

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 32»

Согласовано на кафедре:
Культурно-эстетического цикла
протокол заседания
№ 1 от 28.08.2020 г.

Рабочая программа
по физической культуре
на 2020 – 2021 учебный год
(1-4 классы)

Составители:

Дубовикова Елена Николаевна
Квалификация: высшая категория
Педагогический стаж: 33 года
Магасумов Кирилл Миниханович
Квалификация: первая категория
Педагогический стаж: 6 лет
Лефтерогло Петр Петрович
Квалификация: первая категория
Педагогический стаж: 4 года
Кагилев Михаил Витальевич
Квалификация: СЗД
Педагогический стаж: 3 года

Программа составлена на основе Федерального Закона РФ от 29.12.2012 № 273 – Ф.З. «Об образовании в Российской Федерации».

Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования (приказ Министерства образования и науки РФ от 6 октября 2009 г. №373). Документ с изменениями, внесенными:

приказом Минобрнауки России от 26 ноября 2010 года N 1241 (Российская газета, N 32, 16.02.2011);

приказом Минобрнауки России от 22 сентября 2011 года N 2357 (Бюллетень нормативных актов федеральных органов исполнительной власти, N 1, 02.01.2012);

приказом Минобрнауки России от 18 декабря 2012 года N 1060 (Российская газета, N 39, 22.02.2013);

приказом Минобрнауки России от 29 декабря 2014 года N 1643 (Официальный интернет-портал правовой информации www.pravo.gov.ru, 10.02.2015, N 0001201502100013);

приказом Минобрнауки России от 18 мая 2015 года N 507 (Официальный интернет-портал правовой информации www.pravo.gov.ru, 22.06.2015, N 0001201506220040);

приказом Минобрнауки России от 31 декабря 2015 года N 1576 (Официальный интернет-портал правовой информации www.pravo.gov.ru, N 0001201602050006).

Рабочая программа составлена на основе программы Т.В.Петровой, Ю.А.Копылова, Н.В.Полянской и С.С.Петрова «Физическая культура: программа: 1-4 классы» - М.: Вентана – Граф, 2012

Локальный акт МАОУ «СОШ № 32» «О дистанционном обучении»

Основная образовательная программа начального образования МАОУ «СОШ №32».

Методические рекомендации образовательного учреждения « О рабочей программе педагога».

Программа рассчитана на 99 часов в 1 классе и 102 часов во 2 - 4 классах из расчета 3 часа в неделю.

Цель школьного образования по физической культуре – формирование физически разносторонне развитой личности, способной активно и целенаправленно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В начальной школе данная **цель конкретизируется**: учебный процесс направлен на формирование основ знаний в области физической культуры, культуры движений, воспитание устойчивых навыков выполнения основных двигательных действий, укрепление здоровья.

Ценностные ориентиры содержания учебного предмета

Программа по учебному предмету «Физическая культура» в начальной школе отвечает генеральным целям физкультурного образования —

ориентации на развитие личности обучающихся средствами и методами физической культуры, на усвоение универсальных жизненно важных двигательных действий, на познание окружающего мира.

Материал программы направлен на реализацию приоритетных задач образования формирование всестороннего гармоничного развития личности при образовательной, оздоровительной и воспитательной направленности; на реализацию творческих способностей обучающихся, их физическое совершенствование, а также развитие основных двигательных (физических) жизненно важных качеств — гибкости, ловкости, быстроты движений, мышечной силы и выносливости. Учебный материал позволяет сформировать у школьников научно обоснованное отношение к окружающему миру, с опорой на предметные, метапредметные результаты и личностные требования.

Планируемые результаты освоения обучающимися основной образовательной программы

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

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

Знания о физической культуре

Выпускник научится:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультурминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;
- раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;
- характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе).

Выпускник получит возможность научиться:

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

Способы физкультурной деятельности

Выпускник научится:

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

Выпускник получит возможность научиться:

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

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия); оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- выполнять организующие строевые команды и приемы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объема);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Выпускник получит возможность научиться:

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам;

- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;
- плавать, в том числе спортивными способами;
- выполнять передвижения на лыжах (для снежных регионов России).

Результаты изучения учебного предмета

Личностные результаты освоения содержания образования в области физической культуры:

- формирование основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- формирование ценностей много - национального российского общества;
- становление гуманистических и демократических ценностных ориентаций;
- формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы, народов, культур и религий;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

Метапредметные результаты освоения содержания образования в области физической культуры:

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

- освоение способов решения проблем творческого и поискового характера;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии;
- использование знаково-символических средств представления информации для создания моделей изучаемых объектов и процессов, схем решения учебных и практических задач;
- активное использование речевых средств и средств информационных и коммуникационных технологий для решения коммуникативных и познавательных задач;
- использование различных способов поиска (в справочных источниках и открытом учебном информационном пространстве сети Интернет), сбора, обработки, анализа, организации, передачи и интерпретации информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами и технологиями учебного предмета; в том числе умение вводить текст с помощью клавиатуры, фиксировать (записывать) в цифровой форме измеряемые величины и анализировать изображения, звуки, готовить своё выступление и выступать с аудио-, видео- и графическим сопровождением; соблюдать нормы информационной избирательности, этики и этикета;
- овладение навыками смыслового чтения текстов различных стилей и жанров в соответствии с целями и задачами;
- овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовидовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям;
- готовность слушать собеседника и вести диалог; готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать своё мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий;
- определение общей цели и путей её 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 учёта интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности (природных, социальных, культурных, технических и др.) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;

- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;
- умение работать в материальной и информационной среде начального общего образования (в том числе с учебными моделями) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета.

Предметные результаты освоения содержания образования в области физической культуры:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, показателями физического развития (длиной, массой тела и др.), показателями развития основных двигательных качеств.

Содержание

Раздел 1. Знания о физической культуре

Понятие о физической культуре. Зарождение и развитие физической культуры. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью. Физическая культура народов разных стран. История физической культуры в России. Связь физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями страны.

Олимпийские игры. История появления Олимпийских игр. Возрождение Олимпийских игр. Важнейшие символы Олимпийских игр.

Внешнее строение тела человека. Опорно-двигательная система человека (общая характеристика, скелет и мышцы человека, суставы, сухожилия). Осанка человека. Стопа человека. Предупреждение травматизма во время занятий физическими упражнениями. Дыхательная система человека. Профилактика заболеваний органов дыхания.

Подбор одежды, обуви и инвентаря для занятий физическими упражнениями. Терминология гимнастических упражнений.

Раздел 2. Организация здорового образа жизни

Правильный режим дня (соблюдение, планирование). Здоровое питание. Утренняя гигиеническая гимнастика. Физкультминутки. Закаливание. Массаж. Правила личной гигиены. Профилактика нарушений зрения.

Раздел 3. Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью

Простейшие навыки контроля самочувствия. Измерение сердечного пульса (частоты сердечных сокращений). Измерение длины и массы тела. Оценка состояния дыхательной системы. Оценка правильной осанки. Оценка основных двигательных качеств.

Раздел 4. Физкультурно-оздоровительная деятельность

Физические упражнения для утренней гигиенической гимнастики, физкультминуток, профилактики нарушения осанки, профилактики плоскостопия. Комплексы упражнений для развития основных двигательных качеств. Тренировка дыхания. Упражнения для снятия утомления глаз и профилактики нарушения зрения. Упражнения для расслабления мышц. Упражнения для успокоения (психорегуляции).

Раздел 5. Спортивно-оздоровительная деятельность

Строевые упражнения и строевые приёмы.

Лёгкая атлетика (беговые и прыжковые упражнения, бросание малого и большого мяча, метание).

Гимнастика с основами акробатики (лазание, перелезание, ползание, висы и упоры, акробатические упражнения, снарядная гимнастика, кувырки, перекаты).

Лыжная подготовка (лыжные ходы, повороты, подъемы, спуски).

Подвижные игры (на свежем воздухе и в помещении), спортивные игры (футбол, волейбол, баскетбол), плавание (стили плавания – брасс и кроль на груди).

Содержание	1 класс	2 класс	3 класс	4 класс
Раздел 1. Знания о физической культуре	Понятие о физической культуре (значение понятия «физическая культура»); Зарождение и развитие физической культуры (физическая культура древних народов на примере народов Крайнего Севера (обрядовые танцы, игры), Древнего Египта, Древней Греции, Древнего Рима). Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью	Олимпийские игры. История появления Олимпийских игр (понятие «Олимпийские игры»). Место появления и особенности древних Олимпийских игр. Понятие «чемпион»); Скелет и мышцы человека (части скелета человека. Назначение скелета и скелетных мышц в теле человека). Осанка человека (понятие осанки. Влияние осанки на	История физической культуры в древних обществах. Связь физической культуры с профессионально-трудовой и военной деятельностью (физическая культура в Междуречье, Древнем Египте, Древней Греции, Древнем Риме). История физической культуры в Европе в Средние века. Связь физической культуры с военной деятельностью	История физической культуры в России. Связь физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями страны (связь физической культуры с русскими народными традициями и обычаями. Традиционные развлечения физкультурно-оздоровительной направленности у народов России. Популярные виды спорта в современной

	<p>(связь физической подготовки с охотой в культуре народов Крайнего Севера. Связь физической подготовки с военной деятельностью в культурах древних цивилизаций). Внешнее строение тела человека (части тела человека).</p>	<p>здоровье. Правильная осанка в положении сидя и стоя). Стопа человека (функции стопы. Понятие «плоскостопие»). Одежда для занятий разными физическими упражнениями (одежда для занятий физическими упражнениями в разное время года).</p>	<p>(физическая подготовка воинов. Рыцарские турниры). Физическая культура народов разных стран (особенности физической культуры Древнего Китая, Японии, Индии). Обувь и инвентарь для занятий физическими упражнениями (одежда и спортивный инвентарь для занятий в помещении и в разные сезоны на открытом воздухе). Основные двигательные качества человека (способы развития выносливости, силы, быстроты, гибкости, ловкости).</p>	<p>России). Возрождение Олимпийских игр. Важнейшие символы Олимпийских игр (причины возрождения Олимпийских игр. Роль Пьера де Кубертена в восстановлении традиции Олимпийских игр. Олимпийский огонь и Олимпийские кольца. Церемония открытия Олимпийских игр). Опорно-двигательная система человека (функции частей скелета человека. Скелет конечностей человека. Характеристика мускулатуры человека. Сухожилия. Типы соединений костей). Предупреждение травматизма во время занятий физическими упражнениями (виды травм. Понятие «разминка»). Дыхательная система человека. Профилактика заболеваний органов дыхания (строение дыхательных путей человека. Этапы процесса дыхания. Тренированность дыхательной системы. Правильное дыхание. Влияние загрязнённого воздуха на лёгкие. Вред курения). Способы передвижения</p>
--	--	---	--	---

				человека (ходьба, бег, прыжки, лазание, ползание, плавание как способы передвижения человека).
Раздел 2. Организация здорового образа жизни	Правильный режим дня (планирование режима дня школьника 1 класса. Утренняя гигиеническая гимнастика. Физкультминутки). Здоровое питание (режим питания школьника 1 класса. Правила здорового питания. Полезные продукты). Правила личной гигиены (гигиенические процедуры как часть режима дня; правила выполнения закаливающих процедур).	Правильный режим дня (понятие о здоровом образе жизни. Элементы режима дня. Планирование своего режима дня). Закаливание (понятие о закаливании. Простейшие закаливающие процедуры (воздушные ванны, обтирания, хождение босиком)). Профилактика нарушений зрения (причины утомления глаз и снижения остроты зрения).	Правильное питание (правила здорового питания. Влияние режима питания на состояние пищеварительных органов). Правила личной гигиены (функции кожи. Необходимость поддержания чистоты кожных покровов).	Массаж (причины утомления. Понятие о массаже, его функции).
Раздел 3. Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью	Простейшие навыки контроля самочувствия (оценка самочувствия по субъективным признакам).	Оценка правильности осанки (контроль осанки в положении сидя и стоя).	Измерение длины и массы тела (способы измерения длины тела с помощью линейки. Измерение массы тела. Понятие о среднем росте и весе школьника). Оценка основных двигательных качеств (правила ведения дневника самоконтроля. Простейшие двигательные тесты для проверки мышечной силы (отжимания, подтягивание на перекладине, приседания), быстроты движений (бег на короткие дистанции до 10 м), выносливости (бег на дистанции 1 км) и гибкости	Измерение сердечного пульса (понятие «сердечный пульс». Самостоятельное измерение сердечного пульса). Оценка состояния дыхательной системы (частота дыхательных движений как показатель здоровья человека. Самостоятельное измерение частоты дыхательных движений).

			(наклон вперёд из положения стоя)).	
<p>Раздел 4. Физкультурно-оздоровительная деятельность</p>	<p>Физические упражнения для утренней гигиенической гимнастики (движения руками вперёд и вверх, в стороны и вверх, вращения руками, ходьба, наклоны вперёд, приседания). Физические упражнения для физкультминуток (движения руками вперёд и вверх, приседания, наклоны вперёд, назад, в стороны, ходьба на месте с высоким подниманием бедра). Упражнения для профилактики нарушений зрения (правила чтения (освещение, расположение книги при чтении)).</p>	<p>Физические упражнения для утренней гигиенической гимнастики (движения руками вперёд, вверх, в стороны, вращения прямых рук, наклоны вперед с доставанием разноимённой ноги пальцами рук, приседания на носках с последующим выпрямлением туловища, упор присев из основной стойки). Физические упражнения для физкультминуток (движения руками вперёд и вверх, приседания, наклоны вперёд, назад, в стороны, ходьба на месте с высоким подниманием бедра). Физические упражнения для расслабления мышц (расслабление мышц в положении лёжа на спине). Физические упражнения для профилактики нарушений осанки (ходьба, сидение на коленях и стойка на одной ноге с удержанием книги на голове). Физические упражнения для профилактики плоскостопия (ходьба босиком по гимнастической палке, захватывание мелких</p>	<p>Физические упражнения для утренней гигиенической гимнастики (подготовка помещения к занятиям утренней гигиенической гимнастикой. Упражнения для утренней зарядки (потягивания, приседания, наклоны вперёд стоя на коленях, махи руками и ногами в левую и правую стороны и т. д.)). Физические упражнения для физкультминуток (упражнения для активизации кровообращения в конечностях). Физические упражнения для профилактики нарушений осанки (упражнения у стены при сохранении правильной осанки (многократные приседания с опорой спиной о стену, отведение прямой ноги в сторону). Упражнения с гимнастической палкой (наклоны в стороны палка на вытянутых руках, повороты туловища влево и вправо с палкой за спиной)). Упражнения для профилактики нарушений зрения (согревание глаз ладонями.</p>	<p>Физические упражнения для утренней гигиенической гимнастики (приседания, наклоны вперёд, стойка «ласточка», наклоны стоя на коленях, прогибания назад лёжа на животе, махи руками и ногами влево и вправо, упражнение для растягивания мышц «Дровосек»)). Физические упражнения для физкультминуток (упражнения для активизации кровообращения в конечностях (повторение материала предыдущего года обучения)). Физические упражнения для профилактики нарушений осанки (упражнения у стены при сохранении правильной осанки (многократные приседания с опорой спиной о стену, отведение прямой ноги в сторону; поочередное подтягивание левого и правого колена к груди, глубокие наклоны в стороны с вытянутыми в стороны руками, удержание позы «руки вверх»)). Упражнения для профилактики нарушений зрения (горизонтальные,</p>

