</p> <p>5. Разучить подвижную игру «Перестрелка».</p> <p>3. Повторить передачу и ловлю волейбольного мяча.</p>	<p><i>Осваивать</i> универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений.</p> <p><i>Применять</i> бросок мяча одной рукой от плеча в игре</p>		

			«Перестрелка». <i>Проявлять</i> качества быстроты и координации в упражнениях с мячом и игре.		
22.	Передача и ловля волейбольного мяча	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ознакомить учащихся с правилами оказания первой помощи при тепловом и солнечном ударах.</li> <li>2. Повторить строевые упражнения и провести ОРУ с мячами.</li> <li>3. Повторить упражнения с большим (баскетбольным) мячом: подбрасывание правой (левой) рукой, обеими руками вверх на месте, в движении и ловля обеими руками, после поворота, удара об пол; броски мяча из-за головы двумя руками в стену с расстояния 2-5 м; передачи в парах(двумя руками от груди), в кругу, в шеренгах; ходьба с ведением мяча.</li> <li>4. Развивать физические качества посредством проведения эстафет с прыжками в высоту, длину и подвижных игр.</li> </ol>	<p><i>Применять</i> передачу в игре «Мяч-капитану»</p> <p><i>Проявлять</i> координацию, быстроту при выполнении передач.</p>		
23.	Бросок мяча одной рукой от плеча.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Провести ОРУ для развития подвижности суставов, позвоночника.</li> <li>2. Повторить упражнения с большим (баскетбольным) мячом: подбрасывание правой (левой) рукой, обеими руками вверх на месте, в движении и ловля обеими руками, после поворота, удара об пол; броски мяча из-за головы двумя руками в стену с расстояния 2-5 м; передачи в парах, в кругу, в шеренгах; ходьба с ведением мяча, бросок мяча одной рукой от плеча.</li> <li>3. Подвижная игра «Перестрелка».</li> <li>4. Воспитывать дисциплинированность, внимательность, активность.</li> </ol>	<p><i>Применять</i> бросок мяча одной рукой от плеча в игре «Перестрелка».</p> <p><i>Проявлять</i> качества быстроты и координации в игре.</p>		

24	Прыжок в длину с разбега	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Провести строевые упражнения и ОРУ для развития подвижности суставов, позвоночника.</li> <li>2. Обучать технике прыжка в длину с разбега 3-5 шагов.</li> <li>3. Обучать преодолению препятствий и самостраховке (лазание по гимнастической стенке, скамье в упоре присев, на коленях)</li> <li>4. Провести подвижные игры.</li> <li>5. Воспитывать дисциплинированность, внимательность, активность</li> </ol>	<p><i>Осваивать</i> технику прыжка в длину с разбега</p> <p><i>Общаться и взаимодействовать</i> в игровой деятельности.</p>		
25	Прыжок в длину с разбега	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Провести строевые упражнения (перестроение из колонны по одному в колонну по два) и комплекс ОРУ без предметов.</li> <li>2. Повторить технику прыжка в длину с разбега 3-5 шагов с целью совершенствования.</li> <li>3. Повторить лазание по гимнастической стенке, скамье в упоре присев, на коленях, подтягиванием и лёжа на животе.</li> <li>4. Провести подвижные игры, эстафеты с целью развития физических качеств.</li> <li>5. Воспитывать активность, дисциплинированность.</li> </ol>	<p><i>Осваивать</i> универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений.</p> <p><i>Осваивать</i> технику прыжка в длину с разбега</p> <p><i>Выявлять</i> характерные ошибки при выполнении прыжка в длину с разбега.</p> <p><i>Общаться и взаимодействовать</i> в игровой деятельности.</p>		
26	Подвижные игры	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Формировать знания и представления учащихся о правилах подвижных игр, о правилах безопасного поведения на площадке при лазаниях и перелазаниях.</li> <li>2. Провести строевые упражнения (перестроение из колонны по одному в колонну по два)</li> <li>3. Провести эстафеты и игры с лазанием и перелазанием.</li> </ol>			



		4. Повторить технику прыжка в длину с разбега 3-5 шагов и провести <b>контроль</b> 4. Подвести итоги за 1 четверть.	<i>Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. Выявлять характерные ошибки при выполнении прыжка в длину с разбега.</i>		
--	--	--	--	--	--

**2 четверть**

*Гимнастика с основами акробатики (22 час)*

<b>27 (1).</b>	Правила поведения на уроках гимнастики.	1. Познакомить с правилами поведения на уроках гимнастики. 2. Повторить размыкания и смыкания приставными шагами в шеренге и разучить комплекс утренней гимнастики. 3. Разучить ходьбу на носках по перевёрнутой скамейке (ограниченная площадь опоры) и повторить лазание по скамье в упоре присев, на коленях, подтягиванием лёжа на животе, на полчетвереньках одноимённым и разноимённым способами. 4. Провести подвижную игру «Запрещённое движение».	<i>Знать и применять правила поведения на уроках гимнастики.  Осваивать технику ходьбы на носках с ограниченной площадью опоры и лазанье по скамье  Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.</i>		
<b>28 (2).</b>	Физическое развитие человека.	1. Дать представление о физическом развитии человека. 2. Повторить построение в шеренгу, размыкания и смыкания приставными шагами в шеренге и повторить комплекс утренней гимнастики. 3. Повторить ходьбу на носках по перевёрнутой скамейке, лазание по скамье в упоре	<i>Иметь представление о физическом развитии человека. Характеризовать показатели физического развития.  Осваивать технику ходьбы на носках с ограниченной площадью опоры и лазанье по скамье</i>		

		<p>присев, на коленях, подтягиванием лёжа на животе, на полчетвереньках одноимённым и разноимённым способами.</p> <p>4. Разучить эстафету с обручами.</p>			
<b>29 (3).</b>	Влияние упражнений на физическое развитие человека.	<p>1. Рассказать о влиянии упражнений на физическое развитие человека</p> <p>2. Повторить построение в шеренгу, размыкания и смыкания приставными шагами в шеренге и провести ОРУ с обручем.</p> <p>3. Разучить ходьбу по перевёрнутой скамейке с перешагиванием через предметы.</p> <p>4. Повторить перекаты в группировке вперёд-назад.</p> <p>5. Развивать физические качества посредством проведения подвижных игр.</p>	<p><i>Понимать</i> влияние упражнений на физическое развитие человека.</p> <p><i>Осваивать</i> технику ходьбы с перешагиванием через предметы.</p> <p><i>Выявлять</i> характерные ошибки в выполнении перекатов в группировке.</p>		
<b>30 (4).</b>	Перекаты в сторону.	<p>1. Формировать знания и представления учащихся о пользе ежедневных занятий физическими упражнениями.</p> <p>2. Повторить ходьбу по перевёрнутой скамейке через предметы.</p> <p>3. Обучить перекатам в сторону, слитным перекатам в сторону из исходного положения - упор стоя на коленях.</p> <p>4. Повторить эстафету с обручами.</p>	<p><i>Понимать</i> пользу ежедневных занятий физическими упражнениями</p> <p><i>Осваивать</i> технику перекатов в сторону.</p> <p><i>Проявлять</i> качества координации при выполнении перекатов.</p> <p><i>Проявлять</i> качество ловкости, быстроты при выполнении упражнений.</p>		
<b>31 (5).</b>	Кувырок вперёд.	<p>1. Повторить перестроение в две шеренги и ОРУ с обручем.</p> <p>2. Повторить перекаты в сторону, слитные</p>	<p><i>Осваивать</i> строевые упражнения и ОРУ с обручем.</p> <p><i>Выполнить</i> перекаты в группировке.</p>		

		<p>перекаты в сторону из исходного положения - упор стоя на коленях. 3.Обучить кувырку вперёд. 4. Повторить подвижную игру «Охотники и утки».</p>	<p><i>Осваивать</i> технику кувырка вперёд. <i>Общаться и взаимодействовать</i> в игровой деятельности.</p>		
<b>32</b> <b>(6).</b>	Кувырок вперёд.	<p>1.Формировать знания и представления учащихся о пользе ежедневных занятий физическими упражнениями. 2. Повторить перестроение в две шеренги и провести ОРУ на формирование правильной осанки. 3. Повторить перекаты в сторону, слитные перекаты в сторону из исходного положения - упор стоя на коленях и кувырок вперёд. 4. Повторить подвижную игру «Передал-садись».</p>	<p><i>Понимать</i> о пользе ежедневных занятий физическими упражнениями.  <i>Осваивать</i> строевые упражнения и ОРУ на формирование правильной осанки.  <i>Выполнить</i> перекаты в группировке и кувырок вперёд, выявлять характерные ошибки  <i>Общаться и взаимодействовать</i> в игровой деятельности.</p>		
<b>33</b> <b>(7).</b>	Лазанье по гимнастической скамейке с переходом на гимнастическую стенку.	<p>1. Повторить перестроение в колонну по одному, перестроение в колонну по два и ОРУ на формирование правильной осанки. 2. Повторить кувырок вперёд, перекаты в сторону. 3.Обучить лазанью по гимнастической скамейке с переходом на гимнастическую стенку. 4. Подвижные игры: «Передай мяч», «Бездомный заяц», «Белые медведи»</p>	<p><i>Составлять</i> комплексы упражнений для формирования правильной осанки.  <i>Выявлять</i> характерные ошибки в выполнении кувырка вперёд, переката в сторону <i>Осваивать</i> технику лазания по гимнастической скамейке и стенке  <i>Общаться и взаимодействовать</i> в игровой деятельности.</p>		

<p><b>34</b> <b>(8).</b></p>	<p>Лазанье по скамейке и гимнастической стенке, одноимённым и разноимённым способом</p>	<p>1. Формировать знания и представления учащихся о правилах поведения в ситуации несчастного случая и важности своевременного оказания первой доврачебной помощи пострадавшему. 2. Повторить перестроение в колонну по одному, перестроение в колонну по два и разучить ОРУ на гимнастических скамейках. 3. Повторить лазанье по скамейке и гимнастической стенке, одноимённым и разноимённым способом. 4. Совершенствовать кувырок вперёд, перебаты в сторону. 5. Подвижные игры: «Гномы, великаны», «Через кочки и пенёчки»</p>	<p><i>Понимать</i> правила поведения в ситуации несчастного случая</p> <p><i>Соблюдать</i> правила техники безопасности при выполнении лазанья и кувырков.</p> <p><i>Общаться и взаимодействовать</i> в игровой деятельности.</p>		
<p><b>35</b> <b>(9).</b></p>	<p>Ходьба по наклонной скамейке (под углом 30°).</p>	<p>1. Ознакомить учащихся с разнообразием закаливающих процедур и повторить перестроение в колонну по одному, перестроение в колонну по два, повороты на месте и ОРУ на гимнастических скамейках. 2. Разучить ходьбу по наклонной скамейке. 3. Повторить акробатические упражнения, упражнения с гимнастической скакалкой.  4. Развивать гибкость. 5. Подвижные игры: «Запрещённое движение», «Узнай, чей голосок», «Класс, смирно!», «Мы весёлые ребята», «Успей убежать»</p>	<p><i>Иметь представление</i> о разнообразии закаливающих процедур</p> <p><i>Выполнять</i> ходьбу по наклонной скамейке. <i>Осваивать</i> комплекс упражнений со скакалкой.</p> <p><i>Проявлять</i> качество гибкость при выполнении упражнений. <i>Общаться и взаимодействовать</i> в игровой деятельности.</p>		
<p><b>36</b></p>	<p>Стойка на лопатках,</p>	<p>1. Ознакомить учащихся с правилами безо-</p>	<p><i>Соблюдать</i> правила техники безопасности</p>		

<b>(10).</b>	согнув ноги.	<p>пасного поведения при выполнении акробатических упражнений.</p> <p>2. Повторить перестроение в колонну по одному, перестроение в колонну по два, повороты на месте и провести комплекс упражнений со скакалкой.</p> <p>3. Обучить технике акробатических упражнений (стойка на лопатках, согнув ноги).</p> <p>4. Провести комплекс упражнений стретчинга.</p> <p>5. Повторить подвижные игры «Невод», «У ребят порядок строгий», «Зайцы, сторож и Жучка»</p>	<p>при выполнении упражнений.</p> <p><i>Осваивать</i> технику выполнения стойки на лопатках, согнув ноги.</p> <p>Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.</p>		
<b>37 (11).</b>	Запрыгивание на горку матов.	<p>1. Повторить перестроение в колонну по одному, перестроение в колонну по два, повороты на месте и провести ОРУ на формирование правильной осанки.</p> <p>2. Обучить запрыгиванию на горку матов и гимнастического «козла».</p> <p>3. Повторить стойку на лопатках, согнув ноги, комплекс упражнений стретчинга</p> <p>4. Повторить подвижную игру «Невод».</p>	<p><i>Соблюдать</i> правила техники безопасности при выполнении упражнений.</p> <p><i>Осваивать</i> технику запрыгивания на горку матов и гимнастического «козла».</p> <p><i>Выявлять</i> типичные ошибки при выполнении стойки на лопатках, согнув ноги.</p>		
<b>38 (12).</b>	Стойка на лопатках, выпрямив ноги.	<p>1. Ознакомить с разнообразием закаливающих процедур (воздушные ванны)</p> <p>2. Провести строевые упражнения и перестроения, ОРУ на формирование правильной осанки.</p> <p>3. Обучить стойке на лопатках, выпрямив ноги и повторить перекаты в группировке, кувырок вперёд, в сторону, слитные перекаты в сторону из исходного положения</p>	<p><i>Понимать</i> значение закаливающих процедур</p> <p><i>Осваивать</i> технику выполнения стойки на лопатках, выпрямив ноги.</p>		

		<p>- упор стоя на коленях.</p> <p>4. Повторить запрыгивание на горку матов и гимнастического «козла».</p> <p>5. Провести комплекс упражнений стретчинга и повторить подвижную игру «Мышеловка».</p>	<p><i>Осваивать</i> технику запрыгивания на горку матов и гимнастического «козла».</p> <p><i>Общаться и взаимодействовать</i> в игровой деятельности.</p>		
<b>39 (13).</b>	Вис лёжа на низкой перекладине.	<p>1. Ознакомить с разнообразием закаливающих процедур (водные процедуры).</p> <p>2. Повторить строевые упражнения и перестроения и провести ОРУ на формирование правильной осанки.</p> <p>3. Повторить вис лёжа на низкой перекладине.</p> <p>4. Повторить акробатические упражнения: перекаты в группировке, кувырок вперёд, в сторону, перекаты назад из упора присев и обратно в исходное положение, слитные перекаты в сторону из исходного положения - упор стоя на коленях, лёжа на груди руки вверх, стойку на лопатках, выпрямив ноги, запрыгивание на горку матов и гимнастического «козла».</p> <p>5. Провести прыжковые упражнения с гимнастической скакалкой и эстафеты.</p>	<p><i>Иметь представление о</i> закаливающих процедурах и их влиянии на организм. <i>Оценивать</i> своё состояние (ощущения) после закаливающих процедур.</p> <p><i>Соблюдать</i> правила техники безопасности при выполнении упражнений.</p> <p><i>Выявлять</i> типичные ошибки при выполнении стойки на лопатках, выпрямив ноги.</p> <p><i>Проявлять</i> скоростно-силовые качества в прыжках с гимнастической скакалкой и в эстафетах</p>		
<b>40 (14).</b>	Подтягивание из вися лежа на низкой перекладине.	<p>1. Повторить строевые упражнения и перестроения и провести ОРУ с большим мячом.</p> <p>2. Обучить подтягиванию из вися лежа на низкой перекладине.</p> <p>3. Повторить технику выполнения акроба-</p>	<p><i>Осваивать</i> строевые упражнения и ОРУ на формирование правильной осанки.</p> <p><i>Выполнять</i> подтягивание на низкой перекладине.</p> <p><i>Проявлять</i> качество силы при выполнении</p>		

		<p>тических упражнений: перекаты в группировке, кувырок вперёд, в сторону и слитные перекаты в сторону из исходного положения - упор стоя на коленях, лёжа на груди руки вверх; стойку на лопатках с согнутыми и прямыми ногами и повторить перелезание через горку матов.</p> <p>4.Провести прыжковые упражнения с гимнастической скакалкой.</p> <p>5. Подвижная игра «Охотники и утки».</p>	<p>подтягивания.</p> <p><i>Выявлять</i> типичные ошибки при выполнении стойки на лопатках, выпрямив ноги.</p> <p><i>Проявлять</i> скоростно-силовые качества в прыжках с гимнастической скакалкой</p>		
41 (15).	Переползание в упоре на коленях, опираясь на предплечья.	<p>1. Повторить строевые упражнения и перестроения, ОРУ с набивным мячом.</p> <p>2. Обучить переползанию по полу в упоре на коленях, опираясь на предплечья.</p> <p>2.Повторить подтягивание на низкой перекладине, технику выполнения акробатических упражнений и познакомить с комбинацией (кувырок назад – перекаат из упора присев в стойку на лопатках)</p> <p>3. Повторить прыжковые упражнения с гимнастической скакалкой и <b>провести КУ</b>.</p> <p>4.Повторить подвижную игру «Совушка».</p>	<p><i>Осваивать</i> строевые упражнения и ОРУ с набивным мячом.</p> <p><i>Осваивать</i> технику переползания в упоре на коленях.</p> <p><i>Проявлять</i> скоростно-силовые качества при выполнении прыжков через скакалку.</p> <p><i>Общаться</i> и взаимодействовать в игровой деятельности.</p>		
42 (16).	Полоса препятствий.	<p>1. Формировать знания и представления учащихся о влиянии физических упражнений на эмоциональное состояние человека.</p> <p>2.Провести строевые упражнения и перестроения (перестроение в две шеренги), ОРУ с г/скакалкой</p> <p>3.Повторить переползание по полу под</p>	<p><i>Иметь представление</i> о о влиянии физических упражнений на эмоциональное состояние человека.</p> <p><i>Осваивать</i> строевые упражнения и ОРУ с г/скакалкой</p> <p><i>Применять навыки</i> в переползании по полу</p>		

		натянутой скакалкой. 2. Полоса препятствий с элементами акробатики и гимнастики. 3. Подвижная игра «Невод».	под натянутой скакалкой. <i>Применять навыки</i> , полученные на уроках гимнастики в преодолении полосы препятствий. <i>Общаться</i> и взаимодействовать в игровой деятельности.		
<b>43 (17).</b>	Подвижные игры.	1. Провести строевые упражнения и перестроения (перестроение в две шеренги), ОРУ с г/скакалкой 2. Обучать технике выполнения лазания по канату. 3. Обучать танцевальным шагам. 4. Провести подвижные игры по выбору.	<i>Уметь</i> перестраиваться из одной шеренги в две. <i>Осваивать</i> универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений. <i>Осваивать</i> технику лазания по канату.  Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.		
<b>44 (18).</b>	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине.	1. Повторить строевые упражнения и перестроения (перестроение в две шеренги) и провести ОРУ с обручем. 2. Повторить подтягивание из виса лежа на низкой перекладине и лазанье по канату. 3. Повторить танцевальные шаги. 4. Подвижная игра «Перестрелка».	<i>Выполнять</i> подтягивание на низкой перекладине. <i>Проявлять</i> качество силы при выполнении подтягивания и лазанья по канату. <i>Общаться и взаимодействовать</i> в игровой деятельности.		
<b>45 (19).</b>	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине.	1. Провести строевые упражнения и перестроения (перестроение в две шеренги), ОРУ с обручем. 2. Повторить подтягивание из виса лежа на низкой перекладине и лазанье по канату. 3. Повторить танцевальные шаги.	<i>Составлять</i> комплексы упражнений для формирования правильной осанки.  <i>Проявлять</i> качество силы при выполнении подтягивания и лазанья по канату.		



		4. Провести эстафеты и подвижную игру «Перестрелка».	<i>Общаться и взаимодействовать</i> в игровой деятельности.		
<b>46 (20).</b>	Лазанье по гимнастической скамейке с переходом на гимнастическую стенку.	1. Провести строевые упражнения и перестроения (перестроение в две шеренги, колонну по два), ОРУ с обручем. 2. Повторить акробатические упражнения. 3. Провести лазанье по гимнастической скамейке с переходом на гимнастическую стенку. 4. Подвижная игра «Передай мяч».	<i>Составлять</i> комплексы упражнений для формирования правильной осанки.  <i>Выявлять</i> типичные ошибки при выполнении акробатических упражнений. <i>Осваивать</i> технику лазания по гимнастической скамейке. <i>Общаться и взаимодействовать</i> в игровой деятельности		
<b>47 (21).</b>	Лазанье по скамейке и гимнастической стенке, одноимённым и разноимённым способом	1. Формировать знания и представления учащихся о влиянии физических упражнений на осанку, здоровье, красоту и силу человека.  2. Повторить строевые упражнения и перестроения (перестроение в две шеренги, в две колонны) и провести ОРУ с обручем. 3. Повторить лазанье по скамейке и гимнастической стенке, одноимённым и разноимённым способом. 4. Повторить акробатические упражнения 5. Подвижная игра «Гномы, великаны».	<i>Иметь представление</i> о влиянии физических упражнений на осанку, здоровье, красоту и силу человека.          <i>Соблюдать</i> правила техники безопасности при выполнении лазанья и акробатических упражнений  <i>Общаться и взаимодействовать</i> в игровой деятельности		
<b>48 (22).</b>	Подвижные игры по выбору	1. Формировать знания и представления о двигательном режиме младшего школьника в зимние каникулы. 2. Повторить подтягивание из виса лежа на низкой перекладине.	<i>Определять</i> двигательный режим младшего школьника в зимние каникулы.  <i>Проявлять</i> качество силы при выполнении подтягивания.		

		3. Провести игровые упражнения, подвижные игры по выбору. 4. Подвести итоги за 2 четверть	<i>Общаться и взаимодействовать</i> в игровой деятельности.		
<b><u>3 четверть</u></b>					
<i>Подвижные игры (34 ч).</i>					
<b>49 (1).</b>	Бросок мяча одной рукой от плеча.	1. Ознакомить учащихся с понятием «травма», «травматизм». Формировать знания и представления учащихся о предупреждении травматизма при занятиях физическими упражнениями. 2. Провести строевые упражнения  (построение в одну шеренгу, колонну, расчёт на 1-2). 3. Повторить бросок мяча одной рукой от плеча. 4. Провести акробатические упражнения: группировка сидя, лёжа на спине, в приседе, перекаты в группировке вперёд-назад, вправо-влево, перекал из упора присев упор назад и обратно в исходное положение, кувырок вперёд в группировке. 5. Провести комплекс упражнений «стрейтчинг» и подвижную игру «Перестрелка».	<i>Характеризовать</i> понятие «травма», «травматизм». <i>Определять</i> правила предупреждение травматизма во время занятий физическими упражнениями.  <i>Применять</i> бросок мяча одной рукой от плеча в игре «Перестрелка». <i>Выявлять</i> характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений.  <i>Проявлять</i> качества быстроты и координации в игре.		
<b>50 (2).</b>	Передача и ловля волейбольного мяча в парах.	1. Повторить строевые упражнения (построение в одну шеренгу, колонну, расчёт на 1-2) и провести комплекс УГГ	<i>Составлять</i> комплексы упражнений УГГ		

		<p>2. Повторить передачу мяча двумя руками от груди и бросок мяча одной рукой от плеча.</p> <p>3. Подвижная игра «Передал-садись».</p> <p>4. Провести акробатические упражнения: группировка сидя, лёжа на спине, в приседе, перекаты в группировке вперёд-назад, вправо-влево, перекат из упора присев упор назад и обратно в исходное положение, слитные перекаты, кувырок вперёд в группировке.</p> <p>5. Повторить комплекс упражнений «стрейтчинг».</p>	<p><i>Проявлять</i> быстроту при выполнении передачи.</p> <p><i>Применять</i> передачу в игре «Передал-садись».</p> <p><i>Выявлять</i> характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений.</p> <p><i>Проявлять</i> качества гибкости при выполнении упражнений комплекса «стрейтчинг».</p>		
<p><b>51</b> <b>(3).</b></p>	<p>Передача и ловля волейбольного мяча в парах.</p>	<p>1. Формировать знания и представления учащихся о разностороннем влиянии акробатических упражнений на организм занимающихся.</p> <p>2. Повторить бросок мяча одной рукой от плеча, передачу и ловлю волейбольного мяча.</p> <p>3. Провести подвижные игры «Перестрелка», «Передал-садись»</p> <p>4. Провести акробатические упражнения: группировка сидя, лёжа на спине, в приседе, перекаты в группировке вперёд-назад, вправо-влево, перекат из упора присев упор назад и обратно в исходное положение, слитные перекаты, кувырок вперёд в группировке.</p> <p>5. Повторить комплекс упражнений «стрейтчинг»</p>	<p><i>Иметь представление о</i> разностороннем влиянии акробатических упражнений на организм занимающихся.</p> <p><i>Применять</i> бросок мяча одной рукой от плеча, передачу и ловлю волейбольного мяча в играх: «Перестрелка», «Передал-садись».</p> <p><i>Взаимодействовать</i> в парах при выполнении технических действий в подвижных играх.</p>		

52 (4).	Подвижные игры.	<p>1. Формировать знания и представления учащихся о разнообразии закаливающих процедур в зимнее время.</p> <p>2. Повторить строевые упражнения (пере-строение в две шеренги), провести комплекс ОРУ с г/скалкой и прыжковые упражнения (прыжки на двух, одной ноге, «качалка», «бег»)</p> <p>3. Провести акробатические упражнения: группировка сидя, лёжа на спине, в приседе, перекаты в группировке вперёд-назад, вправо-влево, перекат из упора присев упор назад и обратно в исходное положение, слитные перекаты, кувырок вперёд в группировке, комбинация из акробатических упражнений.</p> <p>4. Обучать опорному прыжку через гимнастического козла.</p> <p>5. Повторить подвижные игры по выбору учеников.</p>	<p>Иметь <i>представление</i> о разнообразии закаливающих процедур в зимнее время.</p> <p><i>Выявлять</i> характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений.</p> <p><i>Проявлять</i> качества координации, ловкости при выполнении акробатических упражнений</p> <p><i>Общаться и взаимодействовать</i> в игровой деятельности.</p>		
53 (5).	Подвижные игры.	<p>1. Формировать знания и представления учащихся о безопасном поведении на занятиях физической культурой при лазаньях и перелазаниях.</p> <p>2. Повторить строевые упражнения (размыкание на месте) и провести комплекс ОРУ с гимнастической скалкой.</p> <p>3. Повторить переползание (на полу, дорожке, матах) лёжа, на полчетвереньках</p>	<p><i>Иметь представление</i> о безопасном поведении на занятиях физической культурой при лазаньях и перелазаниях.</p> <p><i>Составлять</i> комплексы упражнений для формирования правильной осанки</p>		

		одноимённым способом. 4.Повторить подвижные игры по выбору учеников: «Класс смирно» , «Салки», «Догони свою пару», «Передал-садись»	<i>Общаться и взаимодействовать</i> в игровой деятельности.		
<b>54</b> <b>(6).</b>	Передача и ловля волейбольного мяча в парах.	1.Повторить строевые упражнения (размыкание на месте) и провести комплекс ОРУ с гимнастической скакалкой. 2.Повторить передачу мяча двумя руками от груди. 3.Повторить переползание (на полу, дорожке, матах) лёжа, на полчетвереньках одноимённым и разноимённым способом и лазанье по гимнастической стенке стоя, вверх, вниз, вправо, влево, приставными шагами. 4. Подвижные игры: «Класс смирно»,  «Перемени предмет», «Передал - садись», «У ребят порядок строгий».	<i>Осваивать</i> строевые упражнения и ОРУ с г/скакалкой  <i>Применять</i> передачу в игре «Передал-садись». <i>Проявлять</i> быстроту при выполнении передачи.  <i>Общаться и взаимодействовать</i> в игровой деятельности		
<b>55</b> <b>(7).</b>	Передача и ловля волейбольного мяча в парах.	1.Формировать знания и представления учащихся о необходимости соблюдать правила безопасности при преодолении полосы препятствий. 2.Повторить строевые упражнения (размыкание на месте, повороты) и провести ОРУ с г/палкой 3. Повторить передачу мяча двумя руками от груди. 4. Провести полосу препятствий. 5. Подвижные игры: «Передал-садись», «Догони свою пару», «Разведчики», «По	<i>Определять</i> правила предупреждение травматизма во время преодоления полосы препятствий. <i>Выполнять</i> строевые упражнения  <i>Применять</i> передачу в игре «Передал-садись».		

		кочкам»	<i>Проявлять</i> быстроту при выполнении передачи. <i>Проявлять</i> качества быстроты и координации в игре.		
<b>56 (8).</b>	Подвижные игры	<p>1. Формировать знания и представления учащихся о необходимости соблюдать правила безопасности при проведении подвижных игр.</p> <p>2. Повторить строевые упражнения (размыкание на месте, повороты) и провести ОРУ с г/палкой.</p> <p>3. Повторить метание мяча в цель по горизонтальной мишени с расстояния 4-8 м и броски мяча в щит на высоте 2 м с 3-4 м</p> <p>4. Подвижные игры: «Перестрелка», «Затейники», «Ручеёк», «Метко в цель»</p>	<p><i>Знать</i> правила безопасности при проведении подвижных игр.</p> <p><i>Осваивать</i> строевые упражнения и ОРУ с г/ палкой.</p> <p><i>Описывать</i> технику метания теннисного мяча в цель</p> <p><i>Проявлять</i> качества быстроты и координации в игре.</p>		
<b>57 (9).</b>	Подвижные игры.	<p>1. Формировать знания и представления учащихся о необходимости соблюдать правила безопасности при проведении подвижных игр.</p> <p>2. Провести комплекс упражнений с малым мячом и упражнения на развитие силы.</p> <p>3. Повторить метание мяча в цель по горизонтальной и вертикальной мишени с расстояния 4-8 м и броски мяча в щит на высоте 2 м с 3-4 м.</p> <p>4. Повторить подвижные игры по выбору учеников. «Догони свою пару», «Мяч соседу», «Успей убежать»</p>	<p><i>Знать</i> правила безопасности при проведении подвижных игр.</p> <p><i>Моделировать</i> комплексы упражнений с учётом их цели: на развитие силы, быстроты, выносливости.</p> <p><i>Проявлять</i> скоростно-силовые качества в метании и бросках.</p> <p><i>Общаться и взаимодействовать</i> в игровой деятельности.</p>		
<b>58(10).</b>	Подвижные игры.	1. Формировать знания и представления	<i>Иметь представление</i> о правилах		

		<p>учащихся о необходимости соблюдать правила безопасности при проведении подвижных игр.</p> <p>2. Провести комплекс упражнений с мячом и упражнения на развитие силы.</p> <p>3. Повторить метание мяча в цель по горизонтальной и вертикальной мишени с расстояния 4-8 м и броски мяча в щит на высоте 2 м с 3-4 м.</p> <p>4. Повторить подвижные игры по выбору учеников. «Догони свою пару», «Мяч соседу», «Успей убежать»</p>	<p>безопасного поведения при проведении подвижных игр.</p> <p><i>Моделировать</i> комплексы упражнений на развитие силы.</p> <p><i>Выявлять</i> характерные ошибки при выполнении метания в горизонтальную цель.</p> <p><i>Принимать</i> адекватные решения в условиях игровой деятельности.</p>		
<b><i>Лыжная подготовка (20 ч)</i></b>					
<b>59-11 (1).</b>	Правила поведения на уроках по лыжной подготовке.	<p>1. Формировать знания и представления о правилах безопасности поведения при занятиях физическими упражнениями зимой на улице, на лыжах.</p> <p>2. Ознакомить со строевыми упражнениями и командами с лыжами (построение в одну шеренгу слыжами в руках).</p> <p>3. Повторить ступающий и скользящий шаг без палок.</p> <p>4. Пройти дистанцию до 500 м</p>	<p><i>Знать</i> технику безопасности на занятиях лыжной подготовкой.</p> <p><i>Определять</i> состав спортивной одежды.</p> <p><i>Моделировать</i> технику базовых способов передвижения на лыжах.</p> <p><i>Осваивать</i> технику скользящего шага без палок.</p>		
<b>60-12 (2).</b>	Поворот переступанием вокруг пяток.	<p>1. Формировать знания и представления о соблюдении температурного режима при занятиях на лыжах.</p> <p>2. Повторить построения и перестроения с лыжами (поворот переступанием вокруг пяток).</p>	<p><i>Иметь представление</i> о температурном режиме при занятиях на лыжах.</p>		

		<p>3. Повторить ступающий и скользящий шаг без палок.</p> <p>4. Игра на лыжах «Воротца».</p>	<p><i>Осваивать</i> технику скользящего шага без палок.</p> <p><i>Выявлять</i> характерные ошибки выполнения лыжных ходов.</p>		
<b>61-13 (3).</b>	Поворот переступанием вокруг носков лыж.	<p>1. Повторить построения и перестроения с лыжами (поворот переступанием вокруг носков лыж).</p> <p>2. Повторить передвижение скользящим шагом без палок.</p> <p>3. Пройти дистанцию до 600-650 м и повторить игру «Воротца».</p>	<p><i>Осваивать</i> технику поворотов переступанием на месте.</p> <p><i>Проявлять</i> координацию при выполнении поворотов и лыжных ходов.</p> <p><i>Проявлять</i> выносливость при прохождении дистанции до 600-650 м.</p>		
<b>62-14 (4).</b>	Передвижение скользящим шагом.	<p>1. Повторить построения и перестроения с лыжами (размыкание в шеренге приставным шагом, повороты «веером» вправо и влево).</p> <p>2. Совершенствовать скользящий шаг с активной работой рук.</p> <p>3. Равномерное передвижение скользящим шагом до 600 м.</p> <p>4. Повторить игру «Снежком в цель».</p>	<p><i>Выполнять</i> передвижение скользящим шагом.</p> <p><i>Осваивать</i> технику скользящего шага с активной работой рук.</p> <p><i>Проявлять</i> выносливость при прохождении тренировочных дистанций.</p>		
<b>63-15 (5)</b>	Спуск в основной стойке.	<p>1. Повторить построения и перестроения с лыжами (размыкание в шеренге приставным шагом, повороты «веером» вправо и влево).</p> <p>2. Повторить основную стойку лыжника и спуск в основной стойке с небольшого уклона.</p> <p>3. Повторить подъём ступающим шагом</p> <p>4. Пройти дистанцию до 500 м скользящим шагом на скорость.</p>	<p><i>Проявлять</i> координацию при выполнении поворотов.</p> <p><i>Выявлять</i> типичные ошибки в технике выполнения основной стойки лыжника.</p> <p><i>Моделировать</i> технику базовых способов передвижения на лыжах.</p>		



<b>64-16</b> <b>(6).</b>	Спуск в низкой стойке.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Провести комплекс упражнений «Лыжник – лыжи - палки».</li> <li>2. Обучить технике работы рук с палками и совершенствовать скользящий шаг.</li> <li>3. Обучить низкой стойке лыжника и спуску в низкой стойке.</li> <li>4. Совершенствовать подъём в уклон ступающим шагом.</li> <li>5. Пройти дистанцию до 500 м на скорость.</li> </ol>	<p><i>Осваивать</i> технику спуска в низкой стойке.</p> <p><i>Проявлять</i> координацию при выполнении спуска и подъёма.</p>		
<b>65-17</b> <b>(7).</b>	Подъём в уклон скользящим шагом	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Провести комплекс упражнений «Лыжник – лыжи - палки»</li> <li>2. Повторить технику скользящего шага с активной работой рук с палками.</li> <li>3. Повторить спуск в низкой стойке и подъём скользящим шагом.</li> <li>4. Равномерное передвижение скользящим шагом до 700 м.</li> </ol>	<p><i>Выявлять</i> типичные ошибки в технике подъёма скользящим шагом.</p> <p><i>Выявлять</i> типичные ошибки в технике подъёма скользящим шагом.</p> <p><i>Проявлять</i> координацию при выполнении спуска и подъёма.</p> <p><i>Проявлять</i> выносливость во время передвижения на лыжах по дистанции.</p>		
<b>66-18</b> <b>(8).</b>	Подъём «лесенкой».	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Провести комплекс упражнений «Лыжник - лыжи - палки»</li> <li>2. Повторить скользящий шаг в сочетании с правильной работой рук при отталкивании палками.</li> <li>3. Обучить подъёму «лесенкой» в уклон.</li> <li>4. Совершенствовать спуск в низкой, в основной стойке.</li> <li>5. Пройти дистанцию до 600 м на скорость.</li> </ol>	<p><i>Осваивать</i> технику подъёма «лесенкой» в уклон.</p> <p><i>Моделировать</i> технику базовых способов подъёма и спуска.</p> <p><i>Проявлять</i> выносливость во время передвижения на лыжах по дистанции.</p>		

<b>67-19 (9).</b>	Равномерное передвижение.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Повторить построения и перестроения с лыжами (размыкание в шеренге приставным шагом, по вороты «веером» вправо и влево).</li> <li>2. Повторить подъём «лесенкой».</li> <li>3. Равномерное передвижение скользящим шагом до 700 м.</li> <li>4. Воспитывать выносливость.</li> </ol>	<p><i>Проявлять</i> координацию при выполнении поворотов и лыжных ходов.</p> <p><i>Проявлять</i> выносливость во время передвижения на лыжах по дистанции.</p>		
<b>68-20 (10).</b>	Подвижная игра на лыжах «Быстрый лыжник».	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Совершенствовать подъём «лесенкой».</li> <li>2. Разучить подвижную игру «Быстрый лыжник».</li> <li>3. Провести эстафеты на дистанции 50 м</li> <li>4. Развивать быстроту.</li> <li>5. Воспитывать дисциплинированность, интерес к занятиям на лыжах.</li> </ol>	<i>Выявлять</i> типичные ошибки в технике подъёма «лесенкой».		
<b>69-21 (11).</b>	Торможение падением.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Повторить торможение падением на бок.</li> <li>2. Повторить подвижную игру «Быстрый лыжник».</li> <li>3. Равномерное передвижение до 800 м.</li> <li>4. Провести подвижные игры.</li> <li>5. Воспитывать дисциплинированность, интерес к занятиям на лыжах.</li> </ol>	<p><i>Применять</i> навыки торможения падением на бок при спуске с пологого склона.</p> <p><i>Проявлять</i> выносливость при прохождении дистанции.</p>		
<b>70-22 (12).</b>	Зимние Олимпийские игры.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Рассказать о видах спорта, включённых в программу зимних Олимпийских игр.</li> <li>2. Повторить построения и перестроения с лыжами (размыкание в шеренге приставным</li> </ol>	<i>Иметь</i> представления о видах спорта, включённых в программу зимних Олимпийских игр.		

