

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение г.о.Тольятти  
«Гимназия №35»

РАССМОТРЕНО:  
на заседании МО учителей  
естественных наук и математики  
от 30.05.2017 г.

Руководитель МО Б

СОГЛАСОВАНО:  
Заместитель директора по УВР

Б Киселева С.В.

« 31 » 05 20 17 г.

ПРИНЯТО:  
педагогическим советом  
Протокол №6 от 02.06.2017 г.



## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УРОКОВ

ПРЕДМЕТ	Физическая культура.
КЛАСС	2
УЧИТЕЛЬ	Басанец Н. П, Лепешкова М.Ю., Костин Д.В.
КОЛИЧЕСТВО УРОКОВ В НЕДЕЛЮ	3 часа
КОЛИЧЕСТВО УРОКОВ В ГОД	99 часов
УЧЕБНО МЕТОДИЧЕСКИЙ КОМПЛЕКС	«Перспектива»
ПРОГРАММА	Физическая культура 1-4 классы (общеобразовательный уровень)
АВТОР ПРОГРАММЫ	Матвеев А. П.
ИЗДАТЕЛЬСТВО	Просвещение
ГОД ИЗДАНИЯ	2011
УЧЕБНИК	Физическая культура. 2 класс.
АВТОР УЧЕБНИКА	Матвеев А. П.
ИЗДАТЕЛЬСТВО	Просвещение
ГОД ИЗДАНИЯ	2012

2017 – 2018 УЧЕБНЫЙ ГОД

## Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета

По окончании изучения курса «Физическая культура» в начальной школе должны быть достигнуты определенные результаты.

**Личностные результаты** включают готовность и способность учащихся к саморазвитию, сформированность мотивации к обучению и познанию, ценностно-смысловые установки и отражают:

- формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;

**Метапредметные результаты** включают освоенные школьниками универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные, коммуникативные), которые обеспечивают овладение ключевыми компетенциями, составляющими основу умения учиться, межпредметные понятия и отражают:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

**Предметные результаты** включают освоенный школьниками в процессе изучения данного предмета опыт деятельности по получению нового знания, его преобразованию, применению и отражают:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости)
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

- выполнение простейших акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.

### **Планируемые результаты**

По окончании начальной школы учащиеся должны уметь:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования, осуществлять их объективное судейство;
- соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности.
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизни человека;
- использовать физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длины и массы тела) и развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, проявлять доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования, осуществлять их объективное судейство;
- соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой;
- организовывать и проводить занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса;
- выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации на высоком качественном уровне;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях.

### **Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета**

*По окончании 1 класса должны быть достигнуты определенные результаты*

**Личностные результаты:**

- формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов.

**Метапредметные результаты** включают освоенные школьниками универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные, коммуникативные):

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;

– формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха.

**Предметные результаты:**

– овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);  
– взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований.

***По окончании 1 класса учащиеся должны уметь:***

– планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;  
– организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования, осуществлять их объективное судейство;  
– соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой;  
– выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности.

**Личностные, метапредметные и предметные результаты  
освоения учебного предмета**

***По окончании 2 класса должны быть достигнуты определенные результаты***

**Личностные результаты:**

– формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;  
– формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;  
– развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;  
– формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

**Метапредметные результаты** включают освоенные школьниками универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные, коммуникативные):

– овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;  
– формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;  
– готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества.

**Предметные результаты:**

– овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);  
– взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;  
– выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.

***По окончании 2 класса учащиеся должны уметь:***

– планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;  
– использовать физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;  
– организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования, осуществлять их объективное судейство;  
– оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, проявлять доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;

- соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности.

## **Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета**

*По окончании 3 класса должны быть достигнуты определенные результаты*

### **Личностные результаты:**

- формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

**Метапредметные результаты** включают освоенные школьниками универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные, коммуникативные):

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества.

### **Предметные результаты:**

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.

*По окончании 3 класса учащиеся должны уметь:*

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизни человека;
- использовать физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования, осуществлять их объективное судейство;

- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, проявлять доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой.

## **Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета**

*По окончании изучения курса «Физическая культура» в начальной школе (4 класс)  
должны быть достигнуты определенные результаты*

### **Личностные результаты:**

- формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;

**Метапредметные результаты:** включают освоенные школьниками универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные, коммуникативные):

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

### **Предметные результаты:**

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости)
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

- выполнение простейших акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.

***По окончании начальной школы (4класс) учащиеся должны уметь:***

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизни человека;
- использовать физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длины и массы тела) и развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, проявлять доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования, осуществлять их объективное судейство;
- соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой;
- организовывать и проводить занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса;
- выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации на высоком качественном уровне;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях.

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УРОКОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В 1 КЛАССЕ**

№	Тема урока	Тип урока. Формы работы.	Планируемые результаты				Личностные	Характеристика деятельности	Ресурсы	Календарный период
			Предметные	Метапредметные						
				Познавательные УУД	Коммуникативные УУД	Регулятивные УУД				
<b>I ЧЕТВЕРТЬ (27 УРОКОВ)</b>										
<b>Раздел программы «Знания о физической культуре» (3 часа)</b>										
1	Что такое физическая культура.	Изучение нового материала (1 час) Коллективная, групповая, индивидуальная	Знать: -правила поведения и технику безопасности на уроках физической культуры; Уметь: -подбирать одежду и обувь для спортивных занятий.	Умение строиться по росту, выполнять простые команды.	Познакомиться с учителем и одноклассниками.	Различать допустимые и недопустимые формы поведения.	Развивать готовность к сотрудничеству.	Раскрывать понятие «физическая культура»	Учебник: Физическая культура. 1 класс. Матвеев А.П. Просвещение 2012	1 неделя
2	Как возникли физические упражнения.	Изучение нового материала (1 час) Коллективная, индивидуальная	Знать: -понятия: гибкость, сила, скорость, выносливость; Уметь: - раскрывать значение этих качеств для человека.	Способы развития физических качеств.	Понимание ценности человеческой жизни.	Бережное отношение к другим людям.	Стремление к физическому совершенству	Раскрывать положительное влияние занятий физической культурой на укрепление здоровья.	Учебник: Физическая культура. 1 класс. Матвеев А.П. Просвещение 2012	1 неделя
3	Кто как передвигается.	Комбинированный (1 час) Коллективная, индивидуальная	Знать: - основные способы передвижения; Уметь: -приводить примеры передвижения животных	Организация деятельности с учётом требований её безопасности.	Взаимодействие с родителями, уметь формулировать свои цели.	Бережно обращаться с инвентарём, соблюдать требования техники безопасности к месту проведения	Стремление к самостоятельному физическому совершенству.	Рассказывать об основных способах передвижения животных, объяснять важность бега, прыжков и тд.	Учебник: Физическая культура. 1 класс. Матвеев А.П. Просвещение 2012	1 неделя