		<p>предметов (теннисный мяч, гимнастическая палка) стопами и пальцами ног. Ходьба босиком по траве и песку).</p> <p>Физические упражнения для профилактики нарушений зрения (упражнения для зрения (согревание глаз, массаж области лба и висков, массаж задней поверхности шеи)).</p> <p>Комплексы упражнений для развития основных двигательных качеств (упражнения для развития гибкости (повороты туловища влево и вправо с разведёнными в сторону руками, наклоны туловища вперёд, махи правой и левой ногой вперёд и назад, в сторону, глубокие выпады правой и левой ногой вперёд и вбок), силы мышц (отжимание от пола в упоре лёжа и в упоре на гимнастической скамейке), выносливости (длительный бег в среднем темпе), ловкости (подвижные игры), быстроты движений (выпрыгивания вверх на двух ногах, прыжки с разведением ног в стороны, прыжки с захватом ног руками)).</p>	<p>Горизонтальные, вертикальные движения глазами, моргание в быстром темпе).</p> <p>Комплексы упражнений для развития основных двигательных качеств (упражнения для развития силы мышц (прыжки вверх на двух ногах из глубокого приседа, отжимания от пола, метания мяча на дальность и из разных исходных положений), быстроты (броски мяча о стену и его ловля, броски мяча в стену и его ловля после поворота на 360°, бег на месте с высоким подниманием бедра в максимально быстром темпе, круговые движения ногами в положении лёжа — «велосипед»), выносливости (пробежка в среднем темпе; бег в среднем темпе с чередованием передвижений лицом вперёд, правым и левым боком; бег в среднем темпе с изменениями направления и темпа движений), гибкости (наклоны вперёд в положении стоя до касания руками коленей или пола; наклоны в стороны с максимальной амплитудой;</p>	<p>вертикальные движения глазами, моргание в быстром темпе. Перевод взгляда с далеко расположенных предметов на близко расположенный предмет).</p> <p>Комплексы упражнений для развития основных двигательных качеств (упражнения для развития силы мышц (приседания на двух ногах, прыжки вверх на двух ногах из глубокого приседа, отжимания от пола, метания набивного мяча на дальность из разных исходных положений), быстроты (броски мяча о стену и его ловля, броски мяча в стену и его ловля после поворота на 360°, бег на месте с высоким подниманием бедра в максимально быстром темпе, бег в максимальном темпе на дистанцию 10–15 м), выносливости (бег в среднем темпе с чередованием передвижений лицом вперёд, правым и левым боком, поворотами вокруг оси; бег в среднем темпе с изменениями направления и темпа движений, бег по пересечённой местности), гибкости (глубокие наклоны вперёд в положении стоя до касания пола руками с удержанием</p>
--	--	---	--	--

			приседание с вытянутыми вперёд руками)).	этого положения; наклоны в стороны с максимальной амплитудой; перешагивание через скакалку, сложенную вчетверо)).
Раздел 5. Спортивно-оздоровительная деятельность	<p>Лёгкая атлетика (бег, прыжки, упражнения с резиновым мячом (подбрасывания, броски из разных положений и ловля мяча), игры с бегом, прыжками, метаниями малого мяча).</p> <p>Гимнастика с основами акробатики (строевые упражнения и строевые приёмы. Лазание по гимнастической стенке разными способами, перелезания через низкие препятствия).</p> <p>Лыжная подготовка (одежда для занятий лыжной подготовкой, выбор снаряжения для занятий, способы переноски лыж, стойки на лыжах. Передвижения на лыжах (повороты переступанием, скользящий ход)).</p> <p>Подвижные игры (правила проведения подвижных игр. Правила общения во время подвижной игры).</p>	<p>Лёгкая атлетика (беговые упражнения (бег в среднем темпе, бег с максимальной скоростью, бег с ускорением, челночный бег), прыжковые упражнения, метание резинового мяча разными способами (вверх двумя руками, вперёд одной рукой, двумя руками от груди, двумя руками из-за головы, снизу двумя руками)).</p> <p>Гимнастика с основами акробатики (строевые приёмы и упражнения (ходьба на полусогнутых ногах, в приседе, на носках, широким шагом, с высоким подниманием коленей; выполнение команд «По порядку рассчитайсь!», «На первый-второй рассчитайсь!»; повороты направо, налево, кругом; построения в шеренгу, в колонну по одному; выполнение команд «Шагом марш!», «Стой!»; передвижения в колонне по одному), отжимание в упоре лежа и в упоре на гимнастической скамейке,</p>	<p>Лёгкая атлетика (основные фазы бега. Беговые упражнения (на короткие дистанции 10–30 м, на выносливость до 1 км, с высоким подниманием бедра, с ускорением). Высокий старт. Прыжковые упражнения (в длину с места, в высоту способом «перешагивание»). Метания малого мяча (способы держания мяча, фазы метания, метание на дальность)).</p> <p>Гимнастика с основами акробатики (строевые упражнения и строевые приёмы (построение в одну шеренгу и в колонну, в две (три) шеренги и в колонны; перестроение из одной шеренги в две; выполнение команд «Кругом!», «Направо!», «Налево!», «Направо (налево) разомкнись!», «На месте шагом марш!», «Шагом марш!», «Бегом марш!», «Обычным шагом марш!», «Налево (направо) в обход шагом марш!», «Класс, стой!», «Вольно!»;</p>	<p>Лёгкая атлетика (беговые упражнения (бег на короткие дистанции 10–60 м, на дистанцию до 1 км, бег с изменением направления движения, с поворотами вокруг своей оси, спиной вперёд, с чередованием максимальной и средней скорости). Высокий старт. Прыжки (в длину с разбега, в высоту способом «перешагивание», многоскоки). Метание малого мяча на дальность с разбега).</p> <p>Гимнастика с основами акробатики (построения, перестроения, расчёты, передвижения в колонне (повторение материала курса 3 класса). Выполнение строевых приёмов в усложнённых условиях (с закрытыми глазами, в быстром темпе, после выполнения физической нагрузки). Лазание по канату. Ползание по-пластунски. Кувырок вперёд. Стойка на лопатках).</p> <p>Лыжная подготовка</p>

		<p>подтягивание на высокой и низкой перекладине. Группировка, перекаты в группировке, кувырок вперёд). Лыжная подготовка (подъём на пологий склон способом «лесенка», торможение «плугом»)). Подвижные и спортивные игры (подвижные игры с включением бега, прыжков, метаний мяча для занятий на свежем воздухе и в спортивном зале).</p>	<p>передвижения в колонне с изменением скорости). Лазание по гимнастической стенке разными способами (вправо и влево приставными шагами, по диагонали, вверх и вниз через 1–2 перекладины). Лазание по канату. Ползание по-пластунски. Кувырок вперёд, стойка на лопатках. Упражнения с гимнастической палкой). Лыжная подготовка (экипировка лыжника. Попеременный душажный ход. Подъём способом «лесенка» и «елочка». Поворот на спуске переступанием на внешнюю лыжу. Спуски в основной стойке). Подвижные и спортивные игры (подвижные игры с включением бега, прыжков и метаний. Элементы футбола (удары по неподвижному мячу внутренней стороной стопы, внутренней частью подъёма стопы; остановка мяча внутренней стороной стопы и передней частью подъёма стопы; остановка мяча подошвой; ведение мяча носком ноги)).</p>	<p>(одновременный одношажный лыжный ход. Подъём способом «полуёлочка». Поворот при спуске с переступанием на внутреннюю лыжу. Спуски в низкой стойке). Подвижные и спортивные игры (правила и элементы игры в волейбол (нижняя прямая и верхняя прямая подачи; приём и передача мяча двумя руками сверху; приём мяча двумя руками снизу). Игры с бросанием волейбольного мяча на дальность и на дальность отскока мяча после броска одной рукой о стену. Правила и элементы игры в баскетбол (ведение мяча левой и правой руками; передача мяча одной и двумя руками от груди; бросок мяча двумя руками из-за головы, одной рукой от груди, приём мяча двумя руками). Подвижные игры с мячом). Плавание (подготовка к занятию плаванием (костюм для плавания, гигиенические мероприятия перед началом занятия). Правила поведения в бассейне. Правила входа в воду. Подготовительные упражнения для освоения движений руками и ногами при плавании брассом. Техника плавания кролем</p>
--	--	--	--	--

				на груди).
--	--	--	--	------------

Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

I. СТУПЕНЬ (возрастная группа от 6 до 8 лет)

1. Виды испытаний (тесты) и нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)
 (далее – виды испытаний (тесты) и нормативы)

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Челночный бег 3x10 м (с)	10,4	10,1	9,2	10,9	10,7	9,7
	или бег на 30 м (с)	6,9	6,7	5,9	7,2	7,0	6,2
2.	Смешанное передвижение (1 км)	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	2	3	4	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	5	6	13	4	5	11

	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	7	9	17	4	5	11
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Достать пол ладонями	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Достать пол ладонями
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	115	120	140	110	115	135
6.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество раз)	2	3	4	2	3	4
7.	Бег на лыжах на 1 км (мин, с)	8.45	8.30	8.00	9.15	9.00	8.30
	Бег на лыжах на 2 км (мин, с)	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
	или смешанное передвижение на 1,5 км по пересеченной местности*	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
8.	Плавание без учета времени (м)	10	10	15	10	10	15
Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе		8	8	8	8	8	8

Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (далее-Комплекс)**	6	6	7	6	6	7
--	---	---	---	---	---	---

* Для бесснежных районов страны.

** Для получения знака отличия Комплекса необходимо выполнить обязательные испытания (тесты) по определению уровня развития скоростных возможностей, выносливости, силы, гибкости, а также необходимое количество испытаний (тестов) по выбору по определению уровня развития скоростно-силовых возможностей, координационных способностей, уровня овладения прикладными навыками. Виды обязательных испытаний (тестов) и испытаний (тестов) по выбору изложены в приложении к настоящим государственным требованиям к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (далее – Требования).

2. Требования к оценке знаний и умений – в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом.

3. Рекомендации к недельному двигательному режиму (не менее 8 часов)

№ п/п	Виды двигательной деятельности	Временной объем в неделю, не менее (мин)
1.	Утренняя гимнастика	70
2.	Обязательные учебные занятия в образовательных организациях	135
3.	Виды двигательной деятельности в процессе учебного дня	120

4.	Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по легкой атлетике, плаванию, лыжам, гимнастике, подвижным играм, в группах общей физической подготовки, участие в спортивных соревнованиях	90
5.	Самостоятельные занятия физической культурой (с участием родителей), в том числе подвижными играми и другими видами двигательной деятельности	90
В каникулярное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 3 часов		

II. СТУПЕНЬ

(возрастная группа от 9 до 10 лет)

1. Виды испытаний (тесты) и нормативы

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 60 м (с)	12,0	11,6	10,5	12,9	12,3	11,0
2.	Бег на 1 км (мин, с)	6.30	6.10	4.50	6.50	6.30	6.00
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	2	3	5	-	-	-

	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	-	-	-	7	9	15
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	9	12	16	5	7	12
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Достать пол ладонями	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Достать пол ладонями
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Прыжок в длину с разбега (см)	190	220	290	190	200	260
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	130	140	160	125	130	150
6.	Метание мяча весом 150 г (м)	24	27	32	13	15	17
7.	Бег на лыжах на 1 км (мин, с)	8.15	7.45	6.45	8.40	8.20	7.30
	или на 2 км	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
	или кросс на 2 км по пересеченной местности*	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
8.	Плавание без учета времени (м)	25	25	50	25	25	50
Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе		8	8	8	8	8	8

Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**	6	6	7	6	6	7
---	---	---	---	---	---	---

*Для бесснежных районов страны.

** Для получения знака отличия Комплекса необходимо выполнить обязательные испытания (тесты) по определению уровня развития скоростных возможностей, выносливости, силы, гибкости, а также необходимое количество испытаний (тестов) по выбору по определению уровня развития скоростно-силовых возможностей, координационных способностей, уровня овладения прикладными навыками. Виды обязательных испытаний (тестов) и испытаний (тестов) по выбору изложены в приложении к настоящим Требованиям.

2. Требования к оценке знаний и умений – в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом.

3. Рекомендации к недельному двигательному режиму (не менее 8 часов)

№ п/п	Виды двигательной деятельности	Временной объем в неделю, не менее (мин)
1.	Утренняя гимнастика	70
2.	Обязательные учебные занятия в образовательных организациях	135
3.	Виды двигательной деятельности в процессе учебного дня	120
4.	Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по легкой атлетике, плаванию, лыжам, гимнастике, подвижным играм, в группах общей физической подготовки, участие в спортивных соревнованиях	90
5.	Самостоятельные занятия физической культурой (с участием родителей), в том числе подвижными и спортивными играми, другими видами двигательной деятельности	90

В каникулярное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 3 часов

III. СТУПЕНЬ

(возрастная группа от 11 до 12 лет)

1. Виды испытаний (тесты) и нормативы

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 60 м (с)	11,0	10,8	9,9	11,4	11,2	10,3
2.	Бег на 1,5 км (мин, с)	8.35	7.55	7.10	8.55	8.35	8.00
	или на 2 км (мин, с)	10.25	10.00	9.30	12.30	12.00	11.30
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	3	4	7	-	-	-

	или кросс на 3 км по пересеченной местности*	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
8.	Плавание 50 м (мин, с)	Без учета времени	Без учета времени	0.50	Без учета времени	Без учета времени	1.05
9.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 5 м (очки)	10	15	20	10	15	20
	или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 5 м	13	20	25	13	20	25
10.	Туристский поход с проверкой туристских навыков	Туристский поход на дистанцию 5 км					
Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе		10	10	10	10	10	10
Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**		6	7	8	6	7	8

* Для бесснежных районов страны.

** Для получения знака отличия Комплекса необходимо выполнить обязательные испытания (тесты) по определению уровня развития скоростных возможностей, выносливости, силы, гибкости, а также необходимое количество испытаний (тестов) по выбору по определению уровня развития скоростно-силовых возможностей, координационных способностей, уровня овладения прикладными навыками. Виды

обязательных испытаний (тестов) и испытаний (тестов) по выбору изложены в приложении к настоящим Требованиям.

2. Требования к оценке знаний и умений – в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом.

3.Рекомендации к недельному двигательному режиму (не менее 9 часов)

№ п/п	Виды двигательной деятельности	Временной объем в неделю, не менее (мин)
1.	Утренняя гимнастика	105
2.	Обязательные учебные занятия в образовательных организациях	135
3.	Виды двигательной деятельности в процессе учебного дня	120
4.	Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по легкой атлетике, плаванию, лыжам, гимнастике, подвижным играм, в группах общей физической подготовки, участие в спортивных соревнованиях	90
5.	Самостоятельные занятия физической культурой (с участием родителей), в том числе подвижными играми и другими видами двигательной деятельности	90
В каникулярное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 4 часов		

Дистанционные формы обучения

№	Класс	Платформа	Теоретическая	Практическая
1.	1	РЭШ	Понятие о физической культуре (значение понятия «физическая культура»).	
2.	1	РЭШ	Зарождение и развитие физической культуры (физическая культура древних народов на примере народов Крайнего Севера (обрядовые танцы, игры), Древнего Египта, Древней Греции, Древнего Рима).	
3.	1	РЭШ	Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью (связь физической подготовки с охотой в культуре народов Крайнего Севера. Связь физической подготовки с военной деятельностью	

			в культурах древних цивилизаций).
4.	1	РЭШ	Внешнее строение тела человека (части тела человека).
5.	1	РЭШ	Правильный режим дня (планирование режима дня школьника 1 класса. Утренняя гигиеническая гимнастика. Физкультминутки).
6.	1	РЭШ	Здоровое питание (режим питания школьника 1 класса. Правила здорового питания. Полезные продукты).
7.	1	РЭШ	Правила личной гигиены (гигиенические процедуры как часть режима дня; правила выполнения закаливающих процедур).
8.	1	РЭШ	Простейшие навыки контроля самочувствия (оценка самочувствия по субъективным признакам).