		<p>шагом, по ворота «веером» вправо и влево).</p> <p>3. Совершенствовать технику передвижения на лыжах скользящим шагом в сочетании с правильной работой рук при отталкивании палками.</p> <p>4. Совершенствовать технику подъёма в гору «лесенкой»</p> <p>5. Повторить игру на лыжах «Кто дальше?».</p>	<p><i>Проявлять</i> выносливость при прохождении дистанции.</p> <p><i>Излагать</i> правила и условия проведения игры.</p>		
<b>71-23 (13).</b>	Совершенствование изученных способов передвижения на лыжах.	<p>1. Повторить торможение падением на спуске с небольшого склона.</p> <p>2. Совершенствование изученных способов передвижения на лыжах.</p> <p>3. Совершенствовать технику подъёма в гору ступающим шагом, «лесенкой» и спуска с горы в низкой стойке.</p> <p>4. Пройти дистанцию до 800 м со средней скоростью.</p>	<p><i>Применять</i> навыки торможения падением на бок при спуске с небольшого склона.</p> <p><i>Проявлять</i> координацию и выносливость при торможении падением.</p> <p><i>Проявлять</i> выносливость при прохождении дистанции.</p>		
<b>72-24 (14).</b>	Совершенствование изученных способов передвижения на лыжах.	<p>1. Равномерное передвижение до 1000 м.</p> <p>2. Совершенствование спуска с уклона в основной стойке.</p> <p>3. Повторение подъёма «лесенкой».</p> <p>4. Провести подвижные игры.</p>	<p><i>Проявлять</i> выносливость при прохождении дистанции.</p> <p><i>Проявлять</i> координацию при спуске с уклона в основной стойке и подъёме «лесенкой».</p>		
<b>73-25 (15).</b>	Совершенствование спусков и подъёмов.	<p>1. Пройти дистанцию до 1500 м с равномерной скоростью.</p> <p>2. Совершенствовать технику подъёма в гору ступающим шагом, «лесенкой» и</p>	<p><i>Проявлять</i> выносливость при прохождении дистанции.</p> <p><i>Применять</i> навыки спуска с небольшого склона и подъёма в уклон.</p>		

		<p>спуска с горы в основной, низкой стойке.</p> <p>3. Спуск через «воротца» без палок.</p> <p>4. Провести подвижные игры</p>			
<b>74-26 (16).</b>	Эстафеты и подвижные игры на лыжах и санках.	<p>1. Формировать знания и представления учащихся о необходимости использования в повседневной жизни умений и навыков приобретаемых на уроках физической культуры.</p> <p>2. Пройти дистанцию 1500 м с равномерной скоростью, с целью развития выносливости.</p> <p>3. Провести свободное катание с гор на лыжах</p>	<p><i>Проявлять</i> выносливость при прохождении дистанции</p> <p><i>Применять</i> навыки, полученные на уроках по лыжной подготовке в свободном катании с гор на лыжах</p>		
<b>75-27 (17).</b>	Совершенствование изученных способов передвижения на лыжах.	<p>1. Повторить торможение падением на спуске с небольшого склона.</p> <p>2. Совершенствовать изученные способов передвижения на лыжах.</p> <p>3. Пройти дистанцию 1000 м с переменной скоростью.</p> <p>4. Воспитывать выносливость.</p>	<p><i>Применять</i> навыки торможения падением на бок при спуске с небольшого склона.</p> <p><i>Проявлять</i> координацию и выносливость при торможении падением.</p> <p><i>Проявлять</i> выносливость при прохождении дистанции.</p>		
<b>76-28 (18).</b>	Совершенствование изученных способов передвижения на лыжах.	<p>1. Равномерное передвижение до 1000 м с переменной скоростью.</p> <p>2. Совершенствовать спуск с уклона в основной, низкой стойке.</p> <p>3. Повторить подъём «лесенкой».</p> <p>4. Провести подвижные игры.</p>	<p><i>Проявлять</i> выносливость при прохождении дистанции.</p> <p><i>Применять</i> навыки, полученные на уроках по лыжной подготовке в играх и эстафетах.</p>		
<b>77-29 (19).</b>	Эстафеты и подвижные игры на лыжах и санках.	<p>1. <b><u>Провести контроль</u></b> на дистанции 1000 м.</p> <p>2. Провести подвижные игры и свободное</p>	<p><i>Применять</i> навыки, полученные на уроках по лыжной подготовке в играх и эстафетах.</p>		

		катание с гор. 3. Воспитывать дисциплинированность, интерес к занятиям на лыжах.			
<b>78-30 (20).</b>	Эстафеты и подвижные игры на лыжах и санках.	1. Провести свободное катание с гор и игры-эстафеты с прохождением отрезков 30-60 м на скорость. 2. Развивать физические качества. 3. Воспитывать дисциплинированность, интерес к занятиям на лыжах. 4. Подведение итогов.	<i>Применять</i> навыки, полученные на уроках по лыжной подготовке в играх и эстафетах.		
<b><u>4 четверть</u></b>					
<b><i>Лёгкая атлетика и подвижные игры (26 часов)</i></b>					
<b>79-1.</b>	Техника безопасности на уроках. Способы закаливания	1.Формирование первоначальных представлений о закаливании организма. 2.Разучить размыкание приставными шагами в шеренге. 3. Повторить бег с изменением направления. 4. Провести подвижную игру «Совушка».	<i>Иметь представление о</i> закаливающих процедурах и их влиянии на организм. <i>Оценивать</i> своё состояние (ощущения) после закаливающих процедур. <i>Выполнять</i> размыкание приставными шагами в шеренге. <i>Проявлять</i> качества быстроты и координации в игре. <i>Осваивать</i> универсальные умения и управлять эмоциями во время игровой деятельности.		
<b>80-2.</b>	Передача и ловля волейбольного мяча в	1. Повторить построение в шеренгу, колонну.	<i>Осваивать</i> построение в шеренгу, колонну. <i>Проявлять</i> быстроту при выполнении		

	парах	2. Повторить передачу мяча двумя руками от груди. 3. Провести подвижную игру «Передал-садись».	передачи. <i>Применять</i> передачу в игре «Передал-садись». <i>Осваивать</i> универсальные умения в самостоятельной организации проведения подвижных игр.		
<b>81-3.</b>	Передача и ловля волейбольного мяча в парах	1. Повторить бросок мяча одной рукой от плеча. 2. Повторить передачу двумя руками от груди, сверху из-за головы двумя руками  и ловлю волейбольного мяча. 3. Провести подвижную игру «Перестрелка».	<i>Применять</i> бросок мяча одной рукой от плеча в игре «Перестрелка». <i>Выявлять</i> типичные ошибки в технике передач и ловли волейбольного мяча.  <i>Осваивать</i> индивидуальные и групповые действия в подвижных играх. <i>Проявлять</i> качества быстроты и координации в игре.		
<b>82-4.</b>	Бросок мяча одной рукой от плеча	1. Повторить бросок мяча одной рукой от плеча. 2. Повторить передачу и ловлю волейбольного мяча. 3. Провести подвижную игру «Перестрелка».	<i>Применять</i> бросок мяча одной рукой от плеча в игре «Перестрелка». <i>Осваивать</i> индивидуальные и групповые действия в подвижных играх. <i>Проявлять</i> качества быстроты и координации в игре.		
<b>83-5.</b>	Бросок мяча одной рукой от плеча	1. Повторить бросок мяча одной рукой от плеча. 2. Повторить передачу и ловлю волейбольного мяча. 3. Провести подвижную игру «Перестрелка».	<i>Применять</i> бросок мяча одной рукой от плеча в игре «Перестрелка». <i>Развивать</i> способности к дифференцированию параметров движений.		
<b>84-6.</b>	Элементы спортив-	1. Разучить ведение волейбольного мяча од-	<i>Выполнять</i> комплексы упражнений,		

	ных игр	ной рукой. 2. Разучить задания с элементами спортивных игр. 3. Провести подвижную игру «Передал-садись».	направленные на развитие различных физических качеств. <i>Осваивать</i> технические действия из спортивных игр. <i>Выполнять</i> элементы спортивных игр. <i>Моделировать</i> технические действия в игровой деятельности.		
<b>85-7.</b>	Элементы спортивных игр	1. Разучить ведение волейбольного мяча одной рукой. 2. Разучить задания с элементами спортивных игр. 3. Провести подвижную игру «Вышибалы».	<i>Выполнять</i> комплексы упражнений, направленные на развитие различных физических качеств. <i>Осваивать</i> технические действия из спортивных игр. <i>Общаться и взаимодействовать</i> в игровой деятельности.		
<b>86-8.</b>	Ходьба противоходом.	1. Повторить размыкание приставными шагами в шеренге и ходьбу противоходом. 2. Повторить ведение волейбольного мяча одной рукой. 3. Провести подвижную игру «Волк во рву».	<i>Выполнять</i> размыкание приставными шагами в шеренге. <i>Осваивать</i> технику ходьбы противоходом. <i>Общаться и взаимодействовать</i> в игровой деятельности.		
<b>87-9.</b>	Смыкание приставными шагами в шеренге	1. Разучить смыкание приставными шагами в шеренге. 2. Повторить ходьбу противоходом. 3. Повторить подвижную игру «Воробьи, вороны».	<i>Выполнять</i> ходьбу противоходом, смыкание приставными шагами в шеренге.  <i>Осваивать</i> универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр.		
<b>88-10.</b>	Влияние занятий фи-	1. Рассказать о влиянии занятий физи-	<i>Иметь представление</i> о влиянии занятий		

	зической культурой на воспитание характера человека	ческой культурой на воспитание характера человека. 2. Ходьба в полуприседе и приседе. 3. Провести подвижную игру «Мышеловка».	физической культурой на воспитание характера человека. <i>Понимать и раскрывать</i> связь физической культуры с трудовой деятельностью человека. <i>Общаться и взаимодействовать</i> в игровой деятельности.		
<b>89-11.</b>	Прыжки с высоты	1. Обучить спрыгиванию с препятствия высотой до 40 см. 2. Повторить прыжки через скакалку. 3. Провести подвижную игру «Запрещённое движение».	<i>Осваивать</i> технику мягкого приземления.  <i>Описывать</i> технику прыжковых упражнений. <i>Осваивать</i> универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр		
<b>90-12.</b>	Прыжок в длину с разбега	1. Повторить спрыгивание с препятствия высотой 40 см. 2. Обучить прыжку в длину с разбега. 3. Повторить подвижную игру «Вызов номеров».	<i>Соблюдать</i> правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений. <i>Осваивать</i> технику прыжка в длину с 5-6 шагов разбега. <i>Осваивать</i> универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр.		
<b>91-13.</b>	Прыжок в длину с разбега	1. Разучить комплекс упражнений, направленный на развитие прыгучести. 2. Повторить прыжок в длину с разбега. 3. Повторить подвижную игру «Третий лишний».	<i>Осваивать</i> технику прыжка в длину с 5-6 шагов разбега. <i>Проявлять</i> скоростно-силовые качества в прыжках <i>Осваивать</i> универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр.		



<b>92-14.</b>	Прыжки через скакалку на одной ноге	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Разучить комплекс упражнений, направленный на развитие прыгучести.</li> <li>2. Разучить прыжки через скакалку на одной ноге.</li> <li>3. Повторить прыжок в длину с разбега.</li> <li>4. Подвижная игра «Третий лишний».</li> </ol>	<p><i>Осваивать</i> технику прыжков через скакалку на одной ноге.</p> <p><i>Выявлять</i> типичные ошибки в технике прыжка в длину с разбега.</p>		
<b>93-15.</b>	Прыжок в высоту с разбега	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Повторить комплекс упражнений, направленный на развитие прыгучести.</li> <li>2. Повторить прыжки через скакалку на одной ноге.</li> <li>3. Обучить прыжку в высоту с разбега.</li> </ol>	<p><i>Осваивать</i> технику прыжка в высоту с разбега.</p> <p><i>Проявлять</i> качества быстроты, выносливости, координации при выполнении прыжковых упражнений.</p>		
<b>94-16.</b>	Прыжки-многоскоки	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Повторить прыжок в высоту с разбега.</li> <li>2. Обучить прыжкам-многоскокам.</li> <li>3. Повторить подвижную игру «Пустое место».</li> </ol>	<p><i>Выявлять</i> типичные ошибки в технике прыжка в высоту с разбега.</p> <p><i>Осваивать</i> технику прыжков-многоскоков.</p> <p><i>Осваивать</i> универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр</p>		
<b>95-17.</b>	Развитие скоростно-силовых качеств.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Повторить прыжок в высоту с разбега.</li> <li>2. Повторить прыжки-многоскоки.</li> <li>3. Провести подвижную игру «Прыгающие воробышки».</li> </ol>	<p><i>Выявлять</i> типичные ошибки в технике прыжка в высоту с разбега.</p> <p><i>Осваивать</i> технику прыжков-многоскоков.</p> <p><i>Осваивать</i> универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр</p>		
<b>96-18.</b>	Метание теннисного	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Повторить метание теннисного мяча</li> </ol>	<p><i>Совершенствовать</i> технику метания на</p>		

	мяча на дальность	<p>на дальность.</p> <p>2. Разучить комплекс упражнений, направленный на развитие координационных способностей.</p> <p>3. Повторить подвижную игру «Охотники и утки».</p>	<p>дальность.</p> <p><i>Моделировать</i> физические нагрузки для развития основных физических качеств.</p> <p><i>Осваивать</i> универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр</p>		
<b>97-19.</b>	Метание теннисного мяча на заданное расстояние	<p>1. Повторить комплекс упражнений, направленный на развитие координационных способностей.</p> <p>2. Повторить метание теннисного мяча</p> <p>3. Повторить подвижную игру «Пятнашки с мячом».</p>	<p><i>Совершенствовать</i> технику метания на заданное расстояние.</p> <p><i>Проявлять</i> качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча</p> <p><i>Общаться и взаимодействовать</i> в игровой деятельности</p>		
<b>98-20.</b>	Метание теннисного мяча на заданное расстояние	<p>1. Провести комплекс упражнений, направленный на развитие координационных способностей.</p> <p>2. Повторить метание теннисного мяча</p> <p>3. Повторить подвижную игру «Пятнашки с мячом».</p>	<p><i>Выявлять характерные ошибки</i> техники метания на заданное расстояние.</p> <p><i>Проявлять</i> качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча</p> <p><i>Общаться и взаимодействовать</i> в игровой деятельности</p>		
<b>99-21.</b>	Бросок набивного мяча (0,5кг) от груди на дальность	<p>1. Повторить бросок набивного мяча от груди на дальность.</p> <p>2. Повторить отбивы резинового мяча одной рукой на месте.</p> <p>3. Подвижная игра «Мышеловка».</p>	<p><i>Выявлять</i> типичные ошибки в технике броска набивного мяча от груди.</p> <p><i>Общаться и взаимодействовать</i> в игровой деятельности.</p> <p><i>Проявлять</i> качества ловкости, быстроты в игре.</p>		

<b>100-22.</b>	Бег на 30 м	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Повторить положение «высокого старта».</li> <li>2. Повторить бег на 30 м на время.</li> <li>3. Повторить подвижную игру «Пингвины с мячом».</li> </ol>	<p><i>Совершенствовать</i> технику бега на короткие дистанции.</p> <p><i>Осваивать</i> технику бега различными способами.</p> <p><i>Осваивать</i> универсальные умения управлять эмоциями во время игровой деятельности.</p>		
<b>101-23.</b>	Челночный бег 3x10 м.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Повторить прыжок с поворотом на 180°.</li> <li>2. Повторить челночный бег 3x10 м.</li> <li>3. Повторить подвижную игру «Воробьи, вороны».</li> <li>4. Развивать координацию движений.</li> </ol>	<p><i>Осваивать</i> технику прыжка с поворотом на 180°.</p> <p><i>Проявлять</i> координацию и быстроту во время выполнения челночного бега 3x10 м.</p>		
<b>102-24.</b>	Совершенствование элементов спортивных игр.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Повторить комплекс упражнений, направленный на развитие гибкости.</li> <li>2. Повторить задания с элементами спортивных игр.</li> <li>3. Подвижная игра «Воробьи, вороны».</li> </ol>	<p><i>Выполнять</i> элементы спортивных игр.</p> <p><i>Моделировать</i> технические действия в игровой деятельности.</p>		
<b>ИТОГО: 102 ч</b>					

### 3 класс

№ урока	Тема урока	Задачи урока	Форма учебной деятельности обучающихся	Средства	Формируемые УУД	Дата проведения	
						по плану	по факту
<b><u>I четверть</u></b>							
<b><i>Лёгкая атлетика и подвижные игры (27 часов)</i></b>							
1.	<u>Основы знаний.</u>  Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой и подвижными играми	1. Повторить правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой и подвижными играми. 2. Повторить строевые упражнения (построение в шеренгу, в две шеренги). 3. Повторить технику прыжка в длину с места. 4. Провести подвижные игры.	<i>Знать и применять</i> правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой и подвижными играми. <i>Уметь</i> перестраиваться в шеренгу, в две шеренги.  <i>Выявлять</i> различия в основных способах передвижения человека. <i>Осваивать</i> двигательные действия в подвижных играх.	Беседа, ОРУ без предметов, строевые упражнения, - для развития ловкости, координации. П/и: «Паутинка», «У ребят порядок строгий»	<i>Личностные:</i> будет сформировано уважительное отношение к физической культуре как важной части общей культуры <i>Предметные:</i> учащиеся научатся руководствоваться правилами поведения на уроках физической культуры		
2.	<u>Основы знаний</u>  История  зарождения физической культуры на территории Древней Руси	1. Рассказать об истории возникновения физической культуры на территории Древней Руси.  2. Повторить строевые упражнения (построение в шеренгу, расчёт на 1-2). 3. Повторить технику прыжка в длину с места, провести упражнения для укрепления голеностопных суставов и прыжковые упражнения (на двух ногах, на одной, многоскоки).	<i>Пересказывать</i> тексты по истории возникновения физической культуры на территории Древней Руси. <i>Выполнять</i> построение в шеренгу, расчёт на 1-2. <i>Осваивать</i> технику прыжковых упражнений.	ОРУ без предмета, на развитие  скоростно-силовых качеств, п/и: «Мы весёлые ребята», «Прыгающие воробушки»	<i>Личностные:</i> будет сформировано уважение к достижениям российских спортсменов в истории физической культуры и спорта <b>Учащиеся научатся:</b> <i>Предметные:</i> рассказывать об истории зарождения физической культуры на территории Древней Руси <i>Регулятивные:</i> руководствоваться правилами		

		4. Повторить челночный бег 4х9 м. 5. Повторить подвижные игры, с целью развития физических качеств.	<i>Общаться и взаимодействовать</i> в игровой деятельности.		поведения на уроках физической культуры <i>Коммуникативные:</i> рассказывать об истории зарождения физической культуры на территории Древней Руси		
3.	<u>Основы знаний</u>  Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств.	1. Рассказать о физической подготовке и её связи с развитием основных физических качеств. 2. Разучить перестроение из колонны по одному в колонну по три. 3. Провести прыжковые упражнения (на одной и двух ногах с продвижением вперёд, прыжок в длину в шаг с приземлением на обе ноги) и повторить прыжок в длину с места. 4. Повторить технику челночного бега 4х9 м. 5. Провести подвижную игру «Пустое место».	<i>Понимать и раскрывать</i> связь физической подготовки с развитием физических качеств. <i>Осваивать</i> универсальные умения выполнения организующих упражнений. <i>Соблюдать</i> правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений.  <i>Выявлять</i> типичные ошибки в выполнении техники челночного бега 4х9 м. <i>Общаться и взаимодействовать</i> в игровой деятельности.	ОРУ без предметов, упражнения для развития скоростно-силовых способностей, ловкости, гибкости. Игры: «Выбери друга», «Класс, смирно!», «Исправь осанку», «Прыжки по кочкам», «Найди пару»	<i>Личностные:</i> будет сформировано понимание позитивного влияния физической культуры на развитие человека <b>Учащиеся научатся:</b> <i>Предметные:</i> руководствоваться правилами составления комплексов упражнений, направленных на развитие физических качеств <i>Познавательные:</i> осуществлять поиск необходимой информации, используя различные справочные материалы		
4.	Передвижение по диагонали.	1. Повторить перестроение из колонны по одному в колонну по три и передвижение по диагонали. 2. Повторить технику выполнения прыжка в длину с места и провести тестирование. 3. Повторить технику челночного бега 4х9 м и провести эстафеты. 4. Разучить подвижную игру «Передал-садись».	<i>Осваивать</i> технику перестраивания из колонны по одному в колонну по три и передвижения по диагонали. <i>Соблюдать</i> правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений. <i>Осваивать</i> двигательные действия в подвижной игре.	ОРУ без предметов, упражнения для развития скоростно-силовых качеств, ловкости, быстроты, ходьба, бег в равномерном темпе. Игры: «Выбери	<i>Личностные:</i> будет сформировано уважение к достижениям российских спортсменов в истории физической культуры и спорта. <i>Коммуникативные:</i> выражать собственное эмоциональное отношение к разным видам спорта		

				друга», «Исправь осанку», «Прыжки по кочкам», «Что там за спиной?»		
5.	Ходьба в разном темпе под звуковые сигналы	<p>1. Формировать знания и представления учащихся о правилах подвижных игр.</p> <p>2. Разучить ходьбу в разном темпе под звуковые сигналы и повторить строевые упражнения.</p> <p>3. <b><u>Провести КУ по выполнению челночного бега на результат.</u></b></p> <p>4. Провести прыжковые упражнения с г/скакалкой и подвижную игру «Передались».</p>	<p><i>Знать и применять</i> правила подвижных игр.</p> <p><i>Осваивать</i> технику ходьбы в разном темпе под звуковые сигналы.</p> <p><i>Проявлять</i> качества координации и выносливости при беге, скоростно-силовые качества в упражнениях с г/скакалкой.</p> <p><i>Общаться и взаимодействовать</i> в игровой деятельности.</p>	<p>ОРУ с г/скакалкой, упражнения для развития скоростно-силовых качеств, ловкости, быстроты, ходьба, бег в медленном равномерном темпе. П/и: «Найди пару», «Быстро</p> <p>встать в колонну», «Отгадай, чей голосок?», «Волк во рву»</p>	<p><i>Личностные:</i> будет сформировано уважительное отношение к физической культуре как важной части общей культуры</p> <p><i>Коммуникативные:</i> задавать вопросы уточняющего характера по выполнению физических упражнений</p>	
6.	Высокий старт	<p>1. Повторить ходьбу в разном темпе под звуковые сигналы и с изменением длины и частоты шагов.</p> <p>2. Повторить технику высокого старта и бега на короткую дистанцию.</p> <p>3. Провести прыжковые упражнения с гимнастической скакалкой.</p>	<p><i>Осваивать</i> технику ходьбы и уметь применять при самостоятельных занятиях физической культурой.</p> <p><i>Осваивать</i> технику высокого старта.</p> <p><i>Проявлять</i> скоростно-силовые качества в прыжковых упражнениях.</p>	<p>ОРУ с г/скакалкой, упражнения для развития скоростно-силовых качеств, быстроты, ловкости, ходьба, бег</p>	<p><b>Учащиеся научатся:</b></p> <p><i>Предметные:</i> руководствоваться правилами составления комплексов упражнений, направленных на развитие физических качеств</p> <p><i>Регулятивные:</i> анализировать и оценивать результаты, находить возможности и способы их улучшения (под</p>	

		4. Провести подвижную игру «Запрещённое движение».	<i>Общаться и взаимодействовать</i> в игровой деятельности.	до 500 м в медленном равномерном темпе. П/и: «Закручивание», «Быстро встать в колонну», «Отгадай, чей голосок?», «Волк во рву», «Стаи рыбок»	руководством учителя) <i>Коммуникативные:</i> понимать действия партнёра в игровой ситуации		
7.	Бег на короткую дистанцию	1. Повторить ходьбу с изменением длины и частоты шагов. 2. Провести ОРУ с г/скакалкой для развития подвижности суставов. 3. Закрепить технику высокого старта, повторить старт с опорой на одну руку и провести беговые упражнения (с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени, приставными шагами) 4. Провести прыжковые упражнения и эстафеты с г/скакалкой. 5. Повторить подвижную игру «Мяч соседу».	<i>Осваивать</i> технику ходьбы с изменением длины и частоты шагов.  <i>Выявлять</i> типичные ошибки при выполнении положения «высокий старт».  <i>Описывать</i> технику прыжковых упражнений.	ОРУ с г/скакалкой, упражнения для развития быстроты, скоростно-силовых качеств, ловкости, общей выносливости ходьба, бег до 500 м. СБУ. П/ игры: «На прогулку», «Замри»	<b>Учащиеся научатся:</b> <i>Предметные:</i> понимать значение физической подготовки <i>Коммуникативные:</i> задавать вопросы  уточняющего характера по выполнению физических упражнений		
8.	Бег 30 м	1. Провести ОРУ с г/скакалкой для развития подвижности суставов 2. Повторить беговые упражнения (бег с изменением частоты и длины шагов), старт с опорой на одну руку и <b>провести КУ в беге на 30 м.</b> 3. Провести прыжковые упражнения с гимнастической скакалкой и упражнения для развития силы	<i>Осваивать</i> технику бега различными способами.  <i>Уметь</i> бегать с максимальной скоростью с высокого старта 30м. <i>Выполнять</i> прыжки через скакалку на двух ногах, вращая её вперёд.	ОРУ с г/скакалкой, упражнения для развития скоростных, скоростно-силовых качеств, общей выносливости;	<i>Личностные:</i> будет сформировано понимание позитивного влияния физической культуры на развитие человека <b>Учащиеся научатся:</b> <i>Предметные:</i> играть в подвижные игры <i>Регулятивные:</i> продумывать и устанавливать последова-		

		(отжимания). 4. Повторить подвижную игру «Невод».	<i>Общаться и взаимодействовать</i> в игровой деятельности.	ходьба, бег до 600 м в медленном равномерном темпе, СБУ, п/игры «Передай апельсин», «Пустое место», «Ал-фавит», «Бумажная стрела»	тельность упражнений в комплексах по профилактике нарушений осанки, руководствуясь правилами		
9.	Бег 60 м	1. Провести строевые упражнения и перестроения (построение в колонну по одному, передвижение по диагонали). 2. Повторить беговые упражнения (бег с изменением частоты и длины шагов), старт с опорой на одну руку и провести бег 60 м. 3. Провести многоскоки, прыжки на правой и левой ноге. 4. Повторить подвижную игру «Третий лишний».	<i>Осваивать</i> универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений.  <i>Проявлять</i> быстроту в беге.  <i>Соблюдать</i> дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.	ОРУ с г/скакалкой, упражнения для развития быстроты, скоростно-силовых качеств, ловкости, общей выносливости ходьба, бег до 700 м, СБУ п/и: «Иголка, нитка, узелок», «Алфавит», «Третий лишний»	<b>Учащиеся научатся:</b> <i>Предметные:</i> составлять комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств <i>Регулятивные:</i> координировать взаимодействие с партнёрами в игре <i>Познавательные:</i> свободно ориентироваться в книге, используя информацию форзацев, оглавления		
10.	Прыжки на двух ногах через скакалку с вращением её назад	1. Повторить строевые упражнения (построение в колонну по одному, повороты на месте) и разучить ОРУ с г/палкой. 2. <b><u>Повторить беговые упражнения и провести КУ в беге на 60 м.</u></b>	<i>Выполнять</i> строевые упражнения.  <i>Осуществлять</i> контроль за правильностью выполнения данного упражнения	ОРУ с г/палкой, упражнения на формирование правильной осанки, для развития,	<b>Учащиеся научатся:</b> <i>Предметные:</i> выполнять строевые упражнения, различные виды ходьбы и бега <i>Регулятивные:</i> объяснять, какие технические приёмы были использованы при		



		<p>3. Разучить прыжки на двух ногах через скакалку, вращая её назад и провести эстафету.</p> <p>4. Повторить подвижную игру «Воробьи, вороны».</p>	<p><i>Использовать</i> игровые действия для развития физических качеств.</p>	<p>скоростно-силовых качеств, ловкости, общей выносливости  ходьба, бег до 800-900 м в медленном равномерном темпе СБУ, п/игры «День и ночь», «Кто быстрее встанет в круг», «Воробьи, вороны»</p>	<p>выполнении задания  <i>Познавательные:</i> сравнивать, группировать, классифицировать виды спорта летних Олимпийских игр</p>		
11.	Равномерный медленный бег	<p>1. Формировать знания и представления учащихся о правилах безопасного выполнения бега.</p> <p>2. Провести строевые упражнения (построение в колонну по одному, повороты на месте) и ОРУ с г/палкой.</p> <p>3. Провести упражнения для развития физических качеств (прыжки на двух ногах через скакалку, вращая её назад, с поворотом на 180<sup>0</sup>, прыжки в длину с места).</p> <p>4. Провести равномерный медленный бег.</p> <p>5. Повторить подвижные игры.</p>	<p><i>Знать и применять</i> правила безопасного выполнения бега.</p> <p><i>Различать</i> упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (скоростно-силовые).</p> <p><i>Осваивать</i> технику равномерного бега.  <i>Осваивать</i> двигательные действия в подвижной игре.</p>	<p>ОРУ с г/палкой, упражнения на формирование правильной осанки, для развития скоростных качеств, координации, общей выносливости  ходьба, бег до 1000 м, СБУ, п/и: «Ищем палочку», «Салки-ноги от земли», ««Охотники и утки»»</p>	<p><i>Личностные:</i> понимание значения физической культуры для укрепления здоровья человека  <b>Учащиеся научатся:</b>  <i>Предметные:</i> играть в подвижные игры  <i>Регулятивные:</i> самостоятельно выполнять заданные комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств  <i>Познавательные:</i> устанавливать зависимость частоты сердечных сокращений от физической нагрузки</p>		
12.	Метание	<p>1. Формировать знания и представ-</p>		ОРУ с малым	<b>Учащиеся научатся:</b>		

	теннисного мяча в вертикальную цель с 5 м	<p>ления учащихся, о правилах безопасного поведения на площадке при метаниях.</p> <p>2. Разучить комплекс ОРУ с малым мячом.</p> <p>3. Обучать метанию теннисного мяча в вертикальную цель с 5 м и провести игру-эстафету с мячом.</p> <p>4. Провести длительный бег до 1000 м.</p> <p>5. Повторить подвижную игру «Передал-садись».</p>	<p><i>Моделировать</i> комплекс упражнений с теннисным мячом.</p> <p><i>Осваивать</i> технику метания в вертикальную цель с 5 м.</p> <p><i>Осваивать</i> технику равномерного бега.</p>	<p>мячом, для развития скоростных качеств, координации, силы, общей выносливости ходьба, бег, СБУ, п/игра</p> <p>«Передал-садись»</p>	<p><i>Предметные:</i> руководствоваться правилами поведения на уроках физической культуры</p> <p><i>Регулятивные:</i> анализировать и оценивать результаты, находить возможности и способы их улучшения (под руководством учителя)</p> <p><i>Коммуникативные:</i> задавать вопросы уточняющего характера по выполнению физических упражнений</p>		
13.	Метание мяча на дальность	<p>1. Повторить ОРУ с малым мячом.</p> <p>2. Обучать технике метания из-за спины через плечо на дальность с места и повторить метание теннисного мяча в вертикальную цель с 5 м.</p> <p>3. <b><u>Провести тестирование в беге на 1000 м.</u></b></p> <p>4. Провести упражнения для развития силы, гибкости.</p> <p>5. Разучить подвижную игру «Попади в мяч».</p>	<p><i>Моделировать</i> комплекс упражнений с малым мячом.</p> <p><i>Выявлять</i> типичные ошибки в технике выполнения метания теннисного мяча.</p> <p><i>Знать и применять</i> тактику длительного бега до 1000 м.</p> <p><i>Излагать</i> правила и условия проведения игры «Попади в мяч».</p>	<p>ОРУ с малым мячом, упражнения на формирование правильной осанки, скоростно-силовых качеств, выносливости, гибкости, ходьба, бег. СБУ, п/и: «Запрещённое движение», «Попади в мяч»</p>	<p><i>Личностные:</i> будет сформировано уважительное отношение к физической культуре как важной части общей культуры</p> <p><i>Регулятивные:</i> учащиеся научатся продумывать и устанавливать последовательность упражнений в комплексах утренней гимнастики, руководствуясь правилами</p>		
14.	Метание мяча в цель по горизонтальной мишени	<p>1. Разучить комплекс упражнений с набивными мячами, направленный на развитие силы.</p> <p>2. Повторить метание мяча в цель по горизонтальной мишени с расстояния 4-8 м и на дальность с места.</p> <p>3. Провести полосу препятствий.</p> <p>4. Провести подвижные игры с</p>	<p><i>Выполнять и составлять</i> комплексы упражнений с набивными мячами, направленные на развитие силы.</p> <p><i>Выявлять</i> типичные ошибки в технике выполнения метания теннисного мяча.</p> <p><i>Применять</i> полученные умения и навыки в преодолении полосы</p>	<p>ОРУ с набивными мячами, упражнения на формирование правильной осанки, выносливости, гибкости, ходьба, бег.</p>	<p><i>Личностные:</i> будет сформировано уважение к достижениям российских спортсменов в истории физической культуры и спорта</p> <p><b>Учащиеся научатся:</b></p> <p><i>Предметные:</i> метать теннисный мяч в вертикальную и горизонтальную цель на</p>		