			и людей.							
<b>Раздел программы «Способы физкультурной деятельности» 4 часа</b>										
4.	Игры на свежем воздухе	Комбинированный (1 час) Групповая, индивидуальная, игровая	Знать: - организация места занятий физическими упражнениями; Уметь: - безопасно играть в подвижные игры.	Организация деятельности с учётом требований её безопасности.	Взаимодействие с родителями, уметь формулировать свои цели.	Бережно обращаться с инвентарём, соблюдать требования техники безопасности к месту проведения	Стремление к самостоятельному физическому совершенству	Рассказывать о правильном подборе одежды для игр и прогулок на свежем воздухе в зависимости от погодных условий. Объяснять пользу подвижных игр.	Учебник: Физическая культура. 1 класс. Матвеев А.П. Просвещение 2012	2 неделя
5.	Что такое режим дня.	Комбинированный (1 час) Групповая индивидуальная	Знать: - что такое режим дня, Уметь: - организовать свое свободное время.	Планировать спортивные занятия в режиме дня, организовывать отдых и досуг в течение дня с использованием средств физической культуры.	Взаимодействовать с окружающими	Взаимодействовать с окружающими, находить с ними общий язык и общие интересы	Учиться организовывать свою деятельность, рационально использовать время	Раскрывать значение режима дня для жизни человека.	Учебник: Физическая культура. 1 класс. Матвеев А.П. Просвещение 2012	2 неделя
6	Физкультминутка.	Комбинированный (1 час) Групповая индивидуальная	Знать: - строевые команды, построения, исходные положения, -Уметь: - выполнять физические упражнения.	Умение выполнять простые упражнения.	Взаимодействовать с окружающими.	Соблюдать требования техники безопасности	Учиться демонстрировать простые упражнения.	Рассказывать о значении физкультминутки, ее положительном влиянии на организм.	Учебник: Физическая культура. 1 класс. Матвеев А.П. Просвещение 2012	2 неделя
7	Утренняя зарядка.	Комбинированный (1 час) Групповая индивидуальная	Знать: - как действуют физические упражнения на здоровье человека. Уметь: выполнять	Планировать утреннюю зарядку в режиме дня.	Взаимодействие с родителями.	Соблюдать требования техники безопасности к месту проведения	Учиться организовывать утреннюю зарядку	Рассказывать о значении утренней зарядки, ее положительном влиянии на организм.	Мячи, гимнастические палки.	3 неделя

			утреннюю зарядку							
<b>Раздел программы «Физическое совершенствование» (92часа)</b>										
<b>«Лёгкая атлетика» (11часов).</b>										
8	Строевые упр-ия: построения в шеренгу, в колонну	Комбинированный (1 час) Коллективная, групповая индивидуальная	Знать: Строевые команды: Становись! Разойдись, Смирно! Вольно! Уметь: строиться по росту, строиться в шеренгу, колонну.	Умение строиться по росту, выполнять простые команды.	Уметь общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения	Технически правильно выполнять простые (строевые) действия	Проявлять дисциплинированность, управлять своими эмоциями.	Объяснять и демонстрировать технику выполнения строевых команд.	Флажки, конусы, секундомер	3 неделя
9	Бег коротким, средним и длинным шагом. Понятие «короткая дистанция». Бег на скорость.	Формирование и закрепление ЗУН учащихся. (1 час) Групповая индивидуальная	Знать: -понятие «короткая дистанция»; - понятия скорость и ускорение. Уметь: выполнять бег коротким, средним, длинным шагом.	Формировать выносливость и силу воли при выполнении физически сложных упражнений.	Умение бежать со средней скоростью и ускоряться.	Уметь при необходимости уступать беговую дорожку.	Регулировать дистанцию при беге с одноклассниками.	Демонстрировать технику выполнения разученных беговых упражнений в стандартных условиях.	Флажки, конусы, секундомер	3 неделя
10	Бег с максимальной скоростью с высокого старта(30м).	Урок контроля ЗУН. (1 час) Коллективная, индивидуальная	Знать: -медленный бег; -быстрый бег; -ускорение. Уметь: пробежать 30м максимальной скоростью.	Стремление преодолеть себя.	Умение контролировать скорость, ускоряться.	Проявлять упорство и выносливость.	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общие интересы.	Демонстрировать технику выполнения разученных беговых упражнений в стандартных условиях.	Флажки, конусы, секундомер	4 неделя
11	Бег в	Комбинированный	Знать:	Уметь выбрать	Уметь	Уметь через	Проявлять	Демонстрировать	Флажки,	4 неделя

	чередовании с ходьбой. Челночный бег.	й (1 час) Групповая индивидуальная	- понятия медленный, средний и быстрый темп бега; что такое челночный бег. Уметь: выполнять равномерный бег в чередовании с ходьбой.	нужный для себя темп бега, выполнять челночный бег.	контролировать эмоции при выполнении физических заданий.	диалог разрешать конфликты.	качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений.	ь технику выполнения разученных беговых упражнений в стандартных условиях.	конусы	
1 2	Шестиминутный бег.	Комбинированный (1 час) Групповая индивидуальная	Знать: - что такое медленный бег; Уметь: рассчитывать силы.	Уметь распределять силы по дистанции.	Уметь оказать помощь и эмоциональную поддержку однокласснику.	Уметь через диалог разрешать конфликты.	Стремление к физическому развитию.	Демонстрировать технику выполнения разученных беговых упражнений в стандартных условиях.	Кубики, скакалки, флажки, конусы	4 неделя
1 3	Закрепление навыков прыжка. «Попрыгунчики»	Формирование и закрепление ЗУН учащихся. (1 час) Групповая индивидуальная	Знать: - виды прыжков Уметь: выполнять - прыжки на месте; - прыжки на ногах поочередно; - прыжки на скакалке	Совершенствовать навыки в прыжках на скакалке	Умение аргументировать свое мнение, убеждать и уступать.	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений	Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений	Демонстрировать технику выполнения разученных прыжковых упражнений в стандартных условиях.	Скакалки	5 неделя
1 4	Прыжки с продвижением. Личная гигиена.	Формирование и закрепление ЗУН учащихся. (1 час) Групповая индивидуальная	Знать: - разновидности прыжков на двух ногах вперед, назад, левым и правым боком;	Умение осознанно строить свой рабочий день.	Умение слушать чужое мнение, обсуждать и отстаивать свою позицию.	Умение корректировать, вносить изменения в свой распорядок дня.	Проявлять качества координации при выполнении прыжковых упражнений. Выполнять правила гигиены и свой распорядок дня.	Демонстрировать технику выполнения разученных прыжковых упражнений в стандартных условиях.	Скакалки, конусы.	5 неделя

			Уметь: соблюдать правила личной гигиены.							
1 5	Закрепление навыков прыжка. Прыжок в длину с места.	Формирование и закрепление ЗУН учащихся. (1 час)  Групповая, игровая	Знать: -технику выполнения прыжка в длину с места; -Уметь: выполнять прыжок в длину с мета на дальность	Уметь выполнять прыжок в длину с места самостоятельно.	Уметь поддержать слабого игрока, уметь достойно проигрывать.	Самостоятель но оценивать свои физические возможности.	Стремление выполнить лучший свой прыжок.	Демонстрироват ь технику выполнения разученных прыжковых упражнений в стандартных условиях.	Скакалки, веревочка, конусы	5 неделя
1 6	Прыжки со скакалкой.	Комбинированны й (1 час)  Групповая индивидуальная	Знать: - виды прыжков на двух ногах через скакалку; Уметь: выполнять прыжки на скакалке.	Уметь выполнять прыжок на скакалке.	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, стремиться их исправить.	Объективно оценивать свои умения.	Развивать координационны е способности.	Демонстрироват ь технику выполнения разученных прыжковых упражнений в стандартных условиях.	Скакалки, веревочка, конусы	6 неделя
1 7	Упражнения с малым мячом. Подтягивание.	Комбинированны й (1 час)  Групповая индивидуальная	Знать: виды бросков Уметь: выполнять бросок и ловить мяч в парах. Выполнять подтягивани е на перекладине .	Осваивать двигательные действия при работе с м/мячом.	Контролирова ть свои действия.	Соблюдать правила техники безопасности при работе с мячом.	Развивать координационны е способности.	Демонстрироват ь технику выполнения разученных упражнений с малым мячом.	Скакалки, веревочка, конусы	6 неделя
1 8	Метание малого мяча цель.	Урок контроля (1 час)  Групповая индивидуальная	Знать: - технику выполнения метания	Осваивать технику метания малого мяча в цель.	Взаимодейств овать в группах при выполнении	Соблюдать правила техники безопасности	Проявлять качества силы, координации и быстроты при	Демонстрироват ь технику выполнения разученных	Флажки, малые мячи, щиты	6 неделя