Тематическое планирование 1 класс

№ урока	Тема урока	Кол-во часов	Тип урока	Элементы содержания	Планируемые результаты (предметные)	Планируемые результаты (метапредметные и личностные)

						Познавательные УУД	Регулятивные УУД	Коммуникативные УУД	Личностные УУД
1	Инструктаж по технике безопасности. Ходьба и бег.	1	Вводный	Инструктаж по ТБ. Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Подвижная игра «К своим флажкам». Развитие скоростных качеств	Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м. Знать правила ТБ на уроках легкой атлетики	Овладение базовыми предметными и межпредметными и понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.	Волевая саморегуляция как способность к волевому усилию	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению
2	Разновидности ходьбы и бега. Подвижная игра «К своим флажкам»	1	Изучение нового материала	Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Бег 30 м. Подвижная игра «К своим флажкам». Понятие короткая дистанция. Развитие	Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м. Знать понятие короткая дистанция	Овладение базовыми предметными и межпредметными и понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами	Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению

				скоростных качеств					
3	Урок – игра на материале лёгкой атлетики.	1	Комбинированный	Общеразвивающие упражнения Подвижные игры «К своим флажкам», «Гуси-лебеди». Развитие скоростных качеств	Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; усвоить правила игр.	Овладение базовыми предметными и межпредметными и понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами	Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению
4	Понятие о физической культуре.	1	комбинированный	Значение понятия «физическая культура».	Объяснить значения понятия «физическая культура» характеризовать значение занятий для человека.	Овладение базовыми понятиями.	Формирование положительной роли ученика.	Умение слушать и вступать в диалог	Формирование положительного отношения к занятиям физическими упражнениями.
5	Разновидности ходьбы и бега. Бег 30 м, 60 м. Подвижная игра	1	Комбинированный	Ходьба под счёт. Ходьба на носках, пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Бег 30, 60 м. подвижная	Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 30 м, до 60 м.	Овладение базовыми предметными и межпредметными и понятиями, отражающими существенные связи и	Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению

	«Гуси-лебеди»			игра «Гуси-лебеди». Понятие «короткая дистанция».		отношения между объектами и процессами	заданным эталоном		отношения к учению
6	Разновидности ходьбы и бега. Подвижная игра «Вызов номеров»	1	Комбинированный	Разновидности ходьбы. Бег с ускорением. Бег 60 м. ОРУ. Ходьба с высоким подниманием бедра. Подвижная игра «Вызов номера». Развитие скоростных качеств.	Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м.	Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами	Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению
7	Урок – игра на материале лёгкой атлетики и Эстафеты с предметами и без них. Прыжки	1	Изучение нового материала	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. Прыжок в длину с места. ОРУ. Подвижная игра «Лисы и куры».	Уметь правильно выполнять основные движения в прыжках;	Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог	Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном

	в длину с места «Кто дальше»			Развитие скоростно-силовых качеств		отношения между объектами и процессами			
8	Прыжки с продвижением вперёд. Прыжок в длину с места. Подвижная игра «Два мороза»	1	Изучение нового материала	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. Прыжок в длину с места. ОРУ. Подвижная игра «Два мороза». Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться в яму на две ноги	Овладение базовыми предметными и межпредметным и понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог	Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном
9	Прыжок в длину с места. Подвижная игра «Лисы и куры»	1	Комбинированный	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. Прыжок в длину с места. ОРУ. Подвижная игра «Лисы	Уметь правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться в яму на две ноги	Овладение базовыми предметными и межпредметным и понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог	Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном

				и куры».		процессами			
10	Урок – игра на материале лёгкой атлетики. Соревнования между командами «Самый меткий»	1	Изучение нового материала	Метание малого мяча из положения стоя грудью в направления метания. Подвижная игра «Попади в мяч». ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений	Овладение базовыми предметными и межпредметным и понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог	Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном
11	Метание малого мяча на заданное расстояние. Подвижная игра «Попади в мяч»	1	Изучение нового материала	Метание малого мяча из положения стоя грудью в направления метания на заданное расстояние. Подвижная игра «Попади в мяч». ОРУ. Развитие скоростно-	Уметь правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений	Овладение базовыми предметными и межпредметным и понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог	Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном

				силовых способностей					
12	Метание малого мяча на заданное расстояние. Подвижная игра «Кто дальше бросит».	1	Комбинированный	Метание малого мяча из положения стоя грудью в направлении метания на заданное расстояние. Подвижная игра «Кто дальше бросит». ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений	Овладение базовыми предметными и межпредметным и понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог	Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном
13	Урок-игра, соревнование «Самый ловкий» · Эстафеты с	1	Комбинированный	Ловля, передача, броски мяча индивидуально, в парах	Уметь ловить, передавать и бросать мяч	Овладение базовыми предметными и межпредметным и понятиями, отражающими существенные связи и отношения	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог	Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным

	мячами.					между объектами и процессами	к учению		эталонном
14	Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Пятнашки».	1	Комплексный	Равномерный бег (3 минуты). Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Пятнашки». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие скорость бега	Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут; бегать по слабо пересеченной местности до 1 км	Овладение базовыми предметными и межпредметным и понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог	Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном
15	Бег по пересеченной местности. Подвижная игра	1	Комплексный	Равномерный бег (3 минуты). Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100	Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут; бегать по слабо пересеченной местности до 1 км	Овладение базовыми предметными и межпредметным и понятиями, отражающими существенные	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог	Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его

	«Пятнашки».			м). Подвижная игра «Пятнашки» . ОРУ. Развитие выносливости. Понятие скорость бега		связи и отношения между объектами и процессами	отношения к учению		результата с заданным эталоном
16	Урок-игра, соревнование «Самый ловкий» . Эстафеты с мячами.	1	Комплексный	Ловля, передача, броски мяча индивидуально, в парах	Уметь ловить, передавать и бросать мяч	Овладение базовыми предметными и межпредметными и понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог	Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном
17	Разновидности бега и ходьбы. Подвиж	1	Комплексный	Равномерный бег 4 минуты. Чередование ходьбы, бега	Уметь бегать в равномерном темпе до 4 минут; бегать по слабо пересеченной местности до 1 км	Овладение базовыми предметными и межпредметными и понятиями,	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в	Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения

	ная игра «Третий лишний»			(бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Третий лишний». ОРУ. Развитие выносливости и. Понятие дистанция		отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами	о отношения к учению	диалог	способа действия и его результата с заданным эталоном
18	Разновидности бега и ходьбы. Подвижная игра «Третий лишний»	1	Комплексный	Равномерный бег 4 минуты. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Третий лишний». ОРУ. Развитие выносливости и. Понятие	Уметь бегать в равномерном темпе до 4 минут; бегать по слабо пересеченной местности до 1 км	Овладение базовыми предметными и понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог	Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном

				дистанция					
19	Урок-игра, соревнование. Эстафеты между командами	1	Комплексный	Метание малого мяча из положения стоя грудью в направлении метания на заданное расстояние.	Уметь правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений	Овладение базовыми предметными и межпредметным и понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог	Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном
20	Урок - игра, соревнование. Эстафеты с предметами.	1	Изучение нового материала	ОРУ. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Овладение базовыми предметными и межпредметным и понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и	Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению

						процессами			
21	Подвижные игры «К своим флажкам», «Два мороза», «Кто дальше бросит», «Рыболов»	1	Совершенствовани е ЗУН	ОРУ. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Овладение базовыми предметными и межпредметным и понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами	Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению
22	Подвижные игры «К своим флажкам», «Два мороза», «Кто дальше бросит», «Рыболов»	1	Совершенствовани е ЗУН	ОРУ. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Овладение базовыми предметными и межпредметным и понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами	Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению
23	Урок - игра,	1	Совершенств	ОРУ с гимнастичес	Уметь уверенно преодолевать полосу	Овладение базовыми	Волевая саморегуляция,	Потребность в общении с	Формирование социальной

	соревнование. Соревнования «лучший акробат». Комплекс ОРУ с гимнастической палкой. Танцевальные упражнения.		вован ие ЗУН	кой палкой. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Танцевальные упражнения: приставные шаги, шаг галопа в сторону	препятствий и выполнять самостраховку при выполнении акробатических упражнений	предметными и межпредметным и понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами	контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном	учителем Умение слушать и вступать в диалог	роли ученика. Формирование положительного отношения к учению
24	Правильный режим дня	1	Изучение нового материала	Планирование режима дня Утренняя гимнастика Физкультминутки.	Уметь выполнять утреннюю гимнастику физкультминутки	Овладеть базовыми понятиями отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами	Формирование положительной роли ученика	Потребность к ведению здорового образа жизни.	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к своему здоровью.

25	Урок-игра. Игры с бегом. Эстафеты с мячами.		Комплексный	Подвижные игры «Третий лишний». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие здоровье	Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге;	Овладение базовыми предметными и межпредметным и понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами	Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению
26	Зарождение и развитие Ф.К. Урок-игра, соревнование.	1	Комплексный	Физическая культура Древних народов на примере народов крайнего Севера(игры). Подвижные игры «Пятнашки», «Салки». Развитие выносливости.	Пересказать тексты о развитии Ф.К. в древнем мире. Способы обучения детей приёмам охоты. Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; усвоить правила игр.	Овладение базовыми предметными и межпредметным и понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами	Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению

27	Урок-игра. Игры с бегом. Эстафеты с мячами.	1	Комплексный	Подвижные игры «Пятнашки», «Третий лишний». Эстафеты с мячами. ОРУ. Развитие выносливости и	Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; метать различные предметы и мячи на дальность с места, из различных положений; метать в цель	Овладение базовыми предметными и межпредметными и понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами	Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению
28	Акробатика. Строевые упражнения. Игра «Пройти бесшумно»	1	Изучение нового материала	Основная стойка. Построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях. Игра «Пройти бесшумно»	Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации	Овладение базовыми предметными и межпредметными и понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами	Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению

				Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ					
29	Строевые упражнения. Группировка. Перекаты. Игра «Пройти бесшумно».	1	Комплексный	Основная стойка. Построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях. Игра «Пройти бесшумно». Развитие координационных способностей. Название	Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации	Овладение базовыми предметными и межпредметным и понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами	Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению

				основных гимнастических снарядов					
30	Урок-игра, соревнование. Эстафеты между командами	1	Комплексный	Основная стойка. Построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе. ОРУ. Игра «Совушка». Развитие координационных способностей	Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации	Овладение базовыми предметными и межпредметным и понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами	Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению
31	Связь Ф.К. с трудовой и военной	1	Комплексный	Связь Ф.П. с охотой и военной деятельностью.	Понимать значение Ф.П. называть физические качества. Уметь выполнять строевые команды,	Овладение базовыми предметными и межпредметным и понятиями,	Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного

	<p>деятельностью.</p> <p>Строевые упражнения.</p> <p>Группировка.</p> <p>Перекаты.</p> <p>Подвижная игра «Совушка»</p>			<p>Основная стойка.</p> <p>Построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг.</p> <p>Группировка . Перекаты в группировке , лежа на животе.</p> <p>ОРУ. Игра «Совушка».</p> <p>Развитие координационных способностей</p>	<p>акробатические элементы отдельно и в комбинации</p>	<p>отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами</p>	<p>способа действия и его результата с заданным эталоном</p>	<p>диалог</p>	<p>о отношения к учению</p>
32	<p>Строевые упражнения.</p> <p>Группировка.</p> <p>Перекаты.</p> <p>Подвижная игра</p>	1	Комплексный	<p>Основная стойка.</p> <p>Построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг.</p> <p>Группировка . Перекаты в группировке</p>	<p>Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации</p>	<p>Овладение базовыми предметными и межпредметным и понятиями, отражающими существенные связи и отношения между</p>	<p>Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным</p>	<p>Потребность в общении с учителем</p> <p>Умение слушать и вступать в диалог</p>	<p>Формирование социальной роли ученика.</p> <p>Формирование положительного отношения к учению</p>

	«Пройти бесшумно»			из упора стоя на коленях. ОРУ. Игра «Пройти бесшумно». Развитие координационных способностей		объектами и процессами	эталонном		
33	Урок-игра, соревнование, народные игры.	1	Комплексный	Основная стойка. Построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг. Группировка. Перекаты в группировке из упора стоя на коленях. ОРУ. Игры «Пройти бесшумно», «Салки», «Горелки».	Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации	Овладение базовыми предметными и межпредметным и понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами	Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению

				Развитие координационных способностей					
34	Равновесие. Строевые упражнения. Игра «Змейка».	1	Изучение нового материала	Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты направо, налево. Выполнение команды «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». ОРУ с предметами. Стойка на	Уметь выполнять строевые упражнения, упражнения в равновесии	Овладение базовыми предметными и межпредметными и понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами	Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению

				<p>носок, на одной ноге на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Змейка». Развитие координационных способностей</p>					
35	<p>Перестроения. Размыкание. Повороты. Игра «Змейка»</p>	1	<p>Изучение нового материала</p>	<p>Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на</p>	<p>Уметь выполнять строевые упражнения, упражнения в равновесии</p>	<p>Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и</p>	<p>Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с</p>	<p>Потребность в общении с учителем</p> <p>Умение слушать и вступать в диалог</p>	<p>Формирование социальной роли ученика.</p> <p>Формирование положительных отношений</p>

			<p>вытянутые в стороны руки. Повороты направо, налево. Выполнение команды «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». ОРУ с предметами. Стойка на носках, на одной ноге на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Змейка».</p>		<p>отношения между объектами и процессами</p>	<p>заданным эталоном</p>		<p>к учению</p>
--	--	--	--	--	---	--------------------------	--	-----------------

				Развитие координационных способностей					
36	Урок-игра, соревнование, народные игры.	1	Комплексный	Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игры «Салки», «Горелки», «Змейка». Развитие координационных способностей	Уметь выполнять строевые упражнения, упражнения в равновесии; знать правила игр	Овладение базовыми предметными и межпредметными и понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами	Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению

37	<p>Перестроения. Размыкание. ОРУ имитирующие стили плавания, стоя и на гимнастической скамейке.</p>	1	Комплексный	<p>Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты направо, налево. Выполнение команды «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». ОРУ с предметами. Стойка на носках, на одной ноге на гимнастической скамейке.</p>	<p>Уметь выполнять строевые упражнения, упражнения в равновесии</p>	<p>Овладение базовыми предметными и межпредметными и понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами</p>	<p>Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном</p>	<p>Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог</p>	<p>Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению</p>
----	---	---	-------------	---	---	---	---	---	--

				Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Работа рук и ног при плавании лёжа на скамейке.					
38	Перестроения. Размыкание. Повороты. Игра «Змейка» ОРУ имитирующие стили плавания стоя и на	1	Совершенствованное ЗУН	Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты направо, налево. Выполнение команды «Класс,	Уметь выполнять строевые упражнения, упражнения в равновесии	Овладение базовыми предметными и понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами	Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению

	гимнастической скамейке.			шагом марш!», «Класс, стой!». ОРУ с предметами. Стойка на носках, на одной ноге на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Упражнения лёжа на скамейке. Игра «Змейка». Развитие координационных способностей					
--	--------------------------	--	--	--	--	--	--	--	--

				й					
39	Урок-игра, соревнование, народные игры.	1	Совершенствованное ЗУН	<p>Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты направо, налево.</p> <p>Игры «Салки», «Горелки», «Змейка».</p> <p>Развитие координационных способностей</p>	Уметь выполнять строевые упражнения, упражнения в равновесии, знать правила игр	Овладение базовыми предметными и межпредметным и понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами	Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном	<p>Потребность в общении с учителем</p> <p>Умение слушать и вступать в диалог</p>	<p>Формирование социальной роли ученика.</p> <p>Формирование положительного отношения к учению</p>
40	Лазание по гимнастической	1	Изучение нового	Лазание по гимнастической стенке и канату.	Уметь лазать по гимнастической стенке, скамейке.	Овладение базовыми предметными и межпредметным	Волевая саморегуляция, контроль в форме	Потребность в общении с учителем	Формирование социальной роли ученика.