		мячом и упражнения для развития силы, гибкости.	препятствий	П/и: «Найди пару», «Мяч-соседу», «Бег сороконожек»	дальность <i>Регулятивные:</i> руководствоваться правилами поведения на уроках физической культуры		
15.	Метание мяча на дальность	1. Провести строевые упражнения и перестроения (повороты переступанием и прыжком) 2. Повторить технику метания мяча из-за спины через плечо на дальность с места и провести контроль по технике выполнения. 3. Провести бег в равномерном темпе. 4. Провести подвижные игры.	<i>Анализировать</i> технику выполнения метания мяча на дальность.  <i>Проявлять</i> выносливость во время бега. <i>Использовать</i> игровые действия для развития физических качеств.	ОРУ без предмета, упражнения на формирование правильной осанки, координации, выносливости, гибкости, скоростно-силовых качеств; ходьба, бег. П/игры: «Мы весёлые ребята», «Передай мяч в колонне»	<i>Личностные:</i> будет сформировано понимание позитивного влияния физической культуры на развитие человека <b>Учащиеся научатся:</b> <i>Предметные:</i> метать теннисный мяч на дальность <i>Регулятивные:</i> координировать взаимодействие с партнёрами в игре		
16.	Тестирование	1. Провести строевые упражнения и ОРУ с г/обручем. 3. Повторить метание мяча в цель по горизонтальной и расстояния 4-8 м с места и обучать с 3-5 шагов разбега. 4. Провести тестирование для определения силы (подтягивания - м, подъём туловища за 30 сек – д). 5. Развивать физические качества посредством проведения подвижных игр.	<i>Моделировать</i> комплекс упражнений с г/обручем. <i>Выявлять</i> типичные ошибки при метании мяча.  <i>Проявлять</i> качество силы при выполнении упражнения на пресс.  Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.	ОРУ с г/обручем, упражнения на координацию, гибкость, скоростно-силовые качества; ходьба, бег. П/игры: «Мы весёлые ребята», эстафеты с мячами	<i>Личностные:</i> будет сформировано понимание значения физической культуры для укрепления здоровья человека <b>Учащиеся научатся:</b> <i>Предметные:</i> выполнять различные виды ходьбы и бега <i>Регулятивные:</i> самостоятельно выполнять заданные комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств		

17.	Тестирование	<p>1. Провести строевые упражнения и повторить ОРУ с г/обручем.</p> <p>2. Провести броски мяча (большого и малого) в стену одной и двумя руками на дальность отскока с расстояния 3-6 м из различных положений с места и после разбега.</p> <p>3. Повторить метание мяча в цель по горизонтальной и вертикальной мишени с расстояния 4-8 м с места и с 3-5 шагов разбега.</p> <p>4. Провести тестирование в определении гибкости.</p> <p>5. Провести подвижные игры.</p>	<p><i>Выполнять</i> упражнения с г/обручем.</p> <p><i>Проявлять</i> физические качества при выполнении упражнений.</p>	ОРУ с г/обручем, упражнения на координацию, гибкость, скоростно-силовые качества, ходьба, бег в равномерном темпе. П/и «Находка», «Кару сель», «Третий лишний»	<p><i>Личностные:</i> будет сформировано уважение к достижениям российских спортсменов в истории физической культуры и спорта</p> <p><b>Учащиеся научатся:</b></p> <p><i>Предметные:</i> руководствоваться правилами составления комплексов упражнений, направленных на развитие физических качеств</p> <p><i>Регулятивные:</i> объяснять, какие технические приёмы были использованы при выполнении задания</p>		
18.	Прыжок в длину с разбега	<p>1. Повторить строевые упражнения и провести ОРУ с мячами.</p> <p>2. Обучать технике прыжка в длину с разбега 3-5 шагов.</p> <p>3. Повторить броски мяча в стену одной и обеими руками на дальность отскока из различных положений с места и разбега.</p> <p>4. Провести подвижные игры.</p>	<p><i>Моделировать</i> комплекс упражнений с предметами.</p> <p><i>Осваивать технику</i> прыжка в длину с разбега.</p> <p><i>Соблюдать</i> дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.</p>	ОРУ с большим мячом, упражнения на координацию, скоростно-силовые качества, бег, ходьба. П/и : «На прогулку», «Подвижная цель»	<p><i>Личностные:</i> будет сформировано уважение к достижениям российских спортсменов в истории физической культуры и спорта.</p> <p><b>Учащиеся научатся:</b></p> <p><i>Предметные:</i> выполнять прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»</p>		
19.	Прыжок в длину с разбега	<p>1. Повторить строевые упражнения и провести ОРУ с мячами.</p> <p>2. Повторить прыжок в длину с разбега 3-5 шагов.</p> <p>3. Провести броски мяча в стену одной и обеими руками на дальность отскока из различных положений с места и разбега.</p> <p>4. Развивать физические качества посредством проведения эстафет с</p>	<p><i>Моделировать</i> комплекс упражнений с предметами.</p> <p><i>Осваивать технику</i> прыжка в длину с разбега.</p> <p><i>Соблюдать</i> дисциплину и правила техники безопасности во время</p>	ОРУ с большими мячами, упражнения на координацию, скоростно-силовые качества, бег в равномерном темпе, ходьба. П/и	<p><b>Учащиеся научатся:</b></p> <p><i>Предметные:</i> руководствоваться правилами поведения на уроках физической культуры</p>		

		прыжками в высоту и длину и подвижных игр.	подвижных игр.	«На прогулку», «Так и не так», «Подвижная цель»			
20.	Броски мяча	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Провести ОРУ для развития подвижности суставов, позвоночника.</li> <li>2. Повторить технику прыжка в длину с разбега 3-5 шагов.</li> <li>3. Провести броски мяча (большого и малого) в стену одной и двумя руками на дальность отскока с расстояния 3-6 м из различных положений с места и после разбега.</li> <li>4. Провести эстафеты с катанием набивных мячей.</li> <li>5. Провести подвижную игру «Совушка».</li> </ol>	<p><i>Моделировать</i> комплекс упражнений без предмета.</p> <p><i>Анализировать</i> и выявлять ошибки в технике прыжка в длину с разбега.</p> <p><i>Осваивать</i> универсальные умения контролировать величину нагрузки.</p>	ОРУ без предмета, упражнения на координацию, скоростно-силовые качества; ходьба, бег. П/и : «Карусель», «Нос ухо-нос», «Совушка»	<i>Личностные:</i> будет сформировано понимание значения физической культуры для укрепления здоровья человека <b>Учащиеся научатся:</b> <i>Предметные:</i> выполнять прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»		
21.	Полоса препятствий	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Провести строевые упражнения и ОРУ для развития подвижности суставов, позвоночника.</li> <li>2. Повторить технику прыжка в длину с разбега 3-5 шагов с целью совершенствования.</li> <li>3. Провести полосу препятствий с применением элементов лёгкой атлетики</li> <li>4. Провести подвижные игры.</li> </ol>	<p><i>Моделировать</i> комплекс упражнений для развития подвижности суставов, позвоночника.</p> <p><i>Выполнять</i> прыжок в длину с разбега.</p> <p><i>Применять</i> приобретённые умения и навыки в преодолении полосы препятствий.</p>	ОРУ без предмета, упражнения на координацию, скоростно-силовые качества, ходьба, бег. П/и : «Карусель», «Нос ухо-нос», «День и ночь»	<b>Учащиеся научатся:</b> <i>Предметные:</i> руководствоваться правилами составления комплексов упражнений, направленных на развитие физических качеств		
22.	Передача и ловля волейбольного мяча	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Провести строевые упражнения и комплекс ОРУ без предмета.</li> <li>2. <b><u>Повторить технику прыжка в длину с разбега 3-5 шагов и провести КУ по технике</u></b></li> </ol>	<i>Проявлять</i> скоростно-силовые качества в прыжках в длину.	ОРУ без предметов, упражнения на координацию, скорост	<i>Личностные:</i> будет сформировано понимание значения физической культуры для укрепления здоровья человека		

		<p><b>выполнения.</b></p> <p>3. Провести передачу и ловлю волейбольного мяча в парах.</p> <p>4. Провести подвижные игры, эстафеты с целью развития физических качеств.</p>	<p><i>Проявлять</i> быстроту при выполнении передачи.</p> <p><i>Применять</i> передачу в игре «Передал-садись».</p>	<p>но-силовые качества, ходьба, бег. П/и :«Карусель», «Передал-садись»</p>	<p><b>Учащиеся научатся:</b></p> <p><i>Регулятивные:</i> самостоятельно выполнять заданные комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств</p> <p><i>Познавательные:</i> сравнивать, группировать, классифицировать виды спорта летних Олимпийских игр</p>		
23.	Бросок мяча в щит	<p>1. Повторить строевые упражнения.</p> <p>2. Разучить комплекс упражнений с большим мячом.</p> <p>3. Обучать броскам мяча в щит на высоте 2 м с 3-4 м.</p> <p>4. Повторить передачу и ловлю волейбольного мяча в парах.</p> <p>5. Провести эстафеты и подвижные игры с большими мячами.</p>	<p><i>Осваивать</i> универсальные умения при выполнении общеразвивающих упражнений с большим мячом.</p> <p><i>Осваивать</i> технику броска мяча в щит.</p> <p><i>Взаимодействовать</i> в парах и группах во время игры.</p>	<p>ОРУ с большим мячом, упражнения на координацию, скоростно-силовые качества, п/и «К своим флажкам», «Четыре стихии», «Передал-садись», «Пройти под скакалкой»</p>	<p><b>Учащиеся научатся:</b></p> <p><i>Предметные:</i> выполнять различные виды ходьбы и бега</p> <p><i>Познавательные:</i> устанавливать взаимосвязь между занятиями физической культурой и воспитанием характера человека</p> <p><i>Коммуникативные:</i> координировать взаимодействие с партнерами в игре</p>		
24.	Передача и ловля волейбольного мяча	<p>1. Повторить строевые упражнения (размыкание и смыкание приставными шагами по команде: «К середине (от середины) приставными шагами сомкнись!»)</p> <p>(«разомкнись!») и провести ОРУ с большими мячами.</p> <p>2. Повторить броски мяча в щит на высоте 2 м с 3-4 м</p> <p>3. Повторить передачу и ловлю волейбольного мяча в парах, встречных колоннах.</p> <p>4. Провести подвижные игры с мячом.</p>	<p><i>Осваивать</i> универсальные умения выполнения организующих упражнений.</p> <p><i>Проявлять</i> скоростно-силовые качества в бросках мяча.</p> <p><i>Осваивать</i> технику передач и ловли мяча.</p> <p><i>Общаться и взаимодействовать</i> в игровой деятельности.</p>	<p>ОРУ с большим мячом, упражнения на координацию, скоростно-силовые качества, ходьба, бег в медленном равномерном темпе. П/и: «Перестрелка», «Пионербол»</p>	<p><b>Учащиеся научатся:</b></p> <p><i>Предметные:</i> выполнять элементы спортивных игр</p> <p><i>Регулятивные:</i> руководствоваться правилами поведения на уроках физической культуры</p> <p><i>Познавательные:</i> различать виды физических упражнений</p>		

25.	Броски набивного мяча (1 кг)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Провести строевые упражнения и ОРУ с большим мячом,</li> <li>2. Провести броски набивного мяча (1 кг) от груди, из-за головы на дальность.</li> <li>3. Повторить передачу и ловлю волейбольного мяча в парах, встречных колоннах.</li> <li>4. Провести подвижные игры.</li> </ol>	<p><i>Проявлять</i> силу в бросках набивного мяча.</p> <p><i>Осваивать</i> технику передач и ловли мяча.</p> <p><i>Использовать</i> игровые действия для развития физических качеств.</p>	ОРУ с большим мячом, упражнения на скоростно-силовые качества, п/и: «Перестрелка», «Пионербол», «Подвижная цель»	<p><b>Учащиеся научатся:</b>  <i>Предметные:</i> выполнять соревновательные упражнения  <i>Регулятивные:</i> анализировать и оценивать результаты, находить возможности и способы их улучшения (под руководством учителя)  <i>Коммуникативные:</i> задавать вопросы уточняющего характера по выполнению физических упражнений</p>		
26.	Передача и ловля волейбольного мяча.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Повторить строевые упражнения и провести ОРУ с мячом.</li> <li>2. Провести ходьбу с перешагиванием через скамейки.</li> <li>3. Повторить броски набивного мяча (1 кг) от груди, из-за головы на дальность.</li> <li>4. Повторить передачу и ловлю волейбольного мяча в парах, встречных колоннах.</li> <li>5. Провести подвижные игры.</li> </ol>	<p><i>Моделировать</i> комплекс ОРУ с мячом.</p> <p><i>Проявлять скоростно-силовые</i> качества в бросках набивного мяча.</p> <p><i>Проявлять</i> быстроту при выполнении передачи.</p> <p><i>Принимать</i> адекватные решения в условиях игровой деятельности</p>	ОРУ с большими мяча – ми, упражнения на координацию, скоростно-силовые качества; бег в равномерном темпе, ходьба. П/и: «Рыбы, птицы, звери», «Подвижная цель», «Пионербол»	<p><i>Личностные:</i> будет сформировано уважительное отношение к физической культуре как важной части общей культуры  <b>Учащиеся научатся:</b>  <i>Предметные:</i> перелезть через гимнастическую скамейку  <i>Познавательные:</i> устанавливать взаимосвязь между занятиями физической культурой и воспитанием характера человека  <i>Регулятивные:</i> объяснять, какие технические приёмы были использованы при выполнении задания</p>		
27.	Подвижные игры	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Провести строевые упражнения и провести ОРУ без предмета.</li> <li>2. Провести подвижные игры по выбору.</li> </ol>	<p><i>Применять</i> универсальные умения выполнения организующих упражнений.</p> <p><i>Проявлять физические</i> качества в игре.</p>	ОРУ для развития подвижности суставов, ходьба, бег в медленном	<p><i>Личностные:</i> будет сформировано уважение к достижениям российских спортсменов в истории физической культуры и спорта  <b>Учащиеся научатся:</b></p>		

				равномерном темпе. П/и «Пустое место», «Перестрелка»	<i>Регулятивные:</i> продумывать и устанавливать последовательность упражнений в комплексах утренней гимнастики, руководствуясь правилами <i>Познавательные:</i> осуществлять поиск необходимой информации, используя различные справочные материалы		
--	--	--	--	--	---	--	--

## II четверть

### *Гимнастика с основами акробатики (21час)*

<b>1-28.</b>	Правила поведения на уроках гимнастики.	<p>1. Формировать знания и представления учащихся о правилах поведения на уроках гимнастики.</p> <p>2. Повторить построение в шеренгу и разучить комплекс утренней гимнастики.</p> <p>3. Повторить переползание (на полу, дорожке, матах) лёжа, на полчетвереньках одноимённым и разноимённым способами.</p> <p>4. Обучать технике опорного прыжка в упор присев.</p> <p>5. Развивать физические качества посредством проведения подвижных игр.</p>	<p><i>Знать и применять</i> правила поведения на уроках гимнастики.</p> <p><i>Совершенствовать</i> технику выполнения переползания.</p> <p><i>Осваивать</i> технику выполнения опорного прыжка в упор присев. <i>Излагать</i> правила и условия проведения подвижной игры</p>	<p>ОРУ без предметов, упражнения на координацию,</p> <p>скоростно-силовые качества, на расслабление; ходьба, бег.</p> <p>П/и: «Выбери друга», «Замри», «Вызов номеров», «Копна, тропинка, кочки»</p>	<p><i>Личностные:</i> будет сформировано уважительное отношение к физической культуре как важной части общей культуры</p> <p><b>Учащиеся научатся:</b> <i>Познавательные:</i> осуществлять поиск необходимой информации, используя различные справочные материалы; познавательную литературу справочного характера <i>Коммуникативные:</i> высказывать собственное мнение о значении физической культуры для здоровья человека</p>		
<b>2-29.</b>	Опорный прыжок в упор присев	1. Формировать знания и представления учащихся о упражнениях	<i>Моделировать комплекс упражнений для формирования</i>	ОРУ без предметов,	<i>Личностные:</i> будет сформировано понимание		



		<p>для формирования правильной осанки.</p> <p>2. Повторить построение в шеренгу, размыкания, смыкания приставными шагами и комплекс утренней гимнастики.</p> <p>3. Провести лазанье по гимнастической стенке стоя, вверх, вниз, вправо, влево, приставными шагами.</p> <p>4. Обучать технике опорного прыжка в упор присев.</p> <p>5. Развивать физические качества посредством проведения подвижных игр.</p>	<p>правильной осанки.</p> <p><i>Осваивать</i> универсальные умения выполнения организующих упражнений.</p> <p><i>Совершенствовать</i> технику лазанья по гимнастической стенке.</p> <p><i>Выявлять</i> типичные ошибки при выполнении опорного прыжка в упор присев.</p> <p><i>Общаться и взаимодействовать</i> в игровой деятельности.</p>	<p>упражнения на развитие гибкости, ловкости, ходьба, бег.</p> <p>П/и: «Да-нет-ка», «Замри» «Быстро шагай»</p>	<p>позитивного влияния физической культуры на развитие человека</p> <p><b>Учащиеся научатся</b></p> <p><i>Предметные:</i> руководствоваться правилами поведения на уроках физической культуры</p> <p><i>Познавательные:</i> различать виды упражнений, виды спорта</p> <p><i>Коммуникативные:</i> задавать вопросы уточняющего характера по выполнению физических упражнений</p>		
3-30.	Лазание по канату	<p>1. Повторить построение в шеренгу, размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге и провести ОРУ с обручем.</p> <p>3. Повторить лазанье по гимнастической стенке стоя, вверх, вниз, вправо, влево с попеременным и одновременным перехватом рук, приставными шагами.</p> <p>4. Обучать лазанью по канату и повторить технику опорного прыжка в упор присев.</p> <p>5. Развивать физические качества посредством проведения подвижных игр.</p>	<p><i>Соблюдать</i> правила техники безопасности при выполнении лазанья по гимнастической стенке.</p> <p><i>Осваивать</i> лазание по канату в три приёма.</p> <p><i>Выявлять</i> типичные ошибки при выполнении опорного прыжка в упор присев.</p> <p><i>Общаться и взаимодействовать</i> в игровой деятельности.</p>	<p>ОРУ с обручем, упражнения на координацию, ловкость, П/и: «Закручивание», «По местам», «Гонка мячей по кругу»</p>	<p><b>Учащиеся научатся:</b></p> <p><i>Предметные:</i> выполнять строевые упражнения</p> <p><i>Познавательные:</i> различать виды упражнений, виды спорта</p> <p><i>Регулятивные:</i> продумывать и устанавливать последовательность упражнений в комплексах утренней гимнастики</p> <p><i>Коммуникативные:</i> задавать вопросы уточняющего характера по выполнению физических упражнений</p>		
4-31.	Правила составления комплексов упражнений, направленных на развитие физических	<p>1. Познакомить с правилами составления комплексов упражнений, направленных на развитие физических качеств.</p> <p>2. Повторить перестроению в две шеренги и ОРУ с обручем.</p> <p>3. Повторить упражнения в</p>	<p><i>Знать и применять</i> правила составления комплексов упражнений.</p> <p><i>Соблюдать</i> правила безопасного</p>	<p>ОРУ с обручем, упражнения на координацию, ловкость, гибкость, ходьба, бег в медлен-</p>	<p><b>Учащиеся научатся:</b></p> <p><i>Предметные:</i> выполнять соревновательные упражнения</p> <p><i>Познавательные:</i> сравнивать, группировать, классифицировать виды спорта летних</p>		

	качеств	равновесии. 4. Повторить опорный прыжок в упор присев и лазанье по канату. 5. Провести эстафету с обручами.	поведения при выполнении упражнений в равновесии и опорного прыжка. <i>Проявлять</i> качества быстроты и ловкости в эстафете	ном равномерном темпе. П/и: «Да-нет-ка», «Тяни в круг», «Вызов номеров»	Олимпийских игр <i>Коммуникативные:</i> выразить собственное эмоциональное отношение к разным видам спорта		
5-32.	Упражнения в равновесии	1.Формировать знания и представления учащихся о пользе ежедневных занятий физическими упражнениями. 2.Повторить перестроение в две шеренги и разучить комплекс упражнений, направленный на развитие гибкости.  3. Повторить упражнения в равновесии, лазанье по канату. 4. <b>Повторить опорный прыжок в упор присев и провести КУ.</b> 5. Развивать физические качества посредством проведения подвижных игр.	<i>Моделировать</i> комплекс упражнений на развитие гибкости  <i>Выявлять</i> характерные ошибки в выполнении упражнений в равновесии  <i>Принимать</i> адекватные решения в условиях игровой деятельности	ОРУ без предмета, упражнения на координацию, скоростно-силовые качества,  ходьба, бег в медленном равномерном темпе. П/и: «Да-нет-ка», «От гадай, чей голосок», «Белые медведи», «Три движения»	<b>Учащиеся научатся:</b> <i>Коммуникативные:</i> задавать вопросы уточняющего характера по выполнению физических упражнений <i>Предметные:</i> играть в подвижные игры		
6-33.	Упражнения в равновесии	1. Формировать знания и представления учащихся о пользе ежедневных занятий физическими упражнениями. 2. Повторить строевые упражнения и комплекс упражнения, направленный на развитие гибкости. 3. Провести упражнения в равновесии. 4. Провести подвижную игру	<i>Проявлять</i> гибкость при выполнении упражнений гимнастики  <i>Выявлять</i> характерные ошибки в выполнении упражнения в равновесии <i>Взаимодействовать</i> в парах и	ОРУ без предметов, упражнения на координацию, скоростно-силовые качества, ходьба, бег. П/и: «Отгадай,	<i>Личностные:</i> будет сформировано понимание позитивного влияния физической культуры на развитие человека <b>Учащиеся научатся</b> <i>Предметные:</i> выполнять строевые упражнения <i>Регулятивные:</i> самостоятельно выполнять		

		«Передай мяч».	группах при игре	чей голосок», «Горячий мяч», «Копна, тропинка, кочки», «Слушай и исполняй»	комплексы упражнений, направленных на развитие физических качеств <i>Коммуникативные:</i> понимать действия партнёра в игровой ситуации		
<b>7-34.</b>	Физическая нагрузка и её влияние на частоту сердечных сокращений	<p>1. Ознакомить учащихся с понятием «физическая нагрузка» и её влиянии на частоту сердечных сокращений.</p> <p>2. Повторить перестроение в колонну по одному, перестроение в колонну по два и ОРУ на формирование правильной осанки.</p> <p>3. Провести упражнения в равновесии на скамье ( с различными положениями рук, на носках прямо и боком, с махом ногой вперёд, с перемахиванием через препятствие, повороты на носках), на бревне (на носках, выпадами, спиной вперёд) и полу.</p> <p>4. Провести подвижные игры.</p>	<p><i>Иметь</i> представление о физической нагрузке и её влиянии на частоту сердечных сокращений.</p> <p><i>Осваивать</i> универсальные умения выполнения организующих упражнений. <i>Моделировать</i> комплекс упражнений на формирование правильной осанки. <i>Проявлять</i> координацию при выполнении упражнений.</p> <p><i>Излагать</i> правила и условия проведения игры «Охотники и утки».</p>	<p>ОРУ без предметов, упражнения на координацию, скоростно-силовые качества, на расслабление; ходьба, бег. П/и: «Охотники и утки», «Закручивание», «Бездомный заяц»</p>	<p><b>Учащиеся научатся:</b> <i>Коммуникативные:</i> задавать вопросы уточняющего характера по выполнению физических упражнений <i>Регулятивные:</i> участвовать в подвижных играх, руководствуясь правилами</p>		
<b>8-35.</b>	Вис, согнув ноги	<p>1. Разучить ОРУ на гимнастических скамейках.</p> <p>2. Разучить вис, согнув ноги.</p> <p>3. Провести упражнения в равновесии на скамье, бревне и разучить комбинацию из освоенных элементов.</p> <p>4. Провести упражнения для развития силы, гибкости.</p> <p>5. Провести подвижные игры.</p>	<p><i>Осваивать</i> технику выполнения упражнений на гимнастических скамейках. <i>Проявлять</i> силу при выполнении вися, согнув ноги.</p> <p><i>Проявлять</i> координацию в игровой деятельности.</p>	<p>ОРУ на гимнастической скамье, упражнения на координацию, силу, ловкость, на расслабление; ходьба, бег в медленном равномерном</p>	<p><i>Личностные:</i> будет сформировано понимание значения физической культуры для укрепления здоровья человека <b>Учащиеся научатся</b> <i>Предметные:</i> выполнять соревновательные упражнения <i>Познавательные:</i> осуществлять поиск необходимой информации,</p>		

				темпе. П/и: «Запрещённое движение», «Через кочки и пенёчки», «Два барана», «Быстро шагай»	используя различные справочные материалы; познавательную литературу справочного характера		
<b>9-36.</b>	Кувырок вперёд	<p>1. Ознакомить учащихся с правилами безопасного поведения при выполнении акробатических упражнений.</p> <p>2. Повторить повороты на месте и ОРУ на гимнастической скамье.</p> <p>3. Повторить вис, согнув ноги.</p> <p>4. Обучать технике акробатических упражнений: перекаты в группировке, кувырок вперёд.</p> <p>5. Повторить подвижную игру «Невод».</p>	<p><i>Знать и применять</i> правила безопасного поведения при выполнении акробатических упражнений.</p> <p><i>Моделировать</i> комплекс ОРУ на гимнастической скамье.</p> <p><i>Осваивать</i> технику выполнения кувырка вперёд.</p> <p><i>Общаться и взаимодействовать</i> в игровой деятельности.</p>	<p>ОРУ на гимнастической скамье, упражнения на координацию, скоростно-силовые качества, гибкость, ходьба, бег.</p> <p>П/и: «Узнай, чей голосок», «Класс, смирно!», «Мы весёлые ребята», «Быстро шагай», «Разноцветный мячик»</p>	<p><i>Личностные:</i> будет сформировано уважение к достижениям российских спортсменов в истории физической культуры и спорта.</p> <p><b>Учащиеся научатся</b></p> <p><i>Предметные:</i> выполнять несколько кувырков вперёд</p> <p><i>Познавательные:</i> устанавливать взаимосвязь между занятиями физической культурой и воспитанием характера человека</p>		
<b>10-37.</b>	Перелезание через препятствие (высота 90 см).	<p>1. Повторить строевые упражнения и перестроения (размыкание) и провести ОРУ на гимнастических скамейках.</p> <p>2. Повторить вис, согнув ноги и обучать перелезанию через препятствие (высота 90 см).</p> <p>3. Закрепить технику акробатических упражнений: перекаты в группировке, кувырок вперёд.</p> <p>4. Провести комплекс упражнений</p>	<p><i>Осваивать</i> универсальные умения выполнения организующих упражнений.</p> <p><i>Осваивать</i> перелезание через препятствие</p> <p><i>Описывать</i> технику кувырка вперёд</p> <p><i>Соблюдать</i> правила безопасного выполнения кувырка назад</p>	<p>ОРУ на гимнастической скамье, упражнения на координацию, скоростно-силовые качества, гибкость, ходьба, бег.</p> <p>П/и: «Стаи ры</p>	<p><i>Личностные:</i> будет сформировано понимание позитивного влияния физической культуры на развитие человека</p> <p><b>Учащиеся научатся</b></p> <p><i>Предметные:</i> перелезать через гимнастическую скамейку и горку матов</p> <p><i>Регулятивные:</i> анализировать</p>		

		стретчинга. 5. Повторить подвижную игру «Гонка мячей по кругу».	<i>Осваивать</i> двигательные действия, составляющие содержание игры «Гонка мячей по кругу».	бок», «Зайцы, сторож и Жучка», «Весёлый мяч»	и оценивать результаты, находить возможности и способы их улучшения (под руководством учителя)		
<b>11-38.</b>	Кувырок назад	1. Повторить строевые упражнения и перестроения (размыкание, смыкание) и провести ОРУ с гимнастической скакалкой. 2. Повторить перелезание через препятствие (высота 90 см). 3. Повторить акробатические упражнения: группировка сидя, лёжа на спине, в приседе, перекаты в группировке, кувырок вперёд, в сторону и обучать кувырку назад. 4. Повторить комплекс упражнений стретчинга. 5. Повторить подвижную игру «Гонка мячей по кругу».	<i>Моделировать</i> комплекс упражнений с гимнастической скакалкой.  <i>Анализировать</i> технику акробатических упражнений <i>Соблюдать</i> правила безопасного выполнения кувырков вперёд и назад.  <i>Взаимодействовать</i> в парах и группах при игре.	ОРУ с гимнастической скакалкой, упражнения на координацию, гибкость, ходьба, бег в медленном равномерном темпе. П/и: «Великаны и гномы», «Гонка мячей по кругу»	<i>Личностные:</i> будет сформировано понимание значения физической культуры для укрепления здоровья человека <i>Предметные:</i> играть в подвижные игры		
<b>12-39.</b>	Вис на согнутых руках.	1. Ознакомить с разнообразием закаливающих процедур (воздушные ванны). 2. Повторить перелезание через препятствие (высота 90 см) и обучать вису на согнутых руках. 3. Повторить акробатические упражнения: перекаты в группировке, кувырок вперёд, в сторону, слитные перекаты в сторону из исходного положения - упор стоя на коленях и обучать кувырку назад из положения лёжа на спине. 4. Провести комплекс упражнений стретчинга. 5. Провести подвижные игры.	<i>Знать и применять</i> информацию о разнообразии закаливающих процедур (воздушные ванны).  <i>Осваивать</i> технику вися на согнутых руках. <i>Проявлять</i> силу при выполнении висов. <i>Анализировать</i> технику движений и предупреждать появление ошибок в процессе их усвоения.  <i>Принимать</i> адекватные решения в условиях игровой деятельности.	ОРУ без предметов, упражнения на координацию, гибкость, на расслабление; ходьба, бег. П/и: «Запрещённое движение», «Салки-выше ноги от земли», «Передай мяч»	<i>Личностные:</i> будет сформировано уважительное отношение к физической культуре как важной части общей культуры <b>Учащиеся научатся</b> <i>Предметные:</i> выполнять строевые упражнения <i>Коммуникативные:</i> понимать действия партнёра в игровой ситуации		

13-40.	Стойка на лопатках из упора присев	<p>1. Ознакомить учащихся с разнообразием закаливающих процедур (водные процедуры).</p> <p>2. Провести ОРУ с гимнастической скакалкой.</p> <p>3. Повторить вис на согнутых руках.</p> <p>4. Повторить акробатические упражнения: перекаты в группировке, кувырок вперёд, назад, в сторону, слитные перекаты в сторону из исходного положения - упор стоя на коленях и обучать стойке на лопатках из упора присев.</p> <p>5. Провести прыжковые упражнения с гимнастической скакалкой и подвижные игры, эстафеты.</p>	<p><i>Знать и применять</i> информацию о разнообразии закаливающих процедур (водные процедуры).</p> <p><i>Анализировать</i> технику акробатических упражнений и предупреждать появление ошибок в процессе их усвоения.</p> <p><i>Осваивать</i> технику стойки на лопатках из упора присев.</p>	ОРУ с гимнастической скакалкой, упражнения на координацию, скоростно-силовые качества, ходьба, бег в медленном равномерном темпе. П/и: «Не попадись», «Качели», «Передай мяч»	<p><i>Личностные:</i> будет сформировано понимание позитивного влияния физической культуры на развитие человека</p> <p><b>Учащиеся научатся</b></p> <p><i>Предметные:</i> выполнять стойку на лопатках</p> <p><i>Регулятивные:</i> анализировать и оценивать результаты, находить возможности и способы их улучшения (под руководством учителя)</p>		
14-41.	Переползание попластунски	<p>1. Провести строевые упражнения и перестроения, ОРУ с гимнастической скакалкой.</p> <p>2. Повторить вис на согнутых руках и разучить переползание попластунски.</p> <p>3. Повторить акробатические упражнения: группировка сидя, лёжа, на спине, в приседе, перекаты в группировке, слитные перекаты в правую (левую) сторону из исходного положения – упор стоя на коленях, их исходного положения – лёжа на груди, руки вверх, кувырок в группировке вперёд, назад.</p> <p>4. Провести прыжковые упражнения с гимнастической скакалкой.</p> <p>5. Провести подвижную игру</p>	<p><i>Классифицировать</i> упражнения по функциональной направленности, использовать их в самостоятельных занятиях.</p> <p><i>Осваивать</i> технику перелезания попластунски.</p> <p><i>Выявлять и характеризовать</i> ошибки при выполнении акробатических упражнений.</p> <p><i>Осваивать</i> универсальные умения</p>	ОРУ с гимнастической скакалкой, упражнения на координацию, скоростно-силовые качества. П/и: «Да-нет-ка», «Гонка мячей», «С кочки на кочку»	<p><i>Личностные:</i> будет сформировано уважение к достижениям российских спортсменов в истории физической культуры и спорта.</p> <p><b>Учащиеся научатся</b></p> <p><i>Предметные:</i> определять частоту сердечных сокращений при физической нагрузке</p> <p><i>Регулятивные:</i> объяснять какие технические приёмы были использованы при выполнении задания</p> <p><i>Познавательные:</i> различать виды упражнений, виды спорта</p>		

		«Гонка мячей».	управлять эмоциями во время игровой деятельности.				
15-42.	Комбинация из элементов акробатики	<p>1. Повторить строевые упражнения, перестроения и провести ОРУ с набивным мячом.</p> <p>2. Повторить переползание попластунски.</p> <p>3. Повторить акробатические упражнения и разучить комбинацию (из упора присев перекаат назад и стойка на лопатках, согнув ноги, перекаат в упор присев, встать в основную стойку).</p> <p>4. <b>Повторить прыжковые упражнения с гимнастической скакалкой и провести КУ.</b></p> <p>5. Провести подвижную игру «Пчёлки и ласточки».</p>	<p><i>Осваивать</i> переползание попластунски.</p> <p><i>Выявлять</i> и характеризовать ошибки при выполнении гимнастических упражнений.</p> <p><i>Проявлять</i> выносливость и скоростно-силовые качества в прыжках</p> <p><i>Взаимодействовать</i> со сверстниками в процессе совместных игр, соблюдать правила безопасности.</p>	ОРУ с набивным мячом, упражнения на координацию, скоростно-силовые качества, ходьба, бег. П/и: «Выбери друга», «Пчёлки и ласточки», «Запрещённое движение»	<p><i>Личностные:</i> будет сформировано понимание значения физической культуры для укрепления здоровья человека</p> <p><b>Учащиеся научатся</b></p> <p><i>Предметные:</i> понимать значение физической подготовки</p> <p><i>Познавательные:</i> устанавливать зависимость частоты сердечных сокращений от физической нагрузки</p>		
16-43.	Ритмические шаги	<p>1. Формировать знания и представления учащихся о правилах безопасного поведения при занятиях танцевальными упражнениями.</p> <p>2. Разучить комплекс упражнений с ритмическими шагами.</p> <p>3. Повторить переползание попластунски, акробатические упражнения и комбинацию из акробатических упражнений.</p> <p>4. Развивать физические качества посредством проведения подвижных игр.</p>	<p><i>Моделировать</i> комплекс ритмических упражнений</p> <p><i>Совершенствовать</i> переползание попластунски, технику элементов акробатики.</p> <p><i>Взаимодействовать</i> со сверстниками в процессе совместных игр, соблюдать правила безопасности.</p>	Упражнения на координацию, гибкость ходьба, бег. П/и: «Слушай сигнал», «У медведя во бору», «Мы весёлые ребята»	<p><i>Личностные:</i> будет сформировано уважительное отношение к физической культуре как важной части общей культуры</p> <p><b>Учащиеся научатся</b></p> <p><i>Предметные:</i> выполнять танцевальные шаги</p> <p><i>Познавательные:</i> устанавливать взаимосвязь между занятиями физической культурой и воспитанием характера человека</p>		
17-44.	Подтягивание из вися лёжа на низкой перекладине	<p>1. Повторить строевые упражнения, перестроения (в две шеренги) и провести комплекс ритмических упражнений.</p> <p>2. Повторить переползание по-</p>	<p><i>Овладевать</i> умениями и навыками выполнения упражнений под музыку.</p>	Упражнения на координацию, скоростно-силовые качества,	<p><i>Личностные:</i> будет сформировано понимание позитивного влияния физической культуры на развитие человека</p>		