			малого мяча в цель; Уметь: выполнять метание мяча в цель.		метания малого мяча.	при метании малого мяча.	метании малого мяча.	упражнений метания в стандартных условиях.		
<b>«Подвижные и спортивные игры» (15часов)</b>										
1 9	Правила в игре, их значение. Тест на гибкость.	Формирование и закрепление ЗУН учащихся. (1 час) Коллективная, индивидуальная	Знать: - необходимость соблюдения правил игры; Выполнять: тест на гибкость.	Технически правильно выполнять двигательные действия.	Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам.	Бережно обращаться с инвентарём и оборудованием.	Активно включаться в общение со сверстниками на принципах уважения, доброжелательности.	Участвовать в подвижных играх. Проявлять интерес и желание демонстрировать свои физические возможности и способности.	Учебник: Физическая культура. 1 класс. Матвеев А.П. Просвещение 2012	7 неделя
2 0	Игра «К своим флажкам». <i>Правила поведения и безопасность.</i>	Формирование и закрепление ЗУН учащихся. (1 час) Групповая игровая	Знать: - об организации подвижных игр во время уроков и прогулок, выбор одежды и инвентаря; - правила игры; Уметь строиться в колонну, в шеренгу.	Уметь играть в подвижные игры с бегом.	Уметь сотрудничать в команде. Следовать девизу «Один за всех и все за одного»	Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.	Стремление к победе, умение достойно проигрывать.	Проявлять находчивость в решении игровых задач, возникающих в процессе подвижных игр.	Флажки разного цвета или кубики	7 неделя
2 1	Олимпийские игры, их история.	Комбинированная Групповая индивидуальная	Знать: - историю развития физической культуры; Уметь: называть	Факты истории развития физической культуры.	Стремление к справедливости, чести и достоинству по отношению к себе и к другим	Осознание человеком себя как представителя страны и государства.	Значение физической культуры в жизнедеятельности человека.	Участвовать в подвижных играх. Проявлять интерес и желание демонстрировать	Учебник: Физическая культура. 1 класс. Матвеев А.П. Просвещение	7 неделя

			Олимпийские виды спорта.		людям.			ь свои физические возможности и способности.	ие 2012	
2 2	Игра «Лиса и куры».	Формирование и закрепление ЗУН учащихся (1 час) Групповая индивидуальная, игровая.	Знать: - организующие команды и приемы построения и перестроения; - правила игры; Уметь ускоряться; -менять направление бега.	Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.	Излагать правила и условия проведения подвижных игр.	Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.	Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр.	Проявлять находчивость в решении игровых задач, возникающих в процессе подвижных игр	Конусы, флажки	8 неделя
2 3	Игра «Два мороза». <i>Правила организации и проведения игр</i>	Обобщение, повторение, закрепления знаний, умений. (1 час) Коллективная, игровая, в парах	Знать: - правила игры; - знать слова ведущих; Уметь: менять скорость бега; - координировать движения.	Умение самостоятельно выработать стратегию игры.	Взаимодействовать в парах при выполнении технических действий в игре.	Различать ситуации поведения в подвижных играх.	Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр.	Проявлять находчивость в решении игровых задач, возникающих в процессе подвижных игр	Конусы, флажки, гимнастическая скамейка	8 неделя
2 4	Игра «Кто дальше бросит».	Обобщение, повторение, закрепления знаний, умений. (1 час) Коллективная, игровая	Знать: - правила игры; Уметь: выполнять технику метания малого мяча на дальность с места.	Осваивать технику метания малого мяча.	Осваивать универсальные умения при взаимодействии в группах.	Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча.	Осваивать универсальные умения управлять эмоциями.	Проявлять находчивость в решении игровых задач, возникающих в процессе подвижных игр	Конусы, теннисные мячи, малые резиновые мячи	8 неделя

2 5	Игра «Пятнашки».	Обобщение, повторение, закрепления знаний, умений. (1 час) Коллективная, игровая	Знать: - правила игры; Уметь: бегать с ускорением и изменением направления движения	Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр.	Осваивать универсальные умения, управлять эмоциями во время подвижных игр.	Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.	Проявлять координацию, внимание, быстроту и ловкость во время проведения подвижных игр.	Проявлять находчивость в решении игровых задач, возникающих в процессе подвижных игр	Конусы.	9 неделя
2 6	Игра «Прыгающие воробушки».	Обобщение, повторение, закрепления знаний, умений. (1 час) Коллективная, игровая	Знать: - правила игры; Уметь: выполнять прыжки на одной ноге; - прыжки с поочередной сменой ног.	Развивать выдержку, прыгучесть во время игры.		Умение корректировать и вносить изменения в способы действия в случае расхождения с правилами игры.	Проявлять координацию, внимание, быстроту и ловкость во время проведения подвижных игр.	Проявлять находчивость в решении игровых задач, возникающих в процессе подвижных игр	Конусы, скакалки	9 неделя
2 7	Игра «Метко в цель».	Обобщение, повторение, закрепления знаний, умений. (1 час) Коллективная, игровая	Знать: - правила игры; - технику метания малого мяча в цель. Уметь: - выполнять метание мяча в цель.	Осваивать технику метания малого мяча	Уметь взаимодействовать в парах при выполнении технических действий в играх	Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча	Проявлять внимание и ловкость во время броска в цель	Проявлять находчивость в решении игровых задач, возникающих в процессе подвижных игр	Конусы, теннисные мячи, малые резиновые мячи	9 неделя

## II ЧЕТВЕРТЬ (21 УРОК)

2 8	Правила проведения эстафет.	Комбинированный (1 час) Групповая индивидуальная	Знать: - линия старта; - условия передачи эстафеты; - Уметь: соблюдать технику безопасности при выполнении	Совершенствовать бег с ускорением, развивать ловкость, координацию.	Взаимодействовать со сверстниками на принципах дружбы и толерантности.	Управлять эмоциями, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.	Воспитывать в себе волю к победе.	Проявлять положительные качества личности в процессе игровой деятельности (смелость, волю, инициативность и т.д.)	Эстафетные палочки, обручи, конусы	10 неделя
--------	-----------------------------	---	---	---	--	---	-----------------------------------	---	------------------------------------	-----------

2 9	Эстафеты с обручем.	Обобщения и повторения. (1 час) Групповая индивидуальная	Знать: - правила передачи эстафеты; - виды упражнений с обручем. Уметь: соблюдать технику безопасности при выполнении эстафет	Осваивать технику владения обручем	Взаимодействовать в группах при выполнении технических действий в играх	Соблюдать правила техники безопасности при проведении эстафет	Проявлять внимание, быстроту и ловкость во время эстафет	Проявлять доброжелательность и уважение к соперникам и игрокам своей команды в процессе игры.	Эстафетные палочки, обручи, конусы	10 неделя
3 0	Игра «Точный расчет».	Обобщения и повторения (1 час) Групповая игровая	Знать: - правила игры; Уметь: выполнять расчёт в колонне, в шеренге.	Осваивать строевые команды.	Взаимодействовать в группах, подчиняться капитану.	Различать допустимые и недопустимые формы поведения на уроке.	Проявлять внимание, сообразительность и быстроту передвижений.	Проявлять положительные качества личности в процессе игровой деятельности (смелость, волю, инициативность и т.д.)	Кубики разного цвета	10 неделя
3 1	Игра «Караси и щука»	Обобщения и повторения (1 час) Коллективная, игровая.	Знать: - правила игры; Уметь: - ориентироваться на игровом поле; - выполнять бег с изменением направления.	Стремиться найти свою стратегию в игре.	Проявлять положительные качества личности.	Уметь донести информацию в доступной, эмоциональной яркой форме.	Уметь активно включаться в коллективную деятельность.	Проявлять положительные качества личности в процессе игровой деятельности (смелость, волю, инициативность и т.д.)	Скакалки, конусы	11 неделя
3 2	Эстафеты с мячом.	Обобщения и повторения (1 час) Групповая индивидуальная	Знать: - правила проведения эстафет; - Уметь: соблюдать технику безопасности при выполнении эстафет.	Осваивать технику владения мячом.	Взаимодействовать в группах при выполнении технических действий с мячом.	Соблюдать правила техники безопасности при проведении эстафет.	Уметь активно включаться в коллективную деятельность	Проявлять доброжелательность и уважение к соперникам и игрокам своей команды в процессе игры.	Конусы, эстафетные палочки, малые, средние и большие мячи	11 неделя