	стенке . Игра «Ниточка и иголочка».		о материала	Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях. ОРУ в движении. Игра «Ниточка и иголочка». Развитие силовых способностей		и понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами	сличения способа действия и его результата с заданным эталоном	Умение слушать и вступать в диалог	Формирование положительного отношения к учению
--	---	--	----------------	--	--	--	--	------------------------------------	--

41	<p>Внешне е строени е человек а.</p> <p>Лазание по гимнаст ической стенке. Перелез ание препятс твия.Иг ра</p>	1	<p>Комп лекс- ный</p>	<p>Части тела человека.</p> <p>Лазание по гимнастичес кой стенке. Скамейке через препятствия.</p> <p>Лазание по гимнастичес кой стенке в упоре присев и стоя на коленях.</p>	<p>Называть части тела человека.</p> <p>Уметь лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок</p>	<p>Овладение базовыми предметными и межпредметным и понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами</p>	<p>Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталонном</p>	<p>Потребность в общении с учителем</p> <p>Умение слушать и вступать в диалог</p>	<p>Формирование социальной роли ученика.</p> <p>Формирование положительного отношения к учению</p>

	«Ниточка и иголочка».			ОРУ в движении. Игра «Ниточка и иголочка». Развитие силовых способностей					
42	Урок-игра, соревнование.	1	Комплексный	Лазание по гимнастической стенке . Лазание по гимнастической скамейке в упоре присев и стоя на коленях. Подтягивание лежа на животе по гимнастической скамейке. Перелезание через горку	Уметь лазать по гимнастической скамейке стенке;	Овладение базовыми предметными и межпредметным и понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами	Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению

				<p>матов. ОРУ в движении. Игра «Ниточка и иголочка». Развитие силовых способностей</p>					
43	<p>Подтягивание лежа на животе по гимнастической скамейке. Перелезание через горку матов. Игра «Ниточка и иголочка».</p>	1	Комплексный	<p>Лазание по гимнастической стенке стенке. Лазание по гимнастической скамейке. в упоре присев и стоя на коленях. Подтягивание лежа на животе по гимнастической скамейке. Перелезание</p>	<p>Уметь лазать по гимнастической стенке, скамейке матах.</p>	<p>Овладение базовыми предметными и межпредметными и понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами</p>	<p>Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном</p>	<p>Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог</p>	<p>Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению</p>

				через горку матов. ОРУ в движении. Игра «Ниточка и иголочка». Развитие силовых способностей					
44	Подтягивание лежа на животе по гимнастической скамейке. Перелезание через горку матов. Игра «Ниточка и иголочка»	1	Комплексный	Подтягивание лежа на животе по гимнастической скамейке. Перелезание через горку матов. ОРУ в движении. Игра «Ниточка и иголочка». Развитие силовых способностей	Уметь лазать по гимнастической стенке, скамейке матах.	Овладение базовыми предметными и межпредметным и понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами	Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению

	а».								
45	Подвижные игры «Пятнашки», «Два мороза». Эстафеты.	1	Комплексный	ОРУ. Игры: «Пятнашки», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Овладение базовыми предметными и межпредметным и понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами	Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению
46	Подвижные игры «Пятнашки», «Два мороза». Эстафеты.	1	Совершенствованное ЗУН	ОРУ. Игры: «Пятнашки», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Овладение базовыми предметными и межпредметным и понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами	Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению
47	Урок –	1	Совер	ОРУ. Игры:	Уметь играть в	Овладение	Волевая	Потребность в	Формирование

	игра. Подвижные игры «Пятнашки», «Два мороза», «Третий лишний». Эстафеты.		шенствован ие ЗУН	«Пятнашки», «Два мороза», «Третий лишний». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	базовыми предметными и межпредметным и понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами	саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном	общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог	социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению
48	Подвижные игры «Пятнашки», «Два мороза», «Третий лишний». Эстафеты.	1	Совершенствован ие ЗУН	ОРУ. Игры: «Пятнашки», «Два мороза», «Третий лишний». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Овладение базовыми предметными и межпредметным и понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами	Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению
49	Подвижные	1	Комплекс-	ОРУ в движении.	Уметь играть в подвижные игры с	Овладение базовыми	Волевая саморегуляция,	Потребность в общении с	Формирование социальной

	игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты.		ный	Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	бегом, прыжками, метаниями	предметными и межпредметным и понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами	контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном	учителем Умение слушать и вступать в диалог	роли ученика. Формирование положительного отношения к учению
50	Урок – игра. Подвижные игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты.	1	Совершенствование ЗУН	ОРУ в движении. Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Овладение базовыми предметными и понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами	Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению
51	Подвижные	1	Совершенствование	ОРУ в движении. Игры:	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками,	Овладение базовыми	Волевая саморегуляция,	Потребность в общении с	Формирование социальной

	игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты.		ие ЗУН	«Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	метаниями	предметными и межпредметным и понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами	контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном	учителем Умение слушать и вступать в диалог	роли ученика. Формирование положительного отношения к учению
52	Инструктаж по технике безопасности. Экипировка.	1	Вводный.	Инструктаж по Т.Б. Подбор инвентаря. Одежда для занятия на лыжах	Уметь одевать лыжи, правильно переносить, подбирать одежду для занятий.	Овладение базовыми понятиями.	Формирование положительной роли ученика.	Умение слушать и вступать в диалог	Формирование положительного отношения к занятиями физическими упражнениями.
53	Построение с лыжами в руках. Одевание лыж.	1	Комплексный.	Способы переноски лыж. Одевание лыж и снятие. Стойки на лыжах.	Выполнять основные приёмы переноски лыж. Построения и перестроения на лыжах.	Овладение базовыми предметными и межпредметным и понятиями, отражающими существенные связи и отношения	Формирование положительной роли занятий лыжной подготовки для ученика.	Потребность в общении с учителем.	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения

						между объектами и процессами			к учению
54	Знакомство с техникой поворота на месте переступанием .	1	Вводный.	Переступание на лыжах на месте. Переступание по прямой. Повороты переступанием .	Выполнять основные приёмы техники поворотов переступанием.	Овладение базовыми предметными и межпредметным и понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами	Формирование положительной роли занятий лыжной подготовки для ученика	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению
55	Поворот на месте переступанием	1	Комплексный.	Переступание вокруг носков лыж. Переступание вокруг пяток лыж.	Выполнять основные приёмы техники поворотов переступанием.	Овладение базовыми предметными и межпредметным и понятиями, отражающими существенные связи и отношения между	Формирование положительной роли занятий лыжной подготовки для ученика	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения

						объектами и процессами			к учению
56	Виды лыжных ходов.	1	Комплексный.	Демонстрация лыжных ходов: одновременных и попеременных. Свободное катание по учебному кругу.	Уметь отличать один ход от другого. Замечать основные ошибки техники. Выполнять упражнения в свободном темпе.	Овладение базовыми предметными и межпредметными и понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами	Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению
57	Знакомство и освоение техники скользящего шага.	1	Вводный.	Демонстрация скользящего шага. Скользящий шаг.	Уметь объяснять основные элементы техники. Выполнять скольжение на одной лыжи	Овладение базовыми предметными и межпредметными и понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами	Формирование положительной роли занятий лыжной подготовки для ученика	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению
58	Скользящий	1	Комплексный	Скользящий шаг по	Выполнять скольжение на одной	Овладение базовыми	Волевая саморегуляция,	Потребность в общении с	Формирование социальной

	шаг.		ый.	учебному кругу. Прохождение 1 км.	лыжи меняя темп движения.	предметными и межпредметным и понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами	контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном	учителем Умение слушать и вступать в диалог	роли ученика. Формирование положительного отношения к учению
59	Скользкий шаг и повороты переступанием после движения.	1	Совершенствование ЗУН	Скользкий шаг и повороты переступанием	Уметь моделировать передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы.	Овладение базовыми предметными и межпредметным и понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами	Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению
60	Виды подъёма на пологий склон.	1	Совершенствование ЗУН	Демонстрация техники подъёмов на пологий склон. Передвижен	Знать технику подъёма «лесенкой» Выполнять движения по кругу с сохранением	Овладение базовыми предметными и межпредметным и понятиями, отражающими	Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного

				ия на лыжах для развития координации.	координации.	существенные связи и отношения между объектами и процессами	действия и его результата с заданным эталоном	диалог	о отношения к учению
61	Знакомство с техникой подъёма «лесенкой».	1	Вводный.	Подъём «лесенкой» На пологий склон. Свободное катание по учебному кругу 1км.	Уметь выполнять подъём «лесенкой» на пологий склон. Знать основные элементы техники.	Овладение базовыми предметными и межпредметным и понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами	Формирование положительной роли занятий лыжной подготовки для ученика	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению
62	Подъём «лесенкой».	1	Совершенствование ЗУН	Подъём «Лесенкой» Изменяя интенсивность.	Уметь правильно выполнять подъём «лесенкой» учитывая трассу и менять интенсивность в зависимости от задания.	Овладение базовыми предметными и межпредметным и понятиями, отражающими существенные связи и отношения между	Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению

						объектами и процессами			
63	Знакомство со спуском в основной стойке.	1	Вводный.	Демонстрация техники спусков в основной стойке. Выполнения подводящих упражнений стоя на месте.	Демонстрировать технику спусков в основной стойке стоя на месте. Уметь объяснять основные элементы техники.	Овладение базовыми предметными и межпредметным и понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами	Формирование положительной роли занятий лыжной подготовки для ученика	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению
64	Спуск в основной стойке.	1	Совершенствование ЗУН	Работа рук и ног при выполнении спуска в основной стойке с учётом пологости склона.	Выполнять спуск с горы обращая внимание на правильную работу рук и ног.	Овладение базовыми предметными и межпредметным и понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами	Формирование положительной роли занятий лыжной подготовки для ученика	Умение слушать и вступать в диалог	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению
65	Падения при	1	Комплексн	Правила техники	Знать правила поведения при	Овладение базовыми	Волевая саморегуляция,	Умение слушать и вступать в	Формирование социальной

	передвижениях на лыжах.		ый.	безопасность и на лыжах. Работа рук и ног в случае падения.	занятиях на лыжах. Уметь правильно группироваться при падении на лыжах.	предметными и межпредметным и понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами	контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном	диалог	роли ученика. Формирование положительного отношения к учению
66	Подъём «лесенкой» и спуск в основной стойке.	1	Совершенствованное ЗУН	Передвижения на лыжах по пересечённой местности используя изученные элементы.	Уметь моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенности лыжной трассы.	Овладение базовыми предметными и межпредметным и понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами	Формирование положительной роли занятий лыжной подготовки для ученика	Умение слушать и вступать в диалог	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению
67	Урок-игра на лыжах. « Кто дальше»	1	Совершенствованное ЗУН	Игры на лыжах на небольших склонах. Подъём	. Умение выполнять изученные элементы в соревновательной деятельности.	Овладение базовыми предметными и межпредметным и понятиями, отражающими	Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа	Умение слушать и вступать в диалог	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного

	, « Кто быстрее ».			«Лесенкой» Спуск в основной стойке.		существенные связи и отношения между объектами и процессами	действия и его результата с заданным эталонном		о отношения к учению
68	Лыжные эстафет ы по учебном у кругу.	1	Совер шенст вован ие ЗУН	Прохождени е 600метров скользящим шагом. Эстафеты: «Кто быстрее», «Кто дальше», «Кто правильней» .	Умение выполнять изученные элементы в соревновательной деятельности.	Овладение базовыми предметными и межпредметным и понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами	Формирование положительной роли занятий лыжной подготовки для ученика	Умение слушать и вступать в диалог	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного о отношения к учению
69	Простей шие навыки контрол я самочус твия. Игра в мяч.	1	Изуче ние нового о матер иала	Оценка самочувстви я по субъективны м признакам.	Уметь определять внешние признаки недомогания во время занятий	Овладение базовыми предметными и межпредметным и понятиями, отражающими существенные связи и отношения между	Формирование положительной роли занятий физическими упражнениями для собственного здоровья.	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного о отношения

						объектами и процессами			к учению
70	Спортивная игра баскетбол Передача мяча в парах.	1	Изучение нового материала	Демонстрация основных элементов игры баскетбол.	Знать отличия игры баскетбол от других игр. Уметь перечислять основные элементы. Ловля мяча	Овладение базовыми предметными и межпредметным и понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами	Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном	Умение слушать и вступать в диалог	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению
71	Основные элементы игры баскетбол.	1	Изучение нового материала	Ведение мяча. Бросок и ловля мяча. Развитие координационных способностей.	Уметь владеть мячом. Правильно выполнять бросок мяча и правильно ловить мяч.	Овладение базовыми предметными и межпредметным и понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами	Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном	Умение слушать и вступать в диалог	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению
72	Урок – игра.	1	Совершенств	Бросок мяча снизу на	Уметь владеть мячом: держание, передачи	Овладение базовыми	Волевая саморегуляция,	Потребность в общении с	Формирование социальной

	Игры «Бросай – поймай», «Гонка мячей».		вован ие	месте. Ловля мяча на месте. Игры «Бросай – поймай», «Гонка мячей». Развитие координационных способностей	на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр;	предметными и межпредметным и понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами	контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном	учителем Умение слушать и вступать в диалог	роли ученика. Формирование положительного отношения к учению
73	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Игра «Бросай – поймай».	1	Совершенствование ЗУН	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Игра «Бросай – поймай». Развитие координационных способностей	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр;	Овладение базовыми предметными и понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами	Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению
74	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на	1	Совершенствование ЗУН	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Игра	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных	Овладение базовыми предметными и понятиями, отражающими	Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного

	месте. Игра «Бросай – поймай»			«Бросай – поймай». Развитие координационных способностей	игр;	существенные связи и отношения между объектами и процессами	действия и его результата с заданным эталоном	диалог	о отношения к учению
75	Подвижные игры на основе баскетбола. Игра «Бросай – поймай»	1	Изучение нового материала	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Игра «Бросай – поймай». Развитие координационных способностей	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр;	Овладение базовыми предметными и понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами	Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению
76	Подвижные игры «Бросай – поймай», «Выстрел в небо	1	Совершенствование ЗУН	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Выстрел в	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр;	Овладение базовыми предметными и понятиями, отражающими существенные связи и отношения между	Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению

				небо». Развитие координационных способностей		объектами и процессами	эталонном		
77	Правила личной гигиены	1	Изучение нового материала	Гигиенические процедуры. Как часть режима дня; правила выполнения закаляющих процедур.	Объяснить значения понятия «гигиенические процедуры», знать правила выполнения элементарных закаляющих процедур.	Овладение базовыми предметными и межпредметными и понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами	Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению
78	Урок-игра. Игры с бегом. Эстафеты с мячами.	1	Комплексный	Подвижные игры «Пятнашки», «Третий лишний». Эстафеты с мячами. ОРУ. Развитие выносливости	Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; метать различные предметы и мячи на дальность с места, из различных положений; метать в цель	Овладение базовыми предметными и межпредметными и понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и	Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению

						процессами			
79	Физические упражнения для физкультминуток.	1	Изучение нового материала	Движения руками вперёд и вверх, приседания, наклоны вперёд, назад, в стороны, ходьба на месте с высоким подниманием бедра	Понимать технику выполнения упражнений; Выполнять предложенные комплексы упражнений.	Овладение базовыми предметными и межпредметным и понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами	Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению
80	Ходьба и бег. Подвижная игра «Воробы и вороны». Эстафеты.	1	Комплексный	Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег в заданном коридоре. Бег 30 м. ОРУ. Подвижная игра «Воробы и	Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м. Знать правила ТБ на уроках легкой атлетики	Овладение базовыми предметными и межпредметным и понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами	Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению

				вороны». Эстафеты. Развитие скоростных способностей					
81	Урок-игра. Игры с бегом. Эстафеты с мячами.	1	Комплексный	Подвижные игры «Воробьи и вороны», «День и ночь». Эстафеты. Развитие скоростных способностей	Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м.	Овладение базовыми предметными и межпредметным и понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами	Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению
82	Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления,	1	Комплексный	Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег в заданном коридоре. Бег 60 м. ОРУ. Подвижная	Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м. Знать понятие короткая дистанция	Овладение базовыми предметными и межпредметным и понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и	Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению

	ритма и темпа. Бег в заданном коридоре. Бег 60 м. Подвижная игра «Воробьи и вороны» . Эстафеты.			игра «Воробьи и вороны». Эстафеты. Развитие скоростных способностей		процессами			
83	Бег в заданном коридоре. Бег 60 м. Подвижная игра «Воробьи и вороны» . Эстафеты	1	Комплексный	Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления , ритма и темпа. Бег в заданном коридоре. Бег 60 м. ОРУ. Подвижная игра «Воробьи и	Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м. Знать понятие короткая дистанция	Овладение базовыми предметными и межпредметным и понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами	Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению

	ы.			вороны». Эстафеты. Развитие скоростных способностей					
84	Урок-игра. Игры с прыжками. Эстафеты с мячами.	1	Комплексный	Эстафеты. Подвижные игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде», «Лисы и куры»	Уметь правильно выполнять основные движения в прыжках	Овладение базовыми предметными и межпредметными и понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами	Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению
85	Прыжок в длину с места, с разбега, с отталкиванием одной и приземлением	1	Комплексный	Прыжок в длину с места, с разбега, с отталкиванием одной и приземлением на две. Эстафеты. ОРУ. Подвижная игра «Прыгающие	Уметь правильно выполнять основные движения в прыжках;	Овладение базовыми предметными и межпредметными и понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и	Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению

	на две. Эстафет ы.			воробушки»		процессами			
86	Прыжок в длину с места, с разбега, с отталкиванием одной и приземлением на две. Эстафеты.	1	Комплексный	Прыжок в длину с места, с разбега, с отталкиванием одной и приземлением на две. Эстафеты. ОРУ. Подвижная игра «Пятнашки»	Уметь правильно выполнять основные движения в прыжках;	Овладение базовыми предметными и межпредметными и понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами	Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению
87	Урок-игра, соревнование. Эстафеты между командами	1	Комплексный	Метание малого мяча в цель (2□Р) с 3–4 метров. ОРУ. Подвижные игры «Метко в цель», «Точный расчёт» Эстафеты. Развитие	Уметь правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места, из различных положений; метать в цель	Овладение базовыми предметными и межпредметными и понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и	Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению

				скоростно-силовых качеств		процессами			
88	Метание малого мяча в цель 2x2 с 3-4 метров. Подвижная игра «Попади в мяч». Эстафеты.	1	Комплексный	Метание малого мяча в цель (2x2) с 3-4 метров. ОРУ. Подвижная игра «Попади в мяч». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места, из различных положений; метать в цель	Овладение базовыми предметными и межпредметным и понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами Овладение базовыми предметными и межпредметным и понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами	Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению
89	Метание набивно	1	Комплекс-	Метание малого мяча	Уметь правильно выполнять основные	Овладение базовыми	Волевая саморегуляция,	Потребность в общении с	Формирование социальной

	го мяча из разных положений. Подвижная игра «Снайперы». Эстафеты.		ный	в цель (2□□) с 3–4 метров. ОРУ. Метание набивного мяча из разных положений. Подвижная игра «Снайперы». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств	движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места, из различных положений; метать в цель; метать набивной мяч из различных положений	предметными и межпредметным и понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами	контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном	учителем Умение слушать и вступать в диалог	роли ученика. Формирование положительного отношения к учению
90	Урок-игра, соревнование. Эстафета	1	Комплексный	Метание малого мяча в цель (2□□) с 3–4 метров. ОРУ. Подвижные игры «Метко в цель», «Точный расчёт» Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места, из различных положений; метать в цель; метать набивной мяч из различных положений	Овладение базовыми предметными и межпредметным и понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами	Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению

91	Бег по пересеченной местности.	1	Комплексный	Равномерный бег 3 минуты. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Пятнашки» . ОРУ. Развитие выносливости. Понятие скорость бега	Уметь бегать в равномерном темпе до 3 минут; бегать по слабо пересеченной местности до 1 км	Овладение базовыми предметными и межпредметным и понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами	Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению
92	Бег по пересеченной местности до 4 минут Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м).	1	Комплексный	Равномерный бег 4 минуты. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Пятнашки» . ОРУ. Развитие выносливости. Понятие скорость бега	Уметь бегать в равномерном темпе до 4 минут; бегать по слабо пересеченной местности до 1 км	Овладение базовыми предметными и межпредметным и понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами	Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению

	Подвижная игра «Пятнашки».			бега					
93	Упражнения для профилактики нарушения зрения	1	Изучение нового материала	<p>Правила чтения (освещение, расположение книги при чтении).</p> <p>Упражнения для профилактики нарушения зрения.</p>	<p>С помощью иллюстраций в тексте учебника объяснять правила чтения;</p> <p>Знать и выполнять основные правила чтения.</p> <p>Выполнять упражнения для профилактики нарушения зрения.</p>	<p>Овладение базовыми предметными и межпредметным и понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами</p>	<p>Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном</p>	<p>Потребность в общении с учителем</p> <p>Умение слушать и вступать в диалог</p>	<p>Формирование социальной роли ученика.</p> <p>Формирование положительного отношения к учению</p>
94	Бег по пересеченной местности до 4 минут Чередование ходьбы, бега (бег 50 м,	1	Комплексный	<p>Равномерный бег 4 минуты.</p> <p>Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м).</p> <p>Подвижная игра «Пятнашки» . ОРУ. Развитие выносливост</p>	<p>Уметь бегать в равномерном темпе до 4 минут; бегать по слабо пересеченной местности до 1 км</p>	<p>Овладение базовыми предметными и межпредметным и понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами</p>	<p>Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном</p>	<p>Потребность в общении с учителем</p> <p>Умение слушать и вступать в диалог</p>	<p>Формирование социальной роли ученика.</p> <p>Формирование положительного отношения к учению</p>

	ходьба 100 м). Подвижная игра «Пятнашки».			и. Понятие скорость бега					
95	Бег по пересеченной местности до 4 минут Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Третий лишний».	1	Комплексный	Равномерный бег 4 минут. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Третий лишний». ОРУ. Развитие выносливости и. Понятие здоровье	Уметь бегать в равномерном темпе до 4 минут; бегать по слабо пересеченной местности до 1 км	Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами	Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению
96-99	Резерв.	4							

№	Класс	Платформа	Теоретическая	Практическая
1.	2	РЭШ	Олимпийские игры. История появления Олимпийских игр (понятие «Олимпийские игры»). Место появления и особенности древних Олимпийских игр. Понятие «чемпион».	
2.	2	РЭШ	Скелет и мышцы человека (части скелета человека. Назначение скелета и скелетных мышц в теле человека).	
3.	2	РЭШ	Осанка человека (понятие осанки. Влияние осанки на здоровье. Правильная осанка в положении сидя и стоя).	
4.	2	РЭШ	Стопа человека (функции стопы. Понятие «плоскостопие»).	

1	Инструктаж по технике безопасности. Ходьба и бег.	1	Вводный	Инструктаж по ТБ. Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Подвижная игра «К своим флажкам». Развитие скоростных качеств	Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м. Знать правила ТБ на уроках легкой атлетики	Овладение базовыми предметными и межпредметными и понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.	Волевая саморегуляция как способность к волевому усилию	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительных отношений к учению
2	Разновидности ходьбы и бега. Подвижная игра «К своим флажкам»	1	Изучение нового материала	Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Бег 30 м. Подвижная игра «К своим флажкам». Понятие короткая дистанция. Развитие скоростных качеств	Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м. Знать понятие короткая дистанция	Овладение базовыми предметными и межпредметными и понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами	Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительных отношений к учению

3	Урок – игра на материале лёгкой атлетики.	1	Комбинированный	Общеразвивающие упражнения Подвижные игры «К своим флажкам», «Гуси-лебеди». Развитие скоростных качеств	Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; усвоить правила игр.	Овладение базовыми предметными и межпредметными и понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами	Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению
4	Понятие о физической культуре.	1	комбинированный	Значение понятия «физическая культура».	Объяснить значения понятия «физическая культура» характеризовать значение занятий для человека.	Овладение базовыми понятиями.	Формирование положительной роли ученика.	Умение слушать и вступать в диалог	Формирование положительного отношения к занятиями физическими упражнениями.
5	Разновидности ходьбы и бега. Бег 30 м, 60 м. Подвижная игра «Гуси-лебеди»	1	Комбинированный	Ходьба под счёт. Ходьба на носках, пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Бег 30, 60 м. подвижная игра «Гуси-лебеди». Понятие	Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 30 м, до 60 м.	Овладение базовыми предметными и межпредметными и понятиями, отражающими существенные связи и отношения между	Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению

				«короткая дистанция».		объектами и процессами			
6	Разновидности ходьбы и бега. Подвижная игра «Вызов номеров»	1	Комбинированный	Разновидности ходьбы. Бег с ускорением. Бег 60 м. ОРУ. Ходьба с высоким подниманием бедра. Подвижная игра «Вызов номера». Развитие скоростных качеств.	Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м.	Овладение базовыми предметными и понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами	Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению
7	Урок – игра на материале лёгкой атлетики и эстафеты с предметами и без них. Прыжки в длину с места «Кто	1	Изучение нового материала	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. Прыжок в длину с места. ОРУ. Подвижная игра «Лисы и куры». Развитие скоростно-силовых	Уметь правильно выполнять основные движения в прыжках;	Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог	Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном

	дальше»			качеств		объектами и процессами			
8	Прыжки с продвижением вперёд. Прыжок в длину с места. Подвижная игра «Два мороза»	1	Изучение нового материала	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. Прыжок в длину с места. ОРУ. Подвижная игра «Два мороза». Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться в яму на две ноги	Овладение базовыми предметными и межпредметным и понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог	Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном
9	Прыжок в длину с места. Подвижная игра «Лисы и куры»	1	Комбинированный	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. Прыжок в длину с места. ОРУ. Подвижная игра «Лисы и куры».	Уметь правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться в яму на две ноги	Овладение базовыми предметными и межпредметным и понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог	Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном

10	Урок – игра на материале лёгкой атлетики. Соревнования между командами «Самый меткий»	1	Изучение нового материала	Метание малого мяча из положения стоя грудью в направления метания. Подвижная игра «Попади в мяч». ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений	Овладение базовыми предметными и межпредметным и понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог	Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном
11	Метание малого мяча на заданное расстояние. Подвижная игра «Попади в мяч»	1	Изучение нового материала	Метание малого мяча из положения стоя грудью в направления метания на заданное расстояние. Подвижная игра «Попади в мяч». ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений	Овладение базовыми предметными и межпредметным и понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог	Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном

				й					
12	Метание малого мяча на заданное расстояние. Подвижная игра «Кто дальше бросит».	1	Комбинированный	Метание малого мяча из положения стоя грудью в направления метания на заданное расстояние. Подвижная игра «Кто дальше бросит». ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений	Овладение базовыми предметными и межпредметным и понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог	Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном
13	Урок-игра, соревнование «Самый ловкий». Эстафеты с мячами.	1	Комбинированный	Ловля, передача, броски мяча индивидуально, в парах	Уметь ловить, передавать и бросать мяч	Овладение базовыми предметными и межпредметным и понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог	Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном

						процессами			
14	Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Пятнашки».	1	Комплексный	Равномерный бег (3 минуты). Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Пятнашки». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие скорость бега	Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут; бегать по слабо пересеченной местности до 1 км	Овладение базовыми предметными и межпредметным и понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог	Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном
15	Бег по пересеченной местности. Подвижная игра «Пятнашки».	1	Комплексный	Равномерный бег (3 минуты). Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная	Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут; бегать по слабо пересеченной местности до 1 км	Овладение базовыми предметными и межпредметным и понятиями, отражающими существенные связи и отношения	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог	Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным

				игра «Пятнашки» . ОРУ. Развитие выносливости. Понятие скорость бега		между объектами и процессами	к учению		эталонном
16	Урок-игра, соревнование «Самый ловкий» . Эстафеты с мячами.	1	Комплексный	Ловля, передача, броски мяча индивидуально, в парах	Уметь ловить, передавать и бросать мяч	Овладение базовыми предметными и межпредметным и понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог	Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном
17	Разновидности бега и ходьбы. Подвижная игра «Третий	1	Комплексный	Равномерный бег 4 минуты. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100	Уметь бегать в равномерном темпе до 4 минут; бегать по слабо пересеченной местности до 1 км	Овладение базовыми предметными и межпредметным и понятиями, отражающими существенные	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог	Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его

	лишний »			м). Подвижная игра «Третий лишний». ОРУ. Развитие выносливость и. Понятие дистанция		связи и отношения между объектами и процессами	отношения к учению		результата с заданным эталоном
18	Разнообразности бега и ходьбы. Подвижная игра «Третий лишний	1	Комплексный	Равномерный бег 4 минуты. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Третий лишний». ОРУ. Развитие выносливость и. Понятие дистанция	Уметь бегать в равномерном темпе до 4 минут; бегать по слабо пересеченной местности до 1 км	Овладение базовыми предметными и межпредметными и понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог	Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном
19	Урок-	1	Комп	Метание	Уметь правильно	Овладение	Формирование	Потребность в	Волевая

	игра, соревнование. Эстафеты между командами		лексный	малого мяча из положения стоя грудью в направления метания на заданное расстояние.	выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений	базовыми предметными и межпредметным и понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами	социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению	общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог	саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном
20	Урок - игра, соревнование. Эстафеты с предметами.	1	Изучение нового материала	ОРУ. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Овладение базовыми предметными и межпредметным и понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами	Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению
21	Подвиж	1	Совершенст	ОРУ. Игры: «К своим	Уметь играть в подвижные игры с	Овладение	Волевая	Потребность в	Формирование

	ные игры «К своим флажка м», «Два мороза», «Кто дальше бросит», «Рыболо в»		вован ие ЗУН	флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	бегом, прыжками, метаниями	базовыми предметными и межпредметным и понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами	саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном	общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог	социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению
22	Подвижные игры «К своим флажка м», «Два мороза», «Кто дальше бросит», «Рыболо в»	1	Совершенствован ие ЗУН	ОРУ. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Овладение базовыми предметными и межпредметным и понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами	Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению
23	Урок - игра, соревнование. Соревно	1	Совершенствован ие ЗУН	ОРУ с гимнастической палкой. Эстафеты. Развитие	Уметь уверенно преодолевать полосу препятствий и выполнять самостраховку при	Овладение базовыми предметными и межпредметным и понятиями,	Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения	Потребность в общении с учителем Умение слушать	Формирование социальной роли ученика. Формирование

	вания «лучший акробат». Комплекс ОРУ с гимнастической палкой. Танцевальные упражнения.			скоростно-силовых способностей. Танцевальные упражнения: приставные шаги, шаг галопа в сторону	выполнении акробатических упражнений	отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами	способа действия и его результата с заданным эталоном	и вступать в диалог	положительного отношения к учению
24	Правильный режим дня	1	Изучение нового материала	Планирование режима дня Утренняя гимнастика Физкультминутки.	Уметь выполнять утреннюю гимнастику физкультминутки	Овладеть базовыми понятиями отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами	Формирование положительной роли ученика	Потребность к ведению здорового образа жизни.	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к своему здоровью.
25	Урок-игра. Игры с		Комплекс-	Подвижные игры «Третий	Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и	Овладение базовыми предметными и	Волевая саморегуляция, контроль в	Потребность в общении с	Формирование социальной

	бегом. Эстафеты с мячами.		ный	лишний». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие здоровье	беге;	межпредметным и понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами	форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном	учителем Умение слушать и вступать в диалог	роли ученика. Формирование положительного отношения к учению
26	Зарождение и развитие Ф.К. Урок-игра, соревнование.	1	Комплексный	Физическая культура Древних народов на примере народов крайнего Севера(игры). Подвижные игры «Пятнашки», «Салки». Развитие выносливости.	Пересказать тексты о развитии Ф.К. в древнем мире. Способы обучения детей приемам охоты. Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; усвоить правила игр.	Овладение базовыми предметными и понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами	Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению
27	Урок-игра. Игры с бегом.	1	Комплексный	Подвижные игры «Пятнашки», «Третий	Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; метать	Овладение базовыми предметными и межпредметным	Волевая саморегуляция, контроль в форме	Потребность в общении с учителем	Формирование социальной роли ученика.