		пластунски и комбинацию из акробатических упражнений. 3. Повторить подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине. 4. Провести подвижную игру «Невод».	<i>Выявлять</i> характерные ошибки в выполнении упражнений.  <i>Взаимодействовать</i> со сверстниками в процессе совместных игр, соблюдать правила безопасности.	ходьба, бег. П/и: «Невод»», «Третий лишний»	<b>Учащиеся научатся</b> <i>Предметные:</i> выполнять танцевальные шаги <i>Коммуникативные:</i> задавать вопросы уточняющего характера по выполнению физических упражнений		
<b>18-45.</b>	Комбинация из акробатических упражнений	1. Формировать знания и представления учащихся о влиянии физических упражнений на эмоциональное состояние человека. 2. Провести комплекс ритмических упражнений. 3. <b><u>Повторить комбинацию из акробатических упражнений и провести КУ.</u></b> 4. Повторить подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине. 5. Повторить подвижную игру «Невод».	<i>Знать</i> о влиянии физических упражнений на эмоциональное состояние человека.  <i>Анализировать</i> технику движений и предупреждать появление ошибок в процессе их усвоения.	ОРУ без предметов, упражнения на координацию, силу, на расслабление; ходьба, бег. П/и: «Слушай сигнал», «Бездомный заяц», эстафеты	<i>Личностные:</i> будет сформировано понимание позитивного влияния физической культуры на развитие человека <b>Учащиеся научатся</b> <i>Предметные:</i> выполнять несколько кувырксов вперёд <i>Коммуникативные:</i> понимать действия партнёра в игровой ситуации		
<b>19-46.</b>	Полоса препятствий	1. Повторить строевые упражнения, перестроения (перестроение в две шеренги) и провести комплекс ритмических упражнений. 2. Повторить подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине. 3. Провести полосу препятствий с элементами акробатики и гимнастики.  4. Проведение подвижные игры и эстафеты.	<i>Применять</i> навыки, полученные на уроках гимнастики, в преодолении полосы препятствий.  <i>Проявлять</i> быстроту, координацию в эстафетах.	ОРУ с обручем, упражнения на координацию, силу, ходьба, бег. П/и: «Бери ленту», «Ещё вейся  плетень», «Ласточки и пчёлки», «Колечко»	<i>Личностные:</i> будет сформировано понимание значения физической культуры для укрепления здоровья человека Учащиеся научатся <i>Регулятивные:</i> объяснять, какие технические приёмы были использованы при выполнении задания <i>Коммуникативные:</i> понимать действия партнёра в игровой ситуации		
<b>20-47.</b>	Подтягивание из виса лежа на низкой	1. Повторить строевые упражнения, перестроения (перестроение в две шеренги) и провести ОРУ с	<i>Моделировать</i> комплекс упражнений с мячом	ОРУ с обручем, упражнения на	<i>Личностные:</i> будет сформировано уважительное отношение к физической		



	перекладине.	большим мячом. 2. Провести полосу препятствий с элементами акробатики и гимнастики. 3. Провести упражнения на развитие силы, гибкости. 4. Провести подвижные игры и эстафеты.	<i>Проявлять</i> качество силы при выполнении подтягивания. <i>Общаться и взаимодействовать</i> в игровой деятельности.	координацию, скоростно-силовые качества. П/и: «Удочка», «Два мороза», «Мышки и домики», «Перестрелка», «Паутинка»	культуре как важной части общей культуры <b>Учащиеся научатся</b> <i>Регулятивные:</i> участвовать в подвижных играх, руководствуясь правилами		
21-48.	Подвижные игры	1. Формировать знания и представления учащихся о правилах безопасного поведения при занятиях физическими упражнениями в зимние каникулы. 2. Повторить строевые упражнения, перестроения и провести ОРУ с большим мячом. 3. Провести подвижные игры по выбору. 4. Подвести итоги за 2 четверть.	<i>Уметь</i> демонстрировать физические кондиции.  <i>Осваивать</i> универсальные умения управлять эмоциями во время игровой деятельности.	ОРУ без предметов, упражнения на координацию, ходьба, бег в медленном равномерном темпе. П/и: «Бег в команде», «Дай ответ»	<i>Личностные:</i> будет сформировано понимание значения физической культуры для укрепления здоровья человека <b>Учащиеся научатся</b> <i>Регулятивные:</i> объяснять какие технические приёмы были использованы при выполнении задания <i>Коммуникативные:</i> дополнять или отрицать суждение, приводить примеры		

### III четверть

#### *Лыжная подготовка и подвижные игры (30 часов)*

<b>1-49.</b>	Правила поведения на уроках по лыжной подготовке	1. Рассказать о правилах поведения на уроках по лыжной подготовке. 2. Ознакомить со строевыми упражнениями и командами с	<i>Знать</i> технику безопасности на занятиях лыжной подготовкой. <i>Применять</i> правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.	Строевые упражнения с лыжами ( построение в шеренгу,	<i>Личностные:</i> будет сформирована уважительное отношение к физической культуре как важной части общей культуры		
--------------	--	---	--	--	--	--	--

		<p>лыжами (построение в одну шеренгу).</p> <p>3. Повторить скользящий шаг без палок.</p> <p>4. Пройти дистанцию до 500 м в равномерном темпе</p>	<p><i>Осваивать</i> технику передвижения на лыжах</p>	<p>поднимание носков лыж, переступание), упражнения на координацию.</p> <p>П/и: «Знак качества</p>	<p><i>Коммуникативные:</i> учащиеся научатся высказывать собственное мнение о значении физической культуры для здоровья человека</p>		
2-50.	Скользящий шаг	<p>1. Повторить строевые упражнения.</p> <p>2. Провести комплекс упражнений «Лыжи, лыжник, палки ( перенос веса тела с одной ноги на другую, опускание в полуприсед, поочерёдное поднимание и опускание носков, пяток лыж, поднимание согнутой ноги вперёд, назад, прыжки на месте, махи вперёд, назад, выпады, повороты, приставные шаги)</p> <p>3. Повторить технику передвижения ступающим и скользящим шагом.</p> <p>4. Пройти дистанцию до 650 м в скользящим шагом без палок.</p>	<p><i>Проявлять</i> качества координации при выполнении упражнений прикладной направленности</p> <p><i>Осваивать</i> технику передвижения на лыжах</p> <p><i>Моделировать</i> технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач</p>	<p>ОРУ «Снежный ком», строевые упражнения, на координацию.</p> <p>П/и: «По местам», «Попади в цель», «Воротца» .</p>	<p><i>Личностные:</i> будет сформировано понимание значения физической культуры для укрепления здоровья человека</p> <p><b>Учащиеся научатся:</b></p> <p><i>Предметные:</i> руководствоваться правилами поведения на уроках физической культуры</p> <p><i>Познавательные:</i> различать виды физических упражнений, виды спорта</p> <p><i>Коммуникативные:</i> задавать вопросы уточняющего характера по выполнению физических упражнений</p>		
3-51.	Поворот переступанием в движении	<p>1. Повторить строевые упражнения с лыжами.</p> <p>2. Разучить поворот переступанием на месте вокруг пяток, носков лыж.</p> <p>2. Познакомить с попеременным двухшажным ходом.</p> <p>3. Пройти дистанцию до 800 м в равномерном темпе.</p>	<p><i>Проявлять</i> качества координации при выполнении упражнений прикладной направленности</p> <p><i>Осваивать</i> технику поворотов переступанием на месте.</p> <p><i>Проявлять</i> выносливость при передвижении на 800 м</p>	<p>ОРУ «Лыжи-лыжник-палки», строевые упражнения с лыжами ( построение в шеренгу, поднимание носков лыж, переступание), упражне-</p>	<p><i>Личностные:</i> будет сформировано уважительное отношение к физической культуре как важной части общей культуры</p> <p><b>Учащиеся научатся:</b></p> <p><i>Предметные:</i> передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом</p> <p><i>Познавательные:</i> сравнивать, группировать, классифицировать виды</p>		

				<p>ния на координацию, выносливость.          П/и: «По местам»          «Борьба за флажки»,          « Кто дальше?»</p>	<p>спорта зимних Олимпийских игр  <i>Коммуникативные:</i> задавать вопросы уточняющего характера по выполнению физических упражнений</p>		
4-52.	Попеременный двухшажный ход	<p>1.Повторить поворот переступанием на месте.          2. Разучить передвижение попеременным двухшажным ходом.          3. Пройти дистанцию до 800 м скользящим шагом в среднем темпе без палок.          4.Провести подвижную игру «Снежком в цель»</p>	<p><i>Проявлять</i> координацию при выполнении поворотов  <i>Осваивать</i> технику передвижения попеременным двухшажным ходом  <i>Проявлять</i> качество выносливости при прохождении дистанции до 800 м</p>	<p>ОРУ со снежками, строевые упражнения, на координаци. П/и: «Снежком в цель», «Маршевые салки?»,  «Кто дальше?»</p>	<p><i>Личностные:</i> будет сформировано понимание позитивного влияния физической культуры на развитие человека  <b>Учащиеся научатся:</b>  <i>Регулятивные:</i> объяснять, какие технические приёмы были использованы при выполнении задания   <i>Познавательные:</i> устанавливать взаимосвязь между занятиями физической культурой и воспитанием характера человека.</p>		
5-53.	Спуск в основной стойке	<p>1. Повторить поворот переступанием на месте.          2. Повторить передвижение попеременным двухшажным ходом (работа рук с палками).          3.Повторить спуск в основной стойке и поворот переступанием при спуске.          4. Пройти дистанцию до 600 м на скорость.</p>	<p><i>Выявлять</i> типичные ошибки в технике выполнения попеременного двухшажного хода.  <i>Осваивать</i> технику выполнения спусков и поворота   <i>Проявлять</i> скоростную выносливость при прохождении дистанции</p>	<p>ОРУ «Зарядка лыжника», упражнения на координацию. П/и: «Борьба за флажки», «Кто первый?»</p>	<p><i>Личностные:</i> будет сформировано уважительное отношение к физической культуре как важной части общей культуры  <b>Учащиеся научатся:</b>  <i>Регулятивные:</i> участвовать в подвижных играх, руководствуясь правилами  <i>Познавательные:</i> устанавливать взаимосвязь между занятиями физической культурой и воспитанием характера человека</p>		

6-54.	Спуск в низкой стойке	<p>1. Повторить построения и перестроения с лыжами (размыкание в шеренге приставным шагом, повороты на месте переступанием: вокруг пяток лыж, вокруг носков лыж, переступанием в движении).</p> <p>2. <b>Повторить технику передвижения попеременным двухшажным ходом и провести контроль</b></p> <p>3. Повторить спуск в основной, и низкой стойке. и подъём на склон ступающим шагом.</p> <p>4. Провести подвижную игру «Быстрый лыжник».</p>	<p><i>Осваивать</i> технику передвижения на лыжах.</p> <p><i>Моделировать</i> технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.</p>	<p>ОРУ со снежками, строевые упражнения с лыжами ( построение в шеренгу, размыкание, повороты), упражнения на координацию, п/и: «Кто быстрее», «Салки со снежками»</p>	<p><b>Учащиеся научатся:</b>  <i>Предметные:</i> понимать значение физической подготовки  <i>Коммуникативные:</i> задавать вопросы уточняющего характера по выполнению физических упражнений</p>		
7-55.	Физическая нагрузка и её влияние на частоту сердечных сокращений	<p>1. Рассказать о физической нагрузке и её влиянии на частоту сердечных сокращений.</p> <p>2. Совершенствовать технику скользящего шага с палками.</p> <p>3. Совершенствовать спуск в низкой стойке.</p> <p>4. Прохождение дистанции в равномерном темпе попеременным двухшажным ходом до 800 м.</p>	<p><i>1. Иметь</i> представление о физической нагрузке и её влиянии на частоту сердечных сокращений.  <i>Измерять</i> (пальпаторно) частоту сердечных сокращений.  <i>Осваивать</i> технику передвижения на лыжах  <i>Проявлять</i> качества силы, координации и выносливости при прохождении дистанции</p>	<p>ОРУ без предметов, строевые упражнения с лыжами ( построение в шеренгу, размыкание, повороты), упражнения на координацию. П/и: П/и: «Кто быстрее?»</p>	<p><b>Учащиеся научатся:</b>  <i>Предметные:</i> определять частоту сердечных сокращений при физической нагрузке  <i>Регулятивные:</i> анализировать и оценивать результаты, находить возможности и способы их улучшения (под руководством учителя)  <i>Коммуникативные:</i> задавать вопросы уточняющего характера по выполнению физических упражнений</p>		
8-56.	Подъём «Лесенкой».	<p>1. Повторить построения и перестроения с лыжами (размыкание в шеренге приставным шагом, повороты «веером» вправо и влево).</p> <p>2. Совершенствовать скользящий</p>	<p>Осваивать технику передвижения на лыжах.</p> <p><i>Выявлять</i> и характеризовать</p>	<p>Упражнения с лыжами ( построение в шеренгу, размыкание,</p>	<p><i>Личностные:</i> будет сформировано понимание значения физической культуры для укрепления здоровья человека</p>		

		<p>шаг в сочетании с правильной работой рук при отталкивании палками.</p> <p>3. Повторить подъём «лесенкой» и спуск в низкой стойке, с пружинистым изменением глубины стойки.</p> <p>4. Провести эстафету на дистанции 50 м.</p>	<p>ошибки при выполнении упражнений на лыжах.</p> <p><i>Совершенствовать</i> технику подъёма «лесенкой».</p> <p><i>Проявлять</i> качества координации и скоростной выносливости при прохождении дистанции</p>	<p>повороты), на координацию</p> <p>П/и: «День и ночь»</p>	<p><b>Учащиеся научатся:</b></p> <p><i>Предметные:</i> передвигаться на лыжах скользящим шагом, выполнять спуски в низкой стойке, выполнять подъём «лесенкой»</p>		
9-57.	<p>Подъём</p> <p>«Ёлочкой»</p>	<p>1. Разучить подъём «Ёлочкой».</p> <p>2. Совершенствовать скользящий шаг в сочетании с правильной работой рук.</p> <p>3. Повторить спуск в основной, низкой стойке и подъём «Лесенкой».</p> <p>4. Прохождение дистанции до 600 м на скорость.</p>	<p><i>Осваивать технику</i> подъёма «Ёлочкой».</p> <p><i>Проявлять</i> координацию во время передвижения на лыжах по дистанции.</p> <p><i>Проявлять</i> быстроту в игровой деятельности.</p>	<p>ОРУ без предмета, строевые упражнения с лыжами ( построение в шеренгу, размыкание, ), на координацию. П/и: «День и ночь», «Не попадись», «Метко в цель»,</p>	<p><b>Учащиеся научатся:</b></p> <p><i>Предметные:</i> передвигаться на лыжах скользящим шагом, выполнять спуски в основной, низкой стойке, выполнять подъём «лесенкой»</p> <p><i>Познавательные:</i> устанавливать взаимосвязь между занятиями физической культурой и воспитанием характера человека</p>		
10-58.	<p>Торможение падением</p>	<p>1. Повторить построения и переестроения с лыжами (размыкание в шеренге приставным шагом, повороты «веером» вправо и влево).</p> <p><b><u>2. Провести контроль умения передвигаться скользящим шагом без палок</u></b></p> <p>3. Повторить торможение падением на бок.</p> <p>4. Повторить спуск с горы (спуски с лёгкими подскоками).</p>	<p>Осваивать технику передвижения на лыжах.</p> <p><i>Объяснять</i> технику выполнения торможения падением.</p> <p><i>Проявлять</i> качества координации, выносливости при выполнении заданий</p>	<p>ОРУ «Зарядка лыжника», строевые упражнения с лыжами ( построение в шеренгу, размыкание, повороты), на координацию</p>	<p><i>Личностные:</i> будет сформировано понимание позитивного влияния физической культуры на развитие человека</p> <p><i>Предметные:</i> выполнять торможение падением на бок</p>		

				П/и: «Кто дальше»			
<b>11-59.</b>	Равномерное передвижение по дистанции.	<p>1. Повторить технику передвижения на лыжах скользящим шагом в сочетании с правильной работой рук при отталкивании палками.</p> <p>2. Совершенствовать подъём</p> <p>«Ёлочкой», «Лесенкой», спуск в основной стойке, с поочерёдным приподниманием носков лыж, удлиняя скольжение на одной лыже, торможение падением на бок.</p> <p>3. Пройти дистанцию до 1200 м в равномерном темпе.</p> <p>4. Повторить подвижную игру «Не задень».</p>	<p><i>Выявлять</i> типичные ошибки в технике подъёма «Ёлочкой».</p> <p><i>Проявлять</i> выносливость при передвижении на 1200 м.</p>	<p>ОРУ «Зарядка лыжника», строевые упражнения с лыжами ( построение в шеренгу, размыкание, повороты), на координацию</p> <p>П/и: «Не задень», «По местам», «Кто быстрее?»</p>	<p><i>Личностные:</i> будет сформировано уважение к достижениям российских спортсменов в истории физической культуры и спорта</p> <p><i>Предметные:</i> учащиеся научатся выполнять спуск в основной стойке, с поочерёдным приподниманием носков лыж</p>		
<b>12-60.</b>	Торможение «Плугом».	<p>1. Повторить технику передвижения на лыжах скользящим шагом в сочетании с правильной работой рук при отталкивании палками и <b>провести контроль.</b></p> <p>2. Разучить торможение «Плугом».</p> <p>3. Совершенствовать технику подъёмов «Лесенкой» и «Ёлочкой».</p> <p>4. Пройти дистанцию до 800 м со средней скоростью</p> <p>5. Провести подвижную игру «Снежком в цель».</p>	<p><i>Осваивать</i> технику передвижения на лыжах</p> <p><i>Проявлять</i> качества координации, выносливости при выполнении заданий.</p> <p><i>Осваивать</i> технику торможения «Плугом».</p> <p><i>Проявлять</i> координацию при выполнении торможения и подъёмов</p>	<p>ОРУ «Зарядка лыжника», упражнения на координацию, выносливость. П/и: «Быстрый лыжник», «Снежком в цель».</p>	<p><i>Личностные:</i> будет сформировано уважительное отношение к физической культуре как важной части общей культуры</p> <p><b>Учащиеся научатся:</b></p> <p><i>Предметные:</i> понимать влияние занятий физической культурой на работу сердца, лёгких</p> <p><i>Регулятивные:</i> анализировать и оценивать результаты, находить возможности и способы их улучшения (под руководством учителя)</p>		
<b>13-61.</b>	Совершенствовании изученных	1. Повторить торможение «Плугом».	<i>Выявлять</i> типичные ошибки при выполнении торможения	ОРУ «Зарядка	<i>Личностные:</i> будет сформировано понимание		

	способов передвижения на лыжах	2. Совершенствовать изученные способы передвижения на лыжах. 3. Пройти дистанцию до 1000 м с соревновательной скоростью.	«Плугом» <i>Объяснять</i> технику выполнения торможения <i>Проявлять</i> скоростную выносливость на дистанции до 1000 м	лыжника», упражнения на координацию. П/и: «Быстрый лыжник», «Кто быстрее?», «Метко в цель»	позитивного влияния физической культуры на развитие человека <b>Учащиеся научатся:</b> <i>Предметные:</i> выполнять изученные способы передвижения на лыжах <i>Регулятивные:</i> объяснять, какие технические приёмы были использованы при выполнении задания		
<b>14-62.</b>	Совершенствование изученных способов передвижения на лыжах	1. Повторить построения и перестроения с лыжами (размыкание в шеренге приставным шагом, повороты на месте переступанием: вокруг пяток лыж, вокруг носков лыж). 2. Повторить технику подъёма в гору ступающим шагом, «лесенкой» и упражнения на склоне: спуски с поочерёдным подниманием носков лыж, с приседанием. 3. Провести соревнования на дистанции 1000 м с отдельным стартом. 4. Провести подвижную игру «Метко в цель»	<i>Осваивать</i> универсальные умения при выполнении организующих упражнений  <i>Выявлять и характеризовать</i> ошибки при выполнении упражнений на лыжах  <i>Проявлять</i> выносливость при прохождении дистанции 1000 м	ОРУ со снежками, строевые упражнения с лыжами (построение в шеренгу, размыкание, повороты), на координацию. П/и: «По дорожке», «Метко в цель»	<i>Личностные:</i> будет сформировано понимание значения физической культуры для укрепления здоровья человека <b>Учащиеся научатся:</b> <i>Предметные:</i> передвигаться изученными способами на лыжах.. <i>Познавательные:</i> устанавливать взаимосвязь между занятиями физической культурой и воспитанием характера человека.		
<b>15-63.</b>	Спуски и подъёмы изученными способами	1. Совершенствование торможения «Плугом». 2. Совершенствование техники спусков и подъёмов изученными способами. 3. Провести игры-эстафеты с прохождением отрезков 30-60 м на скорость.	<i>Выявлять и характеризовать</i> ошибки при выполнении упражнений на лыжах.  <i>Проявлять</i> полученные навыки при спусках и подъёмах.	ОРУ со снежками, упражнения на координацию, выносливость. П/и: «Дружные пары», «Быстрый лыжник», «Знак	<i>Личностные:</i> будет сформировано понимание значения физической культуры для укрепления здоровья человека <b>Учащиеся научатся:</b> <i>Предметные:</i> понимать влияние занятий физической культурой на работу сердца, лёгких		

				качества»			
<b>16-64.</b>	Попеременный двухшажный ход	1. Пройти дистанцию попеременным двухшажным ходом до 1500 м с равномерной скоростью. 2. Провести свободное катание с горы с целью совершенствования техники подъёма в гору и спуска. 3. Воспитывать выносливость.	<i>Проявлять</i> качества координации, выносливости при выполнении заданий.	ОРУ со снежками, упражнения на координацию, выносливость. П/и: «Дружные пары», «Быстрый лыжник»	<i>Предметные:</i> учащиеся научатся передвигаться изученными способами на лыжах		
<b>17-65.</b>	Равномерное передвижение	1. Повторить построения и перестроения с лыжами (паостроение в шеренгу, размыкание в шеренге приставным шагом, повороты «веером» вправо и влево). 2. Пройти дистанцию до 1500 м с равномерной скоростью. 3. Провести свободное катание с горы с целью совершенствования техники подъёма в гору и спуска.	<i>Проявлять</i> выносливость при передвижении по дистанции.	ОРУ со снежками, строевые упражнения с лыжами (построение в шеренгу, размыкание, повороты), упражнения на координацию, выносливость. П/и: «Дружные пары»	<b>Учащиеся научатся</b> <i>Предметные:</i> понимать значение физической подготовки <i>Регулятивные:</i> объяснять, какие технические приёмы были использованы при выполнении задания		
<b>18-66.</b>	Эстафеты и подвижные игры на лыжах и санках	1. Совершенствовать технику лыжных ходов. 2. Провести свободное катание с горы с целью совершенствования техники подъёма в гору и спуска. 3. Повторить изученные на уроках игры и эстафеты на лыжах.	<i>Применять</i> навыки, полученные на уроках по лыжной подготовке в играх и эстафетах.	ОРУ со снежками, на координацию. П/и: «Дружные пары»	<i>Личностные:</i> будет сформировано понимание позитивного влияния физической культуры на развитие человека <b>Учащиеся научатся:</b> <i>Предметные:</i> играть в подвижные игры;		



19-67.	Совершенствование изученных способов передвижения	<p>1. Формировать знания и представления учащихся о необходимости использования в повседневной жизни умений и навыков приобретаемых на уроках физической культуры.</p> <p>2. Провести равномерное передвижение на дистанции до 2000 м.</p> <p>3. Провести свободное катание с горы с целью совершенствования техники подъёма в гору и спуска.</p>	<p><i>Иметь представление о необходимости использования в повседневной жизни умений и навыков приобретаемых на уроках физической культуры.</i></p> <p><i>Проявлять выносливость при передвижении по дистанции.</i></p> <p><i>Анализировать технику движений и предупреждать появление ошибок в процессе их усвоения.</i></p>	ОРУ без предметов, упражнения на координацию. П/и: «По местам», «Кто дальше?», «Снежком по мячу», «Маршевые салки»	<p><i>Личностные:</i> будет сформировано понимание значения физической культуры для укрепления здоровья человека</p> <p><i>Предметные:</i> учащиеся научатся передвигаться изученными способами на лыжах</p>		
20-68.	Эстафеты и подвижные игры на лыжах и санках.	<p>1. Провести свободное катание с гор на лыжах.</p> <p>2. Повторить изученные на уроках игры и эстафеты на лыжах и санках.</p>	<p><i>Знать и применять в повседневной жизни умения и навыки приобретённые на уроках физической культуры.</i></p>	ОРУ «Зарядка лыжника», упражнения на координацию. П/и: «Змейки», «Кто дальше?», «По местам», «Знак качества»	<p><b>Учащиеся научатся:</b></p> <p><i>Регулятивные:</i> анализировать и оценивать результаты, находить возможности и способы их улучшения (под руководством учителя)</p> <p><i>Коммуникативные:</i> задавать вопросы уточняющего характера по выполнению физических упражнений</p>		
21-69.	Эстафеты и подвижные игры на лыжах и санках	<p>1. Провести свободное катание с гор на лыжах.</p> <p>2. Повторить изученные на уроках игры и эстафеты на лыжах и санках</p>	<p><i>Применять навыки, полученные на уроках по лыжной подготовке в играх и эстафетах.</i></p>	ОРУ «Зарядка лыжника», упражнения на координацию. П/и: «Замри»,  «Лыжники на месте», «Сумей проехать»	<p><i>Личностные:</i> будет сформировано понимание значения физической культуры для укрепления здоровья человека</p> <p><b>Учащиеся научатся:</b></p> <p><i>Познавательные:</i></p> <p>устанавливать взаимосвязь между занятиями физической культурой и воспитанием характера человека.</p> <p><i>Коммуникативные:</i> задавать</p>		

					вопросы уточняющего характера по выполнению физических упражнений		
<b>22-70.</b>	Правила подвижных игр и безопасного поведения в зале	<p>1. Формировать знания и представления учащихся о правилах подвижных игр, безопасного поведения в зале.</p> <p>2. Повторить строевые упражнения (построение в одну, в две шеренги, колонну по три) и провести ОРУ на гимнастической скамье.</p> <p>3. Повторить лазанье по наклонной гимнастической скамье в упоре присев и подтягиванием, перелезание через препятствие, переползание влево - вправо произвольным способом.</p> <p>4. Провести подвижные игры.</p>	<p><i>Знать и применять</i> правила подвижных игр, безопасного поведения в зале</p> <p><i>Моделировать</i> способы передвижения, в зависимости от выполнения упражнений и для развития физических качеств.</p> <p><i>Уметь</i> демонстрировать физические кондиции в подвижных играх</p>	ОРУ на гимнастической скамье, строевые упражнения, ходьба, бег, упражнения на координацию, ловкость, гибкость. П/и: «Шёл тропинкой стари чок», «Весёлый мяч», «Альпинисты	<p><i>Личностные:</i> будет сформировано понимание позитивного влияния физической культуры на развитие человека</p> <p><i>Предметные:</i> руководствоваться правилами поведения на уроках физической культуры</p> <p><i>Коммуникативные:</i> задавать вопросы уточняющего характера по выполнению физических упражнений</p>		
<b>23-71.</b>	Измерение длины и массы тела, показателей физических качеств	<p>1. Познакомить с измерением длины и массы тела, показателей физических качеств.</p> <p>2. Повторить бег в различном темпе под звуковые сигналы и ОРУ на гимнастической скамье.</p> <p>3. Повторить лазанье по наклонной гимнастической скамье в упоре присев и подтягиванием,</p> <p>перелезание через препятствие, переползание влево - вправо произвольным способом, переправу через препятствие с использованием качающегося каната.</p> <p>4. Провести подвижные игры.</p>	<p><i>Измерять длину и массу тела,</i> показатели физических качеств.</p> <p><i>Проявлять</i> качества быстроты и выносливости при беге.</p> <p><i>Моделировать</i> способы лазанья, перелезания, переползания в зависимости от упражнения</p> <p><i>Взаимодействовать</i> со сверстниками в процессе совместных игр, соблюдать</p>	ОРУ на гимнастической скамье, строевые упражнения, на координацию, ловкость, силу, гибкость.	<p><i>Личностные:</i> будет сформировано уважительное отношение к физической культуре как важной части общей культуры</p> <p><b>Учащиеся научатся:</b></p> <p><i>Предметные:</i> измерять длину и массу тела, показатели физических качеств</p> <p><i>Познавательные:</i> различать виды физических упражнений, виды спорта</p>		
				Разновидности ходьбы и бега. П/и: «Игровая», «Весёлый мяч», «Волк во рву»			

			правила безопасности.				
<b>24-72.3</b>	Бросок мяча одной рукой от плеча	<p>1. Повторить бег в различном темпе под звуковые сигналы и ОРУ на гимнастической скамье.</p> <p>2. Повторить бросок мяча одной рукой от плеча.</p> <p>3. Повторить передачу и ловлю волейбольного мяча</p> <p>4. Повторить лазанье по наклонной гимнастической скамье в упоре присев и подтягиванием, переправу через препятствие с использованием качающегося каната.</p> <p>5. Провести подвижные игры.</p>	<p><i>Выполнять</i> комплекс упражнений на гимнастической скамье.</p> <p><i>Применять</i> бросок мяча одной рукой от плеча в игре «Перестрелка».</p> <p><i>Анализировать</i> технику движений и предупреждать появление ошибок в процессе их усвоения.</p> <p><i>Моделировать</i> технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.</p>	ОРУ на гимнастической скамье, строевые упражнения, на внимание, координацию ловкость, силу, гибкость. Разновидности ходьбы и бега. П/и: «Иголка, нитка, узел», «Поезд», «Длинные ноги, короткие ноги»	<p><i>Личностные:</i> будет сформировано понимание значения физической культуры для укрепления здоровья человека</p> <p><b>Учащиеся научатся:</b></p> <p><i>Регулятивные:</i> объяснять, какие технические приёмы были использованы при выполнении задания</p> <p><i>Коммуникативные:</i> задавать вопросы уточняющего характера по выполнению физических упражнений</p>		
<b>25-73.</b>	Передача и ловля волейбольного мяча в парах	<p>1. Повторить строевые упражнения (перестроение в две шеренги) и провести комплекс ОРУ с мячом.</p> <p>2. Повторить бросок мяча одной рукой от плеча, передачу и ловлю волейбольного мяча.</p> <p>3. Повторить лазанье по гимнастической стенке, канату.</p> <p>4. Провести прыжок в упор присев на горку матов с разбега.</p> <p>5. Провести подвижные игры.</p>	<p><i>Осваивать</i> универсальные умения выполнения организующих упражнений.</p> <p><i>Выявлять</i> характерные ошибки в освоении техники упражнений с мячом</p> <p><i>Проявлять</i> быстроту при выполнении передачи.</p> <p><i>Знать и применять</i> правила безопасного поведения в прыжке в упор присев на горку матов с разбега</p> <p><i>Применять</i> передачу в игре «Передал-садись»</p>	ОРУ с мячом, строевые упражнения, на внимание, скоростно-силовые качества, ловкость, силу, гибкость. П/и: «Ищем палочку», «Поезд», «Передал-садись»	<p><i>Личностные:</i> будет сформировано понимание значения физической культуры для укрепления здоровья человека</p> <p><b>Учащиеся научатся:</b></p> <p><i>Регулятивные:</i> анализировать и оценивать результаты, находить возможности и способы их улучшения (под руководством учителя)</p>		
<b>26-74.</b>	Бросок мяча	1. Повторить строевые упражнения	<i>Моделировать</i> способы выполнения упражнений, в зависимости от	ОРУ с мячом, строевые	<i>Личностные:</i> будет сформировано понимание		

	одной рукой от плеча.	ОРУ с мячом. 2. Повторить бросок мяча одной рукой от плеча, передачу и ловлю волейбольного мяча. 3. Повторить лазанье по гимнастической стенке, канату. 4. Провести тестирование для определения гибкости. 5. Провести подвижную игру «Перестрелка».	данного задания учителем для развития физических качеств <i>Применять</i> бросок мяча одной рукой от плеча в игре «Перестрелка» <i>Проявлять</i> качество гибкости в тестировании <i>Проявлять</i> качества быстроты и координации в игре	упражнения, на внимание, скоростно-силовые качества, ловкость, силу, гибкость. П/и: «Качели», «Копна, тропинка, кочки», «Перестрелка»	значения физической культуры для укрепления здоровья человека <b>Учащиеся научатся:</b> <i>Коммуникативные:</i> понимать действия партнёра в игровой ситуации		
<b>27-75.</b>	Передача и ловля волейбольного мяча в парах.	1. Формировать знания и представления учащихся о правилах безопасного поведения на занятиях упражнениями с мячом. 2. Повторить строевые упражнения (перестроения в движении) и провести комплекс ОРУ с большим мячом. 3. Повторить передачу и ловлю волейбольного мяча и провести броски мяча в стену на дальность отскока из различных положений с места и разбега. 4. Подвижная игра «Передал-садись».	<i>Знать и применять</i> правила безопасного поведения при выполнении упражнений с мячом  <i>Развивать</i> способности к дифференцированию параметров движений.  <i>Проявлять</i> быстроту при выполнении передачи.  <i>Осваивать</i> универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр	ОРУ с большим мячом, строевые упражнения, на внимание, скоростно-силовые качества, ловкость, силу, гибкость.  П/и: «Мяч капитану», «Рыбы, птицы, звери», «Затейники»	<b>Учащиеся научатся:</b> <i>Предметные:</i> понимать значение физической подготовки <i>Коммуникативные:</i> задавать вопросы уточняющего характера по выполнению физических упражнений		
<b>28-76.</b>	Метание мяча в цель	1. Повторить строевые упражнения (перестроения в движении) и провести комплекс ОРУ с мячом. 2. Повторить передачу и ловлю волейбольного мяча и провести броски мяча в стену на дальность отскока из различных положений с места и разбега. 3. Провести метание мяча в цель	<i>Моделировать</i> способы выполнения упражнений, в зависимости от данного задания учителем для развития физических качеств. <i>Развивать</i> способности к дифференцированию параметров движений.	ОРУ с мячом, строевые упражнения, на внимание, скоростно-силовые качества, ловкость, силу,	<i>Личностные:</i> будет сформировано уважительное отношение к физической культуре как важной части общей культуры <i>Коммуникативные:</i> задавать вопросы уточняющего характера по выполнению физических упражнений		

		(щит на высоте 2м с 3-4 м), по движущейся мишени. 4. Провести подвижные игры с мячом	<i>Осваивать</i> универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр	гибкость. П/и: «Мяч соседу» , «Горячий мяч», «Передача мяча в колонне»			
<b>29-77.</b>	Метание мяча в цель	1. Провести танцевальные и ритмические упражнения. 2. Повторить метание мяча в цель по горизонтальной и вертикальной мишени, броски в щит 2 м с 3-4 м, по движущейся мишени. 3. Развивать физические качества посредством проведения подвижных игр и эстафет с мячом.	<i>Моделировать</i> способы выполнения упражнений, в зависимости от данного задания учителем для развития физических качеств.  <i>Осваивать</i> универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр	ОРУ на координацию, строевые упражнения, на внимание, скоростно-силовые качества, ловкость, силу, гибкость. П/и: «Качели» , «Передача мячей в колонне», «Пустое место», эстафеты с мячом	<i>Личностные:</i> будет сформировано понимание позитивного влияния физической культуры на развитие человека <b>Учащиеся научатся:</b> <i>Познавательные:</i> устанавливать взаимосвязь между занятиями физической культурой и воспитанием характера человека.  <i>Коммуникативные:</i> задавать вопросы уточняющего характера по выполнению физических упражнений		
<b>30-78.</b>	Подвижные игры.	1. Формировать знания и представления учащихся о необходимости соблюдать правила безопасности при проведении подвижных игр в период каникул. 2. Провести ритмические упражнения. 3. Повторить метание мяча в цель по горизонтальной и вертикальной мишени, броски в щит 2 м с 3-4 м. 4. Провести подвижные игры и эстафеты с мячом. 5. Подвести итоги за 3 четверть.	<i>Применять</i> умения и навыки владения мячом в игре «Перестрелка», «Пионербол»	ОРУ на координацию, строевые упражнения, на внимание, скоростно-силовые качества, ловкость, силу, гибкость. П/и: «Выбери друга» ,	<i>Личностные:</i> будет сформировано понимание значения физической культуры для укрепления здоровья человека <b>Учащиеся научатся:</b> <i>Познавательные:</i> устанавливать зависимость частоты сердечных сокращений от физической нагрузки;		