3 3	Игра «Зайцы в огороде».	Формирование и закрепления ЗУН. (1 час) Групповая индивидуальная, игровая.	Знать: - правила игры; Уметь: - ориентироваться на игровом поле; - выполнять бег с изменением направления	Уметь контролировать скорость и менять направление при беге.	Взаимодействовать в группах при выполнении игровых действий.	Уметь корректировать и вносить изменения в свое поведение.	Уметь активно включаться в коллективную деятельность	Проявлять положительные качества личности в процессе игровой деятельности (смелость, волю, инициативность и т.д.)	Кубики разного цвета, флажки	11 неделя
--------	-------------------------	---	---	--	--	--	--	---	------------------------------	-----------

### Гимнастика с основами акробатики (15 часов)

3 4	Игра «Становись-разойдись». <i>Соблюдение техники безопасности на уроках гимнастики.</i>	Комбинированный (1 час) Групповая индивидуальная	Знать: - правила поведения и технику безопасности на уроках гимнастики; - строевые действия в шеренге и колонне; Уметь: выполнять строевые команды.	Различать и выполнять строевые команды: «Равняйся!» «Смирно!» «Вольно!»	Уметь сотрудничать при выполнении совместных упражнений.	Соблюдать правила техники безопасности на уроках гимнастики.	Стремление к физическому совершенству: развитие и укрепление правильной осанки, координации.	Проявлять доброжелательность и уважение к соперникам и игрокам своей команды в процессе игры.	Кубики разного цвета, флажки	12 неделя
3 5	Размыкание в шеренге и колонне на месте. ОРУ с гимнастическими палками. Игра «Совушка».	Комбинированный (1 час) Групповая индивидуальная	Знать: - перестроение из шеренги в колонну и обратно; - Уметь: выполнять упражнения с гимнастическим и палками под счет учителя.	Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений (строевые упражнения). Осваивать ОРУ с предметами.	Осваивать универсальные умения по взаимодействию в группах при разучивании и выполнении упражнений с гимнастическими палками.	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений с гимнастическими палками.	Стремление к физическому совершенству: развитие и укрепление правильной осанки, координации.	Объяснять и демонстрировать технику выполнения строевых команд.	Флажки, гимнастические палки	12 неделя
3 6	Повороты на месте. ОРУ с гимнастическими палками.	Комбинированный (1 час) Групповая, индивидуальная	Знать: - повороты на месте; - Уметь - выполнять упражнения с гимнастическим	Выполнение строевых команд под счет. Показ упражнений с гимнастическим и палками с	Осваивать универсальные умения по взаимодействию в группах при разучивании и	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений с	Совершенствование осанки и координации.	Объяснять и демонстрировать технику выполнения строевых команд	Флажки, гимнастические палки	12 неделя

			и палками.	учителем.	выполнении упражнений с гимнастическими палками.	гимнастическими палками.				
37	Разновидности ходьбы.	Обобщения, повторения, закрепления. (1 час) Групповая, индивидуальная	Знать: - виды ходьбы Уметь: выполнять ходьбу широким шагом; выпады; - приседы и полуприседы.	Знать технику выполнения двигательных действий.	Находить ошибки, уметь их исправлять.	Соблюдать правила техники безопасности на уроках гимнастики.	Развитие гибкости, ловкости.	Демонстрировать технику выполнения.	Флажки, гимнастические палки	13 неделя
38	Упоры, виды упоров.	Изучения нового материала. (1 час) Групповая, индивидуальная	Знать: - виды упоров Уметь: - выполнять упор присев; - упор лёжа; упор согнувшись.	Уметь выполнять акробатические элементы отдельно.	Осваивать универсальные умения работы по группам самостоятельно.	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.	Развитие координационных способностей.	Называть основные виды стоек, упоров, седов.	Гимнастические маты, флажки, гимнастические скамейки, карточки	13 неделя
39	Группировки и перекаты.	Изучение нового материала. (1 час) Групповая, индивидуальная	Знать: - группировка; - перекаты назад из седа в группировку и обратно. Уметь: выполнять группировки и перекаты.	Описывать технику переката назад в группировку. Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений.	Взаимодействие в группах при самостоятельной работе.	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.	Проявлять качества силы, координации при выполнении акробатических упражнений.	Демонстрировать технику выполнения группировок, перекатов, седов.	Гимнастические маты, флажки, гимнастические скамейки, карточки	13 неделя
40	Передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз.	Комбинированный (1 час) Групповая, индивидуальная	Знать: - способы передвижения по гимнастической стенке. Уметь: выполнять передвижение по гимнастической стенке.	Описывать технику гимнастических упражнений прикладной направленности	Оказывать помощь и взаимовыручку при работе в парах.	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности.	Проявлять внимание, ловкость, координацию.	Демонстрировать технику выполнения различных способов лазанья по гимнастической стенке.	Гимнастические маты, флажки, гимнастические скамейки, карточки	14 неделя
41	Передвижение по	Комбинированный (1 час)	Знать: - способы	Описывать технику	Оказывать помощь и	Соблюдать правила	Проявлять внимание,	Демонстрировать технику	Гимнастические	14 неделя

	гимнастическо й стенке горизонтально лицом и спиной к опоре.	Групповая, индивидуаль ная	передвижения по гимнастической стенке. Уметь: передвигаться по гимнастической стенке.	гимнастических упражнений прикладной направленности.	взаимовыручк у при работе в парах.	техники безопасности при выполнении гимнастическ их упражнений прикладной направленнос ти	ловкость, координацию.	выполненияразу ченных способов лазанья по гимнастической скамейке.	маты, гимнастиче ские скамейки, гимнастиче ские стенки.	
4 2	Передвижение по гимнастическо й скамейке, по бревну.	Комбиниров анный (1 час) Групповая, индивидуаль ная	Знать: - способы передвижения по гимнастической скамейке (ходьба, подтягивание руками лежа на животе на четвереньках). Уметь: сохранять равновесие.	Совершенствова ть способы передвижения по гимнастической скамейке, выявлять и характеризовать ошибки при выполнении упражнений на скамейке.	Осваивать универсальны е умения по взаимодействи ю в группах при работе на скамейке.	Уметь корректирова ть свои действия и действия в группе.	Развивать внимание, ловкость, координацию движений.	Демонстрироват ь технику выполненияразу ченных способов лазанья по гимнастической скамейке.	Гимнастич еские маты, бревно, флажки, гимнастиче ские скамейки, кубики, мешочки.	14 неделя
4 3	Лазанье по скамейке.	Комбиниров анный (1 час) Групповая, индивидуаль ная	Знать: - технику лазанья по скамейке Уметь: выполнять лазание по скамейке.	Описывать универсальные действия при лазанье по скамейке.	Взаимодейств овать и проявлять взаимовыручк у при работе в парах.	Взаимодейст вовать и проявлять взаимовыруч ку при работе в парах.	Проявлять выносливость, силу, координацию.	Демонстрироват ь технику выполнения разученных способов лазанья по канату.	Гимнастич еские маты, гимнастиче ские скамейки, канат	15 неделя
4 4	Совершенство вание лазанья по скамейке.	Комбиниров анный (1 час) Групповая, индивидуаль ная	Знать: - технику безопасности лазанья по скамейке. Уметь: выполнять лазание по скамейке.	Описывать универсальные действия при лазанье по скамейке	Взаимодейств овать и проявлять взаимовыручк у при работе в парах.	Взаимодейст вовать и проявлять взаимовыруч ку при работе в парах.	Проявлять выносливость, силу, координацию.	Демонстрироват ь технику выполнения разученных способов лазанья по канату.	Гимнастич еские маты, канат	15 неделя
4 5	Произвольное преодоление простых препятствий.	Комбиниров анный (1 час) Групповая, индивидуаль	Знать - способы преодоления препятствий.	Уметь организовать самостоятельну ю деятельность.	Управлять эмоциями при общении со сверстниками.	Технически правильно выполнять действия.	Активно включаться в работу, проявлять	Демонстрироват ь технику упражнений, разученных для	Гимнастич еские маты, гимнастиче	15 неделя