	Эстафеты с мячами.			лишний». Эстафеты с мячами. ОРУ. Развитие выносливости и	различные предметы и мячи на дальность с места, из различных положений; метать в цель	и понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами	сличения способа действия и его результата с заданным эталоном	Умение слушать и вступать в диалог	Формирование положительного отношения к учению
28	Акробатика. Строевые упражнения. Игра «Пройти бесшумно»	1	Изучение нового материала	Основная стойка. Построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях. Игра «Пройти бесшумно» Развитие координационных способностей	Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации	Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами	Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению

				й. Инструктаж по ТБ					
29	Строевые упражнения. Группировка. Перекаты. Игра «Пройти бесшумно».	1	Комплексный	Основная стойка. Построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг. Группировка . Перекаты в группировке , лежа на животе и из упора стоя на коленях. Игра «Пройти бесшумно». Развитие координационных способностей. й. Название основных гимнастических	Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации	Овладение базовыми предметными и межпредметным и понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами	Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению

				снарядов					
30	Урок-игра, соревнование. Эстафеты между командами	1	Комплексный	Основная стойка. Построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе. ОРУ. Игра «Совушка». Развитие координационных способностей	Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации	Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами	Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению
31	Связь Ф.К. с трудовой и военной деятельностью. Строевы	1	Комплексный	Связь Ф.П. с охотой и военной деятельностью. Основная стойка. Построение	Понимать значение Ф.П. называть физические качества. Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и	Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и	Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения

	е упражнения. Группировка. Перекаты. Подвижная игра «Совушка»			в колонну по одному и в шеренгу, в круг. Группировка . Перекаты в группировке , лежа на животе. ОРУ. Игра «Совушка». Развитие координационных способностей	в комбинации	отношения между объектами и процессами	заданным эталоном		к учению
32	Строевые упражнения. Группировка. Перекаты. Подвижная игра «Пройти бесшум	1	Комплексный	Основная стойка. Построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг. Группировка . Перекаты в группировке из упора стоя на коленях.	Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации	Овладение базовыми предметными и межпредметным и понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами	Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению

	но»			ОРУ. Игра «Пройти бесшумно». Развитие координационных способностей					
33	Урок-игра, соревнование, народные игры.	1	Комплексный	Основная стойка. Построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг. Группировка. Перекаты в группировке из упора стоя на коленях. ОРУ. Игры «Пройти бесшумно», «Салки», «Горелки». Развитие координационных	Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации	Овладение базовыми предметными и межпредметным и понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами	Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению

				способностей					
34	Равновесие. Строевые упражнения. Игра «Змейка».	1	Изучение нового материала	Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты направо, налево. Выполнение команды «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». ОРУ с предметами. Стойка на носках, на одной ноге на	Уметь выполнять строевые упражнения, упражнения в равновесии	Овладение базовыми предметными и межпредметными и понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами	Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению

				<p>гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Змейка». Развитие координационных способностей</p>					
35	<p>Перестроения. Размыкание. Повороты. Игра «Змейка»</p>	1	<p>Изучение нового материала</p>	<p>Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки.</p>	<p>Уметь выполнять строевые упражнения, упражнения в равновесии</p>	<p>Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и</p>	<p>Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном</p>	<p>Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог</p>	<p>Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению</p>

				<p>Повороты направо, налево. Выполнение команды «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». ОРУ с предметами. Стойка на носках, на одной ноге на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Змейка». Развитие координационных</p>	<p>процессами</p>			
--	--	--	--	--	-------------------	--	--	--

				способностей					
36	Урок-игра, соревнование, народные игры.	1	Комплексный	Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игры «Салки», «Горелки», «Змейка». Развитие координационных способностей	Уметь выполнять строевые упражнения, упражнения в равновесии; знать правила игр	Овладение базовыми предметными и межпредметными и понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами	Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению
37	Перестроения. Размыка	1	Комплексный	Перестроение по звеньям, по заранее	Уметь выполнять строевые упражнения, упражнения в	Овладение базовыми предметными и межпредметным	Волевая саморегуляция, контроль в форме	Потребность в общении с учителем	Формирование социальной роли ученика.

	<p>ние. ОРУ имитирующие стили плавания, стоя и на гимнастической скамейке.</p>			<p>установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты направо, налево. Выполнение команды «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». ОРУ с предметами. Стойка на носках, на одной ноге на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке.</p>	<p>равновесии</p>	<p>и понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами</p>	<p>сличения способа действия и его результата с заданным эталоном</p>	<p>Умение слушать и вступать в диалог</p>	<p>Формирование положительного отношения к учению</p>
--	---	--	--	---	-------------------	---	---	---	---

				Перешагивание через мячи. Работа рук и ног при плавании лёжа на скамейке.					
38	Перестроения. Размыкание. Повороты. Игра «Змейка» ОРУ имитирующие стили плавания стоя и на гимнастической скамейке	1	Совершенствование ЗУН	Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты направо, налево. Выполнение команды «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». ОРУ	Уметь выполнять строевые упражнения, упражнения в равновесии	Овладение базовыми предметными и межпредметным и понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами	Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению

	е.			с предметами. Стойка на носках, на одной ноге на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Упражнения лёжа на скамейке. Игра «Змейка». Развитие координационных способностей					
39	Урок-игра, соревновно	1	Совершенствован	Перестроение по звеньям, по	Уметь выполнять строевые упражнения, упражнения в	Овладение базовыми предметными и	Волевая саморегуляция, контроль в	Потребность в общении с	Формирование социальной

	вание, народные игры.		ие ЗУН	заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты направо, налево. Игры «Салки», «Горелки», «Змейка». Развитие координационных способностей	равновесии, знать правила игр	межпредметным и понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами	форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном	учителем Умение слушать и вступать в диалог	роли ученика. Формирование положительного отношения к учению
40	Лазание по гимнастической стенке . Игра «Ниточка и	1	Изучение нового материала	Лазание по гимнастической стенке и канату. Лазание по гимнастической стенке в упоре	Уметь лазать по гимнастической стенке, скамейке.	Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и	Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения

	иглолчка».			присев и стоя на коленях. ОРУ в движении. Игра «Ниточка и иглолчка». Развитие силовых способностей		отношения между объектами и процессами	заданным эталоном		к учению
--	------------	--	--	--	--	--	-------------------	--	----------

41	<p>Внешнее строение человека.</p> <p>Лазание по гимнастической стенке. Перелезание препятствия. Игра «Ниточка и иголочка».</p>	1	<p>Комплексный</p>	<p>Части тела человека.</p> <p>Лазание по гимнастической стенке. Скамейке через препятствия.</p> <p>Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях. ОРУ в движении.</p> <p>Игра «Ниточка и иголочка».</p>	<p>Называть части тела человека.</p> <p>Уметь лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок</p>	<p>Овладение базовыми предметными и понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами</p>	<p>Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном</p>	<p>Потребность в общении с учителем</p> <p>Умение слушать и вступать в диалог</p>	<p>Формирование социальной роли ученика.</p> <p>Формирование положительного отношения к учению</p>

				Развитие силовых способностей					
42	Урок-игра, соревнование.	1	Комплексный	<p>Лазание по гимнастической стенке .</p> <p>Лазание по гимнастической скамейке в упоре присев и стоя на коленях.</p> <p>Подтягивание лежа на животе по гимнастической скамейке.</p> <p>Перелезание через горку матов. ОРУ в движении.</p> <p>Игра «Ниточка и иголочка».</p> <p>Развитие</p>	Уметь лазать по гимнастической скамейке стенке;	<p>Овладение базовыми предметными и межпредметным и понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами</p>	<p>Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном</p>	<p>Потребность в общении с учителем</p> <p>Умение слушать и вступать в диалог</p>	<p>Формирование социальной роли ученика.</p> <p>Формирование положительного отношения к учению</p>

				СИЛОВЫХ способностей					
43	Подтягивание лежа на животе по гимнастической скамейке. Перелезание через горку матов. Игра «Ниточка и иголочка».	1	Комплексный	<p>Лазание по гимнастической стенке стенке.</p> <p>Лазание по гимнастической скамейке.</p> <p>в упоре присев и стоя на коленях.</p> <p>Подтягивание лежа на животе по гимнастической скамейке.</p> <p>Перелезание через горку матов. ОРУ в движении.</p> <p>Игра «Ниточка и иголочка».</p>	Уметь лазать по гимнастической стенке, скамейке матах.	Овладение базовыми предметными и понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами	Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном	<p>Потребность в общении с учителем</p> <p>Умение слушать и вступать в диалог</p>	<p>Формирование социальной роли ученика.</p> <p>Формирование положительного отношения к учению</p>

				Развитие силовых способностей					
44	Подтягивание лежа на животе по гимнастической скамейке. Перелезание через горку матов. Игра «Ниточка и иголочка».	1	Комплексный	Подтягивание лежа на животе по гимнастической скамейке. Перелезание через горку матов. ОРУ в движении. Игра «Ниточка и иголочка». Развитие силовых способностей	Уметь лазать по гимнастической стенке, скамейке матах.	Овладение базовыми предметными и межпредметным и понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами	Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению
45	Подвижные игры «Пятна	1	Комплексный	ОРУ. Игры: «Пятнашки», «Два мороза».	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками,	Овладение базовыми предметными и межпредметным	Волевая саморегуляция, контроль в форме	Потребность в общении с учителем	Формирование социальной роли ученика.

	шки», «Два мороза». Эстафет ы.			Эстафеты. Развитие скоростно- силовых способносте й	метаниями	и понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами	сличения способа действия и его результата с заданным эталонном	Умение слушать и вступать в диалог	Формирование положительного отношения к учению
46	Подвиж ные игры «Пятна шки», «Два мороза». Эстафет ы.	1	Совер шенст вован ие ЗУН	ОРУ. Игры: «Пятнашки» , «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно- силовых способносте й	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Овладение базовыми предметными и межпредметным и понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами	Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталонном	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению
47	Урок – игра. Подвиж ные игры «Пятна шки», «Два	1	Совер шенст вован ие ЗУН	ОРУ. Игры: «Пятнашки» , «Два мороза», «Третий лишний».Эс тафеты. Развитие скоростно- силовых	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Овладение базовыми предметными и межпредметным и понятиями, отражающими существенные связи и	Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения

	мороза», «Третий лишний ». Эстафет ы.			способносте й		отношения между объектами и процессами	заданным эталонном		к учению
48	Подвиж ные игры «Пятна шки», «Два мороза», «Третий лишний ». Эстафет ы.	1	Совер шенст вован ие ЗУН	ОРУ. Игры: «Пятнашки» , «Два мороза», «Третий лишний». Эстафеты. Развитие скоростно- силовых способносте й	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Овладение базовыми предметными и межпредметным и понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами	Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталонном	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению
49	Подвиж ные игры «Прыга ющие воробу шки», «Зайцы в	1	Комп лекс- ный	ОРУ в движении. Игры: «Прыгающи е воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Овладение базовыми предметными и межпредметным и понятиями, отражающими существенные связи и отношения	Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения

	огороде ». Эстафеты.			скоростно-силовых способностей		между объектами и процессами	эталонном		к учению
50	Урок – игра. Подвижные игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты.	1	Совершенствованное ЗУН	ОРУ в движении. Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Овладение базовыми предметными и межпредметным и понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами	Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению
51	Подвижные игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в	1	Совершенствованное ЗУН	ОРУ в движении. Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие скоростно-	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Овладение базовыми предметными и межпредметным и понятиями, отражающими существенные связи и отношения	Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения

	огороде ». Эстафет ы.			силовых способносте й		между объектами и процессами	эталоном		к учению
52	Инструк таж по технике безопас ности. Экипир овка.	1	Вводн ый.	Инструктаж по Т.Б. Подбор инвентаря. Одежда для занятия на лыжах	Уметь одевать лыжи, правильно переносить, подбирать одежду для занятий.	Овладение базовыми понятиями.	Формирование положительной роли ученика.	Умение слушать и вступать в диалог	Формирование положительного отношения к занятиями физическими упражнениями.
53	Построе ние с лыжами в руках. Одевани е лыж.	1	Комп лексн ый.	Способы переноски лыж. Одевание лыж и снятие. Стойки на лыжах.	Выполнять основные приёмы переноски лыж. Построения и перестроения на лыжах.	Овладение базовыми предметными и межпредметным и понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами	Формирование положительной роли занятий лыжной подготовки для ученика.	Потребность в общении с учителем.	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению
54	Знакомс тво с техничко	1	Вводн ый.	Переступани е на лыжах на месте.	Выполнять основные приёмы техники поворотов	Овладение базовыми предметными и	Формирование положительной роли занятий	Потребность в общении с учителем	Формирование социальной роли ученика.

	й поворота на месте переступанием .			Переступание по прямой. Повороты переступанием.	переступанием.	межпредметным и понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами	лыжной подготовки для ученика	Умение слушать и вступать в диалог	Формирование положительного отношения к учению
55	Поворот на месте переступанием	1	Комплексный.	Переступание вокруг лыж. Переступание вокруг пяток лыж.	Выполнять основные приёмы техники поворотов переступанием.	Овладение базовыми предметными и межпредметным и понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами	Формирование положительной роли занятий лыжной подготовки для ученика	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению
56	Виды лыжных ходов.	1	Комплексный.	Демонстрация лыжных ходов: одновремен	Уметь отличать один ход от другого. Замечать основные	Овладение базовыми предметными и межпредметным	Волевая саморегуляция, контроль в форме	Потребность в общении с учителем	Формирование социальной роли ученика.

				ных и попеременных. Свободное катание по учебному кругу.	ошибки технике. Выполнять упражнения в свободном темпе.	и понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами	сличения способа действия и его результата с заданным эталоном	Умение слушать и вступать в диалог	Формирование положительного отношения к учению
57	Знакомство и освоение техники скользящего шага.	1	Вводный.	Демонстрация скользящего шага. Скользкий шаг.	Уметь объяснять основные элементы техники. Выполнять скольжение на одной лыжи	Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами	Формирование положительной роли занятий лыжной подготовки для ученика	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению
58	Скользкий шаг.	1	Комплексный.	Скользкий шаг по учебному кругу. Прохождение 1 км.	Выполнять скольжение на одной лыжи меняя темп движения.	Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и	Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения

						отношения между объектами и процессами	заданным эталоном		к учению
59	Скользкий шаг и повороты переступанием после движения.	1	Совершенствованное ЗУН	Скользкий шаг и повороты переступанием	Уметь моделировать передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы.	Овладение базовыми предметными и межпредметными и понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами	Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению
60	Виды подъёма на пологий склон.	1	Совершенствованное ЗУН	Демонстрация техники подъёма на пологий склон. Передвижения на лыжах для развития координации.	Знать технику подъёма «лесенкой» Выполнять движения по кругу с сохранением координации.	Овладение базовыми предметными и межпредметными и понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами	Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению

61	Знакомство с техникой подъёма «лесенкой».	1	Вводный.	<p>Подъём «лесенкой»</p> <p>На пологий склон.</p> <p>Свободное катание по учебному кругу 1км.</p>	<p>Уметь выполнять подъём «лесенкой» на пологий склон.</p> <p>Знать основные элементы техники.</p>	<p>Овладение базовыми предметными и межпредметным и понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами</p>	<p>Формирование положительной роли занятий лыжной подготовки для ученика</p>	<p>Потребность в общении с учителем</p> <p>Умение слушать и вступать в диалог</p>	<p>Формирование социальной роли ученика.</p> <p>Формирование положительного отношения к учению</p>
62	Подъём «лесенкой».	1	Совершенствование ЗУН	<p>Подъём «Лесенкой»</p> <p>Изменяя интенсивность.</p>	<p>Уметь правильно выполнять подъём «лесенкой» учитывая трассу и менять интенсивность в зависимости от задания.</p>	<p>Овладение базовыми предметными и межпредметным и понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами</p>	<p>Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном</p>	<p>Потребность в общении с учителем</p> <p>Умение слушать и вступать в диалог</p>	<p>Формирование социальной роли ученика.</p> <p>Формирование положительного отношения к учению</p>
63	Знакомство со спуском в	1	Вводный.	<p>Демонстрация техники спусков в основной</p>	<p>Демонстрировать технику спусков в основной стойке стоя на месте. Уметь</p>	<p>Овладение базовыми предметными и межпредметным</p>	<p>Формирование положительной роли занятий лыжной</p>	<p>Потребность в общении с учителем</p> <p>Умение слушать</p>	<p>Формирование социальной роли ученика.</p> <p>Формирование</p>