«Перестрелка  
«Пионербол»  
Эстафеты

#### IV четверть

#### *Лёгкая атлетика и подвижные игры (27 часов).*

<b>1-79.</b>	Техника безопасности на занятиях лёгкой атлетикой и подвижными играми	1. Повторить технику безопасности на занятиях лёгкой атлетикой и подвижными играми. 2. Повторить строевые упражнения (смыкание приставными шагами в шеренге), бег с изменением направления и провести упражнения без предмета. 3. Провести прыжковые упражнения (с доставанием подвешенных предметов толчком одной и обеими ногами). 4. Провести полосу препятствий. 5. Провести подвижные игры.	<i>Знать</i> технику безопасности на занятиях лёгкой атлетикой и подвижными играми.  <i>Проявлять</i> скоростно-силовые качества при выполнении прыжковых упражнений.  <i>Излагать</i> правила и условия проведения игры «Вызов номеров».	ОРУ без предмета, строевые упражнения, на внимание, скоростно-силовые качества, ловкость, силу, гибкость. П/и: «Паутина», «Отгадай, чей голосок», «Вызов номеров»	<b>Учащиеся научатся:</b> <i>Регулятивные:</i> анализировать и оценивать результаты, находить возможности и способы их улучшения (под руководством учителя) <i>Познавательные:</i> осуществлять поиск необходимой информации, используя различные справочные материалы <i>Коммуникативные:</i> задавать вопросы уточняющего характера по выполнению физических упражнений		
<b>2-80.</b>	Ведение баскетбольного мяча	1. Повторить строевые упражнения (смыкание приставными шагами в шеренге), бег с изменением направления и ОРУ без предмета. 2. Обучать ведению баскетбольного мяча. 3. Провести равномерный бег до 4 мин. 4. Повторить подвижную игру «Невод».	<i>Осваивать</i> универсальные умения выполнения организующих упражнений.  <i>Осваивать</i> технику ведения баскетбольного мяча. <i>Проявлять</i> выносливость во время бега.	ОРУ без предмета, строевые упражнения, на внимание, скоростно-силовые качества, ловкость, силу, гибкость. П/и: «Третий	<b>Учащиеся научатся:</b> <i>Предметные:</i> играть в подвижные игры <i>Регулятивные:</i> самостоятельно выполнять заданные комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств <i>Коммуникативные:</i> понимать действия партнёра в игровой ситуации		

				лишний» , «Передал- садись», « Невод»			
<b>3-81.</b>	Броски набивного мяча	<p>1. Повторить строевые упражнения (смыкание приставными шагами в шеренге) и ОРУ с мячом.</p> <p>2. Повторить броски набивного мяча (1 кг) от груди, из-за головы.</p> <p>3. Повторить ведение баскетбольного мяча.</p> <p>4.Провести равномерный бег до 4 мин.</p> <p>5..Повторить подвижную игру «Не давай мяч водящему».</p>	<p><i>Моделировать</i> комплекс упражнений с мячом</p> <p><i>Осваивать</i> технику ведения баскетбольного мяча.</p> <p><i>Проявлять</i> выносливость во время бега.</p>	<p>ОРУ с мячом, строевые упражнения, на внимание, скоростно-силовые качества, лов-</p> <p>кость, силу, гибкость.</p> <p>П/и: «Третий лишний» , «Не давай мяч водящему»,« Невод»</p>	<p><i>Личностные:</i> будет сформировано уважительное отношение к физической культуре как важной части общей культуры</p> <p><b>Учащиеся научатся:</b></p> <p><i>Предметные:</i> выполнять соревновательные упражнения</p>		
<b>4-82.</b>	Ведение баскетбольного мяча «змейкой»	<p>1. Провести строевые упражнения (повороты в движении) и ОРУ с мячом.</p> <p>2. Повторить броски набивного мяча (1 кг) от груди и обучать броскам набивного мяча из-за головы, снизу вперёд-вверх.</p> <p>3. Повторить ведение баскетбольного мяча по прямой и обучать ведению змейкой.</p> <p>4.Провести подвижные игры.</p>	<p><i>Моделировать</i> комплекс упражнений с мячом</p> <p><i>Выполнять</i> броски набивного мяча из-за головы</p> <p><i>Осваивать</i> технику ведения баскетбольного мяча.</p> <p><i>Проявлять</i> выносливость во время подвижных игр.</p>	<p>ОРУ с мячом, строевые упражнения, на внимание, скоростно-силовые качества, ловкость, силу, гибкость.</p> <p>П/и: «Третий лишний» , «Не давай мяч водящему»,« Вызов номеров»</p>	<p><b>Учащиеся научатся:</b></p> <p><i>Предметные:</i> выполнять различные виды ходьбы и бега</p> <p><i>Регулятивные:</i> анализировать и оценивать результаты, находить возможности и способы их улучшения (под руководством учителя)</p> <p><i>Коммуникативные:</i> понимать действия партнёра в игровой ситуации</p>		
<b>5-83.</b>	Достижения	1. Рассказать о достижениях рос-	<i>Знать и рассказывать</i> о достиже-	ОРУ с мя-	<i>Личностные:</i> будет сформиро		

	российских спортсменов на Олимпийских играх.	сийских спортсменов на Олимпийских играх. 2. Провести строевые упражнения (повороты в движении) и ОРУ с мячом. 3. Повторить броски набивного мяча (1 кг). 4. Повторить ведение баскетбольного мяча по прямой, «змейкой». 4. Провести подвижные игры.	ниях российских спортсменов на Олимпийских играх.  <i>Выполнять</i> броски набивного мяча различными способами <i>Выявлять</i> типичные ошибки в технике ведения баскетбольного мяча.  <i>Взаимодействовать</i> в группах в подвижной игре	чом, строевые упражнения, на внимание, скоростно-силовые качества, ловкость, силу, гибкость. П/и: «Третий  лишний» , «Не давай мяч водящему», «Мышеловка»	вано понимание позитивного влияния физической культуры на развитие человека <b>Учащиеся научатся:</b> <i>Предметные:</i> играть в подвижные игры <i>Коммуникативные:</i> задавать вопросы уточняющего характера по выполнению физических упражнений		
<b>6-84.</b>	Бросок баскетбольного мяча от груди двумя руками	1. Провести строевые упражнения (повороты в движении) и ОРУ с мячом. 2. Обучать броску баскетбольного мяча от груди двумя руками. 3. Повторить ведение баскетбольного мяча «змейкой». 4. Повторить подвижную игру «Пингвины с мячом».	<i>Осваивать</i> технику броска баскетбольного мяча от груди двумя руками.  <i>Осваивать</i> двигательные действия, составляющие содержание игры «Пингвины с мячом».	ОРУ с мячом, строевые упражнения, на внимание, скоростно-силовые качества, ловкость, силу, гибкость. П/и: «Найди пару» , «Передал-садись», «Пингвины с мячом»	<b>Учащиеся научатся:</b> <i>Предметные:</i> выполнять соревновательные упражнения <i>Регулятивные:</i> самостоятельно выполнять заданные комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств		
<b>7-85.</b>	Бросок баскетбольного мяча от груди двумя руками	1. Провести строевые упражнения (построение в колонну по два в движении) и ОРУ с гимнастической скакалкой. 2. Повторить броски баскетбольного мяча от груди двумя руками. 3. Провести эстафеты с ведением	<i>Осваивать</i> технику броска баскетбольного мяча от груди двумя руками.	ОРУ с гимнастической скакалкой, строевые упражнения, на внимание, скоростно-	<i>Личностные:</i> будет сформировано уважительное отношение к физической культуре как важной части общей культуры <b>Учащиеся научатся:</b> <i>Предметные:</i> выполнять элементы спортивных игр		



		баскетбольного мяча «змейкой». 4.Повторить подвижную игру «Пингвины с мячом».	<i>Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.</i>	силовые качества, ловкость, силу, гибкость. П/и: «Пустое место» ,  «Салки-ноги от земли», «Пингвины с мячом»	<i>Регулятивные:</i> координировать взаимодействие с партнёрами в игре <i>Коммуникативные:</i> понимать действия партнёра в игровой ситуации		
<b>8-86.</b>	Ведение футбольного мяча	1. Провести строевые упражнения (построение в колонну по два в движении) и ОРУ с гимнастической скакалкой. 2.Повторить бросок баскетбольного мяча от груди двумя руками. 3.Обучать ведению футбольного мяча. 4.Провести равномерный бег до 5 мин.	<i>Моделировать</i> комплекс упражнений с гимнастической скакалкой.  <i>Осваивать</i> технику ведения футбольного мяча. <i>Проявлять</i> выносливость в беге.	ОРУ с гимнастической скакалкой, строевые упражнения, на внимание, скоростно-силовые качества, ловкость, силу, гибкость. П/и: «Пустое место» , «Салки-ноги от земли», «Салки с мячом»	<i>Личностные:</i> будет сформировано понимание значения физической культуры для укрепления здоровья человека <b>Учащиеся научатся:</b> <i>Предметные:</i> выполнять элементы спортивных игр		
<b>9-87.</b>	Совершенствование элементов спортивных игр	1. Провести комплекс упражнений, направленный на развитие гибкости. 2.Повторить ведение футбольного мяча. 3. Провести эстафеты с баскетбольным мячом. 4. Провести подвижная игра «Передал-садись».	<i>Выполнять</i> элементы спортивных игр. <i>Проявлять</i> быстроту, выносливость, ловкость в эстафетах	ОРУ без предмета, строевые упражнения, на внимание, скоростно-силовые качества, ловкость, силу, гибкость. П/и: «Пустое	<b>Учащиеся научатся:</b> <i>Предметные:</i> понимать значение физической подготовки <i>Регулятивные:</i> объяснять, какие технические приёмы были использованы при выполнении задания <i>Коммуникативные:</i> понимать действия партнёра в игровой ситуации		

				место» , «Салки-ноги  от земли», «Салки с мячом»			
<b>10-88.</b>	Челночный бег 3x10 м	1.Повторить строевые упражнения, (построение в колонну по два в движении) и ОРУ на развитие гибкости. 2. Повторить челночный бег 3x10 3. Повторить задания с элементами спортивных игр. 4. Провести прыжковые упражнения (с доставанием подвешенных предметов толчком одной и обеими ногами, прыжок с поворотом на 180°, прыжок в длину с места). 5. Повторить подвижную игру «Воробы, вороны».	<i>Проявлять</i> координацию и быстроту во время выполнения челночного бега 3x10 м.  <i>Осваивать</i> технику прыжка с поворотом на 180°. <i>Взаимодействовать</i> со сверстниками в процессе совместных игр, соблюдать правила безопасности.	ОРУ на развитие гибкости, строевые упражнения, на внимание, скоростно-силовые качества, ловкость, силу, гибкость. П/и: «Пустое место» , «Салки-ноги от земли», «Воробы, вороны»	<i>Личностные:</i> будет сформировано понимание позитивного влияния физической культуры на развитие человека <b>Учащиеся научатся:</b> <i>Регулятивные:</i> анализировать и оценивать результаты, находить возможности и способы их улучшения (под руководством учителя) <i>Познавательные:</i> осуществлять поиск необходимой информации, используя различные справочные материалы		
<b>11-89.</b>	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» с 3-5 шагов разбега	1. Провести комплекс ритмических упражнений. 2. Провести челночный бег 10x5 м. 3. Повторить прыжок в длину способом «согнув ноги» <b>и провести тестирование в прыжке в длину с места.</b> 4. Повторить задания с элементами спортивных игр. 5. Провести подвижные игры.	<i>Моделировать</i> комплексы упражнений на координацию.  <i>Осваивать</i> технику прыжка в длину способом «согнув ноги».  <i>Проявлять</i> физические качества: быстроту, координацию, выносливость в подвижных играх.	ОРУ без предмета, строевые упражнения, на внимание, ловкость, быстроту, выносливость. П/и: «Качели» , «Салки-ноги от земли», «Прыгающие воробушки»	<i>Личностные:</i> будет сформировано уважительное отношение к физической культуре как важной части общей культуры <b>Учащиеся научатся:</b> <i>Предметные:</i> выполнять прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» <i>Регулятивные:</i> объяснять, какие технические приёмы были использованы при выполнении задания <i>Познавательные:</i> различать		

					виды упражнений		
<b>12-90.</b>	Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 5-9 м разбега	<p>1. Провести комплекс ритмических упражнений.</p> <p>2. <b><u>Повторить челночный бег 10x5 м и провести контроль.</u></b></p> <p>3. Повторить прыжок в длину способом «согнув ноги» с 5-9 м разбега.</p> <p>4. Провести прыжковые упражнения (с доставанием подвешенных предметов толчком одной и обеими ногами, прыжок с поворотом на 180°).</p> <p>5. Провести подвижные игры</p>	<p><i>Выполнять</i> челночный бег 10x5 м</p> <p><i>Анализировать</i> технику и выявлять характерные ошибки при выполнении прыжка в длину</p> <p><i>Различать</i> упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств</p> <p><i>Осваивать</i> универсальные умения управлять эмоциями во время игровой деятельности.</p>	ОРУ без предмета, строевые упражнения, на внимание, ловкость, быстроту, выносливость. П/и: «Качели», «Салки-ноги от земли», «Кто быстрее встанет в круг»	<p><i>Личностные:</i> будет сформировано понимание позитивного влияния физической культуры на развитие человека</p> <p><b>Учащиеся научатся:</b></p> <p><i>Предметные:</i> выполнять различные виды ходьбы и бега</p> <p><i>Познавательные:</i> устанавливать взаимосвязь между занятиями физической культурой и воспитанием характера человека.</p>		
<b>13-91.</b>	Прыжок в высоту	<p>1. Провести комплекс ритмических упражнений.</p> <p>2. <b><u>Повторить прыжок в длину способом «согнув ноги» и провести контроль.</u></b></p> <p>3. Повторить прыжок в высоту способом «перешагивание».</p> <p>4. Провести прыжковые упражнения (многоскоки с ноги на ногу 8-14 прыжков, прыжок с поворотом на 180°).</p> <p>5. Провести подвижные игры с прыжками.</p>	<p><i>Осуществлять</i> контроль за правильностью выполнения данного упражнения.</p> <p><i>Различать</i> упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств.</p> <p><i>Осваивать</i> универсальные умения управлять эмоциями во время игровой деятельности.</p>	ОРУ без предмета, строевые упражнения, на внимание, ловкость, быстроту, выносливость. П/и: «Салки-ноги от земли», «Прыжки по кочкам»	<p><i>Личностные:</i> будет сформировано понимание значения физической культуры для укрепления здоровья человека</p> <p><b>Учащиеся научатся:</b></p> <p><i>Предметные:</i> выполнять прыжок в высоту</p> <p><i>Регулятивные:</i> объяснять, какие технические приёмы были использованы при выполнении задания</p>		
<b>14-92.</b>	Прыжок в высоту	<p>1. Провести строевые упражнения и ОРУ с гантелями.</p> <p>2. Повторить прыжки через низкое препятствие и в высоту способом «перешагивание».</p> <p>3. Провести упражнения на разви-</p>	<p><i>Осваивать</i> универсальные умения выполнения организующих упражнений</p> <p><i>Осуществлять</i> контроль за правильностью выполнения данного упражнения.</p>	ОРУ с гантелями, строевые упражнения на ловкость, быстроту,	<p><i>Личностные:</i> будет сформировано понимание значения физической культуры для укрепления здоровья человека</p> <p><b>Учащиеся научатся:</b></p>		

		<p>тие силы, гибкости.</p> <p>4. Провести подвижные игры, эстафеты с прыжками в длину и в высоту.</p>	<p><i>Различать</i> упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств</p>	<p>выносливость. П/и: «Прыжок с поворотом», «Удочка», «Волк во рву»</p>	<p><i>Предметные:</i> руководствоваться правилами составления комплексов упражнений, направленных на развитие физических качеств <i>Коммуникативные:</i> понимать действия партнёра в игровой ситуации</p>		
15-93.	Метание мяча на дальность	<p>1. Формировать знания и представления учащихся о соревновательных упражнениях и их отличие от физических упражнений.</p> <p>2. Повторить бег в различном темпе под звуковые сигналы, прыжковые упражнения.</p> <p>3. Обучать технике метания с использованием имитации техники (из-за спины через плечо с места на дальность).</p> <p>4. Повторить прыжок в высоту сплоско «перешагивание».</p> <p>5. Провести подвижные игры с прыжками</p>	<p><i>Иметь представление</i> о соревновательных упражнениях и их отличие от физических упражнений</p> <p><i>Осуществлять</i> контроль за правильностью выполнения данного упражнения.</p> <p><i>Моделировать</i> технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач</p>	<p>ОРУ с гантелями., строевые упражнения на ловкость, быстроту, выносливость. П/и: «Нитка, иглолка, узел», «Сторож, зайцы, Жучка», «Волк во рву»</p>	<p><b>Учащиеся научатся:</b> <i>Предметные:</i> понимать значение физической подготовки <i>Регулятивные:</i> руководствоваться правилами поведения на уроках физической культуры <i>Коммуникативные:</i> задавать вопросы уточняющего характера по выполнению физических упражнений</p>		
16-94.	Метание мяча на дальность	<p>1. Провести строевые упражнения, упражнения без предмета.</p> <p>2. Повторить метание с использованием имитации техники (из-за спины через плечо с места на дальность), в цель по горизонтальной мишени с расстояния 6-8 метров.</p> <p>3. <b><u>Повторить прыжок в высоту сплоско «перешагивание» и провести контроль.</u></b></p> <p>4. Провести подвижные игры.</p>	<p><i>Моделировать</i> комплекс упражнений без предмета. <i>Выявлять</i> типичные ошибки в технике метания малого мяча.</p> <p><i>Проявлять</i> качества координации при выполнении упражнений прикладной направленности <i>Осваивать</i> индивидуальные и групповые действия в подвижных играх.</p>	<p>ОРУ без предмета, строевые упражнения, на внимание,</p> <p>скоростно-силовые качества, ловкость, силу, гибкость. П/и: «Найди пару», «На</p>	<p><i>Личностные:</i> будет сформировано уважительное отношение к физической культуре как важной части общей культуры <b>Учащиеся научатся:</b> <i>Предметные:</i> метать мяч в вертикальную и горизонтальную цель с 5 м, на дальность <i>Познавательные:</i> устанавливать взаимосвязь между занятиями физической культурой и воспитанием характера человека.</p>		

				прогул ку», «Воробьи и вороны», «Скворечники», «Передал-садись»	<i>Коммуникативные:</i> задавать вопросы уточняющего характера по выполнению физических упражнений		
<b>17-95.</b>	Полоса препятствий	<p>1. Провести строевые упражнения, упражнения на развитие координации и СБУ.</p> <p>2. Провести бег из различных исходных положений.</p> <p>3. Повторить метание малого мяча на дальность с одного шага.</p> <p>4. Провести полосу препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков.</p> <p>5. Провести подвижные игры.</p>	<p><i>Проявлять</i> качества координации при выполнении упражнений прикладной направленности</p> <p><i>Осваивать</i> технику метания малого мяча на дальность с одного шага.</p> <p><i>Моделировать</i> ситуации, требующие перехода от одних действий к другим.</p> <p><i>Уметь демонстрировать</i> физические кондиции</p>	ОРУ без предмета, строевые упражнения, на внимание, скоростно-силовые качества, ловкость, силу, гибкость. П/и: «Найди пару», «Воробьи и вороны», «Скворечники», «Передал-садись»	<p><i>Личностные:</i> будет сформировано понимание значения физической культуры для укрепления здоровья человека</p> <p><b>Учащиеся научатся:</b></p> <p><i>Регулятивные:</i> анализировать и оценивать результаты, находить возможности и способы их улучшения (под руководством учителя)</p> <p><i>Предметные:</i> выполнять различные виды ходьбы и бега</p>		
<b>18-96.</b>	Длительный бег	<p>1. Провести ОРУ в движении, СБУ.</p> <p>2. <b><u>Повторить метание малого мяча на дальность и провести КУ.</u></b></p> <p>3. Провести длительный бег в чередовании с ходьбой до 1000 м.</p> <p>4. Провести подвижные игры.</p>	<p><i>Демонстрировать</i> вариативное выполнение беговых упражнений</p> <p><i>Моделировать</i> физические нагрузки для развития физического качества.</p> <p><i>Общаться и взаимодействовать</i> в игровой деятельности.</p>	ОРУ без предмета, строевые упражнения, скоростно-силовые качества, ловкость, силу, гибкость. П/и: «Вызов номеров», «Воробьи и вороны»,	<p><i>Личностные:</i> будет сформировано понимание позитивного влияния физической культуры на развитие человека</p> <p><b>Учащиеся научатся:</b></p> <p><i>Предметные:</i> играть в подвижные игры</p> <p><i>Регулятивные:</i> объяснять, какие технические приёмы были использованы при выполнении задания</p> <p><i>Коммуникативные:</i> задавать вопросы уточняющего характера по выполнению</p>		

				«Мяч капитану»	нию физических упражнений		
19-97.	Равномерный бег	1. Провести ОРУ в движении, СБУ. 2. Провести прыжковые упражнения, на развитие силы. 3. Провести равномерный бег до 1000 м. 4. Провести подвижные игры.	<i>Уметь</i> демонстрировать физические кондиции. <i>Применять</i> беговые упражнения для развития физических качеств <i>Уметь</i> сосредотачивать внимание, восстанавливать дыхание после преодоления дистанции.	ОРУ в движении, СБУ. П/и: «Мяч в воздухе», «Вышибалы» «Путаница»	<i>Личностные:</i> будет сформировано понимание значения физической культуры для укрепления здоровья человека <i>Коммуникативные:</i> учащиеся научатся: понимать действия партнёра в игровой ситуации		
20-98.	Равномерный бег	1. Провести ОРУ в движении, СБУ. 2. Провести эстафеты, игры с прыжками. 3. Провести равномерный бег до 1000 м. 4. Провести упражнения на развитие силы. 5. Провести подвижные игры.	<i>Применять</i> беговые упражнения для развития физических качеств.  <i>Уметь</i> сосредотачивать внимание, восстанавливать дыхание после преодоления дистанции.	ОРУ в движении, СБУ. П/и: «Мяч в воздухе», «Вышибалы» «Сторож, зайцы, Жучка», «Путаница»	<i>Личностные:</i> будет сформировано уважительное отношение к физической культуре как важной части общей культуры <b>Учащиеся научатся:</b> <i>Предметные:</i> выполнять соревновательные упражнения <i>Коммуникативные:</i> задавать вопросы уточняющего характера по выполнению физических упражнений		
21-99.	Кроссовая подготовка	1. Формировать знания и представления о физической подготовке и её влиянии на частоту сердечных сокращений. 2. Провести ОРУ в движении, СБУ 3. Провести бег в равномерном темпе до 1000 м по слабопересеченной местности. 4. <b><u>Провести тестирование в определении силы</u></b>	<i>Знать и рассказывать</i> о физиической подготовке и её влиянии на частоту сердечных сокращений.  <i>Моделировать</i> физические нагрузки для развития физического качеств (выносливость).. <i>Уметь демонстрировать</i> физические кондиции.	ОРУ в движении, строевые упражнения. П/и: «Мяч в воздухе», «День и ночь», «Третий лишний»	<i>Личностные:</i> будет сформировано понимание значения физической культуры для укрепления здоровья человека <b>Учащиеся научатся:</b> <i>Предметные:</i> измерять длину и массу тела, показатели физических качеств <i>Познавательные:</i> устанавливать взаимосвязь между занятиями физической культурой и воспитанием характера человека.		

22-100.	Бег 1000 м	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Формировать знания и представления о показателях физического развития, физической подготовки.</li> <li>2. Провести ОРУ в движении</li> <li>3. Повторить СБУ и обучать тактике бега на 1000 м.</li> <li>4. Провести подвижные игры.</li> </ol>	<p><i>Характеризовать</i> показатели физического развития, физической подготовки.</p> <p><i>Различать</i> упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (выносливость).</p> <p><i>Уметь</i> восстанавливать дыхание после преодоления дистанции.</p>	<p>ОРУ в движении, строевые упражнения.</p> <p>П/и: «Вызов номеров» , «Мяч в воздухе», эстафеты</p>	<p><i>Личностные:</i> будет сформировано понимание значения физической культуры для укрепления здоровья человека</p> <p><b>Учащиеся научатся:</b></p> <p><i>Предметные:</i> выполнять различные виды ходьбы и бега</p>		
23-101.	Бег на короткую дистанцию Бег 30 м	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Провести строевые упражнения, разновидности ходьбы и бега.</li> <li>2. Провести ОРУ в движении.</li> <li>3. Повторить СБУ, положение «высокого старта».</li> <li>4. Повторить тактику бега на 1000 м.</li> <li>5. Провести встречные эстафеты, подвижные игры.</li> </ol> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Провести строевые упражнения, разновидности ходьбы и бега.</li> <li>2. Провести ОРУ в движении.</li> <li>3. Повторить СБУ, положение «высокого старта».</li> <li>4. <b>Провести тестирование в беге на 1000 м.</b></li> <li>4. Провести подвижные игры и эстафеты.</li> </ol>	<p><i>Применять</i> беговые упражнения для развития физических качеств</p> <p><i>Уметь</i> демонстрировать быстроту в беге на короткие дистанции.</p> <p><i>Общаться и взаимодействовать</i> в игровой деятельности.</p> <p><i>Моделировать</i> комплекс упражнений в движении</p> <p><i>Уметь</i> демонстрировать быстроту в беге на короткие дистанции.</p> <p><i>Уметь</i> демонстрировать финальное усилие в эстафетах..</p>	<p>ОРУ в движении, строевые упражнения.</p> <p>П/и: «Вызов номеров» , «Догони свою пару», «Путаница», ОРУ в движении, строевые упражнения.</p> <p>П/и: «Вызов номеров» , «Воробьи, вороны», «Догони свою пару», «Салки маршем» эстафеты</p>	<p><i>Личностные:</i> будет сформировано понимание позитивного влияния физической культуры на развитие человека</p> <p><b>Учащиеся научатся:</b></p> <p><i>Предметные:</i> выполнять соревновательные упражнения различные виды ходьбы и бега</p> <p><i>Коммуникативные:</i> понимать действия партнёра в игровой ситуации</p> <p><i>Личностные:</i> будет сформировано понимание значения физической культуры для укрепления здоровья человека</p> <p><b>Учащиеся научатся:</b></p> <p>руководствоваться правилами составления комплексов упражнений, направленных на развитие физических качеств эстафеты</p>		
24-102.	Бег 60 м	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Провести строевые упражнения, разновидности ходьбы и бега.</li> <li>2. Провести комплекс упражнений, направленный на развитие гибкости.</li> <li>3. Повторить СБУ, положение «высокого старта» и пробегание отрезков с изменением скорости из различных исходных положений.</li> </ol>	<p><i>Осваивать</i> технику бега различными способами.</p> <p><i>Уметь</i> демонстрировать стартовый разгон в беге на короткие дистанции.</p>	<p>ОРУ на развитие гибкости, строевые упражнения.</p> <p>П/и: «Бритостирижено», «Вызов номеров» ,</p>	<p><i>Личностные:</i> будет сформировано уважительное отношение к физической культуре как важной части общей культуры</p> <p><b>Учащиеся научатся:</b></p> <p><i>Предметные:</i></p> <p>руководствоваться правилами составления комплексов упражнений, направленных на</p>		

		<p>4. <b><u>Провести тестирование в беге 30 м.</u></b></p> <p>5. Провести подвижные игры.</p>	<p><i>Уметь бегать с максимальной скоростью с высокого старта 30 м.</i></p> <p><i>Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.</i></p>	<p>«Хитрая лиса», «Мы весёлые ребята»</p>	<p>развитие физических качеств</p>		
<b>ИТОГО 102 ч.</b>							



## 4 класс

№ урока	Тема урока	Задачи урока	Форма учебной деятельности обучающихся	Средства	Формируемые УУД	Дата проведения	
						по плану	по факту
<b><u>І четверть</u></b>							
<b><i>Лёгкая атлетика и подвижные игры (27 часов)</i></b>							
1.	<u>Основы знаний.</u> Правила поведения на занятиях лёгкой атлетики	1. Повторить правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой и подвижными играми в зале и на площадке. 2. Повторить строевые упражнения (перестроение в движении из колонны по четыре в колонну по одному, размыкание и смыкание). 3. Повторить технику прыжка в длину с места. 4. Познакомиться с правилами и провести подвижные игры.	<i>Знать и применять</i> правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой и подвижными играми.  <i>Уметь</i> перестраиваться из колонны по четыре в колонну по одному  <i>Выявлять</i> типичные ошибки в технике выполнения прыжка в длину с места. <i>Осваивать</i> двигательные действия в подвижных играх.	ОРУ без предмета, на развитие скоростно-силовых качеств, п/и: «Мы весёлые ребята», «Прыгающие воробушки»	<b>Предметные:</b> учащиеся научатся руководствоваться правилами поведения на уроках физической культуры <b>Личностные:</b> будет сформировано понимание позитивного влияния физической культуры на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное)		
2.	<u>Основы знаний</u>  История развития физической культуры в России в XVII-XIX вв.	1. Рассказать об истории развития физической культуры в России в XVII-XIX вв. 2. Повторить строевые упражнения (перестроение в движении из колонны по четыре в колонну по одному, размыкание и	<i>Иметь представление</i> об истории развития физической культуры в России в XVII-XIX вв <i>Выполнять</i> строевые упражнения	ОРУ без предмета, на развитие скоростно-силовых качеств, п/и: «Мы весёлые	<b>Учащиеся научатся:</b> <b>Предметные:</b> рассказывать об истории развития физической культуры в России в XVII-XIX вв. <b>Регулятивные:</b> самостоятельно выполнять		

		<p>смыкание).</p> <p>3. Провести упражнения для подготовки голеностопных суставов, повторить технику прыжка в длину с места и прыжковых упражнений (на двух ногах, на одной, многоскоки).</p> <p>4. Повторить технику выполнения челночного бега 4х9 м.</p> <p>5. Провести подвижные игры.</p>	<p><i>Осваивать</i> технику прыжковых упражнений.</p> <p><i>Осваивать</i> технику челночного бега 4х9 м.</p> <p><i>Осваивать</i> двигательные действия в подвижных играх.</p>	<p>ребята», «Прыгающие воробушки»</p>	<p>комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств</p> <p><b>Коммуникативные:</b> рассказывать об истории развития физической культуры в России в XVII–XIX вв., о достижениях российских спортсменов на Олимпийских играх</p>		
3.	<p><u>Основы знаний</u></p> <p>Влияние занятий физической культурой на работу сердца, лёгких.</p>	<p>1. Рассказать о влиянии занятий физической культурой на работу сердца, лёгких.</p> <p>2. Провести строевые упражнения и построения (построение в шеренгу, выполнение команд: «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже шаг!»)</p> <p>3. Провести прыжковые упражнения (на одной и двух ногах с продвижением вперёд, прыжок в длину в шаге с приземлением на обе ноги) и повторить прыжок в длину с места с целью совершенствования техники.</p> <p>4. Повторить технику челночного бега 4х9 м.</p> <p>5. Провести подвижные игры.</p>	<p><i>Иметь представление</i> о влиянии занятий физической культурой на работу сердца, лёгких.</p> <p><i>Осваивать</i> универсальные умения выполнения организующих упражнений.</p> <p><i>Соблюдать</i> правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений.</p> <p><i>Выявлять</i> типичные ошибки в выполнении техники челночного бега 4х9 м.</p> <p><i>Общаться и взаимодействовать</i> в игровой деятельности.</p>	<p>ОРУ с г/скалкой, на развитие скоростно-силовых качеств, ловкости, п/и: «Выбери друга», «Догони свою пару», «Прыжки по кочкам»</p>	<p><b>Личностные:</b> будет сформировано понимание личной ответственности за своё поведение в подвижных играх (на основе правил и представлений о нравственных нормах)</p> <p><b>Предметные:</b> учащиеся научатся понимать влияние занятий физической культурой на работу сердца, лёгких</p> <p><b>Познавательные:</b> учащиеся научатся находить нужную информацию, используя словарь учебника, дополнительную познавательную литературу справочного характера</p>		
4.	<p>Прыжок в длину с места - тестирование.</p>	<p>1. Провести строевые упражнения и построения (построение в шеренгу, выполнение команд: «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже шаг!»)</p> <p>2. Провести тестирование в выполнении прыжка в длину с</p>	<p><i>Осваивать</i> универсальные умения выполнения организующих упражнений.</p> <p><i>Соблюдать</i> правила техники безопасности при выполнении</p>	<p>ОРУ с г/скалкой, на развитие скоростно-силовых качеств, координации,</p>	<p><b>Личностные:</b> будет сформирована способность проявлять волю во время выполнения физических упражнений, трудолюбие, упорство в развитии физических качеств</p>		

		<p>места.</p> <p>3. Повторить прыжковые упражнения (на одной и двух ногах с продвижением вперёд, прыжок в длину в шаге с приземлением на обе ноги).</p> <p>4. Провести эстафеты с элементами челночного бега.</p>	<p>прыжковых упражнений.</p> <p><i>Проявлять</i> качества быстроты и координации в эстафетах.</p>	<p>п/и: «Брито-стрижено», «Догони свою пару», «Прыжки по кочкам»</p>	<p><b>Коммуникативные:</b> учащиеся научатся задавать вопросы уточняющего характера по выполнению физических упражнений</p>		
5.	Ходьба в разном темпе под звуковые сигналы.	<p>1. Повторить ходьбу в разном темпе под звуковые сигналы.</p> <p>2. Провести строевые упражнения и перестроения (построение в две шеренги)</p> <p>3. Провести КУ по выполнению челночного бега на результат.</p> <p>4. Провести прыжковые упражнения с г/скалкой и подвижные игры, эстафеты с элементами прыжков.</p>	<p><i>Осваивать</i> технику ходьбы в разном темпе под звуковые сигналы.</p> <p><i>Проявлять</i> качества координации и выносливости при беге; скоростно-силовые качества в упражнениях с г/скалкой и эстафетах с элементами прыжков.</p>	<p>ОРУ с г/скалкой, на развитие скоростно-силовых качеств, координации, п/и: «Найди пару», «Затейники», «Кто быстрее перенесёт предмет» «Волк во рву»</p>	<p><b>Личностные:</b> будет сформировано понимание личной ответственности за своё поведение в командных соревнованиях, в подвижных играх (на основе правил и представлений о нравственных нормах)</p> <p><b>Коммуникативные:</b> учащиеся научатся дополнять или отрицать суждение, приводить примеры</p>		
6.	Бег 30 м (низкий старт)	<p>1. Повторить ходьбу с изменением длины и частоты шагов.</p> <p>2. Обучать технике низкого старта в беге на короткую дистанцию (команды на старте).</p> <p>3. Провести прыжковые упражнения (с гимнастической скалкой, многоскоки) и упражнения для развития силы.</p> <p>4. Провести подвижные игры.</p>	<p><i>Осваивать</i> технику низкого старта</p> <p><i>Описывать</i> технику прыжковых упражнений.</p> <p><i>Проявлять</i> скоростно-силовые качества в прыжковых упражнениях.</p> <p><i>Общаться и взаимодействовать</i> в игровой деятельности.</p>	<p>ОРУ с г/палкой, на развитие скоростно-силовых качеств, силы, координации,</p> <p>п/и: «Закручивание», «У медведя во бору», «Волк во рву»</p>	<p><b>Учащиеся научатся:</b></p> <p><b>Предметные:</b> руководствоваться правилами поведения на уроках физической культуры</p> <p><b>Регулятивные:</b> находить ошибки при выполнении учебных заданий и уметь их исправлять</p> <p><b>Коммуникативные:</b> координировать взаимодействие с партнёрами в игре</p>		
7.	Бег 30 м	<p>1. Формировать знания и представления учащихся о правилах</p>	<p><i>Знать и применять</i> правила подвижных игр.</p>	<p>ОРУ с г/палкой, на</p>	<p><b>Учащиеся научатся:</b></p> <p><b>Предметные:</b> выполнять</p>		