		ная	Уметь - найти свой способ преодоления препятствий.				смекалку и сообразительность.	преодоления полосы препятствий.	ские скамейки,	
4 6	Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания.	Комбинированный (1 час) Групповая, индивидуальная	Знать: - способы преодоления препятствий. Уметь: - выполнять (лазанье по скамейке, перелезание через скамейку, перешагивание через предметы, переползание и т.д.).	Осваивать технику физических упражнений прикладной направленности.	Осваивать работу по отделениям.	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности.	Проявлять качества силы, координации, быстроты при выполнении упражнений прикладной направленности.	Демонстрировать технику упражнений, разученных для преодоления полосы препятствий.	Гимнастические маты, обручи, скамейки, кубики, мешочки, флажки, конусы, большие мячи	16 неделя
4 7	Равновесие на скамейке, бревне. <i>Специальные дыхательные упражнения</i>	Обобщения, повторения, закрепления. (1 час) Групповая, индивидуальная	Знать: - обычная ходьба; - ходьба с различным положением рук; с перешагиванием через предметы; - Уметь сохранять равновесие (мешочек на голове).	Совершенствовать технику ходьбы, характеризовать и исправлять ошибки при выполнении ходьбы на скамейке.	Осваивать работу по отделениям.	Уметь корректировать свои действия и действия в группе.	Формировать правильную осанку, учиться держать равновесие.	Демонстрировать технику выполнения различных способов лазанья по гимнастической скамейке	Гимнастические маты, флажки, скамейки, кубики, мешочки, обручи, гимнастическое бревно	16 неделя
4 8	Танцевальные шаги. <i>Контроль и регуляция движения.</i>	Комбинированный (1 час) Групповая, индивидуальная	Знать: - виды танцевальных шагов Уметь: выполнять приставные шаги; - подскоки; шаги польки.	Описывать технику выполнения танцевальных шагов.	Уметь сотрудничать при выполнении совместных упражнений.	Уметь корректировать свои действия и действия в группе.	Формировать правильную осанку, учиться держать равновесие.	Демонстрировать технику выполнения танцевальных шагов.	Музыкальное сопровождение	16 неделя

### III ЧЕТВЕРТЬ (27 УРОКОВ)

**«Лыжные гонки» (21час)**

49	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Выбор одежды и обуви.	Изучение нового материала. (1 час) Групповая, индивидуальная	Знать: - требования к одежде и обуви для занятий на улице; - значение занятий лыжами для укрепления здоровья. Уметь: подбирать одежду для занятий.	Иметь представление о переохлаждении и обморожении на улице в зимнее время.	Уметь слушать и вступать в диалог.	Соблюдать технику безопасности на занятиях лыжной подготовки.	Персональный подбор лыжного инвентаря.	Рассказывать о правильном подборе одежды для игр и прогулок на свежем воздухе в зависимости от погодных условий	Наглядные пособия, лыжи, лыжные крепления, лыжные палки	17 неделя
50	Передвижение на лыжах ступающим шагом без палок.	Изучение нового материала. (1 час) Групповая, индивидуальная	Знать: - как надевать и снимать лыжи (крепления, их виды); Уметь: выполнять ступающий шаг на лыжах.	Осваивать технику передвижения на лыжах скользящим шагом.	Поочередно выполнять передвижение по лыжне, уступать лыжню обгоняющему.	Техника безопасности	Контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений.	Демонстрировать технику выполнения ступающего шага.	Лыжи, лыжные палки	17 неделя
51	Перенос тяжести тела с лыжи на лыжу.	Комбинированный (1 час) Групповая, индивидуальная	Знать: - перенос тяжести тела на месте; перенос тяжести тела в движении. Уметь: сохранять равновесие на лыжах.	Уметь координировать свои движения стоя на лыжах.	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык.	Соблюдать технику безопасности на занятиях лыжной подготовки.	Совершенствование передвижения на лыжах ступающим шагом.	Демонстрировать технику выполнения ступающего шага.	Лыжи, лыжные палки	17 неделя
52	Передвижение на лыжах скользящим шагом без палок.	Комбинированный (1 час) Групповая, индивидуальная	Знать: технику скользящего шага -Уметь: передвигаться на лыжах скользящим шагом без	Объяснять технику выполнения ступающим и скользящим шагом без палок.	Поочередно выполнять передвижение по лыжне, уступать лыжню обгоняющему.	Техника безопасности	Совершенствование передвижения на лыжах скользящим шагом.	Демонстрировать технику выполнения скользящего шага.	Лыжи, лыжные палки	18 неделя

53	Передвижение скользящим шагом без палок. Игра «Салки на марше».	Формирования и закрепления ЗУН (1 час) Групповая, индивидуальная	Знать: - правила игры; Уметь: - передвигаться на лыжах скользящим шагом без палок; - менять направление движения на лыжах.	Осваивать универсальные умения передвижения на лыжах без палок.	Поочередно выполнять передвижение по лыжне, уступать лыжню обгоняющему.	Техника безопасности	Проявлять качества координации при передвижении на лыжах, выносливость.	Демонстрировать технику выполнения скользящего шага.	Лыжи, лыжные палки	18 неделя
54	Передвижение ступающим шагом с палками.	Формирования и закрепления ЗУН (1 час) коллективная, индивидуальная	Знать: технику ступающего шага. Уметь: передвигаться на лыжах ступающим шагом с палками.	Осваивать универсальные умения передвижения на лыжах с палками.	Поочередно выполнять передвижение по лыжне, уступать лыжню обгоняющему.	Техника безопасности	Проявлять качества координации при передвижении на лыжах, выносливость.	Демонстрировать технику выполнения ступающего шага.	Лыжи, лыжные палки	18 неделя
55	Передвижение на лыжах ступающим шагом с палками.	Формирования и закрепления ЗУН (1 час) Групповая, индивидуальная	Знать: технику ступающего шага. Уметь: передвигаться на лыжах ступающим шагом с палками.	Осваивать универсальные умения передвижения на лыжах с палками.	Поочередно выполнять передвижение по лыжне, уступать лыжню обгоняющему.	Техника безопасности	Совершенствовать технику передвижения на лыжах.	Демонстрировать технику выполнения ступающего шага.	Лыжи, лыжные палки	19 неделя
56	Передвижение на лыжах скользящим шагом с палками.	Комбинированный (1 час) Групповая, индивидуальная	Знать: технику ступающего шага. Уметь: передвигаться на лыжах ступающим шагом с палками.	Осваивать универсальные умения передвижения на лыжах с палками.	Поочередно выполнять передвижение по лыжне, уступать лыжню обгоняющему.	Техника безопасности	Совершенствовать технику передвижения на лыжах. Развитие координации и выносливости	Демонстрировать технику выполнения скользящего шага.	Лыжи, лыжные палки	19 неделя
57	Передвижение на лыжах скользящим шагом с	Комбинированный (1 час) Групповая, индивидуальная	Знать: технику скользящего шага. -Уметь:	Осваивать универсальные умения передвижения на	Поочередно выполнять передвижение по лыжне,	Техника безопасности	Совершенствовать технику передвижения на лыжах. Развитие	Демонстрировать технику выполнения скользящего	Лыжи, лыжные палки	19 неделя