	основной стойке.			стойке. Выполнения подводящих упражнений стоя на месте.	объяснять основные элементы техники.	и понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами	подготовки для ученика	и вступать в диалог	положительного отношения к учению
64	Спуск в основной стойке.	1	Совершенствование ЗУН	Работа рук и ног при выполнении спуска в основной стойке с учётом пологости склона.	Выполнять спуск с горы обращая внимание на правильную работу рук и ног.	Овладение базовыми предметными и понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами	Формирование положительной роли занятий лыжной подготовки для ученика	Умение слушать и вступать в диалог	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению
65	Падения при передвижениях на лыжах.	1	Комплексный.	Правила техники безопасности и на лыжах. Работа рук и ног в случае падения.	Знать правила поведения при занятиях на лыжах. Уметь правильно группироваться при падении на лыжах.	Овладение базовыми предметными и понятиями, отражающими существенные связи и	Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с	Умение слушать и вступать в диалог	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения

						отношения между объектами и процессами	заданным эталоном		к учению
66	Подъём «лесенкой» и спуск в основной стойке.	1	Совершенствованное ЗУН	Передвижения на лыжах по пересечённой местности используя изученные элементы.	Уметь моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенности лыжной трассы.	Овладение базовыми предметными и межпредметным и понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами	Формирование положительной роли занятий лыжной подготовки для ученика	Умение слушать и вступать в диалог	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению
67	Урок-игра на лыжах. « Кто дальше» , « Кто быстрее».	1	Совершенствованное ЗУН	Игры на лыжах на небольших склонах. Подъём «Лесенкой» Спуск в основной стойке.	. Умение выполнять изученные элементы в соревновательной деятельности.	Овладение базовыми предметными и межпредметным и понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами	Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном	Умение слушать и вступать в диалог	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению

68	Лыжные эстафеты по учебному кругу.	1	Совершенствование ЗУН	Прохождение 600метров скользящим шагом. Эстафеты: «Кто быстрее», «Кто дальше», «Кто правильней»	Умение выполнять изученные элементы в соревновательной деятельности.	Овладение базовыми предметными и межпредметным и понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами	Формирование положительной роли занятий лыжной подготовки для ученика	Умение слушать и вступать в диалог	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению
69	Простейшие навыки контроля самочувствия. Игра в мяч.	1	Изучение нового материала	Оценка самочувствия по субъективным признакам.	Уметь определять внешние признаки недомогания во время занятий	Овладение базовыми предметными и межпредметным и понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами	Формирование положительной роли занятий физическими упражнениями для собственного здоровья.	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению
70	Спортивная игра баскетбол	1	Изучение нового	Демонстрация основных элементов игры	Знать отличия игры баскетбол от других игр. Уметь перечислять основные	Овладение базовыми предметными и межпредметным	Волевая саморегуляция, контроль в форме	Умение слушать и вступать в диалог	Формирование социальной роли ученика.

	Передача мяча в парах.		материала	баскетбол.	элементы. Ловля мяча	и понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами	сличения способа действия и его результата с заданным эталоном		Формирование положительного отношения к учению
71	Основные элементы игры баскетбол.	1	Изучение нового материала	Ведение мяча. Бросок и ловля мяча. Развитие координационных способностей.	Уметь владеть мячом. Правильно выполнять бросок мяча и правильно ловить мяч.	Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами	Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном	Умение слушать и вступать в диалог	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению
72	Урок – игра. Игры «Бросай – поймай», «Гонка мячей».	1	Совершенствование	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Игры «Бросай – поймай», «Гонка мячей».	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр;	Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и	Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения

				Развитие координационных способностей		отношения между объектами и процессами	заданным эталоном		к учению
73	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Игра «Бросай – поймай»	1	Совершенствование ЗУН	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Игра «Бросай – поймай». Развитие координационных способностей	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр;	Овладение базовыми предметными и понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами	Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению
74	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Игра «Бросай – поймай»	1	Совершенствование ЗУН	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Игра «Бросай – поймай». Развитие координационных способностей	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр;	Овладение базовыми предметными и понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и	Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению

				й		процессами			
75	Подвижные игры на основе баскетбола. Игра «Бросай – поймай»	1	Изучение нового материала	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Игра «Бросай – поймай». Развитие координационных способностей	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр;	Овладение базовыми предметными и межпредметным и понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами	Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению
76	Подвижные игры «Бросай – поймай», «Выстрел в небо	1	Совершенствование ЗУН	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Выстрел в небо». Развитие координационных способностей	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр;	Овладение базовыми предметными и межпредметным и понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами	Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению

77	Правила личной гигиены	1	Изучение нового материала	Гигиеническое процедуры. Как часть режима дня; правила выполнения закаливающих процедур.	Объяснить значения понятия «гигиенические процедуры», знать правила выполнения элементарных закаливающих процедур.	Овладение базовыми предметными и межпредметным и понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами	Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению
78	Урок-игра. Игры с бегом. Эстафеты с мячами.	1	Комплексный	Подвижные игры «Пятнашки», «Третий лишний». Эстафеты с мячами. ОРУ. Развитие выносливости и	Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; метать различные предметы и мячи на дальность с места, из различных положений; метать в цель	Овладение базовыми предметными и межпредметным и понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами	Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению
79	Физические упражнения для	1	Изучение нового	Движения руками вперёд и вверх,	Понимать технику выполнения упражнений; Выполнять	Овладение базовыми предметными и межпредметным	Волевая саморегуляция, контроль в форме	Потребность в общении с учителем Умение слушать	Формирование социальной роли ученика. Формирование

	физкультминутки.		материала	приседания, наклоны вперёд, назад, в стороны, ходьба на месте с высоким подниманием бедра	предложенные комплексы упражнений.	и понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами	сличения способа действия и его результата с заданным эталоном	и вступать в диалог	положительного отношения к учению
80	Ходьба и бег. Подвижная игра «Воробьи и вороны». Эстафеты.	1	Комплексный	Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег в заданном коридоре. Бег 30 м. ОРУ. Подвижная игра «Воробьи и вороны». Эстафеты. Развитие скоростных способностей	Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м. Знать правила ТБ на уроках легкой атлетики	Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами	Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению

81	Урок-игра. Игры с бегом. Эстафеты с мячами.	1	Комплексный	Подвижные игры «Воробьи и вороны», «День и ночь». Эстафеты. Развитие скоростных способностей	Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м.	Овладение базовыми предметными и межпредметными и понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами	Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению
82	Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег в заданном коридоре.	1	Комплексный	Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег в заданном коридоре. Бег 60 м. ОРУ. Подвижная игра «Воробьи и вороны». Эстафеты. Развитие скоростных	Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м. Знать понятие короткая дистанция	Овладение базовыми предметными и межпредметными и понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами	Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению

	е. Бег 60 м. Подвижная игра «Воробьи и вороны» · Эстафеты.			способностей					
83	Бег в заданном коридоре. Бег 60 м. Подвижная игра «Воробьи и вороны» · Эстафеты.	1	Комплексный	Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег в заданном коридоре. Бег 60 м. ОРУ. Подвижная игра «Воробьи и вороны». Эстафеты. Развитие скоростных способностей	Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м. Знать понятие короткая дистанция	Овладение базовыми предметными и межпредметным и понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами	Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению

84	Урок-игра. Игры с прыжками. Эстафеты с мячами.	1	Комплексный	Эстафеты. Подвижные игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде», «Лисы и куры»	Уметь правильно выполнять основные движения в прыжках	Овладение базовыми предметными и межпредметными и понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами	Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению
85	Прыжок в длину с места, с разбега, с отталкиванием одной и приземлением на две. Эстафеты.	1	Комплексный	Прыжок в длину с места, с разбега, с отталкиванием одной и приземлением на две. Эстафеты. ОРУ. Подвижная игра «Прыгающие воробушки»	Уметь правильно выполнять основные движения в прыжках;	Овладение базовыми предметными и межпредметными и понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами	Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению
86	Прыжок в длину	1	Комплексный	Прыжок в длину с места, с	Уметь правильно выполнять основные	Овладение базовыми	Волевая саморегуляция,	Потребность в общении с	Формирование социальной

	с места, с разбега, с отталкиванием одной и приземлением на две. Эстафеты.		ный	разбега, с отталкиванием одной и приземлением на две. Эстафеты. ОРУ. Подвижная игра «Пятнашки»	движения в прыжках;	предметными и межпредметным и понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами	контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном	учителем Умение слушать и вступать в диалог	роли ученика. Формирование положительного отношения к учению
87	Урок-игра, соревнование. Эстафеты между командами	1	Комплексный	Метание малого мяча в цель (2□♀) с 3–4 метров. ОРУ. Подвижные игры «Метко в цель», «Точный расчёт» Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места, из различных положений; метать в цель	Овладение базовыми предметными и межпредметным и понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами	Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению
88	Метание малого	1	Комплекс-	Метание малого мяча в цель (2□♀)	Уметь правильно выполнять основные движения в метании;	Овладение базовыми	Волевая саморегуляция,	Потребность в общении с	Формирование социальной

	мяча в цель 2x2 с 3-4 метров. Подвижная игра «Попади в мяч». Эстафеты.		ный	с 3–4 метров. ОРУ. Подвижная игра «Попади в мяч». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств	метать различные предметы и мячи на дальность с места, из различных положений; метать в цель	предметными и межпредметным и понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами Овладение базовыми предметными и межпредметным и понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами	контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном	учителем Умение слушать и вступать в диалог	роли ученика. Формирование положительного отношения к учению
89	Метание набивного мяча из разных положений.	1	Комплексный	Метание малого мяча в цель (2□□) с 3–4 метров. ОРУ. Метание набивного мяча из	Уметь правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места, из различных положений; метать в цель; метать набивной	Овладение базовыми предметными и межпредметным и понятиями, отражающими существенные	Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного

	Подвижная игра «Снайперы». Эстафеты.			разных положений. Подвижная игра «Снайперы». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств	мяч из различных положений	связи и отношения между объектами и процессами	результата с заданным эталоном		отношения к учению
90	Урок-игра, соревнование. Эстафета	1	Комплексный	Метание малого мяча в цель (2□Р) с 3–4 метров. ОРУ. Подвижные игры «Метко в цель», «Точный расчёт» Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места, из различных положений; метать в цель; метать набивной мяч из различных положений	Овладение базовыми предметными и межпредметным и понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами	Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению
91	Бег по пересеченной местности.	1	Комплексный	Равномерный бег 3 минуты. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100	Уметь бегать в равномерном темпе до 3 минут; бегать по слабо пересеченной местности до 1 км	Овладение базовыми предметными и межпредметным и понятиями, отражающими	Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного

				м). Подвижная игра «Пятнашки» . ОРУ. Развитие выносливость и. Понятие скорость бега		существенные связи и отношения между объектами и процессами	действия и его результата с заданным эталоном	диалог	о отношения к учению
92	Бег по пересеченной местности до 4 минут Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Пятнашки».	1	Комплексный	Равномерный бег 4 минуты. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Пятнашки» . ОРУ. Развитие выносливость и. Понятие скорость бега	Уметь бегать в равномерном темпе до 4 минут; бегать по слабо пересеченной местности до 1 км	Овладение базовыми предметными и межпредметными и понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами	Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению
93	Урок-игра,	1	Комплексный	Подвижные игры	Уметь правильно выполнять основные	Овладение базовыми	Волевая саморегуляция,	Потребность в общении с	Формирование социальной

	соревнование. Упражнения для профилактики нарушения зрения.		ный	«Пятнашки», «Салки». Развитие выносливости. Упражнения для профилактики нарушения зрения.	движения в ходьбе и беге; усвоить правила игр.	предметными и межпредметным и понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами	контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном	учителем Умение слушать и вступать в диалог	роли ученика. Формирование положительного отношения к учению
94	Бег по пересеченной местности до 4 минут Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Пятнашки».	1	Комплексный	Равномерный бег 4 минуты. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Пятнашки». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие скорость бега	Уметь бегать в равномерном темпе до 4 минут; бегать по слабо пересеченной местности до 1 км	Овладение базовыми предметными и межпредметным и понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами	Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению

95	Бег по пересеченной местности до 4 минут Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Третий лишний».	1	Комплексный	Равномерный бег 4 минут. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Третий лишний». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие здоровье	Уметь бегать в равномерном темпе до 4 минут; бегать по слабо пересеченной местности до 1 км	Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами	Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению
96-102	Резерв.	7							

Дистанционные формы обучения

№	Класс	Платформа	Теоретическая	Практическая
1.	3	РЭШ	История физической культуры в древних обществах. Связь физической культуры с профессионально-трудовой и военной деятельностью (физическая культура в Междуречье, Древнем Египте, Древней Греции, Древнем Риме).	
2.	3	РЭШ	История физической культуры в Европе в Средние века. Связь физической культуры с военной деятельностью (физическая подготовка воинов. Рыцарские турниры).	
3.	3	РЭШ	Физическая культура народов разных стран (особенности физической культуры Древнего Китая, Японии, Индии).	
4.	3	РЭШ	Обувь и инвентарь для занятий физическими упражнениями (одежда и спортивный инвентарь для занятий в помещении и в разные сезоны на открытом воздухе).	

5.	3	РЭШ	Основные двигательные качества человека (способы развития выносливости, силы, быстроты, гибкости, ловкости).
6.	3	РЭШ	Правильное питание (правила здорового питания. Влияние режима питания на состояние пищеварительных органов).
7.	3	РЭШ	Правила личной гигиены (функции кожи. Необходимость поддержания чистоты кожных покровов).
8.	3	РЭШ	Измерение длины и массы тела (способы измерения длины тела с помощью линейки. Измерение массы тела. Понятие о среднем росте и весе школьника).
9.	3	РЭШ	Оценка основных двигательных качеств (правила ведения дневника самоконтроля. Простейшие двигательные тесты для проверки мышечной силы (отжимания, подтягивание на перекладине, приседания), быстроты движений (бег на короткие дистанции до 10 м), выносливости (бег на дистанции 1 км) и гибкости (наклон вперёд из положения стоя)).

Тематическое планирование 3 класс

№ уро ка	Тема урока	Кол- во часо в	Тип урока	Элемент ы содержан ия	Планируемые результаты (предметные)	Планируемые результаты (метапредметные и личностные)			
						Познавательны е УУД	Регулятивные УУД	Коммуникатив ные УУД	Личностные УУД
1	Инструк таж по технике безопас ности.			Инструк таж по ТБ. Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорение	Знать правила ТБ на уроках легкой атлетики. Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м.	Овладение базовыми предметными и межпредметным и понятиями, отражающими существенные связи и отношения между	Волевая саморегуляция как способность к волевому усилию.	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог.	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению.