		<p>подвижных игр.</p> <p>2. Провести беговые упражнения (с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени, приставными шагами и повторить технику низкого старта в беге на короткую дистанцию.</p> <p>3. Провести прыжковые упражнения и эстафеты с г/скакалкой.</p> <p>4. Разучить подвижную игру «Комбинированная эстафета».</p> <p>.</p>	<p><i>Выявлять</i> типичные ошибки при выполнении положения «низкий старт».</p> <p><i>Описывать</i> технику прыжковых упражнений.</p> <p><i>Осваивать</i> двигательные действия игры «Эстафета».</p>	<p>развитие скоростно-силовых качеств, силы, п/и: «Да-нет-ка», «Кто быстрее встанет в круг», «Допрыгни до мяча», «Эстафета»</p>	<p>строевые упражнения, различные виды ходьбы и бега</p> <p><b>Коммуникативные:</b> договариваться и приходить к общему решению</p>		
8.	Бег 30 м	<p>1. Повторить технику безопасности при выполнении бега на короткую дистанцию.</p> <p>2. Повторить беговые упражнения и провести <b>тестирование в беге на 30 м.</b></p> <p>3. Провести эстафеты с гимнастической скакалкой.</p>	<p><i>Знать и применять</i> правила безопасного выполнения бега.</p> <p><i>Осваивать</i> технику бега на короткие дистанции с «низкого старта».</p> <p><i>Проявлять</i> быстроту в беге.</p>	<p>ОРУ с г/палкой, на развитие скоростно-силовых качеств, силы, п/и: «Да-нет-ка», «Зерка - ло», «Допрыгни до мяча», «Эстафета»</p>	<p><b>Личностные:</b> будет сформирована способность проявлять трудолюбие, упорство в развитии физических качеств</p> <p><b>Учащиеся научатся:</b></p> <p><b>Предметные:</b> играть в подвижные игры</p> <p><b>Регулятивные:</b> следовать при выполнении физических упражнений инструкциям учителя и последовательности стандартных действий</p>		
9.	Бег 60 м - тестирование	<p>1. Повторить правила техники безопасности при беге.</p> <p>2. Провести строевые упражнения и перестроения (построение и движение в колонне по одному).</p> <p>3. Провести беговые упражнения, и <b>тестирование в беге на 60 м.</b></p> <p>4. Провести прыжковые упражнения (многоскоки, прыжки на правой и левой ноге, с поворотом).</p> <p>5. Провести круговую эстафету</p>	<p><i>Знать и применять</i> правила техники безопасности при беге.</p> <p><i>Осваивать</i> универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений.</p> <p><i>Проявлять</i> быстроту в беге.</p> <p><i>Проявлять</i> качества быстроты в эстафете.</p>	<p>ОРУ без предмета, на развитие</p> <p>быстроты, скоростно-силовых качеств, п/и: «Двенадцать палочек», «Эстафета»</p>	<p><b>Учащиеся научатся:</b></p> <p><b>Предметные:</b> составлять комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств, основываясь на правилах</p> <p><b>Регулятивные:</b> планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации (под руководством учителя)</p> <p><b>Познавательные:</b> различать виды упражнений, виды</p>		

					спорта		
10.	Бег 300 м	<p>1. Провести строевые упражнения (построение в колонну по одному, повороты на месте)</p> <p>2. Повторить беговые упражнения и провести <b>КУ в беге на 300 м.</b></p> <p>3. Провести подвижные игры</p> <p>4. Развивать выносливость.</p>	<p><i>Выполнять</i> строевые упражнения.</p> <p><i>Проявлять</i> качества выносливости в беге.</p> <p><i>Использовать</i> игровые действия для развития физических качеств.</p>	<p>ОРУ без предмета, на развитие выносливости, п/и: «Двенадцать палочек», «Третий лишний», «Путаница»</p>	<p><b>Учащиеся научатся:</b>  <b>Предметные:</b> выполнять строевые упражнения, различные виды ходьбы и бега  <b>Регулятивные:</b> руководствоваться определёнными техническими приёмами на уроках физической культуры  <b>Познавательные:</b> устанавливать зависимость между изменениями в сердечной, дыхательной, мышечной системах организма и физической нагрузкой</p>		
11.	Метание теннисного мяча в цель с 6 м	<p>1. Повторить правила безопасного поведения на площадке при метаниях малого мяча.</p> <p>2. Повторить технику метания теннисного мяча в цель с 6 м.</p> <p>3. Провести игры-эстафеты с мячом.</p> <p>4. Провести равномерный бег до 1000 м.</p>	<p><i>Знать и применять</i> правила техники безопасности при метаниях малого мяча.</p> <p><i>Совершенствовать</i> технику метания теннисного мяча в цель.</p> <p><i>Выявлять</i> характерные ошибки при выполнении метания в цель.</p> <p><i>Осваивать</i> технику равномерного бега.</p>	<p>ОРУ с теннисным мячом, на развитие скоростно-силовых качеств, выносливости, гибкости, п/и: «Салки»,</p> <p>«Мяч капитану»</p>	<p><b>Личностные:</b> будет сформировано понимание ценности человеческой жизни, значения физической культуры для укрепления здоровья человека  <b>Учащиеся научатся:</b>  <b>Предметные:</b> метать теннисный мяч в вертикальную и горизонтальную цель с 6 м на дальность  <b>Регулятивные:</b> находить ошибки при выполнении учебных заданий и уметь их исправлять</p>		
12.	Метание мяча на дальность	<p>1. Провести строевые упражнения и ОРУ теннисным мячом.</p> <p>2. Повторить метание мяча в цель и обучать технике метания из-за спины через плечо на дальность с</p>	<p><i>Моделировать</i> комплекс упражнений с теннисным мячом.</p> <p><i>Осваивать</i> технику метания из-за спины через плечо на дальность.</p>	<p>ОРУ с теннисным мячом, на развитие скоростно-сило</p>	<p><b>Учащиеся научатся:</b>  <b>Предметные:</b> руководствоваться правилами поведения на уроках физической культуры</p>		

		<p>места, с 3-5 шагов разбега.</p> <p>3. Провести равномерный бег до 1000 м.</p> <p>4. Провести упражнения для развития силы, гибкости</p>	<p><i>Осваивать</i> технику равномерного бега.</p>	<p>вых качеств, выносливости, гибкости, силы, п/и: «Салки», «Перестрелка»</p>	<p><b>Регулятивные:</b> руководствоваться определёнными техническими приёмами на уроках физической культуры</p> <p><b>Коммуникативные:</b> задавать вопросы уточняющего характера по выполнению физических упражнений</p>		
13.	Метание мяча на дальность	<p>1. Формировать знания и представления учащихся в умении правильно подбирать упражнения для выполнения УГГ.</p> <p>2. Провести строевые упражнения (расчёт по порядку, повороты на месте).</p> <p>3. Закрепить технику метания из-за спины через плечо на дальность с места, с 3-5 шагов разбега.</p> <p>4. Провести полосу препятствий с использованием элементов лёгкой атлетики.</p> <p>5. Обучать тактике длительного бега до 1000 м</p>	<p><i>Моделировать</i> комплекс упражнений для выполнения УГГ.</p> <p><i>Осваивать</i> универсальные умения выполнения организующих упражнений.</p> <p><i>Выявлять</i> типичные ошибки в технике выполнения метания теннисного мяча.</p> <p><i>Применять</i> полученные умения в беге и прыжках в преодолении полосы препятствий.</p> <p><i>Осваивать</i> тактику длительного бега до 1000 м.</p>	<p>ОРУ без предмета, на развитие скоростно-силовых качеств, выносливости, гибкости, силы, п/и: «третий лишний», «Путаница»</p>	<p><b>Личностные:</b> будет сформировано уважительное отношение к физической культуре как важной части общей культуры</p> <p><b>Регулятивные:</b> учащиеся научатся самостоятельно выполнять комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств</p>		
14.	Метание мяча на дальность - тестирование	<p>1. Провести строевые упражнения и перестроения (повороты переступанием и прыжком).</p> <p>2. Повторить технику метания мяча из-за спины через плечо на дальность с 3-5 шагов разбега и провести <b>контроль</b> по технике выполнения.</p> <p>3. Провести длительный бег до 1000 м</p> <p>4. Провести упражнения для развития гибкости, силы</p>	<p><i>Выявлять</i> типичные ошибки в технике выполнения метания теннисного мяча.</p> <p><i>Осваивать</i> тактику длительного бега до 1000 м.</p>	<p>ОРУ без предмета, на развитие скоростно-силовых качеств, выносливости, гибкости, силы, п/и: «Море волнуется», «Передай мяч»</p>	<p><b>Личностные:</b> будет сформировано понимание физической культуры и здоровья как факторов успешной учёбы и социализации</p> <p><b>Учащиеся научатся</b></p> <p><b>Предметные:</b> составлять комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств, основываясь на правилах</p> <p><b>Регулятивные:</b> следовать при выполнении физических упражнений инструкциям учителя и последовательности</p>		

					стандартных действий		
15.	Бег 1000 м - тестирование	<p>1. Провести упражнения с теннисным мячом.</p> <p>2. Повторить метание мяча из-за спины через плечо на дальность с места, с 3-5 шагов разбега</p> <p>3. Провести <b>тестирование для определения выносливости.</b></p> <p>4. Провести малоподвижные игры и упражнения для развития силы, гибкости.</p>	<p><i>Моделировать</i> комплекс упражнений с теннисным мячом.</p> <p><i>Анализировать</i> технику выполнения метания мяча на дальность.</p> <p><i>Проявлять</i> выносливость во время бега.</p>	ОРУ с теннисным мячом, на развитие скоростно-силовых качеств, выносливости, гибкости, силы, п/и: «Путаница», «День, ночь»	<p><i>Личностные:</i> будет сформировано уважительное отношение к физической культуре как важной части общей культуры</p> <p><b>Учащиеся научатся:</b></p> <p><i>Предметные:</i> понимать влияние занятий физической культурой на работу сердца, лёгких</p> <p><i>Регулятивные:</i> находить ошибки при выполнении учебных заданий и уметь их исправлять</p>		
16.	<p>Прыжок в высоту с бокового разбега способом «перешагивание».</p> <p>Тестирование для определения силы</p>	<p>1. Провести ОРУ с г/обручем.</p> <p>2. Повторить ходьбу с перешагиванием через скамейки.</p> <p>3. Повторить прыжки в высоту с прямого разбега и разучить прыжок в высоту с бокового разбега способом «перешагивание».</p> <p>4. Провести <b>тестирование для определения силы</b> (подъём туловища за 30 сек – д).</p> <p>5. Развивать физические качества посредством проведения подвижных игр и эстафет</p>	<p><i>Моделировать</i> комплекс упражнений с г/обручем.</p> <p><i>Соблюдать</i> правила техники безопасности при прыжках в высоту.</p> <p><i>Осваивать</i> технику прыжка в высоту с бокового разбега способом «перешагивание».</p> <p><i>Проявлять</i> качество силы при выполнении упражнения на пресс.</p> <p><i>Общаться и взаимодействовать</i> в игровой деятельности.</p>	<p>ОРУ с г/обручем, на развитие скоростно-силовых качеств,</p> <p>гибкости, силы, п/и: «Третий лишний», «Домики», «Кто дальше прыгнет»</p>	<p><i>Личностные:</i> будет сформировано понимание ценности человеческой жизни, значения физической культуры для укрепления здоровья человека</p> <p><b>Учащиеся научатся:</b></p> <p><i>Предметные:</i> выполнять прыжок в высоту с бокового разбега способом «перешагивание»</p> <p><i>Регулятивные:</i> планировать свои действия во время подвижных игр</p>		
17.	<p>Прыжки на двух ногах через скакалку с вращением её назад.</p> <p>Тестирование для</p>	<p>1. Провести строевые упражнения, перестроения и ОРУ с г/скакалкой.</p> <p>2. Повторить прыжки на двух ногах через скакалку с вращением её назад.</p> <p>3. Повторить прыжок в высоту с бокового разбега способом</p>	<p>Применять упражнения с г/скакалкой для развития физических качеств.</p> <p><i>Выявлять</i> типичные ошибки в технике выполнения прыжка в</p>	ОРУ с г/скакалкой, на развитие скоростно-силовых качеств, гибкости, силы,	<p><i>Личностные:</i> будет сформировано понимание ценности человеческой жизни, значения физической культуры для укрепления здоровья человека</p> <p><b>Учащиеся научатся:</b></p>		

	определения гибкости.	«перешагивание». 4. Провести тестирование для определения гибкости. 5 .Провести подвижную игру «Воробьи, вороны».	высоту с бокового разбега способом «перешагивание». <i>Проявлять</i> качество гибкости при выполнении упражнения.	п/и: «Третий лишний», «Воробьи, вороны»	<i>Предметные:</i> выполнять прыжок высоту с бокового разбега способом «перешагивание» <i>Регулятивные:</i> планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации (под руководством учителя)		
18.	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».	1. Обучать технике выполнения прыжка в длину способом «согнув ноги» с разбега и провести прыжковые упражнения (прыжки на одной и двух ногах, в шаге с приземлением на обе ноги) и 2. Провести броски мяча (большого и малого) в стену одной и двумя руками на дальность отскока с расстояния 3-6 м из различных положений с места,  после разбега и повторить метание мяча в цель по горизонтальной и вертикальной мишени с расстояния 4-8 м с места. 3. Провести <b>тестирование в определении силы</b> (подтягивания на перекладине) 4. Повторить подвижную игру «Волк во рву».	<i>Осваивать</i> технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».  <i>Проявлять</i> скоростно-силовые качества в метании и бросках мяча.  <i>Проявлять</i> силу в подтягивании.  <i>Моделировать</i> технику выполнения игровых действий в игре «Волк во рву».	ОРУ с мячом, на развитие скоростно-силовых качеств, силы, п/и: «Волк во рву», «Гонка мячей», «Лисы и зайцы»	<i>Личностные:</i> будет сформировано понимание позитивного влияния физической культуры на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное) <b>Учащиеся научатся:</b> <i>Регулятивные:</i> руководствоваться определёнными техническими приёмами  на уроках физической культуры <i>Познавательные:</i> сравнивать, группировать, классифицировать виды ходьбы и бега, виды спорта		
19.	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».	1. Провести строевые упражнения и перестроения. 2. Совершенствовать технику выполнения прыжка в длину способом «согнув ноги», отталкиваясь из определённой зоны (30-40 см) с 5-9 шагов разбега. 3. Обучать броскам мяча в щит на	<i>Выявлять</i> характерные ошибки в выполнении прыжка в длину способом «согнув ноги».  <i>Осваивать</i> технику броска мяча в	ОРУ с большим мячом, упражнения на координацию, скоростно-силовые качества, п/и «К своим	<b>Учащиеся научатся:</b> <i>Предметные:</i> выполнять прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» <i>Познавательные:</i> различать виды упражнений, виды спорта <i>Коммуникативные:</i>		



		<p>высоте 2 м с 3-4 м и по движущейся мишени.</p> <p>4. Провести эстафеты и подвижные игры с большими мячами.</p>	<p>щит, по движущейся мишени.</p> <p><i>Взаимодействовать</i> в парах и группах во время игры.</p>	<p>флажкам», «Четыре стили», «Передал-садись», «Пройти под скакалкой»</p>	<p>координировать взаимодействие с партнёрами в игре</p>		
20.	Броски мяча в стену на дальность отскока и по движущейся мишени.	<p>1. Повторить строевые упражнения (размыкание и смыкание приставными шагами по команде: «К середине (от середины) приставными шагами сом-кнись!» («разомк-нись!»))</p> <p>2. Повторить броски мяча в щит на высоте 2 м с 3-4 м, в стену на дальность отскока и по движущейся мишени.</p> <p>3. Провести <b>КУ по прыжкам в длину с разбега.</b></p> <p>4. Провести эстафеты и подвижные игры с бегом, прыжками, бросками мяча.</p>	<p><i>Осваивать</i> универсальные умения выполнения организующих упражнений.</p> <p><i>Проявлять</i> скоростно-силовые качества в прыжках в длину с разбега.</p> <p><i>Общаться и взаимодействовать</i> в игровой деятельности.</p>	<p>ОРУ с большим мячом, упражнения на координацию, скоростно-силовые качества, п/и: «Выбери друга», «Бездомный заяц», «Зеркало», «Передал-садись»</p>	<p><b>Учащиеся научатся:</b>  <i>Предметные:</i> выполнять прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»  <i>Регулятивные:</i> находить ошибки при выполнении учебных заданий и уметь их исправлять  <i>Познавательные:</i> соотносить физические упражнения с развитием определённых физических качеств и группировать их</p>		
21.	Броски набивного мяча (1 кг)	<p>1. Провести строевые упражнения и ОРУ с большим мячом,</p> <p>2. Повторить бросок набивного мяча (1 кг) от груди, из-за головы на дальность.</p> <p>3. Повторить прыжки через скакалку с продвижением и вращением её вперёд.</p> <p>4. Провести подвижные игры.</p>	<p><i>Проявлять</i> силу в бросках набивного мяча.</p> <p><i>Осваивать</i> технику прыжковых упражнений.</p> <p><i>Использовать</i> игровые действия для развития физических качеств.</p>	<p>ОРУ с большим мячом, упражнения на скоростно-силовые качества, п/и: «Иголка, нитка, узел», «Данет-ка», «Мяч над головой», «Подвижная цель»</p>	<p><b>Учащиеся научатся:</b>  <i>Регулятивные:</i> планировать свои действия во время подвижных игр  <i>Коммуникативные:</i> дополнять или отрицать суждение, приводить примеры</p>		
22.	Подвижные игры	<p>1. Повторить строевые упражнения и провести ОРУ с мячом.</p>	<p><i>Моделировать</i> комплекс ОРУ с мячом.</p>	<p>ОРУ с большими мячами – ми, упражне</p>	<p><i>Личностные:</i> будет сформирована способность проявлять волю во время</p>		

		<p>2. Обучать технике стоек, остановок и перемещений в баскетболе.</p> <p>3. Повторить броски набивного мяча (1 кг) от груди, из-за головы на дальность.</p> <p>4. Развивать физические качества посредством проведения эстафет с прыжками в высоту, длину и подвижных игр.</p>	<p><i>Осваивать</i> технику стоек, остановок и перемещений.</p> <p><i>Проявлять скоростно-силовые</i> качества в бросках набивного мяча.</p> <p><i>Принимать</i> адекватные решения в условиях игровой деятельности</p>	<p>ния на координацию, скоростно-силовые качества; бег в равномерном темпе, ходьба. П/и: «Рыбы, птицы, звери», «Подвижная цель», «На прогулку»</p>	<p>выполнения физических упражнений</p> <p><b>Учащиеся научатся:</b></p> <p><i>Познавательные:</i> сравнивать, группировать, классифицировать виды ходьбы и бега</p> <p><i>Регулятивные:</i> самостоятельно выполнять комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств</p>		
23.	Бросок мяча одной рукой от плеча.	<p>1. Провести строевые упражнения и провести ОРУ без предмета.</p> <p>2. Повторить технику стоек, остановок и перемещений в баскетболе.</p> <p>3. Обучать броску мяча одной рукой от плеча.</p> <p>4. Повторить передачу и ловлю баскетбольного мяча.</p> <p>5. Провести подвижные игры «Перестрелка».</p>	<p><i>Осваивать</i> технику броска мяча одной рукой от плеча.</p> <p><i>Выявлять</i> характерные ошибки в выполнении передач и ловли мяча.</p> <p><i>Применять</i> бросок мяча одной рукой от плеча в игре «Перестрелка».</p> <p><i>Проявлять</i> качества быстроты и координации в игре.</p>	<p>ОРУ для развития подвижности суставов, упражнения на координацию, скоростно-силовые качества; ходьба, бег в медленном равномерном темпе. П/и «Пустое место», «Перестрелка»</p>	<p><i>Личностные:</i> будет сформировано понимание позитивного влияния физической культуры и здоровья как факторов успешной учёбы, социализации</p> <p><b>Учащиеся научатся:</b></p> <p><i>Регулятивные:</i> планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации (под руководством учителя)</p> <p><i>Познавательные:</i> устанавливать и объяснять связь между физической культурой и здоровьем человека, развитием человека</p>		
24.	Передача мяча двумя руками от груди.	<p>1. Формировать знания и представления учащихся о правилах техники безопасности при передаче и ловле мяча.</p> <p>2. Повторить бросок одной рукой от плеча, передачу мяча двумя руками от груди.</p>	<p><i>Знать и применять</i> правила техники безопасности при передаче и ловле мяча.</p> <p><i>Проявлять</i> быстроту при выполнении передачи.</p>	<p>ОРУ для развития подвижности суставов, упражнения на координацию, скоростно-силовые качества; бег в равномерном темпе, ходьба. П/и «Пустое место», «Перестрелка»</p>	<p><i>Личностные:</i> будет сформировано уважительное отношение к физической культуре как важной части общей культуры</p> <p><i>Регулятивные:</i> руководствоваться</p>		

		3. Провести подвижные игры «Передал-садись».	<i>Применять</i> передачу в игре «Передал-садись».	но- силовые качества, п/и: «Пустое место», «Смена пар», «Передал-садись»	определёнными техническими приёмами на уроках физической культуры <i>Коммуникативные:</i> координировать взаимодействие с партнёрами в игре		
25.	Лазание и перелезание	1. Провести строевые упражнения 2. Повторить бросок одной рукой от плеча, передачу мяча двумя руками от груди, из-за головы двумя руками, сбоку в сочетании с техникой стоек, остановок, перемещений. 3. Обучать технике лазания по наклонной гимнастической скамье в упоре присев, подтягивания и перелезания, подлезания через препятствие, переползания вправо-влево произвольным способом. 4. Провести подвижные игры.	<i>Осваивать</i> универсальные умения выполнения организующих упражнений. <i>Анализировать</i> технику приёмов игры баскетбол.  <i>Совершенствовать</i> технику лазания и перелезания.  <i>Проявлять</i> качества быстроты и координации в игре.	ОРУ без предметов, упражнения на координацию, скоростно-силовые качества;  ходьба, бег. П/и: «Огородники», «К своим флажкам», «Кто дальше бросит?»	<i>Личностные:</i> будет сформирована способность проявлять трудолюбие, упорство в развитии физических качеств <i>Предметные:</i> учащиеся научатся выполнять строевые упражнения, различные виды ходьбы и бега		
26.	Подвижные игры.	1. Формировать знания и представления учащихся о правилах подвижных игр, правилах техники безопасности при лазаниях и перелезаниях. 2. Провести строевые упражнения (перестроение из колонны по одному в колонну по два) 3. Повторить лазание по наклонной гимнастической скамье в упоре присев, на четвереньках, подтягиванием и лёжа на животе, повторить переползание лёжа, на полчетвереньках. 4. Провести эстафеты и игры	<i>Знать и применять</i> правила техники безопасности при лазаниях и перелезаниях.  <i>Совершенствовать</i> технику лазания и перелезания.  <i>Проявлять</i> качества быстроты и	ОРУ без предметов, упражнения на координацию, скоростно-силовые качества, п/и: «Иголка, нитка, узел», «Два брата», «Выбей мяч из круга»	<b>Учащиеся научатся:</b> <i>Предметные:</i> играть в подвижные игры <i>Регулятивные:</i> находить ошибки при выполнении учебных заданий и уметь их исправлять <i>Познавательные:</i> устанавливать зависимость между изменениями в сердечной, дыхательной, мышечной системах организма и физической нагрузкой		

			координации в игре.				
27.	Подвижные игры	1.Формировать знания и представления учащихся о правилах подвижных игр, безопасного поведения на занятиях физическими упражнениями в период каникул. 2.. Провести игры и эстафеты с элементами л/а упражнений, лазанья и перелазания, баскетбола. 3.Подвести итоги за 1 четверть.	<i>Знать и применять</i> правила подвижных игр, безопасного поведения на занятиях физическими упражнениями в период каникул.  <i>Применять</i> навыки выполнения элементов л/а упражнений, лазанья и перелазания, баскетбола в играх и эстафетах.	ОРУ без предметов, упражнения на координацию, скоростно-силовые качества, быстроту; п/и: «Паутинка», «Бег сороконожек», «Кегельбол»,  эстафеты	<i>Личностные:</i> будет сформировано понимание позитивного влияния физической культуры и здоровья как факторов успешной учёбы и социализации <i>Предметные:</i> учащиеся научатся выполнять строевые упражнения, различные виды ходьбы и бега		

## II четверть

### *Гимнастика с основами акробатики (21час)*

1-28.	Правила поведения на уроках гимнастики.	1.Повторить правила поведения на уроках гимнастики и строевые упражнения (построение в одну, две шеренги) 2. Повторить переползание (на полу, дорожке, матах) лёжа, на получетвереньках одноимённым и разноимённым способами. 3. Обучать технике опорного прыжка в упор присев. 4. Провести подвижную игру «Запрещённое движение».	<i>Знать и применять</i> правила поведения на уроках гимнастики.  <i>Совершенствовать</i> технику выполнения переползания.  <i>Осваивать</i> технику выполнения опорного прыжка в упор присев. <i>Излагать</i> правила и условия проведения игры «Запрещённое движение».	ОРУ с обручем, упражнения на координацию, скоростно-силовые качества, на расслабление п/и: «Выбери друга», «Замри», «Четыре стихии», «Копна, тропинка, кочки»	<i>Личностные:</i> будет сформирована способность проявлять волю во время выполнения физических упражнений, трудолюбие, упорство в развитии физических качеств <b>Учащиеся научатся:</b> <i>Познавательные:</i> находить нужную информацию, используя словарь учебника, дополнительную познавательную литературу справочного характера <i>Коммуникативные:</i> высказывать собственное		
-------	---	---	---	---	---	--	--

					мнение о значении физической культуры для здоровья человека		
<b>2-29.</b>	Опорный прыжок в упор присев.	<p>1. Формировать знания и представления учащихся об основных принципах закаливания.</p> <p>2. Повторить строевые упражнения (построение в шеренгу, размыкания, смыкания приставными шагами).</p> <p>3. Провести лазание по гимнастической стенке стоя, вверх, вниз, вправо, влево, приставными шагами.</p> <p>4. Обучать технике опорного прыжка в упор присев.</p> <p>5. Разучить подвижную игру «Не давай мяч водящему»</p>	<p><i>Знать и применять</i> знания об основных принципах закаливания воздухом, водой, солнцем в осенний период года.</p> <p><i>Осваивать</i> универсальные умения выполнения организующих упражнений.</p> <p><i>Совершенствовать</i> технику лазанья по гимнастической стенке.</p> <p><i>Выявлять</i> типичные ошибки при выполнении опорного прыжка в упор присев.</p> <p><i>Общаться и взаимодействовать</i> в игровой деятельности.</p>	ОРУ с обручем, строевые упражнения, на развитие гибкости, ловкости. П/и: «Да-нет-ка», «Охотники и лисицы», «Не давай мяч водящему», «Быстро шагай»	<p><b>Учащиеся научатся:</b> <i>Предметные:</i> руководствоваться правилами поведения на уроках физической культуры <i>Познавательные:</i> различать виды упражнений, виды спорта</p> <p><i>Коммуникативные:</i> договариваться и приходить к общему решению</p>		
<b>3-30.</b>	Лазание по канату в три приёма.	<p>1. Формировать знания и представления учащихся о правилах подвижных игр для формирования правильной осанки.</p> <p>2. Обучать лазанию по канату в три приёма.</p> <p>3. Повторить лазанье по гимнастической стенке стоя, вверх, вниз, вправо, влево с попеременным и одновременным перехватом рук, приставными шагами.</p> <p>4. Повторить технику опорного прыжка в упор присев.</p> <p>5. Провести подвижную игру «Гонка мячей по кругу».</p>	<p><i>Осваивать</i> лазание по канату в три приёма.</p> <p><i>Соблюдать</i> правила техники безопасности при выполнении лазанья по гимнастической стенке.</p> <p><i>Выявлять</i> типичные ошибки при выполнении опорного прыжка в упор присев.</p> <p><i>Общаться и взаимодействовать</i> в игровой деятельности.</p>	ОРУ с обручем, упражнения на координацию, ловкость, П/и: «Закручивание», «По местам», «Гонка мячей по кругу»	<p><b>Учащиеся научатся:</b> <i>Предметные:</i> играть в подвижные игры <i>Регулятивные:</i> планировать свои действия во время подвижных игр <i>Познавательные:</i> соотносить физические упражнения с развитием определённых физических качеств и группировать их <i>Коммуникативные:</i> задавать вопросы уточняющего характера по выполнению физических упражнений</p>		
<b>4-31.</b>	Упражнения в	1. Формировать знания и	<i>Знать и применять</i> знания о	ОРУ с	<b>Учащиеся научатся:</b>		

	равновесии	<p>представления учащихся о правилах безопасного поведения при занятиях упражнениями в равновесии.</p> <p>2. Провести ритмические упражнения.</p> <p>3. Обучать упражнениям в равновесии (ходьба по линии разметки спортивного зала, по гимнастической скамье).</p> <p>4. Повторить опорный прыжок в упор присев и лазанье по канату.</p> <p>5. Провести эстафету с обручами</p>	<p>правилах безопасного поведения на занятиях упражнениями в равновесии.</p> <p><i>Моделировать</i> комплекс ритмических упражнений.</p> <p><i>Выявлять</i> типичные ошибки при выполнении опорного прыжка</p> <p><i>Проявлять</i> качества быстроты и ловкости в эстафете</p>	<p>большим мячом, упражнения на быстроту, ловкость, гибкость. П/и: «Домики», «Вызов норов», эстафеты</p>	<p><i>Предметные:</i> выполнять комплексы ритмической гимнастики</p> <p><i>Познавательные:</i> сравнивать, группировать, классифицировать виды ходьбы и бега</p> <p><i>Коммуникативные:</i> дополнять или отрицать суждение, приводить примеры</p>		
5-32.	Упражнения в равновесии	<p>1. Ознакомить учащихся с терминологией элементов упражнений на снарядах.</p> <p>2. Провести ритмические упражнения.</p> <p>3. Повторить упражнения в равновесии.</p> <p>4. Провести <b>КУ в освоении техники опорного прыжка.</b></p> <p>5. Проведения подвижные игры.</p>	<p><i>Знать и применять</i> терминологию элементов упражнений</p> <p><i>Моделировать</i> комплекс упражнений на развитие гибкости</p> <p><i>Выявлять</i> характерные ошибки в выполнении упражнений в равновесии</p> <p><i>Принимать</i> адекватные решения в условиях игровой деятельности</p>	<p>ОРУ с мячом, упражнения на координацию, скоростно-силовые качества, п/и: «Да-нет-ка», «Слалом», «Охотники и зайцы», «Бездомный заяц»</p>	<p><b>Учащиеся научатся:</b></p> <p><i>Коммуникативные:</i> договариваться и приходить к общему решению</p> <p><i>Предметные:</i> выполнять упражнения прикладного характера</p>		
6-33.	Вис согнувшись	<p>1. Повторить комплекс ритмических упражнений.</p> <p>2. Разучить вис согнувшись.</p> <p>3. Повторить упражнения в равновесии (ходьба: по наклонной гимнастической скамье с различными положениями рук, на носках, боком, с махом, с перемахиванием через препятствия, повороты на носках; по бревну выпадами, спиной вперёд).</p>	<p><i>Проявлять</i> гибкость при выполнении упражнений гимнастики</p> <p><i>Выявлять</i> характерные ошибки в выполнении упражнения в равновесии</p>	<p>ОРУ на развитие гибкости, на координацию. П/и: «Класс, смиренно»», «Белки, орехи, шишки», «Домик у дерева»,</p>	<p><b>Учащиеся научатся:</b></p> <p><i>Предметные:</i> выполнять вис согнувшись.</p> <p><i>Регулятивные:</i> самостоятельно выполнять комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств</p> <p><i>Коммуникативные:</i> координировать взаимодействие с партнёрами в игре</p>		

		4. Провести подвижные игры.	<i>Взаимодействовать</i> в парах и группах при игре	«Прыжок с поворотом»			
7-34.	Вис углом	1. Формировать знания и представления учащихся о пользе ежедневных занятий физическими упражнениями. 2. Повторить построение в колонну (по одному, по два) и комплекс упражнений на развитие гибкости. 3. Разучить вис углом. 4. Провести упражнения в равновесии на полу, скамье и бревне. 5. Повторить подвижную игру «Охотники и утки».	<i>Осваивать</i> универсальные умения выполнения организующих упражнений. <i>Моделировать</i> комплекс упражнений на развитие физических качеств. <i>Осваивать</i> технику выполнения вися углом. <i>Проявлять</i> координацию при выполнении упражнений. <i>Излагать</i> правила и условия проведения игры «Охотники и утки».	ОРУ на развитие гибкости, упражнения на координацию, ловкость. П/и: «Горелки с платочком», «Белки, орехи, шишки», «Третий лишний», «Охотники и утки»	<b>Учащиеся научатся:</b> <i>Коммуникативные:</i> интегрироваться в группу сверстников и строить продуктивное взаимодействие и сотрудничество со сверстниками и взрослыми		
8-35.	Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений	1. Познакомить с измерением частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений. 2. Разучить ОРУ на гимнастических скамейках. 3. Повторить вис углом, упражнения в равновесии на скамье, бревне и разучить комбинацию из освоенных элементов. 4. Провести подвижные игры	<i>Измерять</i> частоту сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений  <i>Осваивать</i> технику выполнения вися углом.  <i>Проявлять</i> координацию в игровой деятельности.	ОРУ на гимнастической скамье, упражнения на координацию, силу, ловкость. П/и: «Здравствуй, догони», «Через кочки и пенёчки», «Бездомный заяц»	<i>Личностные:</i> будет сформировано понимание ценности человеческой жизни, значения физической культуры для укрепления здоровья человека <b>Учащиеся научатся:</b> <i>Предметные:</i> выполнять вис согнувшись, углом <i>Познавательные:</i> устанавливать зависимость между изменениями в сердечной, дыхательной, мышечной системах организма и физической нагрузкой		
9-36.	Кувырок вперёд	1. Ознакомить учащихся с правилами безопасного поведения	<i>Знать и применять</i> правила безопасного поведения при	ОРУ на гимнастичес-	<i>Личностные:</i> будет сформировано уважительное		

		<p>при выполнении акробатических упражнений.</p> <p>2. Повторить ОРУ на гимнастической скамье и провести прыжковые упражнения.</p> <p>3. Обучать технике акробатических упражнений: перекаты в группировке, кувырок вперёд, 2-3 кувырка слитно</p> <p>4. Провести подвижные игры</p>	<p>выполнении акробатических упражнений.</p> <p><i>Моделировать</i> комплекс ОРУ на гимнастической скамье</p> <p><i>Осваивать</i> технику выполнения кувырка вперёд.</p> <p><i>Общаться и взаимодействовать</i> в игровой деятельности.</p>	<p>кой скамье, упражнения на координацию, скоростно-силовые качества,</p> <p>гибкость. П/и: «Запрещённое движение», «Передача мячей в колоннах», «Лисы и зайцы», «Ловля цепью»</p>	<p>отношение к физической культуре как важной части общей культуры</p> <p><b>Учащиеся научатся:</b></p> <p><i>Предметные:</i> понимать влияние занятий физической культурой на работу сердца,</p> <p>лёгких</p> <p><i>Познавательные:</i> устанавливать и объяснять связь между физической культурой и развитием человека</p>		
10-37.	Кувырок назад	<p>1. Повторить строевые упражнения, перестроения (размыкание) и провести ОРУ на гимнастических скамейках.</p> <p>2. Повторить кувырок вперёд.</p> <p>3. Обучать перекаату назад из упора присев с последующей опорой руками за головой и кувырку назад.</p> <p>4. Повторить подвижную игру «Невод»</p>	<p><i>Осваивать</i> универсальные умения выполнения организующих упражнений.</p> <p><i>Описывать</i> технику кувырка вперёд</p> <p><i>Соблюдать</i> правила безопасного выполнения кувырка назад</p> <p><i>Выявлять</i> типичные ошибки при выполнении кувырка назад.</p> <p><i>Принимать</i> адекватные решения в условиях игровой деятельности</p>	<p>ОРУ на гимнастической скамье, упражнения на координацию, ловкость, гибкость, на расслабление; ходьба, бег.</p> <p>П/и: «Переправа», «Зайцы, сторож и Жучка», «Невод», «Шишки, жёлуди, орехи»</p>	<p><i>Личностные:</i> будет сформирована способность проявлять волю во время выполнения физических упражнений</p> <p><i>Предметные:</i> учащиеся научатся выполнять несколько кувырков вперёд, кувырок назад</p>		
11-38.	«Мост» из положения лёжа на спине.	<p>1. Провести строевые упражнения и перестроения (размыкание, смыкание) и разучить ОРУ с</p>	<p><i>Моделировать</i> комплекс</p>	<p>ОРУ с гимнастической скалкой</p>	<p><i>Личностные:</i> будет сформировано понимание ценности человеческой жизни,</p>		