	палками.	я	передвигаться на лыжах скользящим шагом с палками.	лыжах с палками.	уступать лыжню обгоняющему.		координации и выносливости	шага.		
58	Повороты на лыжах.	Изучение нового материала (1 час) Групповая, индивидуальная, игровая.	Знать: виды поворотов на лыжах, -Уметь: выполнять технику поворота переступанием на месте с палками и без палок;	Осваивать технику выполнения поворотов.	Осваивать универсальные умения в проведении подвижных игр на улице.	Техника безопасности	Развитие внимания, координации, скорости и выносливости.	Демонстрировать технику выполнения разученных способов передвижения на лыжах в условиях игровой деятельности.	Лыжи, лыжные палки, флажки	20 неделя
59	Игра «На буксире».	Формирования и закрепления ЗУН (1 час) игровая, индивидуальная	Знать: - правила игры; Уметь: менять направление движения на лыжах.	Осваивать универсальные умения передвижения на лыжах без палок.	Поочередно выполнять передвижение по лыжне, уступать лыжню обгоняющему.	Техника безопасности	Проявлять качества координации при передвижении на лыжах, выносливость.	Демонстрировать технику выполнения разученных способов передвижения на лыжах в условиях игровой деятельности	Лыжи, лыжные палки	20 неделя
60	Повороты переступанием в движении.	Формирования и закрепления ЗУН (1 час) Групповая, индивидуальная	Знать: - технику поворота в движении; Уметь: применять изученные способы переступания на лыжах.	Осваивать технику передвижения и поворотов на лыжах.	Осваивать универсальные умения в проведении подвижных игр на улице.	Техника безопасности	Развитие координации.	Демонстрировать технику выполнения разученных поворотов.	Лыжи, лыжные палки, эстафетные палочки, флажки	20 неделя
61	Эстафеты на лыжах.	Формирования и закрепления ЗУН (1 час) Групповая, индивидуальная	Знать: - правила лыжных эстафет; Уметь: менять направление движения на лыжах;	Осваивать технику передвижения и поворотов на лыжах.	Осваивать универсальные умения в проведении подвижных игр на улице.	Техника безопасности	Проявлять качества координации при передвижении на лыжах, выносливость.	Демонстрировать технику выполнения разученных способов передвижения на лыжах в условиях	Лыжи, лыжные палки	21 неделя

								игровой деятельности		
62	Подъемы и спуски под уклон.	Формирования и закрепления ЗУН (1 час) Групповая, индивидуальная	Знать: - технику спуска в высокой и средней стойке; Уметь: выполнять подъем «лесенкой»; - спускаться с горы.	Объяснять и осваивать технику поворотов, спусков и подъемов.	Осваивать универсальные умения в проведении подвижных игр на улице.	Техника безопасности	Проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов.	Демонстрировать технику выполнения на спусках и подъемах.	Льжи, лыжные палки	21 неделя
63	Передвижение на лыжах до 1 км. <i>Развитие выносливости</i>	Комбинированный (1 час) Групповая, индивидуальная	Знать: Понятие выносливость. Уметь: использовать при прохождении дистанции разученные способы передвижения на лыжах.	Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов.	Осваивать универсальные умения при выполнении сложных физических нагрузок.	Техника безопасности	Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения.	Демонстрировать технику выполнения скользящего шага.	Льжи, лыжные палки	21 неделя
64	Игра «Попади в ворота».	Комбинированный (1 час) Групповая, индивидуальная	Знать: - правила игры; Уметь: передвигаться на лыжах скользящим шагом; - выполнять повороты переступанием	Осваивать универсальные умения в проведении подвижных игр на улице.	Управлять эмоциями при общении со сверстниками.	Техника безопасности	Проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов.	Демонстрировать технику выполнения разученных способов передвижения на лыжах в условиях игровой деятельности	Льжи, лыжные палки	22 неделя
65	Общеразвивающие упражнения на лыжах.	Комбинированный (1 час) Групповая, индивидуальная	Знать: виды ОРУ. Уметь: уверенно стоять на лыжах, переносить	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления.	Проявлять трудолюбие и упорство в достижении целей.	Техника безопасности	Проявлять координацию при выполнении упражнений.	Демонстрировать технику выполнения разученных способов передвижения на лыжах в	Льжи, лыжные палки	22 неделя



			тяжесть тела с одной ноги на другую сохраняя равновесие.					условиях игровой деятельности		
66	Передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности.	Формирования и закрепления ЗУН (1 час) Групповая, индивидуальная	Знать: понятие «умеренная интенсивность» -Уметь: выполнять передвижения на лыжах скользящим шагом; - повороты переступанием.	Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов.	Общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаиморезультативности и взаимопомощи.	Распределять нагрузку при выполнении длительных заданий.	Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения	Демонстрировать технику выполнения скользящего шага.	Лыжи, лыжные палки	22 неделя
67	Спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах.	Комбинированный (1 час) Групповая, индивидуальная	Знать: виды стоек -Уметь: выполнять высокую; среднюю стойку; низкую стойку.	При необходимости осуществлять безопасное падение.	Организовывать деятельность с учётом требований её безопасности.	Техника безопасности	Проявлять координацию при выполнении спусков в различных стойках.	Демонстрировать технику выполнения на спусках и подъемах	Лыжи, лыжные палки	23 неделя
68	Совершенствование спуска с горы с изменяющимися стойками на лыжах.	Комбинированный (1 час) Групповая, индивидуальная	Знать: виды стоек -Уметь: выполнять высокую; среднюю стойку; низкую стойку.	При необходимости осуществлять безопасное падение.	Организовывать деятельность с учётом требований её безопасности.	Техника безопасности	Проявлять положительные качества личности, упорство для освоения знаний.	Демонстрировать технику выполнения на спусках и подъемах	Лыжи, лыжные палки	23 неделя
69	Торможение.	Изучения нового материала (1 час) Групповая, индивидуальная	Знать: способы торможения. Уметь: выполнять торможения.	При необходимости осуществлять безопасное падение.	Оказывать поддержку своим сверстникам.	Технически правильно выполняют двигательные действия.	Проявлять положительные качества личности, упорство для освоения знаний.	Демонстрировать технику выполнения торможения.	Лыжи, лыжные палки	23 неделя
<b>«Подвижные и спортивные игры» (21час)</b>										
70	Броски	Формирования	Знать: правила	Описывать	Осваивать унисон	Соблюдать	Проявлять	Участвовать в	Баскетбол	24 неделя