		<p>гимнастической скакалкой.</p> <p>3. Повторить акробатические упражнения: группировка сидя, лёжа на спине, в приседе, перекаты в группировке, кувырок вперёд, в сторону, кувырок назад, 2-3 кувыркам назад слитно.</p> <p>4. Обучать акробатическому упражнению - «Мост» из положения лёжа на спине.</p> <p>5. Развивать физические качества посредством проведения подвижных игр.</p>	<p>упражнений с гимнастической скакалкой.</p> <p><i>Соблюдать</i> правила безопасного выполнения кувырков вперёд и назад.</p> <p><i>Осваивать</i> технику выполнения акробатического упражнения - «Мост» из положения лёжа на спине.</p>	<p>кой, упражнения на координацию, гибкость, на расслабление,</p> <p>ходьба, бег в медленном равномерном темпе. П/и: «Иголлка, нитка, узел», «Воробы и вороны», «Переселение лягушек»</p>	<p>значения физической культуры для укрепления здоровья человека</p> <p><i>Предметные:</i> учащиеся научатся составлять комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств, основываясь на правилах</p>		
<b>12-39.</b>	Вис на согнутых руках.	<p>1. Провести строевые упражнения и перестроения и провести ОРУ с большим мячом.</p> <p>2. Повторить вис на согнутых руках.</p> <p>3. Провести акробатические упражнения: перекаты в группировке, кувырок вперёд, перекаты в сторону из исходного положения - упор стоя на коленях, кувырок назад из положения лёжа на спине и «мост» из положения лёжа на спине.</p> <p>4. Развивать физические качества посредством подвижных игр.</p>	<p><i>Выполнять</i> комплекс ОРУ с большим мячом.</p> <p><i>Совершенствовать</i> технику вися на согнутых руках.</p> <p><i>Проявлять</i> силу при выполнении висов.</p> <p><i>Анализировать</i> технику движений и предупреждать появление ошибок в процессе их усвоения.</p> <p><i>Принимать</i> адекватные решения в условиях игровой деятельности.</p>	<p>ОРУ с большим мячом, упражнения на координацию, гибкость. П/и: «Класс, смирно», «Пустое место», «Закручивание», «Через ручеёк», «Алфавит»</p>	<p><i>Личностные:</i> будет сформировано понимание позитивного влияния физической культуры и здоровья как факторов успешной учёбы и социализации</p> <p><b>Учащиеся научатся:</b></p> <p><i>Предметные:</i> выполнять стойку на лопатках, «мост» из положения лёжа на спине</p> <p><i>Коммуникативные:</i> дополнять или отрицать суждение, приводить примеры</p>		
<b>13-40.</b>	Стойка на лопатках с опорой прямыми руками.	<p>1. Повторить правила безопасного поведения при выполнении акробатических упражнений.</p> <p>2. Обучать стойке на лопатках с опорой прямыми руками и повторить «мост» из положения лёжа на спине, перекаты в группировке, кувырок вперёд, в сторону, слитные перекаты в</p>	<p><i>Знать и применять</i> правила безопасного поведения при выполнении акробатических упражнений.</p> <p><i>Осваивать</i> технику стойки на лопатках с опорой прямыми руками.</p> <p><i>Анализировать</i> технику акробатических упражнений и</p>	<p>ОРУ с гимнастической скакалкой, упражнения на координацию, скоростно-силовые качества,</p>	<p><i>Личностные:</i> Будет сформирована способность трудолюбие, упорство в развитии физических качеств</p> <p><i>Предметные:</i> учащиеся научатся выполнять несколько кувырков вперёд, кувырок назад, стойку на лопатках, «мост» из положения лёжа на</p>		

		<p>сторону из исходного положения - упор стоя на коленях.</p> <p>3. Обучать техническим приёмам</p> <p>игры в баскетбол (стойка игрока, передвижение в стойке приставными шагами в сторону, вперёд, назад, остановка в два шага).</p> <p>4. Повторить подвижную игру «Передай мяч»</p>	<p>предупреждать появление ошибок в процессе их усвоения.</p> <p><i>Осуществлять</i> контроль за</p> <p>правильностью выполнения технических приёмов игры в баскетбол.</p>	<p>ходьба, бег в медленном равномерном</p> <p>темпе. П/и: «Передай мяч», «Затейники», «Волк во рву», «Злые пчёлки»</p>	<p>спине</p>		
<b>14-41.</b>	Перелезание через препятствие (высота 100 см).	<p>1. Повторить строевые упражнения и ОРУ с большим мячом.</p> <p>2. Обучать технике перелезания через препятствие (высота 100 см).</p> <p>3. Повторить стойку на лопатках с опорой прямыми руками и разучить комбинацию из освоенных элементов.</p> <p>4. Обучать техническим приёмам игры в баскетбол (стойка, ведение мяча, остановки, перемещения).</p> <p>5. Провести игру «Гонка мячей»</p>	<p><i>Классифицировать</i> упражнения по функциональной направленности, использовать их в самостоятельных занятиях.</p> <p><i>Осваивать</i> технику перелезания через препятствие.</p> <p><i>Выявлять</i> и характеризовать ошибки при выполнении гимнастических упражнений.</p> <p><i>Осваивать</i> универсальные умения управлять эмоциями во время игровой деятельности.</p>	<p>ОРУ с большим мячом, упражнения на координацию, скоростно-силовые качества. П/и: «Да-нет-ка», «Гонка мячей», «С кочки на кочку»</p>	<p>Личностные: будет сформирована самостоятельность в выполнении личной гигиены</p> <p><b>Учащиеся научатся:</b></p> <p><i>Предметные:</i> выполнять комбинацию из освоенных элементов</p> <p><i>Регулятивные:</i> находить ошибки при выполнении учебных заданий и уметь их исправлять</p> <p><i>Познавательные:</i> различать виды упражнений, виды спорта</p>		
<b>15-42.</b>	Комбинация из элементов акробатики.	<p>1. Повторить перелезание через препятствие (высота 100 см).</p> <p>2. Повторить акробатические упражнения и разучить комбинацию (из упора присев перекаат назад и стойка на лопатках, согнув ноги, перекаат в упор присев, встать в основную стойку).</p> <p>3. Обучать техническим приёмам игры в баскетбол (ведение мяча на месте, шагом, с изменением направления).</p> <p>4. Повторить подвижную игру</p>	<p><i>Выявлять</i> и характеризовать ошибки при выполнении гимнастических упражнений.</p> <p><i>Овладевать</i> навыками и умениями технических приёмов игры в баскетбол</p> <p><i>Взаимодействовать</i> со</p>	<p>ОРУ с большим мячом, упражнения на координацию, скоростно-силовые качества. П/и: «Да-нет-ка», «Гонка мячей», «Кегельбол»</p>	<p><i>Личностные:</i> будет сформирована способность проявлять волю во время выполнения физических упражнений, качеств</p> <p><b>Учащиеся научатся:</b></p> <p><i>Предметные:</i> выполнять комбинацию из освоенных элементов</p> <p><i>Познавательные:</i> сравнивать, группировать, классифицировать виды ходьбы и бега</p>		

		«Гонка мячей по кругу».	сверстниками в процессе совместных игр, соблюдать правила безопасности.				
16-43.	Переползание по-пластунски.	<p>1. Повторить строевые упражнения, перестроения (перестроение в две шеренги) и провести ОРУ с гимнастической палкой.</p> <p>2. Провести переползание по-пластунски.</p> <p>3. <b>Оценить комбинацию из акробатических упражнений.</b></p> <p>4. Обучать техническим приёмам игры в баскетбол (ведение мяча с изменением высоты отскока, с обводкой препятствий).</p> <p>5. Повторить подвижную игру «Невод».</p>	<p><i>Моделировать</i> комплекс упражнений с гимнастической палкой.</p> <p><i>Осваивать</i> технику переползания по-пластунски.</p> <p><i>Совершенствовать</i> технику элементов акробатики.</p> <p><i>Соблюдать</i> правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.</p> <p><i>Овладевать</i> умениями и навыками технических приёмов игры в баскетбол.</p> <p><i>Взаимодействовать</i> со сверстниками в процессе совместных игр, соблюдать правила безопасности.</p>	ОРУ с гимнастической палкой. упражнения на координацию, гибкость. П/и: «Слушай сигнал», «Невод», «Пятнашки в мяч»	<p><i>Личностные:</i> будет сформировано уважительное отношение к физической культуре как важной части общей культуры</p> <p><b>Учащиеся научатся:</b></p> <p><i>Предметные:</i> выполнять комбинацию из освоенных элементов</p> <p><i>Познавательные:</i> соотносить физические упражнения с развитием определённых физических качеств и группировать их</p>		
17-44.	Танцевальные упражнения	<p>1. Повторить строевые упражнения и перестроения (перестроение в две шеренги), разучить упражнения с обручем под музыку.</p> <p>2. Обучать танцевальным шагам, позициям ног.</p> <p>3. Повторить подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине.</p> <p>4. Обучать техническим приёмам игры в баскетбол (передачи мяча, ведение правой, левой рукой).</p> <p>5. Провести подвижную игру «Допрыгни до мяча».</p>	<p><i>Овладевать</i> умениями и навыками выполнения упражнений под музыку.</p> <p><i>Выявлять</i> характерные ошибки в выполнении упражнений.</p> <p><i>Взаимодействовать</i> со сверстниками в процессе совместных игр, соблюдать правила безопасности.</p>	ОРУ с обручем, упражнения на координацию, скоростно-силовые качества, ходьба, бег. П/и: «Поймай свой хвост», «Паук и мухи», «Допрыгни до мяча»	<p><i>Личностные:</i> будет сформировано понимание ценности человеческой жизни, значения физической культуры для укрепления здоровья человека</p> <p><b>Учащиеся научатся:</b></p> <p><i>Предметные:</i> выполнять комплексы ритмической гимнастики.</p> <p><i>Коммуникативные:</i> договариваться и приходить к общему решению</p>		

18-45.	Полоса препятствий.	<p>1. Формировать знания и представления учащихся о влиянии физических упражнений на эмоциональное состояние человека.</p> <p>2. Повторить танцевальные шаги и позиции ног и рук.</p> <p>3. Провести полосу препятствий с элементами акробатики.</p> <p>4. Обучать техническим приемам игры в баскетбол (остановка в два шага, передвижения, ведение мяча, передачи)</p> <p>5. Провести эстафеты с элементами баскетбола.</p>	<p><i>Знать</i> о влиянии физических упражнений на эмоциональное состояние человека</p> <p><i>Применять</i> навыки, полученные на уроках гимнастики, в преодолении полосы препятствий.</p> <p><i>Анализировать</i> технику движений и предупреждать появление ошибок в процессе их усвоения.</p> <p><i>Проявлять</i> быстроту, координацию в эстафетах</p>	<p>ОРУ с обручем, упражнения на координацию, силу, ходьба, бег. П/и: «Да-нет-ка», «Кто быстрее», «Мяч соседу», «Успей занять место», эстафеты</p>	<p><i>Личностные:</i> будет сформировано понимание позитивного влияния физической культуры на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное)</p> <p><i>Коммуникативные:</i> учащиеся научатся дополнять или отрицать суждение, приводить примеры</p>		
19-46.	Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине.	<p>1. Повторить танцевальные шаги.</p> <p>2. Провести упражнения с использованием гимнастической скамейки.</p> <p>3. Повторить подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине и полосу препятствий с элементами акробатики.</p> <p>4. Повторить технические приемы игры в баскетбол (передачи мяча, ведение, передвижения).</p> <p>5. Провести эстафеты с элементами баскетбола.</p>	<p><i>Моделировать</i> комплекс упражнений с использованием гимнастической скамейки.</p> <p><i>Применять</i> навыки, полученные на уроках гимнастики, в преодолении полосы препятствий.</p> <p><i>Проявлять</i> быстроту, координацию в эстафетах.</p>	<p>ОРУ с обручем, упражнения на координацию, силу. П/и: «Хитрая лиса», «Ещё вейся плетень», «Попробуй найти», «Колечко»</p>	<p><i>Личностные:</i> будет сформирована способность проявлять трудолюбие, упорство в развитии физических качеств</p> <p><b>Учащиеся научатся:</b></p> <p><i>Регулятивные:</i> следовать при выполнении физических упражнений инструкциям учителя и последовательности стандартных действий</p> <p><i>Коммуникативные:</i> координировать взаимодействие с партнёрами в игре</p>		
20-47.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине.	<p>1. Провести упражнения с использованием гимнастической скамейки.</p> <p>2. Повторить подтягивание из виса лежа на низкой перекладине.</p> <p>3. Провести прыжковые упражнения с гимнастической скакалкой</p> <p>4. Провести подвижные игры,</p>	<p><i>Проявлять</i> качество силы при выполнении подтягивания.</p> <p><i>Общаться и взаимодействовать</i> в</p>	<p>ОРУ с обручем, упражнения на координацию, скоростно-силовые качества. П/и: «Удочка», «Два мороза»,</p>	<p><i>Личностные:</i> будет сформировано уважительное отношение к физической культуре как важной части общей культуры</p> <p><b>Учащиеся научатся:</b></p> <p><i>Регулятивные:</i> планировать, контролировать и оценивать учебные действия в</p>		

		эстафеты с элементами баскетбола.	игровой деятельности.	«Мышки и домики»», «Перестрелка», «Паутинка»	соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации (под руководством учителя)		
<b>21-48.</b>	Подвижные игры	1. Повторить подтягивание из виса лежа на низкой перекладине. 2. Провести прыжковые <b>упражнения с гимнастической скакалкой и повести КУ</b> 3. Подвижные игры по выбору	<i>Проявлять</i> качество силы при выполнении подтягивания. <i>Уметь</i> демонстрировать физические кондиции.  <i>Осваивать</i> универсальные умения управлять эмоциями во время игровой деятельности.	ОРУ без предметов, упражнения на координацию. П/и: «Паутинка», «Гуси-лебеди», «Канатоходец», «Сделай фигуру	<i>Личностные:</i> будет сформировано понимание личной ответственности за своё поведение в подвижных играх (на основе правил и представлений о нравственных нормах) <b>Учащиеся научатся</b> <i>Регулятивные:</i> руководствоваться определёнными техническими приёмами на уроках физической культуры <i>Коммуникативные:</i> дополнять или отрицать суждение, приводить примеры		

### III четверть

#### *Лыжная подготовка и подвижные игры (30 часов)*

<b>1-49.</b>	Правила поведения на уроках по лыжной подготовке	1. Формировать знания и представления о правилах поведения на уроках по лыжной подготовке. 2. Ознакомить со строевыми упражнениями и командами с лыжами.  3. Повторить скользящий шаг без палок. 4. Пройти дистанцию до 600 м в	<i>Знать</i> технику безопасности на занятиях лыжной подготовкой. <i>Применять</i> правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.  <i>Осваивать</i> технику передвижения на лыжах	Строевые упражнения с лыжами ( построение в шеренгу, поднимание носков лыж, переступание), упражнения на коор	<i>Коммуникативные:</i> учащиеся научатся высказывать собственное мнение о значении физической культуры для здоровья человека		
--------------	--	---	--	---	---	--	--

		равномерном темпе		динацию. П/и: «Да-нет-ка», «Спрячь руки за спину», «Знак качества»			
<b>2-50.</b>	Повторение поворотов переступанием на месте	<p>1. Формировать знания и представления о первой помощи при обморожениях.</p> <p>2. Повторить повороты переступанием вокруг пяток, носков лыж и скользящий шаг без палок.</p> <p>3. Повторить попеременный двухшажный ход.</p> <p>4. Пройти дистанцию до 600 м в равномерном темпе.</p> <p>5. Провести игру на лыжах «Воротца».</p>	<p><i>Знать и применять</i> правила о первой помощи при обморожениях.</p> <p><i>Проявлять</i> качества координации при выполнении упражнений прикладной направленности</p> <p><i>Осваивать</i> технику передвижения на лыжах</p> <p><i>Моделировать</i> технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач</p>	<p>ОРУ «Снежный ком», строевые упражнения, на координацию.</p> <p>П/и: «Гонки снежных комов», «Воротца», «Знак качества»</p>	<p><i>Личностные:</i> будет сформирована самостоятельность в выполнении личной гигиены</p> <p><b>Учащиеся научатся:</b></p> <p><i>Познавательные:</i> составлять комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств, основываясь на правилах</p> <p><i>Познавательные:</i> находить нужную информацию, используя словарь ученика, дополнительную познавательную литературу справочного характера</p> <p><i>Коммуникативные:</i> координировать взаимодействие с партнёрами в игре</p>		
<b>3-51.</b>	Поворот переступанием в движении	<p>1. Формировать знания и представления о соблюдении температурного режима при занятиях на лыжах.</p> <p>2. Повторить поворот переступанием в движении.</p> <p>3. Повторить технику работы рук с палками в сочетании со скользящим шагом и попеременный двухшажный ход.</p> <p>4. Пройти дистанцию до 800 м в равномерном темпе.</p>	<p><i>Знать и применять</i> правила о о соблюдении температурного режима при занятиях на лыжах.</p> <p><i>Проявлять</i> качества координации при выполнении упражнений прикладной направленности</p> <p><i>Проявлять</i> качество выносливости при прохождении дистанции</p>	<p>ОРУ «Лыжник-палки», строевые упражнения с лыжами ( построение в шеренгу,</p> <p>поднимание носков лыж, переступание ), упражнения на коор</p>	<p><i>Личностные:</i> будет сформировано уважительное отношение к физической культуре как важной части общей культуры</p> <p><b>Учащиеся научатся:</b></p> <p><i>Предметные:</i> передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом</p> <p><i>Познавательные:</i> различать виды упражнений, виды спорта</p> <p><i>Коммуникативные:</i> задавать</p>		

				динацию, выносливость. П/и: «По местам»	вопросы уточняющего характера по выполнению физических упражнений		
4-52.	Передвижение попеременным двухшажным ходом	1. Повторить построения и перестроения с лыжами (размыкание в шеренге приставным шагом, поворот» веером» вправо, влево) 2. Повторить передвижение попеременным двухшажным ходом. 3. Пройти дистанцию до 800 м скользящим шагом в среднем темпе без палок. 4. Провести подвижную игру «Снежком в цель»	<i>Развивать</i> способности к дифференцированию параметров движений.  <i>Осваивать</i> технику передвижения попеременным двухшажным ходом. Проявлять качество выносливости при прохождении дистанции до 800 м. <i>Осваивать</i> универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр.	ОРУ со снежками, строевые упражнения, на координации. П/и: «Рыцарский турнир», «Попробуй найди», «Снежком в цель», «Слушай сигнал»	Личностные: будет сформирована способность проявлять волю во время выполнения физических упражнений, трудолюбие, упорство в развитии физических качеств <b>Учащиеся научатся:</b> <i>Регулятивные:</i> самостоятельно выполнять комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств <i>Познавательные:</i> соотносить физические упражнения с развитием определённых физических качеств и группировать их		
5-53.	Спуск в основной стойке	1. Повторить передвижение попеременным двухшажным ходом. 2. Обучать спускам в основной стойке. 3. Повторить поворот переступанием при спуске. 4. Пройти дистанцию до 400 м на скорость.  5. Провести п/и: «Попади снежком»	<i>Выявлять</i> типичные ошибки в технике выполнения попеременного двухшажного хода. <i>Осваивать</i> технику выполнения спусков и поворота Развивать способности к дифференцированию параметров движений. <i>Проявлять</i> скоростную выносливость при прохождении дистанции	ОРУ «Зарядка лыжника», строевые упражнения с лыжами (построение в шеренгу, размыкание, повороты), упражнения на координацию. П/и: «Попади снежком», «Лисёнок-	<i>Личностные:</i> будет сформировано понимание позитивного влияния физической культуры на развитие человека <b>Учащиеся научатся:</b> <i>Регулятивные:</i> следовать при выполнении физических упражнений инструкциям учителя и последовательности стандартных действий <i>Познавательные:</i> сравнивать, группировать, классифицировать виды ходьбы и бега, виды спорта		

				медвежо-нок»			
<b>6-54.</b>	Спуск в низкой стойке	<p>1. Повторить построения и перестроения с лыжами (размыкание в шеренге приставным шагом, повороты на месте переступанием: вокруг пяток лыж, вокруг носков лыж, переступанием в движении).</p> <p>2. <b><u>Повторить технику передвижения попеременным двухшажным ходом и провести контроль</u></b></p> <p>3. Пройти дистанцию до 600 м на скорость.</p> <p>4. Повторить спуск в низкой стойке.</p> <p>5. Провести подвижную игру «Быстрый лыжник».</p>	<p><i>Осваивать</i> технику передвижения на лыжах.</p> <p><i>Проявлять</i> качества, координации и выносливости при прохождении дистанции.</p> <p><i>Моделировать</i> технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.</p>	ОРУ со снежками, строевые упражнения с лыжами ( построение в шеренгу, размыкание, повороты), упражнения на координацию, п/и: «Гонки снежных комков», «Салки со снежками», «Быстрый лыжник»	<p><b>Учащиеся научатся:</b> <i>Предметные:</i> передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом, выполнять спуски в основной и низкой стойке <i>Коммуникативные:</i> договариваться и приходить к общему решению</p>		
<b>7-55.</b>	Одновременный двухшажный ход	<p>1. Совершенствовать передвижение скользящим шагом с палками.</p> <p>2. Разучить одновременный двухшажный ход.</p> <p>3. Совершенствовать спуск в низкой стойке.</p> <p>4. Пройти до 800 м в равномерном темпе попеременным двухшажным ходом.</p>	<p><i>Осваивать</i> технику передвижения на лыжах</p> <p>Проявлять качества силы, координации и выносливости при прохождении дистанции</p>	ОРУ без предметов, строевые упражнения с лыжами ( построение в шеренгу, размыкание, повороты), упражнения на координацию. П/и: «Смена пар», «Снежком в цель», «На одной лыже», «Кто	<p><b>Учащиеся научатся:</b> <i>Регулятивные:</i> руководствоваться определёнными техническими приёмами на уроках физической культуры <i>Коммуникативные:</i> дополнять или отрицать суждение, приводить примеры</p>		



				быстрее?»			
<b>8-56.</b>	Равномерное передвижение по дистанции	<p>1. Повторить построения и перестроения с лыжами (размыкание в шеренге приставным шагом, повороты на месте переступанием: вокруг пяток лыж, вокруг носков лыж).</p> <p>2. Совершенствовать скользящий шаг в сочетании с правильной работой рук при отталкивании палками.</p> <p>3. Повторить одновременный двухшажный ход и спуск в основной стойке.</p> <p>4. Пройти попеременным двухшажным ходом до 1200 м в равномерном темпе.</p>	<p>Осваивать технику передвижения на лыжах.</p> <p><i>Выявлять</i> и характеризовать ошибки при выполнении упражнений на лыжах.</p> <p>Проявлять качества силы, координации и выносливости при прохождении дистанции.</p>	<p>ОРУ «Зарядка лыжника», строевые упражнения с лыжами ( построение в шеренгу, размыкание, повороты), упражнения на координацию. П/и: «Затейники», «Шеренга на шеренгу», «На буксире», «Кто быстрее?»</p>	<p><i>Личностные</i> : будет сформировано уважительное отношение к физической культуре как важной части общей культуры</p> <p><b>Учащиеся научатся:</b></p> <p><i>Предметные:</i> передвигаться одновременным двухшажным ходом</p>		
<b>9-57.</b>	Подъём «Ёлочкой»	<p>1. Повторить одновременный двухшажный ход.</p> <p>2. Повторить подъём «Ёлочкой».</p> <p>3. Разучить подвижную игру «На одной лыже».</p> <p>4. Провести эстафеты на дистанции 50 м.</p>	<p><i>Выявлять</i> типичные ошибки в технике подъёма «Ёлочкой».</p> <p><i>Проявлять</i> быстроту в игровой деятельности.</p>	<p>ОРУ без предмета, строевые упражнения с лыжами ( построение в шеренгу, размыкание, повороты), упражнения на координацию. П/и: «Попади снежком по мячу», «Защита горы», «Салки</p>	<p><b>Учащиеся научатся:</b></p> <p><i>Предметные:</i> передвигаться одновременным двухшажным ходом, выполнять подъём «лесенкой», «ёлочкой», выполнять повороты переступанием на месте</p> <p><i>Познавательные:</i> устанавливать зависимость между изменениями в сердечной, дыхательной, мышечной системах организма и физической нагрузкой</p>		

				на лы-жах», «День и ночь», эстафеты			
<b>10-58.</b>	Торможение «Плугом»	1. Повторить технику одновременного двухшажного хода и спуска (с лёгким подскоком) с горы. 2. Совершенствовать подъём «Ёлочкой». 3. Разучить торможение «Плугом». 4. Пройти до 1500 м в равномерном темпе. 5. Повторить подвижную игру «На одной лыже».	<i>Выявлять</i> типичные ошибки в технике подъёма «Ёлочкой». Осваивать технику передвижения на лыжах. Проявлять качества координации, выносливости при выполнении заданий <i>Взаимодействовать</i> со сверстниками в процессе совместных игр, соблюдать правила безопасности.	ОРУ «Зарядка лыжника», строевые упражнения с лыжами, упражнения на координацию. П/и: «Защита укрепления», «Штурм крепости», «На одной лыже»	<i>Личностные:</i> будет сформирована способность проявлять трудолюбие, упорство в развитии физических качеств <i>Предметные:</i> учащиеся научатся передвигаться на лыжах одновременным двухшажным ходом, выполнять подъём «ёлочкой», торможение «плугом»		
<b>11-59.</b>	Торможение «Упором»	1. <b><u>Повторить технику передвижения одновременным двухшажным ходом и провести контроль</u></b> 2. Разучить торможение «Упором». 3. Совершенствовать технику подъёмов «Лесенкой», «Ёлочкой»  и спуска (спуск с переносом тела с одной ноги на другую) 4. Провести подвижные игры.	<i>Анализировать</i> технику и выявлять типичные ошибки при передвижении лыжными ходами. <i>Осваивать</i> технику торможения «Упором». <i>Проявлять</i> координацию при выполнении торможения и подъёмов.	ОРУ «Зарядка лыжника», строевые упражнения с лыжами, на координацию П/и: «Защита укрепления», «Штурм крепости», «Снежком в цель».	<i>Личностные:</i> будет сформировано уважительное отношение к физической культуре какважной части общей культуры <i>Предметные:</i> учащиеся научатся выполнять спуск с переносом тела с одной ноги на другую, подъём «лесенкой» «ёлочкой»		
<b>12-60.</b>	Одновременный бесшажный лыжный ход	1. Совершенствовать технику передвижения на лыжах попеременным и одновременным двухшажным ходом.	<i>Осваивать</i> технику передвижения на лыжах. <i>Проявлять</i> качества координации, выносливости при выполнении	ОРУ «Зарядка лыжника», строевые	<i>Личностные:</i> будет сформировано понимание позитивного влияния физической культуры		

		<p>2. Обучать технике одновременного бесшажного хода.</p> <p>3. Повторить технику подъёма в гору (чередование ступающим шагом и «лесенкой») и спуска с горы в основной стойке (палки сзади).</p> <p>4. Повторить торможение «Упором».</p>	<p>заданий.</p> <p><i>Анализировать</i> технику движений и предупреждать появление ошибок в процессе их усвоения.</p> <p><i>Выявлять</i> типичные ошибки при выполнении торможения «Упором».</p>	<p>упражнения с лыжами, упражнения на координацию, выносливость. П/и: «Повижная цель», «Снежный тир», «Вдвоём с горы», «Не задень»</p>	<p>на развитие человека</p> <p><b>Учащиеся научатся:</b> <i>Предметные:</i> понимать влияние занятий физической культурой на работу сердца, лёгких <i>Регулятивные:</i> находить ошибки при выполнении учебных заданий и уметь их исправлять</p>		
<b>13-61.</b>	Спуски и подъёмы изученными способами	<p>1.Повторить технику одновременного бесшажного хода</p> <p>2.Совершенствовать технику торможения «Плугом» и «Упором».</p> <p>3.Совершенствовать технику спусков и подъёмов изученными способами.</p> <p>4.Разучить подвижную игру «Слалом».</p>	<p><i>Применять</i> изученные способы спусков и подъёмов в игровой деятельности.</p> <p><i>Проявлять</i> быстроту в игровой деятельности</p>	<p>. ОРУ без предметов, строевые упражнения с лыжами, упражнения на координацию. П/и: «Кто дальше проедет», «Быстрый лыжник», «Вышибалы»</p> <p>«Слалом»</p>	<p><i>Личностные:</i> будет сформирована способность проявлять волю во время выполнения физических упражнений <b>Учащиеся научатся:</b> <i>Предметные:</i> выполнять спуски, подъёмы, торможение «плугом», «упором». <i>Регулятивные:</i> планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации (под руководством учителя)</p>		
<b>14-62.</b>	Совершенствование изученных способов передвижения на лыжах	<p>1. Повторить построения и перестроения с лыжами (размыкание в шеренге приставным шагом, повороты на месте переступанием: вокруг пяток лыж, вокруг носков лыж).</p> <p>2.Совершенствовать технику одновременного бесшажного хода.</p> <p>3. Повторить технику подъёма в</p>	<p>Осваивать универсальные умения при выполнении организующих упражнений</p> <p>Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении упражнений на лыжах.</p>	<p>ОРУ со снежками, строевые упражнения с лыжами, упражнения на координацию, выносливость. П/и:</p>	<p><i>Личностные:</i> будет сформировано понимание причин успеха в физической культуре; способности к самооценке <b>Учащиеся научатся:</b> <i>Предметные:</i> передвигаться изученными способами на лыжах..</p>		

		<p>гору ступающим шагом, «лесенкой» и повторить упражнения на склоне: спуски с поочерёдным подниманием носков лыж.</p> <p>4. Пройти дистанцию до 2000 м с равномерной скоростью.</p>	<p><i>Проявлять</i> выносливость при прохождении дистанции до 2000 м</p>	<p>«Рыцарский турнир», «Слалом», «Быстрый лыжник»</p>	<p><i>Познавательные:</i> устанавливать и объяснять связь между физической культурой и здоровьем человека, развитием человека</p>		
<b>15-63.</b>	Спуски и подъёмы изученными способами	<p>1. Повторить построения и перестроения с лыжами (паостроение в шеренгу, размыкание в шеренге приставным шагом, повороты на месте переступанием: вокруг пяток лыж, вокруг носков лыж).</p> <p>2. Совершенствовать технику одновременных лыжных ходов.</p> <p>3. Пройти дистанцию до 1500 м с равномерной скоростью.</p> <p>4. Провести свободное катание с горы с целью совершенствования техники подъёма в гору и спуска, торможения.</p> <p>5. Провести подвижную игру «Снежком в пель».</p>	<p>Осваивать универсальные умения при выполнении организующих упражнений</p> <p><i>Выявлять и характеризовать</i> ошибки при выполнении упражнений на лыжах.</p> <p><i>Проявлять</i> полученные навыки при спусках и подъёмах.</p>	<p>ОРУ со снежками,, строевые упражнения с лыжами, упражнения на координацию. П/и: «По местам», «Снежком в пель», «Не задень»</p>	<p><i>Личностные:</i> будет сформировано понимание ценности человеческой жизни, значения физической культуры для укрепления здоровья</p> <p><b>Учащиеся научатся:</b></p> <p><i>Предметные:</i> понимать влияние занятий физической культурой на работу сердца, лёгких</p>		
<b>16-64.</b>	Равномерное передвижение.	<p>1. Пройти дистанцию до 2000 м с равномерной скоростью.</p> <p>2. Провести свободное катание с горы с целью совершенствования техники подъёма в гору и спуска.</p> <p>3. Воспитывать выносливость.</p>	<p>Проявлять качества координации, выносливости при выполнении заданий.</p>	<p>ОРУ со снежками, строевые упражнения, упражнения на координацию. П/и: «Дружные пары», «Быстрый лыжник»</p>	<p><i>Предметные:</i> учащиеся научатся передвигаться изученными способами на лыжах</p>		
<b>17-65.</b>	Равномерное передвижение	<p>1. Пройти дистанцию до 2000 м с равномерной скоростью.</p> <p>2. Провести свободное катание с горы с целью совершенствования</p>	<p><i>Проявлять</i> выносливость при передвижении по дистанции.</p>	<p>ОРУ со снежками, строевые упражнения с</p>	<p><i>Предметные:</i> <b>учащиеся научатся</b> понимать роль внимания и памяти при обучении физическим</p>		

		техники подъёма в гору и спуска . 3. Воспитывать выносливость.		лыжами, упражнения на координа- цию. П/и: «Дружные пары»	упражнениям		
<b>18-66.</b>	Эстафеты и подвижные игры на лыжах и санках	1. Совершенствовать технику лыжных ходов. 2. Пройти дистанцию до 1000 м с переменной скоростью. 3. Провести свободное катание с горы с целью совершенствования техники подъёма в гору и спуска. 4. Повторить изученные на уроках игры и эстафеты на лыжах.	<i>Проявлять</i> выносливость при передвижении по дистанции  <i>Применять</i> навыки, полученные на уроках по лыжной подготовке в играх и эстафетах.	ОРУ со снежками, строевые упражнения с лыжами, упражнения на координа- ци,. П/и: «Замри», «Сумей проехать»	<i>Личностные:</i> будет сформировано понимание личной ответственности за своё поведение в командных соревнованиях, в подвижных играх (на основе правил и представлений о нравственных нормах) <b>Учащиеся научатся:</b> <i>Предметные:</i> играть в подвижные игры; <i>Познавательные:</i> различать виды упражнений		
<b>19-67.</b>	Совершенствование изученных способов передвижения	1. Провести соревнования по лыжам на дистанции 1000 м. 2. Провести свободное катание с горы с целью совершенствования техники подъёма в гору и спуска. 3. Повторить изученные на уроках игры и эстафеты на лыжах и санках	<i>Проявлять</i> выносливость при передвижении по дистанции. <i>Анализировать</i> технику движений и предупреждать появление ошибок в процессе их усвоения. <i>Взаимодействовать</i> со сверстниками в процессе совместных игр, соблюдать правила безопасности.	ОРУ без предметов, строевые упражнения с лыжами, упражнения на координа- цию. П/и: «По местам», «Кто дальше?», «Снежком по мячу», «Маршевые салки»	<i>Личностные:</i> будет сформировано понимание причин успеха в физической культуре; способности к самооценке. <i>Предметные:</i> учащиеся научатся передвигаться изученными способами на лыжах		
<b>20-68.</b>	Эстафеты и подвижные игры	1. Формировать знания и представления учащихся о необходимости	<i>Знать и применять</i> в повседневной жизни умения и	ОРУ «Зарядка	<b>Учащиеся научатся:</b> <i>Регулятивные:</i> планировать		

	на лыжах и санках.	использования в повседневной жизни умений и навыков приобретаемых на уроках физической культуры. 2. Повторить построения и перестроения с лыжами (построение в шеренгу, размыкание в шеренге приставным шагом, повороты на месте переступанием: вокруг пяток лыж, вокруг носков лыж). 3. Повторить изученные на уроках игры и эстафеты на лыжах и санках	навыки приобретённые на уроках физической культуры.  <i>Применять</i> навыки, полученные на уроках по лыжной подготовке в играх и эстафетах.	лыжни ка», строевые упражнения, на координацию. П/и: «Змейки», «Кто дальше?», «По местам», «Знак качества»	свои действия во время подвижных игр; <i>Коммуникативные:</i> задавать вопросы уточняющего характера по выполнению физических упражнений		
<b>21-69.</b>	Эстафеты и подвижные игры на лыжах и санках	1.Провести свободное катание с гор на лыжах. 2. Провести игры-эстафеты на лыжах с прохождением отрезков 30-60 м на скорость	<i>Применять</i> навыки, полученные на уроках по лыжной подготовке в играх и эстафетах.	ОРУ «Зарядка лыжника», упражнения на координацию. П/и:  «Замри», «Лыжники на месте», «Сумей проехать», эстафеты	<i>Личностные:</i> будет сформирована способность проявлять волю во время выполнения физических упражнений, трудолюбие, упорство в развитии  физических качеств <b>Учащиеся научатся:</b> <i>Познавательные:</i> устанавливать зависимость между изменениями в сердечной, дыхательной, мышечной системах организма и физической нагрузкой <i>Коммуникативные:</i> договариваться и приходить к общему решению		
<b>22-70.</b>	Правила подвижных игр и безопасного поведения в зале	1. Формировать знания и представления учащихся о правилах подвижных игр, безопасного поведения в зале . 2. Повторить строевые упражнения (построение в одну шеренгу, колонну, расчёт на 1-2). 3. Повторить акробатические	<i>Моделировать</i> способы	ОРУ с г/палкой, строевые упражнения, на координацию, ловкость, гибкость. П/и:	<i>Личностные:</i> будет сформировано понимание личной ответственности за своё поведение в командных соревнованиях, в подвижных играх (на основе правил и представлений о нравственных нормах)		

		<p>упражнения: группировка сидя, лёжа на спине, в приседе, перека-ты в группировке вперёд-назад, вправо-влево, перекат из упора присев упор назад и обратно в ис-ходное положение, кувырок вперёд в группировке.</p> <p>4. Провести эстафеты с мячами и комплекс упражнений «стрейтчинг».</p> <p>5. Развивать физические качества.</p>	<p>передвижения, в зависимости от выполнения упражнений и для развития физических качеств.</p> <p><i>Уметь демонстрировать физические кондиции.</i></p>	<p>«Паутинка», «Горячий мяч», «Мяч соседу»</p>	<p><i>Коммуникативные:</i> учащиеся научатся дополнять или отрицать суждение, приводить примеры</p>		
<b>23-71.</b>	<p>Роль внимания и памяти при обучении физи-ческим упражнениям</p>	<p>1. Рассказать о роли внимания и памяти при обучении физическим упражнениям.</p> <p>2. Повторить строевые упражне-ния (перестроение из одной шеренги в две) и ОРУ с г/палкой.</p> <p>3. Повторить акробатические упражнения: перекаты в группировке, кувырок вперёд в группировке, кувырок назад из положения лежа на спине.</p> <p>4. Повторить лазанье по наклон-ной гимнастической скамейке в упоре присев, подтягиванием.</p> <p>5. Провести подвижные игры.</p>	<p><i>Иметь представление</i> о роли внимания и памяти при обучении физическим упражнениям.</p> <p><i>Проявлять</i> качества быстроты и выносливости при беге.</p> <p><i>Анализировать и выявлять</i> характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений.</p> <p><i>Взаимодействовать</i> со сверстниками в процессе совместных игр, соблюдать правила безопасности.</p>	<p>ОРУ с г/палкой, строевые упражнения, на коор-динацию,</p> <p>ловкость, силу, гибкость. Разновидно-сти ходьбы и бега. П/и: «Волк во рву», «День и ночь», «Через кочки и пенёчки»</p>	<p><i>Личностные:</i> будет сформировано понимание позитивного влияния физиич-еской культуры и здоровья как факторов успешной учёбы и социализации</p> <p><b>Учащиеся научатся:</b> <i>Познавательные:</i> соотносить физические упражнения с развитием определённых физических качеств и группировать их</p>		
<b>24-72.</b>	<p>Влияние занятий физическими упражнениями на сердечно-сосудистую систему, обмен веществ</p>	<p>Формировать знания и представ-ления учащихся о влиянии занятий физическими упражнениями на сердечно-сосудистую систему, обмен веществ.</p> <p>2. Повторить строевые упражнения (перестроение в колонну по два в движении) и провести комплекс ОРУ с г/ скакалкой.</p>	<p><i>Знать</i> о влиянии занятий физическими упражнениями на сердечно-сосудистую систему, обмен веществ.</p> <p><i>Моделировать</i> комплекс упражнений с гимнастической скакалкой</p>	<p>ОРУ с г/скакалкой, строевые упражнения, на внимание, координацию ловкость, силу, гибкость.</p>	<p><i>Личностные:</i> будет сформировано понимание причин успеха в физической культуре; способности к самооценке</p> <p><b>Учащиеся научатся:</b> <i>Регулятивные:</i> находить ошибки при выполнении учебных заданий и</p>		

		<p>3. Повторить акробатические упражнения: перекаты в группировке, кувырок вперёд, назад, стойка на лопатках, «мост» из исходного положения стоя с помощью.</p> <p>4. Провести лазание по наклонной скамье, перелезание, подлезание через препятствие и переползание вправо-влево произвольным способом.</p> <p>5. Провести подвижные игры.</p>	<p><i>Анализировать</i> технику движений и предупреждать появление ошибок в процессе их усвоения.</p> <p>Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.</p>	<p>Разновидности ходьбы и бега. П/и: «Найди пару», «Весёлый мяч», «Быстро шагай»</p>	<p>уметь их исправлять. <i>Коммуникативные:</i> дополнять или отрицать суждение, приводить примеры</p>		
<b>25-73.</b>	Акробатические упражнения	<p>1. Повторить строевые упражнения (перестроение в две шеренги) и провести комплекс ОРУ с гимнастической скакалкой.</p> <p>2. Повторить акробатические упражнения: перекаты в группировке, кувырок вперёд, назад, стойка на лопатках, «мост» из исходного положения стоя с помощью.</p> <p>3. Совершенствовать лазание по г/стенке и скамье.</p> <p>4. Повторить передачу и ловлю волейбольного мяча.</p> <p>5. Провести подвижные игры.</p>	<p><i>Осваивать</i> универсальные умения выполнения организующих упражнений.</p> <p><i>Выявлять</i> характерные ошибки в освоении техники акробатических упражнений:</p> <p>Знать и применять правила безопасного поведения на занятиях упражнениями в лазании и перелезании. <i>Взаимодействовать</i> со сверстниками в процессе совместных игр, соблюдать правила безопасности.</p>	<p>ОРУ с г/скакалкой, строевые упражнения, на внимание, скоростно-сило-вые качества, ловкость, силу, гибкость. П/и: «Класс смирно», «Шёл тропинкой ста ричок», «Домики», «Альпинисты»</p>	<p><i>Личностные:</i> будет сформировано уважительное отношение к физической культуре как важной части общей культуры <b>Учащиеся научатся:</b> <i>Регулятивные:</i> самостоятельно выполнять комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств</p>		
<b>26-74.</b>	Опорный прыжок	<p>1. Повторить строевые упражнения (перестроение в колонну по три в движении) и провести комплекс ОРУ с мячом.</p> <p>2. Повторить технику опорного прыжка.</p> <p>3. Повторить передачу и ловлю волейбольного мяча.</p>	<p><i>Моделировать</i> способы выполнения упражнений, в зависимости от данного задания учителем для развития физических качеств. <i>Развивать</i> способности к</p>	<p>ОРУ с г/скакалкой, строевые упражнения, на внимание, скоростно-силовые качества,</p>	<p><i>Личностные:</i> будет сформирована способность проявлять трудолюбие, упорство в развитии физических качеств <b>Учащиеся научатся:</b> <i>Коммуникативные:</i> договариваться и приходить к</p>		



		4. Провести тестирование для определения гибкости.	дифференцированию параметров движений. <i>Проявлять</i> качество гибкости в тестировании.	ловкость, силу, гибкость. П/и: «По местам» , «Мяч над головой», «Хитрая лиса»	общему решению		
<b>27-75.</b>	Лазанье по канату	1. Формировать знания и представления учащихся о правилах безопасного поведения при занятиях упражнениями с мячом.  2. Повторить строевые упражнения (перестроения в движении) и провести комплекс ОРУ с большим мячом. 3. Повторить технику опорного прыжка с разбега и лазанье по канату. 4. Совершенствовать передачу и ловлю волейбольного мяча. 5. Развивать физические качества посредством подвижных игр.	<i>Моделировать</i> способы выполнения упражнений, в зависимости от данного задания учителем для развития физ – их качеств. <i>Развивать</i> способности к дифференцированию параметров движений.  <i>Осваивать</i> универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр	ОРУ с большим мячом, строевые упражнения,  на внимание, скоростно-силовые качества, ловкость, силу, гибкость. П/и: «Зевачки» , «Рыбы, птицы, звери», «Затейники»	<i>Личностные:</i> будет сформировано понимание ценности человеческой жизни, значения физической культуры для укрепления здоровья человека <i>Коммуникативные:</i> учащиеся научатся задавать вопросы уточняющего характера по выполнению физических упражнений		
<b>28-76.</b>	Передача и ловля волейбольного мяча	1. Повторить строевые упражнения (перестроения в движении) и провести комплекс ОРУ с большим мячом. 2. Повторить технику опорного прыжка. 3. Повторить лазанье по канату. 4. Совершенствовать передачу и ловлю волейбольного мяча. 5. Провести подвижные игры с мячом	<i>Моделировать</i> способы выполнения упражнений, в зависимости от данного задания учителем для развития физических качеств. <i>Развивать</i> способности к дифференцированию параметров движений.  <i>Осваивать</i> универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр	ОРУ с большим мячом, строевые упражнения, на внимание, скоростно-силовые качества, ловкость, силу, гибкость. П/и: «Мяч соседу» ,	<i>Личностные:</i> будет сформировано понимание личной ответственности за своё поведение в командных соревнованиях, в подвижных играх (на основе правил и представлений о нравственных нормах) <i>Коммуникативные:</i> учащиеся научатся дополнять или отрицать суждение, приводить примеры		

				«Пере дал-сидись», «Ловля цепью»			
<b>29-77.</b>	Метание мяча в цель	<p>1. Провести танцевальные и ритмические упражнения.</p> <p>2. Повторить метание мяча в цель по горизонтальной и вертикальной мишени с расстояния 4-8 м, броски в щит 2 м с 3-4 м., по движущейся мишени.</p> <p>3. Развивать физические качества посредством проведения подвижных игр и эстафет с мячом.</p>	<p><i>Моделировать</i> способы выполнения упражнений, в зависимости от данного задания учителем для развития физических качеств.</p> <p><i>Развивать</i> способности к дифференцированию параметров движений.</p> <p><i>Осваивать</i> универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр</p>	<p>ОРУ с большим мячом, строевые упражнения, на внимание, скоростно-силовые</p> <p>качества, ловкость, силу, гибкость.          П/и: «Догони свою пару», «Передача мячей в колонне», «Пустое место», эстафеты с мячом</p>	<p><i>Личностные:</i> будет сформировано понимание причин успеха в физической культуре; способности к самооценке</p> <p><b>Учащиеся научатся:</b>  <i>Познавательные:</i></p> <p>устанавливать и объяснять связь между физической культурой и здоровьем человека, развитием человека;</p> <p><i>Коммуникативные:</i>          координировать взаимодействие с партнёрами в игре</p>		
<b>30-78.</b>	Метание мяча в цель	<p>1. Формировать знания и представления учащихся о необходимости соблюдать правила безопасности при проведении подвижных игр в период каникул.</p> <p>2. Провести ОРУ с мячом</p> <p>3. Повторить метание мяча в цель по горизонтальной и вертикальной мишени с расстояния 4-8 м.</p> <p>4. Провести подвижные игры и эстафеты с мячом.</p> <p>5. Подвести итоги за 3 четверть.</p>	<p><i>Применять</i> умения и навыки владения мячом в игре «Перестрелка», «Пионербол»</p>	<p>ОРУ с малым мячом, строевые упражнения, на внимание, скоростно-силовые качества, ловкость, силу, гибкость.          П/и: «Выбери друга», «Перестрелка «Пионербол»</p>	<p><i>Личностные:</i> будет сформировано понимание позитивного влияния физической культуры на развитие человека</p> <p><b>Учащиеся научатся:</b>  <i>Познавательные:</i> различать виды упражнений, виды спорта</p>		

				Эстафеты			
--	--	--	--	----------	--	--	--

## IV четверть

### *Лёгкая атлетика и подвижные игры (27 часов).*

<b>1-79.</b>	Техника безопасности на занятиях лёгкой атлетикой и подвижными играми	<p>1. Повторить технику безопасности на занятиях лёгкой атлетикой и подвижными играми.</p> <p>2. Повторить строевые упражнения, перестроения (по расчёту на 9,6,3 на месте) и провести упражнения с малым мячом.</p> <p>3. Провести прыжковые упражнения (с доставанием подвешенных предметов толчком одной и обеими ногами, через скамью).</p> <p>4. Повторить технические приёмы игры баскетбол (изменение направления по зрительному и слуховому сигналу, стойка игрока, передвижения в стойке приставными шагами, остановка в два шага).</p> <p>5. Провести подвижные игры.</p>	<p><i>Знать</i> технику безопасности на занятиях лёгкой атлетикой и подвижными играми.</p> <p><i>Проявлять</i> скоростно-силовые качества при выполнении прыжковых упражнений</p> <p><i>Осваивать</i> технические приёмы игры баскетбол.</p> <p><i>Осваивать</i> универсальные умения управлять эмоциями во время игровой деятельности.</p>	ОРУ с малым мячом, строевые упражнения, на внимание, скоростно-силовые качества, ловкость, силу, гибкость. П/и: «Лабиринт», «Третий лишний», «Гонка мячей», эстафеты	<p><b>Учащиеся научатся:</b></p> <p><i>Регулятивные:</i> самостоятельно выполнять комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств</p> <p><i>Познавательные:</i> находить нужную информацию, используя словарь учебника, дополнительную познавательную литературу справочного характера</p> <p><i>Коммуникативные:</i> высказывать собственное мнение о значении физической культуры для здоровья человека</p>		
--------------	---	---	---	---	---	--	--

<p><b>2-80.</b></p>	<p>Челночный бег 3x10 м</p>	<p>1.Повторить строевые упражнения, перестроения (по расчёту на 9,6,3 на месте) и провести ритмические упражнения. 2.Повторить челночный бег 3x10 м. 3.Провести прыжковые упражнения (с доставанием подвешенных предметов толчком одной и обеими ногами, прыжок с поворотом на 180°). 4. Повторить технические приёмы игры баскетбол (изменение направления по зрительному и слуховому сигналу, стойка игрока, передвижения в стойке приставными шагами, остановка в два шага). 5. Провести подвижные игры «Воробы, вороны».</p>	<p><i>Проявлять</i> координацию и быстроту во время выполнения челночного бега 3x10 м.</p> <p><i>Осваивать</i> технику прыжка с поворотом на 180°.</p> <p><i>Осваивать</i> индивидуальные и групповые действия в подвижных играх.</p>	<p>ОРУ с малым мячом, строевые упражнения, на внимание, скоростно-силовые качества, ловкость, силу, гибкость. П/и: «Лабиринт», «Третий лишний», «Воробы, вороны»</p>	<p><i>Личностные:</i> будет сформирована способность проявлять волю во время выполнения физических упражнений, трудолюбие, упорство в развитии физических качеств <b>Учащиеся научатся:</b></p> <p><i>Регулятивные:</i> следовать при выполнении физических упражнений инструкциям учителя и последовательности стандартных действий; <i>Познавательные:</i> соотносить физические упражнения с развитием определённых физических качеств и группировать их</p>		
<p><b>3-81.</b></p>	<p>Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».</p>	<p>1. Провести комплекс ритмических упражнений 2. Провести челночный бег 10x5 м. 3. Повторить прыжок в длину способом «согнув ноги». 4. Повторить технические приёмы игры баскетбол (ведение мяча, остановки) 5. Провести эстафеты с баскетбольным мячом</p>	<p><i>Моделировать</i> комплексы упражнений на координацию.</p> <p><i>Осваивать</i> технику прыжка в длину способом «согнув ноги». <i>Проявлять</i> качества координации при выполнении упражнений прикладной направленности <i>Проявлять</i> физические качества: быстроту, координацию, выносливость в эстафетах</p>	<p>ОРУ без предмета, строевые упражнения, на внимание, ловкость, быстроту, выносливость. П/и: «Качели», «Карусель», «Переправа», «Прыгающие воробушки»</p>	<p><i>Личностные:</i> будет сформировано уважительное отношение к физической культуре как важной части общей культуры <b>Учащиеся научатся:</b> <i>Предметные:</i> выполнять комплексы ритмической гимнастики <i>Регулятивные:</i> планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации (под руководством учителя) <i>Познавательные:</i> различать</p>		

					виды упражнений		
4-82.	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	<p>1. Провести комплекс ритмических упражнений.</p> <p>2. Провести челночный бег 10x5 м.</p> <p>3. Повторить прыжок в длину способом «согнув ноги» с 5-9 м разбега.</p> <p>4. Повторить технические приёмы игры баскетбол (ведение мяча, передачи, броски в кольцо)</p> <p>5. Провести эстафеты с баскетбольным мячом</p>	<p><i>Осваивать</i> универсальные умения выполнения организующих упражнений.</p> <p><i>Анализировать</i> технику и выявлять характерные ошибки при выполнении прыжка в длину.</p> <p><i>Осуществлять</i> контроль за правильностью выполнения данного упражнения.</p> <p><i>Различать</i> упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств</p>	<p>ОРУ с большим мячом, строевые упражнения</p> <p>на ловкость, быстроту, выносливость.</p> <p>П/и: «По местам» , «Подвижная цель», «С кочки на кочку», «Прыгающие воробушки»</p>	<p><i>Личностные:</i> будет сформировано понимание позитивного влияния физической культуры и здоровья как факторов успешной учёбы и социализации</p> <p><b>Учащиеся научатся:</b> <i>Предметные</i> выполнять комплексы ритмической гимнастики</p>		
5-83.	Прыжок в высоту	<p>1. Провести строевые упражнения и ОРУ с большим мячом.</p> <p>2. <b><u>Повторить прыжок в длину способом «согнув ноги» и провести контроль.</u></b></p> <p>3. Повторить прыжок в высоту способом «перешагивание».</p> <p>4. Повторить технические приёмы игры баскетбол (передачи мяча, ведение).</p> <p>5. Провести подвижные игры с прыжками.</p>	<p><i>Осваивать</i> универсальные умения выполнения организующих упражнений.</p> <p><i>Осуществлять</i> контроль за правильностью выполнения данного упражнения.</p> <p>Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств.</p> <p><i>Осваивать</i> универсальные умения управлять эмоциями во время игровой деятельности.</p>	<p>ОРУ с большим мячом, строевые упражнения на ловкость, быстроту, выносливость.</p> <p>П/и: «Иголлка, нитка, узел» , «Удочка», «Волк во рву»</p>	<p><i>Личностные:</i> будет сформировано понимание причин успеха в физической культуре; способности к самооценке</p> <p><b>Учащиеся научатся:</b> <i>Предметные:</i> выполнять прыжок в высоту с бокового разбега способом «перешагивание»</p>		
6-84.	Прыжок в высоту	<p>1. Провести строевые упражнения и ОРУ с гантелями.</p> <p>2. Повторить прыжок в высоту</p>	<p><i>Осваивать</i> универсальные умения выполнения организующих упражнений</p>	<p>ОРУ с гантелями., строевые</p>	<p><i>Личностные:</i> будет сформировано понимание ценности человеческой жизни,</p>		

		<p>способом «перешагивание».</p> <p>4. Повторить технические приёмы игры баскетбол (передачи мяча, ведение).</p> <p>5. Провести подвижные игры с прыжками</p>	<p><i>Осуществлять</i> контроль за правильностью выполнения данного упражнения.</p> <p>Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств</p>	<p>упражнения на ловкость, быстроту, выносливость. П/и: «Прыжок с поворотом»,</p> <p>«Удочка», «Волк во рву»</p>	<p>значения физической культуры для укрепления здоровья человека</p> <p><i>Предметные:</i> учащиеся научатся руководствоваться правилами поведения на уроках физической культуры</p>		
7-85.	Прыжок в высоту	<p>1. Провести строевые упражнения и ОРУ с гантелями.</p> <p>2. Повторить прыжок в высоту способом «перешагивание».</p> <p>3. Провести прыжковые упражнения (многоскоки).</p> <p>4. Повторить технические приёмы игры баскетбол (передачи мяча, броски в кольцо).</p> <p>5. Провести подвижные игры с прыжками</p>	<p><i>Осваивать</i> универсальные умения выполнения организующих упражнений.</p> <p><i>Осуществлять</i> контроль за правильностью выполнения данного упражнения.</p> <p><i>Моделировать</i> технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач</p>	<p>ОРУ с гантелями., строевые упражнения на ловкость, быстроту, выносливость. П/и: «Нитка, иглолка, узел», «Быстрый и ловкий», «Ловишки с мячом»</p>	<p><i>Предметные:</i> учащиеся научатся выполнять прыжок в высоту с бокового разбега способом «перешагивание»</p>		
8-86.	Метание мяча на дальность	<p>1. Формировать знания и представления учащихся о роли внимания и памяти при обучении физическим упражнениям.</p> <p>2. Повторить бег в различном темпе под звуковые сигналы, прыжковые упражнения.</p> <p>3. <b><u>Повторить прыжок в высоту способом «перешагивание» и провести КУ.</u></b></p> <p>4. Обучать технике метания с использованием имитации техники (из-за спины через плечо с места на дальность).</p>	<p><i>Иметь представление</i> о роли внимания и памяти при обучении физическим упражнениям.</p> <p><i>Проявлять</i> качества быстроты и выносливости при беге.</p>	<p>ОРУ с малым мячом, строевые упражнения, на внимание, скоростно-силовые качества, ловкость, силу, гибкость. П/и: «Выбери друга», «Огородники»,</p>	<p><i>Личностные:</i> будет сформировано понимание причин успеха в физической культуре; способности к самооценке</p> <p><b>Учащиеся научатся:</b></p> <p><i>Регулятивные:</i> руководствоваться определёнными техническими приёмами на уроках физической культуры</p> <p><i>Познавательные:</i> сравнивать, группировать, классифицировать виды ходьбы и бега,</p>		

		5. Провести подвижные игры.	<i>Моделировать</i> технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач	«Воробьи и вороны», «Передал-садись»	виды спорта		
<b>9-87.</b>	Метание мяча на дальность	1.Провести строевые упражнения, упражнения без предмета. 2. Провести бег из различных исходных положений, челночный бег 10x5 м. 3. Повторить метание с использованием имитации техники (из-за спины через плечо с места на дальность), в цель по горизонтальной мишени с расстояния 6-8 метров. 4. Провести подвижные игры.	<i>Моделировать</i> комплекс упражнений без предмета. <i>Выполнять</i> бег с изменением направления.  <i>Соблюдать</i> правила техники безопасности при метании мяча <i>Выявлять</i> типичные ошибки в технике метания малого мяча. <i>Проявлять</i> качества координации при выполнении упражнений прикладной направленности <i>Осваивать</i> индивидуальные и групповые действия в подвижных играх.	ОРУ без предмета, строевые упражнения , на внимание, скоростно-силовые качества, ловкость, силу, гибкость. П/и: «Найди пару» , «На прогул ку», «Воробьи и вороны», «Скворечники», «Передал-садись»	<i>Личностные:</i> будет сформирована способность проявлять трудолюбие, упорство в развитии физических качеств <b>Учащиеся научатся:</b> <i>Предметные:</i> метать теннисный мяч в вертикальную и горизонтальную цель с 6 м на дальность <i>Познавательные:</i> устанавливать и объяснять связь между физической культурой и здоровьем человека, развитием человека <i>Коммуникативные:</i> задавать вопросы уточняющего характера по выполнению физических упражнений		
<b>10-88.</b>	Броски набивного мяча (1 кг) из-за головы на дальность	1.Провести строевые упражнения, упражнения на развитие координации. 2. Провести бег из различных исходных положений. 3. Повторить броски набивного мяча (1 кг) из-за головы на дальность. 4. Повторить метание малого мяча на дальность с одного шага. 5. Провести полосу препятствий.	<i>Проявлять</i> качества координации при выполнении упражнений прикладной направленности <i>Проявлять</i> качество силы при бросках набивного мяча <i>Осваивать</i> технику метания малого мяча на дальность с одного шага. .	ОРУ без предмета, строевые упражнения , на внимание, скоростно-силовые качества, ловкость, силу, гибкость. П/и: «Найди пару» , «На прогул ку», «Воробьи и вороны»,	<i>Личностные:</i> будет сформировано понимание позитивного влияния физической культуры на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное) <b>Учащиеся научатся:</b> <i>Регулятивные:</i> планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации (под руководством учителя)		

				«Скворечники», «Передал-садись»	<i>Предметные:</i> метать теннисный мяч на дальность		
<b>11-89.</b>	Броски набивного мяча (1 кг) снизу вперёд-вверх	1. Провести строевые упражнения, упражнения на развитие координации. 2. Повторить броски набивного мяча (1 кг) из-за головы на дальность. 3. Повторить броски набивного мяча (1 кг) снизу вперёд-вверх. 4. Повторить метание малого мяча на дальность. 5. Повторить подвижную игру «Линейная эстафета».	<i>Осваивать</i> технику бросков набивного мяча снизу вперёд-вверх. <i>Уметь</i> демонстрировать физические кондиции.  <i>Применять</i> навыки эстафетного бега в игровой деятельности.	ОРУ без предмета, строевые упражнения, скоростно-силовые качества, ловкость, силу, гибкость. П/и: «Вызов номеров», «Воробы и вороны», «Мяч капитану»	<i>Личностные:</i> будет сформирована способность проявлять волю во время выполнения физических упражнений, трудолюбие, упорство в развитии физических качеств <b>Учащиеся научатся:</b> <i>Предметные:</i> метать теннисный мяч на дальность; <i>Регулятивные:</i> самостоятельно выполнять комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств		
<b>12-90.</b>	Достижения российских спортсменов на Олимпийских играх.	1. Рассказать о достижениях российских спортсменов на Олимпийских играх. 2. Повторить «Линейную эстафету». <b>3. Повторить метание малого мяча на дальность и провести КУ.</b>	<i>Иметь представление</i> о достижениях российских спортсменов на Олимпийских играх. <i>Применять</i> навыки эстафетного бега в игровой деятельности.	ОРУ в движении, скоростно-силовые качества, ловкость, силу, гибкость. П/и: «Вызов номеров», «Гонки мячей», «Передал-садись»	<i>Личностные:</i> будет сформировано уважение к достижениям российских спортсменов в истории физической культуры и спорта. <b>Учащиеся научатся:</b> <i>Предметные:</i> составлять комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств, основываясь на правилах		
<b>13-91.</b>	Полоса препятствий	1. Провести ОРУ в движении. 2. Провести СБУ. 3. Провести полосу препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков. 4. Повторить «Линейную	<i>Моделировать</i> ситуации, требующие перехода от одних действий к другим. <i>Применять</i> навыки эстафетного	ОРУ в движении, на скоростно-силовые качества, ловкость,	<i>Личностные:</i> будет сформировано понимание физической культуры и здоровья как факторов успешной учёбы и социализации		



		эстафету».  5. Провести подвижные игры «Футбол».	бега в игровой деятельности  <i>Уметь демонстрировать физические кондиции</i>	вносливость.  П/и: «Ловишки», «Передал-садись»	<b>Учащиеся научатся:</b>  <i>Предметные:</i> преодолевать препятствие высотой до 100 см <i>Познавательные:</i> соотносить физические упражнения с развитием определённых физических качеств и группировать их		
<b>14-92.</b>	Полоса препятствий	1. Провести ОРУ в движении. 2. Провести СБУ. 3. Провести прыжковые упражнения (многоскоки, на одной ноге, на двух). 4. Провести полосу препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков. 5. Провести подвижные игры, эстафеты	<i>Уметь демонстрировать физические кондиции.</i>  <i>Проявлять</i> выносливость во время бега.  <i>Моделировать</i> технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.	ОРУ в движении, упражнения на скоростно-силовые качества, ловкость, выносливость. П/и: «Удочка», «Краски»	<i>Личностные:</i> будет сформировано понимание позитивного влияния физической культуры на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное) <b>Учащиеся научатся:</b> <i>Предметные:</i> преодолевать препятствие высотой до 100 см <i>Познавательные:</i> устанавливать зависимость между изменениями в сердечно-легочной, дыхательной, мышечной системах организма и физической нагрузкой		
<b>15-93.</b>	Длительный бег	1. Провести ОРУ в движении, СБУ. 2. Провести прыжковые упражнения, на развитие силы. 3. Провести длительный бег с чередованием с ходьбой до 1000 м 4. Провести подвижные игры	<i>Моделировать</i> физические нагрузки для развития физических качеств. <i>Демонстрировать</i> вариативное выполнение беговых упражнений <i>Общаться и взаимодействовать</i> в игровой деятельности.	ОРУ в движении, на скоростно-силовые качества, выносливость. П/и: «Удочка», «Охотник и зайцы» «Перетяни за	<i>Личностные:</i> будет сформирована способность проявлять трудолюбие, упорство в развитии физических качеств <b>Учащиеся научатся:</b> <i>Предметные:</i> понимать влияние занятий физической культурой на работу сердца, лёгких		

				черту»	<i>Регулятивные:</i> следовать при выполнении физических упражнений инструкциям учителя и последовательности стандартных действий		
<b>16-94.</b>	Равномерный бег	1. Провести ОРУ в движении, СБУ. 2. Провести прыжковые упражнения на развитие силы. 3. Провести равномерный бег до 1000 м 4. Провести подвижные игры	<i>Уметь</i> демонстрировать физические кондиции. <i>Применять</i> беговые упражнения для развития физических качеств <i>Уметь</i> сосредотачивать внимание, восстанавливать дыхание после преодоления дистанции.	ОРУ в движении, СБУ. П/и: «Мяч в воздухе», «Вышибалы» «Съедобно, не съедобно», «Путаница»	<i>Личностные:</i> будет сформировано понимание личной ответственности за своё поведение в подвижных играх (на основе правил и представлений о нравственных нормах <i>Коммуникативные:</i> учащиеся научатся дополнять или отрицать суждение, приводить примеры		
<b>17-95.</b>	Равномерный бег	1. Провести ОРУ в движении, СБУ. 2. Провести эстафеты, игры с прыжками. 3. Провести упражнения на развитие силы. 4. Провести равномерный бег до 1000 м. 5. Провести упражнения на расслабление.	<i>Уметь</i> демонстрировать физические кондиции. <i>Применять</i> беговые упражнения для развития физических качеств.  <i>Уметь</i> сосредотачивать внимание, восстанавливать дыхание после преодоления дистанции.	ОРУ в движении, СБУ. П/и: «Мяч в воздухе», «Вышибалы» «Сторож, зайцы, Жучка», «Путаница»	<i>Личностные:</i> будет сформировано понимание физической культуры и здоровья как факторов успешной учёбы и социализации <b>Учащиеся научатся:</b> <i>Предметные:</i> понимать роль внимания и памяти при обучении физическим упражнениям <i>Коммуникативные:</i> задавать вопросы уточняющего характера по выполнению физических упражнений		
<b>18-96.</b>	Переменный бег	1. Формировать знания и представления о показателях физического развития, физической подготовки.	<i>Уметь</i> демонстрировать физические кондиции. <i>Применять</i> беговые упражнения для развития физических качеств.	ОРУ в движении, СБУ. П/и: «Запрещён-	<i>Личностные:</i> будет сформировано уважительное отношение к физической культуре как важной части		

		<p>2. Провести ОРУ в движении, СБУ.</p> <p>3. Провести прыжковые упражнения (прыжки через скакалку за 30 с), на развитие силы.</p> <p>4. Провести переменный бег до 1000 м в чередовании с ходьбой</p> <p>5. Провести подвижные игры.</p>	<p><i>Уметь</i> сосредотачивать внимание, восстанавливать дыхание после преодоления дистанции.</p>	<p>ное движение», «Вышибалы» «Сторож, зайцы, Жучка», «Море волнуется»</p>	<p>общей культуры</p> <p><b>Учащиеся научатся:</b> <i>Предметные:</i> понимать влияние занятий физической культурой на работу сердца, лёгких</p> <p><i>Коммуникативные:</i> координировать взаимодействие с партнёрами в игре</p>		
<b>19-97.</b>	Кроссовая подготовка	<p>1. Формировать знания и представления о показателях физического развития, физической подготовки.</p> <p>2. Провести ОРУ в движении, СБУ</p> <p>3. Провести бег в равномерном темпе до 1000 м по слабопересеченной местности.</p> <p>4. Провести тестирование в определении силы</p>	<p><i>Знать и представлять</i> показатели физического развития, физической подготовки.</p> <p><i>Моделировать</i> физические нагрузки для развития физических качеств (выносливость). <i>Уметь демонстрировать</i> физические кондиции.</p>	<p>ОРУ в движении, строевые упражнения. П/и: «Мяч в воздухе», «День и ночь», «Съедобно, не съедобно»</p>	<p><i>Личностные:</i> будет сформировано понимание позитивного влияния физической культуры и здоровья как факторов успешной учёбы и социализации</p> <p><b>Учащиеся научатся:</b> <i>Познавательные:</i> устанавливать и объяснять связь между физической культурой и здоровьем человека, развитием человека</p>		
<b>20-98.</b>	Бег 1000 м	<p>1. Формировать знания и представления о показателях физического развития, физической подготовки.</p> <p>2. Провести ОРУ в движении</p> <p>3. Повторить СБУ и провести тестирование в беге на 1000 м.</p> <p>4. Провести подвижные игры.</p>	<p><i>Характеризовать</i> показатели физического развития, физической подготовки.</p> <p><i>Различать</i> упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (выносливость). <i>Уметь</i> восстанавливать дыхание после преодоления дистанции.</p>	<p>ОРУ в движении, строевые упражнения. П/и: «Вызов номеров», «Мяч в воздухе», эстафеты</p>	<p><i>Личностные:</i> будет сформировано понимание причин успеха в физической культуре; способности к самооценке</p> <p><b>Учащиеся научатся:</b> <i>Предметные:</i> выполнять различные виды ходьбы и бега</p>		
<b>21-99.</b>	Бег на короткую дистанцию	<p>1. Провести строевые упражнения, разновидности ходьбы и бега.</p> <p>2. Провести ОРУ в движении.</p> <p>3. Повторить СБУ, положение «высокого старта».</p>	<p><i>Уметь</i> демонстрировать стартовый разгон в беге на</p>	<p>ОРУ в движении, строевые упражнения. П/и: «Вызов</p>	<p><i>Личностные:</i> будет сформирована способность проявлять волю во время выполнения физических упражнений</p>		

		4.Провести встречные эстафеты, подвижные игры.	короткие дистанции. <i>Различать</i> упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (быстрота). <i>Уметь</i> демонстрировать финальное усилие в эстафетах.	номеров» , «Догони свою пару», эстафеты	<b>Учащиеся научатся:</b> <i>Предметные:</i> выполнять строевые упражнения, различные виды ходьбы и бега <i>Коммуникативные:</i> координировать взаимодействие с партнёрами в игре		
<b>22-100.</b>	Бег 30 м	1. Провести строевые упражнения, разновидности ходьбы и бега. 2. Провести ОРУ в движении. 3.Повторить СБУ, положение «высокого старта» и пробегание отрезков с изменением скорости из различных исходных положений. 4.Провести подвижные игры и эстафеты.	<i>Моделировать</i> комплекс упражнений в движении <i>Уметь</i> демонстрировать стартовый разгон в беге на короткие дистанции. <i>Уметь</i> демонстрировать финальное усилие в эстафетах..	ОРУ в движении, строевые упражнения. П/и: «Вызов номеров» , «Воробьи, вороны», «Догони свою пару», «Салки маршем»	<i>Личностные:</i> будет сформировано понимание позитивного влияния физической культуры на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное) <b>Учащиеся научатся:</b> <i>Предметные:</i> выполнять строевые упражнения, различные виды ходьбы и бега		
<b>23-101.</b>	Бег 60 м	1. Провести строевые упражнения, разновидности ходьбы и бега. 2. Провести комплекс упражнений, направленный на развитие гибкости. 3.Повторить СБУ и положение «высокого старта». 4. <b>Провести тестирование в беге 30 м.</b> 5. Провести подвижные игры.	<i>Осваивать</i> технику бега различными способами.  <i>Уметь</i> демонстрировать стартовый разгон в беге на короткие дистанции. <i>Различать</i> упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (быстрота). <i>Уметь</i> бегать с максимальной скоростью с высокого старта 30 м.  <i>Общаться и взаимодействовать</i> в игровой деятельности.	ОРУ на развитие гибкости, строевые упражнения. П/и: «Бритостирижено», «Вызов номеров» , «Хитрая лиса», «Мы	<i>Личностные:</i> будет сформировано понимание причин успеха в физической культуре; способности к самооценке. <i>Предметные:</i> учащиеся научатся понимать влияние занятий физической культурой на работу сердца, лёгких		
<b>24-102.</b>	Подвижные игры и эстафеты	1. Провести строевые упражнения, разновидности ходьбы и бега. 2.Провести комплекс упражнений,	<i>Осваивать</i> технику бега различными способами. <i>Моделировать</i> комплексы	ОРУ на развитие гибкости,	Личностные: будет сформировано понимание личной ответственности за		

		<p>направленный на развитие гибкости.</p> <p>3. <b><u>Провести СБУ и контроль в беге на 60 м.</u></b></p> <p>4. Провести подвижные игры.</p>	<p>упражнений с учетом их цели.</p> <p><i>Проявлять</i> быстроту во время выполнения бега на 60 м.</p>	<p>строевые упражнения.</p> <p>П/и: «Брито-стрижено», «Круговые пятнашки» , «Хитрая лиса», «Маршевые салки»</p>	<p>своё поведение в подвижных играх (на основе правил и представлений о нравственных нормах)</p> <p><b>Учащиеся научатся:</b></p> <p>Познавательные: находить нужную информацию, используя словарь учебника, дополнительную познавательную литературу справочного характера</p>		
<b>ИТОГО: 102 часов</b>							