	ловля мяча на месте. Игра «Бросай, поймай»	и закрепления ЗУН (1 час) Групповая, индивидуальная	игры. -Уметь: выполнять ловлю мяча на месте;	разучиваемые технические действия из спортивных игр.	универсальные умения, управлять эмоциями во время учебной деятельности.	правила техники безопасности при работе с баскетбольными мячами.	внимание и ловкость при работе с мячом.	подвижных играх.	ные мячи, резиновые мячи, конусы	
71	Ловля мяча на месте в парах. Игра «Играй, играй, мяч не теряй».	Формирования и закрепления ЗУН (1 час) Групповая, индивидуальная	Знать: правила игры. Уметь: выполнять передачи мяча от груди и ловля мяча в парах;	Осваивать технические действия из спортивных игр.	Осваивать универсальные умения, управлять эмоциями во время игровой деятельности.	Умение корректировать и вносить изменения в поведение при работе в парах.	Проявлять координацию, внимание, быстроту и ловкость во время проведения подвижных игр.	Проявлять находчивость в решении игровых задач, возникающих в процессе игровой деятельности.	Баскетбольные мячи, резиновые мячи, конусы	24 неделя
72	Игра «Кто дальше бросит».	Формирования и закрепления ЗУН (1 час) Групповая, индивидуальная	Знать: правила игры. -Уметь: выполнять дальний бросок мяча из-за головы;	Осваивать технику владения мячом.	Взаимодействовать в группах при выполнении технических действий с мячом.	Умение корректировать и вносить изменения в поведение во время игры.	Проявлять силовые качества и точность.	Проявлять находчивость в решении игровых задач, возникающих в процессе игровой деятельности.	Баскетбольные мячи, резиновые мячи, конусы	24 неделя
73	Бросок мяча снизу на месте в щит.	Формирования и закрепления ЗУН (1 час) Групповая, индивидуальная	Знать: технику броска снизу в щит. -Уметь: выполнять передачу мяча снизу на месте; - бросок мяча снизу в цель;	Совершенствование техники владения мячом.	Взаимодействовать в группах при выполнении технических действий с мячом.	Умение корректировать и вносить изменения в поведение во время игры.	Стремиться побеждать, стремиться улучшить свои результаты.	Проявлять находчивость в решении игровых задач, возникающих в процессе игровой деятельности.	Баскетбольные мячи, резиновые мячи, конусы, щиты, корзины	25 неделя
74	Игра «Метко в цель».	Формирования и закрепления ЗУН (1 час) Групповая, игровая.	Знать: правила игры. -Уметь: выполнять дальний бросок мяча из-за головы; - бросок мяча снизу в цель.	Совершенствование техники владения мячом.	Характеризовать поступки, действия, давать им объективную оценку на основе освоенных знаний.	Оценивать приобретенные навыки владения мячом.	Стремиться побеждать, стремиться улучшить свои результаты.	Проявлять находчивость в решении игровых задач, возникающих в процессе игровой деятельности.	Баскетбольные мячи, резиновые мячи, конусы	25 неделя
75	Передача мяча (снизу,	Комбинированный (1 час)	Знать: способы передачи мяча.	Совершенствование	Осваивать универсальные	Оценивать приобретенные	Стремиться побеждать,	Проявлять находчивость в	Баскетбольные мячи,	25 неделя

	от груди, от плеча).	Групповая, индивидуальная	-Уметь: выполнять передачу мяча снизу; - от груди; - от плеча.	техники владения мячом.	умения работы в парах.	ые навыки владения мячом.	стремиться улучшить свои результаты.	решении игровых задач, возникающих в процессе игровой деятельности.	резиновые мячи, конусы	
<b>IV ЧЕТВЕРТЬ (24 УРОКА)</b>										
76	Ловля мяча на месте и в движении.	Формирования и закрепления ЗУН (1 час) Групповая, индивидуальная	Знать: - способы передвижения без мяча; Уметь: передать и ловить мяч на месте; - в движении;	Характеризовать и исправлять ошибки при работе с мячом.	Осваивать универсальные умения работы в парах.	Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении упражнений с мячом.	Проявлять ловкость, внимание, координацию при работе с баскетбольным мячом.	Проявлять интерес и желание демонстрировать свои физические возможности и способности.	Баскетбольные мячи, резиновые мячи, конусы	26 неделя
77	Игра «Не оступись».	Формирования и закрепления ЗУН (1 час) Групповая, Игровая.	Знать: - правила игры; Уметь: перемещаться по заданному расстоянию; -уметь преодолевать препятствия.	Осваивать технику ходьбы, бега по ограниченному пространству.	Взаимодействовать в группах при выполнении игровых действий.	Различать допустимые и недопустимые формы поведения во время игры.	Проявлять координацию, внимание и ловкость во время проведения подвижных игр.	Проявлять находчивость в решении игровых задач, возникающих в процессе игровой деятельности.	Скакалки, конусы, гимнастические скамейки, обручи	26 неделя
78	Игра «Мяч по кругу».	Формирования и закрепления ЗУН (1 час) Групповая, индивидуальная	Знать: - правила игры; Уметь: выполнять передачу и ловлю мяча на месте; - в движении.	Характеризовать и исправлять ошибки при работе с мячом.	Сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.	Различать допустимые и недопустимые формы поведения во время игры.	Проявлять координацию, внимание и ловкость во время проведения подвижных игр.	Проявлять находчивость в решении игровых задач, возникающих в процессе игровой деятельности.	Баскетбольные мячи, резиновые мячи, конусы	26 неделя
79	Ведение мяча на месте. Игра «Мяч водящему».	Формирования и закрепления ЗУН (1 час) Групповая, индивидуальная	Знать: правила игры -Уметь: выполнять ведение мяча на месте правой, левой рукой;	Совершенствовать технику владения мячом.	Осваивать универсальные умения работы в группе.	Умение корректировать и вносить изменения в поведение во время игры.	Стремиться к победе в игре.	Проявлять находчивость в решении игровых задач, возникающих в процессе игровой деятельности.	Баскетбольные мячи, резиновые мячи, конусы	27 неделя
80	Ведение мяча в шаге.	Формирования и закрепления	Знать: правила игры.	Совершенствовать технику	Управлять эмоциями во	Умение корректирова	Проявлять ловкость,	Проявлять интерес и	Баскетбольные мячи,	27 неделя

	Игра «Передай другому».	ЗУН (1 час) Групповая, игровая	-Уметь выполнять ведение мяча в ходьбе правой, левой рукой;	владения мячом.	время игры.	ть и вносить изменения в поведение во время игры.	внимание, координацию при работе с баскетбольным мячом.	желание продемонстрировать свои физические возможности и способности	резиновые мячи, конусы	
81	Ведение мяча в медленном беге. Эстафета с мячом.	Формирования и закрепления ЗУН (1 час) Групповая, индивидуальная	Знать: способы ведения мяча. Уметь: выполнять ведение мяча в беге правой, левой рукой.	Осваивать технику владения мячом.	Взаимодействовать в группах при выполнении технических действий в играх.	Соблюдать правила техники безопасности при проведении эстафет.	Проявлять внимание, быстроту и ловкость во время эстафет.	Проявлять интерес и желание продемонстрировать свои физические возможности и способности	Малые и средние мячи, обручи, флажки	27 неделя
82	Ведение мяча индивидуально. Игра «Школа мяча».	Формирования и закрепления ЗУН (1 час) Групповая, индивидуальная	Знать: правила игры. Уметь: выполнять ведение мяча с изменением направления в шаге, в беге;	Осваивать технику владения мячом.	Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.	Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр.	Проявлять координацию, силу во время выполнения физических упражнений.	Проявлять интерес и желание продемонстрировать свои физические возможности и способности	Баскетбольные мячи, резиновые мячи, конусы	28 неделя
83	Ведение мяча в парах.	Формирования и закрепления ЗУН (1 час) Групповая, индивидуальная	Знать: правила работы с мячом в парах. Уметь: выполнять ведение мяча в парах; - передавать и ловить мяч в движении в парах.	Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.	Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.	Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр.	Стремиться к победе в игре.	Проявлять интерес и желание продемонстрировать свои физические возможности и способности	Пляжные мячи, резиновые мячи, конусы	28 неделя
84	Игра «У кого меньше мячей».	Формирования и закрепления ЗУН Групповая, индивидуальная	Знать: - правила игры; Уметь: выполнять передачу и ловлю мяча через сетку.	Совершенствовать технику владения мячом.	Осваивать универсальные умения работы в группе.	Умение корректировать и вносить изменения в поведение во время игры.	Стремиться к победе в игре.	Проявлять находчивость в решении игровых задач, возникающих в процессе игровой деятельности.	Малые и средние мячи, флажки, кубики, обручи	28 неделя
85	Эстафеты с	Формирования	Знать: правила	Осваивать	Осваивать	Осваивать	Стремиться к	Проявлять	Малые и	29 неделя

	элементами ловли, передачи и ведением мяча.	и закрепления ЗУН (1 час) Групповая, игровая	поведения во время эстафет. Уметь: выполнять передачу мяча; - ловлю мяча; - ведение мяча.	двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.	универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.	универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр.	победе в игре.	находчивость в решении игровых задач, возникающих в процессе игровой деятельности.	средние мячи, флажки, кубики, обручи	
86	Игра «Точный расчет».	Формирования и закрепления ЗУН (1 час) Групповая, индивидуальная	Знать: - правила игры. Уметь: играть во внеурочное время.	Совершенствование физических навыков.	Умение высказывать и аргументировать свое мнение.	Различать допустимые и недопустимые формы поведения на отдыхе.	Значение ежедневных занятий спортом на организм человека.	Проявлять находчивость в решении игровых задач, возникающих в процессе игровой деятельности.	Кубики, флажки	29 неделя
87	Эстафеты с гимнастическим обручем.	Формирования и закрепления ЗУН (1 час) Групповая, индивидуальная	Знать: - правила проведения эстафет; Уметь: выполнять простые упражнения с обручем	Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.	Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.	Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр.	Стремиться к победе в игре.	Проявлять находчивость в решении игровых задач, возникающих в процессе игровой деятельности.	Обручи, конусы.	29 неделя
88	Игра «Два мяча». Подтягивание .	Формирования и закрепления ЗУН (1 час) Групповая, индивидуальная	Знать: - правила игры; Уметь: выполнять перестановки во время игры; - передачу и ловлю мяча через сетку. Подтягиваться	Совершенствовать технику владения мячом.	Осваивать универсальные умения работы в группе.	Умение корректировать и вносить изменения в поведение во время игры.	Стремиться к победе в игре.	Проявлять находчивость в решении игровых задач, возникающих в процессе игровой деятельности.	Мячи, конусы, сетка.	30 неделя
89	Совершенствование игры «Два мяча».	Формирования и закрепления ЗУН (1 час) Групповая, индивидуальная	Знать: - правила игры; -Уметь: выполнять перестановки во время игры; - передача и ловля мяча через сетку.	Совершенствовать технику владения мячом.	Осваивать универсальные умения работы в группе.	Умение корректировать и вносить изменения во время игры.	Стремиться к победе в игре.	Проявлять находчивость в решении игровых задач, возникающих в процессе игровой деятельности.	Мячи, конусы, сетка.	30 неделя
90	Игра «Рыбаки	(Формирования	Знать:	Освоение	Управлять	Умение	Активно	Проявлять	Скакалки.	30 неделя

	и рыбки», Тест на гибкость.	и закрепления ЗУН 1 час) Групповая, индивидуальная	- правила игры; Уметь: выполнять прыжки через скакалку, тест на гибкость.	новых двигательных действий.	своими эмоциями, оказывать поддержку окружающим.	корректирова ть и вносить изменения в поведение во время игры.	включаться в игровые действия, проявлять свои положительные качества.	находчивость в решении игровых задач, возникающих в процессе игровой деятельности.		
<b>«Лёгкая атлетика» (9 часов)</b>										
91	Бег по размеченным участкам дорожки.	Комбинированн ый (1 час) Групповая, индивидуальная	Знать: правила бега по дорожкам. -Уметь: выполнять бег с изменением направления; - бег в колонне.	Описывать технику выполнения беговых упражнений.	Умение сотрудничать при выполнении совместных беговых упражнений.	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений на улице.	Развивать скорость, выносливость.	Демонстрироват ь технику выполнения разученных беговых упражнений ав стандартных условиях.	Флажки, конусы	31 неделя
92	Эстафеты с бегом на скорость.	Формирования и закрепления ЗУН (1 час) коллективная, групповая	Знать: технику передачи эстафеты. Уметь: выполнять бег с ускорением с предметами и без.	Умение контролирова ть скорость при беге.	Умение сотрудничать при выполнении совместных беговых упражнений.	Уметь через диалог разрешать конфликтные ситуации.	Формирование потребности к ЗОЖ.	Демонстрироват ь технику выполнения разученных беговых упражнений ав стандартных условиях.	Флажки, конусы, секундомер	31 неделя
93	Челночный бег 3 по10 м.	Комбинированн ый (1 час) Коллетивная, групповая	Знать: - технику челночного бега; Уметь: выполнять ускорение с изменением направления.	Описывать технику челночного бега.	Умение сотрудничать при выполнении совместных беговых упражнений.	Уметь самостоятель но оценивать свои физические возможности	Развивать скорость, ловкость.	Демонстрироват ь технику выполнения разученных беговых упражнений ав стандартных условиях.	Кубики, секундомер , конусы	31 неделя
94	Бег с ускорением 30м.	Комбинированн ый (1 час) коллективная, групповая	Знать: высокий старт. -Уметь: выполнять технику ускорения на короткие дистанции; - технику финишировани	Осваивать универсальны е умения, контролирова ть величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при	Умение сотрудничать при выполнении совместных беговых упражнений.	Осваивать универсальн ые умения по взаимодейств ию в парах при разучивании и выполнении беговых	Проявлять качества силы и быстроты при выполнении беговых упражнений.	Демонстрироват ь технику выполнения разученных беговых упражнений ав стандартных условиях.	Кубики, секундомер , конусы	32 неделя

			я.	выполнении беговых упражнений.		упражнений.				
95	Равномерный, медленный бег до 6 мин.	Формирования и закрепления ЗУН (1 час) коллективная, групповая	Знать: - понятия медленный, средний и быстрый темп бега; - Уметь: рассчитывать силы и выбирать скорость при беге на длинные дистанции.	Осваивать универсальные умения, контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений.	Уметь контролировать и управлять эмоциями при выполнении физически сложных заданий.	Соблюдать правила техники безопасности при беге на длинные дистанции.	Проявлять выносливость при выполнении беговых упражнений. Понимать значение и влияние физических упражнений на трудовую деятельность.	Демонстрировать технику выполнения разученных беговых упражнений в стандартных условиях.	Кубики, секундомер, конусы	32 неделя
96	Прыжок в длину с места.	Комбинированный (1 час)	Знать: виды прыжков. - Уметь: выполнять прыжки на месте; - в движении; - спрыгивание, запрыгивание; - выполнять прыжок в длину с места.	Осваивать технику прыжковых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике прыжковых упражнений.	Уметь оказать помощь и поддержку при выполнении прыжковых упражнений партнеру.	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений.	Проявлять внимание и ловкость при выполнении прыжковых упражнений.	Демонстрировать технику выполнения разученных прыжковых упражнений в стандартных условиях	Гимнастические скамейки, гимнастическое бревно	32 неделя
97	Игры с прыжками с использованием скакалки, подтягивание.	Комбинированный (1 час)	Знать: игры со скакалкой. - Уметь: выполнять прыжки со скакалкой на месте; - в движении; - в парах; подтягивание.	Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений	Уметь объяснить правила и организовать игру в группе.	Осваивать универсальные умения по взаимодействию в группах при проведении игр со скакалкой.	Значение развития силы, выносливости, координации в учебной и трудовой деятельности.	Демонстрировать технику выполнения разученных прыжковых упражнений в стандартных условиях	Скакалки, обручи	33 неделя
98	Метание малого мяча с места на дальность.	Комбинированный (1 час) коллективная, групповая	Знать: технику безопасности при метании мяча. - Уметь:	Осваивать технику метания малого мяча на дальность.	Взаимодействовать в парах при выполнении метания	Соблюдать правила техники безопасности при метании	Проявлять качества силы, координации и быстроты при метании малого	Демонстрировать технику выполнения разученных упражнений	Конусы, малые мячи	33 неделя

			выполнять метания малого мяча на дальность.		малого мяча.	малого мяча.	мяча.	метания в стандартных условиях		
99	Метание малого мяча в цель, в стену. Игра «Метко в цель».	Комбинированный (1 час) коллективная, групповая, игровая.	Знать: технику безопасности при метании мяча, правила игры. -Уметь: выполнять метание малого мяча в цель;	Осваивать технику метания малого мяча в цель.	Взаимодействовать в группах при выполнении метания малого мяча.	Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча.	Проявлять качества силы, координации и быстроты при метании малого мяча.	Демонстрировать технику выполнения разученных упражнений метания в стандартных условиях	Флажки, малые мячи, щиты	33 неделя