	Ходьба и бег.	1	Вводный	м. Подвижная игра «К своим флажкам» . Развитие скоростных качеств.		объектами и процессами.			
2	История появления Олимпийских игр	1	Изучение нового материала	Понятие «Олимпийские игры». Место появления и особенности древних Олимпийских игр. Понятие «чемпион»	Знать историю зарождения древних Олимпийских игр	Овладение базовыми понятиями	Формирование положительной роли ученика	Умение слушать и вступать в диалог	Формирование положительного отношения к занятиям физическими упражнениями
3	Урок – игра на материале	1	Комбинированный	Общеразвивающие упражнения	Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; усвоить правила	Овладение базовыми предметными и межпредметным	Волевая саморегуляция, контроль в форме	Потребность в общении с учителем Умение слушать	Формирование социальной роли ученика. Формирование

	лёгкой атлетик и			Подвижные игры «К своим флажкам», «Гуси-лебеди». Развитие скоростных качеств	игр.	и понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами	сличения способа действия и его результата с заданным эталоном	и вступать в диалог	положительного отношения к учению
4	Понятие о физической культуре	1	комбинированный	Значение понятия «физическая культура».	Объяснить значения понятия «физическая культура» характеризовать значение занятий для человека.	Овладение базовыми понятиями.	Формирование положительной роли ученика.	Умение слушать и вступать в диалог	Формирование положительного отношения к занятиям физическими упражнениями.
5	Разновидности ходьбы и бега. Бег 30 м, 60 м. Подвижная игра «Гуси-лебеди»	1	Комбинированный	Ходьба под счёт. Ходьба на носках, пятках. Обычный бег. Бег с ускорением м. Бег 30, 60 м. подвижная игра «Гуси-лебеди». Понятие	Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 30 м, до 60 м.	Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами	Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению

				«короткая дистанция».					
6	Разновидности ходьбы и бега. Подвижная игра «Вызов номеров»	1	Комбинированный	Разновидности ходьбы. Бег с ускорением м. Бег 60 м. ОРУ. Ходьба с высоким подниманием бедра. Подвижная игра «Вызов номера». Развитие скоростных качеств.	Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м.	Овладение базовыми предметными и межпредметными и понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами	Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению
7	Урок – игра на материале лёгкой атлетики. Эстафеты с	1	Изучение нового материала	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. Прыжок в длину с	Уметь правильно выполнять основные движения в прыжках	Овладение базовыми предметными и межпредметными и понятиями, отражающими существенные связи и отношения	Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению

	предметами и без них. Прыжки в длину с места «Кто дальше»			места. ОРУ. Подвижная игра «Лисы и куры». Развитие скоростно-силовых качеств		между объектами и процессами	эталонном		
8	Прыжки с продвижением вперёд. Прыжок в длину с места. Подвижная игра «Два мороза»	1	Изучение нового материала	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. Прыжок в длину с места. ОРУ. Подвижная игра «Два мороза». Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться в яму на две ноги	Овладение базовыми предметными и межпредметным и понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами	Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению
9	Прыжок в длину	1	Комбинированн	Прыжки на одной ноге, на	Уметь правильно выполнять основные движения в прыжках;	Овладение базовыми	Волевая саморегуляция,	Потребность в общении с	Формирование социальной

	с места. Подвижная игра «Лисы и куры»		ый	двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. Прыжок в длину с места. ОРУ. Подвижная игра «Лисы и куры».	приземляться в яму на две ноги	предметными и межпредметным и понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами	контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном	учителем Умение слушать и вступать в диалог	роли ученика. Формирование положительного отношения к учению
10	Урок – игра на материале лёгкой атлетики. Соревнования между командами «Самый меткий»	1	Изучение нового материала	Метание малого мяча из положения стоя грудью в направлении метания. Подвижная игра «Попади в мяч». ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений	Овладение базовыми предметными и понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами	Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению

11	Метание малого мяча на заданное расстояние. Подвижная игра «Попади в мяч»	1	Изучение нового материала	Метание малого мяча из положения стоя грудью в направлении метания на заданное расстояние. Подвижная игра «Попади в мяч». ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений	Овладение базовыми предметными и межпредметным и понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами	Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению
12	Метание малого мяча на заданное расстояние. Подвижная игра «Кто	1	Комбинированный	Метание малого мяча из положения стоя грудью в направлении метания на заданное расстояние	Уметь правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений	Овладение базовыми предметными и межпредметным и понятиями, отражающими существенные связи и отношения между	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог	Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным

	дальше бросит».			е. Подвижная игра «Кто дальше бросит». ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей		объектами и процессами	к учению		эталонном
13	Урок-игра, соревнование «Самый ловкий» . Эстафеты с мячами.	1	Комбинированный	Ловля, передача, броски мяча индивидуально, в парах	Уметь ловить, передавать и бросать мяч	Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами	Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению
14	Чередование ходьбы, бега (бег 50 м,	1	Комплексный	Равномерный бег (3 минуты). Чередование	Уметь бегать в равномерном темпе до 6 минут; бегать по слабо пересеченной местности до 1 км	Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и	Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного

	ходьба 100 м). Подвижная игра «Пятнашки».			ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Пятнашки». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие скорость бега		отношения между объектами и процессами	заданным эталоном		о отношения к учению
15	Бег по пересеченной местности. Подвижная игра «Пятнашки»	1	Комплексный	Равномерный бег (3 минуты). Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Пятнашки»	Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут; бегать по слабо пересеченной местности до 1 км	Овладение базовыми предметными и понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог	Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном

				и». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие скорость бега					
16	ОФП на развитие основных физических качеств. Игра «Совушка»	1	Комплексный	Развитие основных физических качеств: ловкости, быстроты, координации движения, внимания, равновесия. Равномерный бег 4 мин. Игра «Совушка»	Уметь определять физические нагрузки для развития физических качеств: силы ловкости, быстроты, выносливости, координации движений	Овладение базовыми предметными и межпредметным и понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог	Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном
17	Ведение	1	Изучение	Ведение	Принимать	Овладение	Формирование	Потребность в	Волевая

	мяча (правой, левой рукой) в движении. Игра «Школа мяча»		нового материала	мяча. Бросок и ловля мяча. Развитие координационных способностей.	адекватные решения в условиях игровой деятельности. Уметь владеть мячом: передачи на расстоянии, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр	базовыми предметными и межпредметным и понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами	социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению	общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог	саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном
18	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Игра «Бросай – поймай»	1	Совершенствованное ЗУН	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Игра «Бросай – поймай». Развитие координационных способностей	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр;	Овладение базовыми предметными и понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами	Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном	Потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению
19	Урок-игра, соревно	1	Комплексн	Метание малого мяча в	Уметь правильно выполнять основные движения в метании;	Овладение базовыми предметными и	Формирование социальной	Потребность в общении с	Волевая саморегуляция, контроль в

	вание. Эстафеты между командами		ый	горизонтальную и вертикальную цель (2x2) с расстояния 4-5 м. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений	межпредметным и понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами	роли ученика. Формирование положительного отношения к учению	учителем Умение слушать и вступать в диалог	форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном
20	Урок - игра, соревнование. Эстафеты с предметами	1	Изучение нового материала	ОРУ. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Овладение базовыми предметными и межпредметным и понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами	Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению
21	Подвижные	1	Совершенствован	ОРУ. Игры: «К своим	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками,	Овладение базовыми	Волевая саморегуляция,	Потребность в общении с	Формирование социальной

	игры «К своим флажкам», «Два мороза», «Кто дальше бросит», «Рыболов»		ие ЗУН	флажкам», «Два мороза». Эстафеты . Развитие скоростно-силовых способностей	метаниями	предметными и межпредметным и понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами	контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном	учителем Умение слушать и вступать в диалог	роли ученика. Формирование положительного отношения к учению
22	Подвижные игры «К своим флажкам», «Два мороза», «Кто дальше бросит», «Рыболов»	1	Совершенствован ие ЗУН	ОРУ. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты . Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Овладение базовыми предметными и межпредметным и понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами	Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению
23	Измерение длины и массы	1	Изучение нового	Владеть способам и измерени	Знать о среднем росте и весе школьника. Уметь измерять массу тела и длину тела.	Овладеть базовыми понятиями отражающими	Формирование положительной роли ученика	Потребность к ведению здорового образа	Формирование социальной роли ученика.

	тела.		материала	я массы тела, длины тела Понятие о среднем росте и весе школьника.	Наблюдать за показателями длины и массы тела	существенные связи и отношения между объектами и процессами		жизни.	Формирование положительного отношения к своему здоровью.
24	ТБ при занятиях гимнастикой. Повороты по команде. Акробатические упражнения	1	Изучение нового материала	Правила безопасного поведения при занятиях гимнастикой. Повороты кругом с разделением по команде «Кругом! Раз-два». Акробатические упражнения из положения лёжа на	Знать и различать строевые приемы. Уметь применять правила техники безопасности на уроках акробатики	Овладение базовыми понятиями	Формирование положительной роли ученика	Умение слушать и вступать в диалог	Формирование положительного отношения к занятиями физическими упражнениями

				спине.					
25	Утренняя зарядка. Повороты кругом с разделением по команде. Акробатические упражнения	1	Комплексный	Выполнение утренней зарядки и гимнастики под музыку. Повороты кругом с разделением по команде «Кругом! Раз-два». Упражнение на формирование правильной осанки. Акробатические упражнения из положения лежа на спине.	Уметь выполнять строевые команды, акробатические упражнения отдельно и слитно. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатического упражнения. Знать и различать строевые приемы.	Овладение базовыми предметными и межпредметными и понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами	Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению
26	Акробатика. Строевые	1	Изучение нового	Размыкание и размыкание	Уметь выполнять строевые команды, акробатические	Овладение базовыми предметными и	Волевая саморегуляция, контроль в	Потребность в общении с	Формирование социальной

	е упражнения		о материала	ие приставными шагами. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Кувырок в сторону. ОРУ. Развитие координационных способностей.	элементы отдельно и в комбинации	межпредметным и понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами	форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном	учителем Умение слушать и вступать в диалог	роли ученика. Формирование положительного отношения к учению
27	Строевые упражнения.	1	Изучение нового	Освоение техники акробатических	Уметь выполнять физические упражнения. Развивать физические	Овладение базовыми предметными и межпредметным	Волевая саморегуляция, контроль в форме	Потребность в общении с учителем	Формирование социальной роли ученика.

	Кувырок вперед. Изучить стойку на лопатках - согнув ноги. Игра – эстафета		материала	упражнений. Кувырки вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Игра - эстафета на закрепление темы	качества на гибкость в игре.	и понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами	сличения способа действия и его результата с заданным эталонном	Умение слушать и вступать в диалог	Формирование положительного отношения к учению
28	Строевые упражнения. Группировка. Перекаты. Подвижная игра «Пройти бесшумно»	1	Комплексный	Основная стойка. Построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг. Группировка. Перекаты в группировке из упора	Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации	Овладение базовыми предметными и межпредметными и понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами	Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталонном	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению

				<p>стоя на коленях. ОРУ. Игра «Пройти бесшумно». Развитие координационных способностей</p>					
29	<p>Урок-игра, соревнование. Эстафеты между командами</p>	1	<p>Комплексный</p>	<p>Основная стойка. Построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на</p>	<p>Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации</p>	<p>Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами</p>	<p>Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном</p>	<p>Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог</p>	<p>Формирование социальной роли ученика. Формирование положительных отношений к учению</p>

				животе. ОРУ. Игра «Совушка ». Развитие координа ционных способнос тей					
30	Правиль ный режим дня	1	Изуче ние новог о матер иала	Планиров ание режима дня Утренняя гимнасти ка Физкульт минутки.	Уметь выполнять утреннюю гимнастику, физкультминутки	Овладеть базовыми понятиями отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами	Формирование положительной роли ученика	Потребность к ведению здорового образа жизни.	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к своему здоровью.
31	Связь Ф.К. с трудо вой и военной деятель	1	Комп лексн ый	Связь Ф.П. с охотой и военной деятельно стью.	Понимать значение Ф.П. называть физические качества. Уметь выполнять строевые команды, акробатические	Овладение базовыми предметными и межпредметным и понятиями, отражающими существенные	Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного

	<p>ностью. Строевые упражнения. Группировка. Перекаты. Подвижная игра «Совушка»</p>			<p>Основная стойка. Построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе. ОРУ. Игра «Совушка». Развитие координационных способностей</p>	<p>элементы отдельно и в комбинации</p>	<p>связи и отношения между объектами и процессами</p>	<p>результата с заданным эталоном</p>	<p>диалог</p>	<p>о отношения к учению</p>
32	Строевые упражнения	1	Комплекс	<p>Основная стойка. Построен</p>	<p>Уметь выполнять строевые команды, акробатические</p>	<p>Овладение базовыми предметными и</p>	<p>Волевая саморегуляция, контроль в</p>	<p>Потребность в общении с</p>	<p>Формирование социальной</p>

	<p>ния. Группировка. Перекаты. Подвижная игра «Пройти бесшумно»</p>		<p>ый</p>	<p>ие в колонну по одному и в шеренгу, в круг. Группировка. Перекаты в группировке из упора стоя на коленях. ОРУ. Игра «Пройти бесшумно». Развитие координационных способностей</p>	<p>элементы отдельно и в комбинации</p>	<p>межпредметным и понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами</p>	<p>форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном</p>	<p>учителем Умение слушать и вступать в диалог</p>	<p>роли ученика. Формирование положительного отношения к учению</p>
33	<p>Равновесие. Строевы</p>	1	<p>Изучение нового</p>	<p>Перестроение по звеньям, по</p>	<p>Уметь выполнять строевые упражнения, упражнения в</p>	<p>Овладение базовыми предметными и межпредметным</p>	<p>Волевая саморегуляция, контроль в форме</p>	<p>Потребность в общении с учителем</p>	<p>Формирование социальной роли ученика.</p>

	<p>е упражнения. Игра «Змейка »</p>		<p>о материала</p> <p>заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты направо, налево. Выполнение команды «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». ОРУ с предметами. Стойка на носках, на одной ноге на гимнастической</p>	<p>равновесии</p>	<p>и понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами</p>	<p>сличения способа действия и его результата с заданным эталоном</p>	<p>Умение слушать и вступать в диалог</p>	<p>Формирование положительного отношения к учению</p>
--	---	--	--	-------------------	---	---	---	---

				<p>скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Змейка». Развитие координационных способностей</p>					
34	<p>Перестроения. Размыкание. Повороты. Игра «Змейка»</p>	1	<p>Изучение нового материала</p>	<p>Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на</p>	<p>Уметь выполнять строевые упражнения, упражнения в равновесии</p>	<p>Овладение базовыми предметными и межпредметными и понятиями, отражающими существенные связи и отношения между</p>	<p>Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном</p>	<p>Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог</p>	<p>Формирование социальной роли ученика. Формирование положительных отношений к учению</p>

				вытянуты е в стороны руки. Повороты направо, налево. Выполнен ие команды «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». ОРУ с предмета ми. Стойка на носках, на одной ноге на гимнасти ческой скамейке. Ходьба по гимнасти ческой скамейке.	объектами и процессами			
--	--	--	--	---	---------------------------	--	--	--

				Перешагивание через мячи. Игра «Змейка». Развитие координационных способностей					
35	Урок-игра, соревнование, народные игры	1	Комплексный	Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через	Уметь выполнять строевые упражнения, упражнения в равновесии; знать правила игр	Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами	Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительных отношений к учению

				<p>мячи. Игры «Салки», «Горелки », «Змейка». Развитие координа ционных способнос тей</p>					
36	<p>Перестро ения. Размыка ние. Поворот ы. Игра «Змейка »</p>	1	<p>Комп лексн ый</p>	<p>Перестро ение по звеньям, по заранее установле нным местам. Размыкан ие на вытянуты е в стороны руки. Повороты направо, налево. Выполнен</p>	<p>Уметь выполнять строевые упражнения, упражнения в равновесии</p>	<p>Овладение базовыми предметными и межпредметным и понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами</p>	<p>Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном</p>	<p>Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог</p>	<p>Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению</p>

				<p>ие команды «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». ОРУ с предмета ми. Стойка на носках, на одной ноге на гимнасти ческой скамейке. Ходьба по гимнасти ческой скамейке. Перешаги вание через мячи. Игра «Змейка». Развитие координа</p>					
--	--	--	--	---	--	--	--	--	--

				ционных способностей					
37	Урок-игра, соревнование, народные игры	1	Совершенствованное ЗУН	<p>Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты направо, налево.</p> <p>Игры «Салки», «Горелки», «Змейка». Развитие координационных</p>	<p>Уметь выполнять строевые упражнения, упражнения в равновесии, знать правила игр</p>	<p>Овладение базовыми предметными и понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами</p>	<p>Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном</p>	<p>Потребность в общении с учителем</p> <p>Умение слушать и вступать в диалог</p>	<p>Формирование социальной роли ученика.</p> <p>Формирование положительных отношений к учению</p>

				способностей					
38	Правильное питание	1	Изучение нового материала	Формулировать правила здорового питания; обосновать важность правильного режима питания для здоровья человека.	Знать продолжительность перерыва между приёмом пищи и активными занятиями физическими упражнениями	Овладение базовыми предметными и межпредметным и понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами	Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению
39	Внешнее строение человека. Лазание по гимнастической стенке.	1	Комплексный	Части тела человека. Лазание по гимнастической стенке. Скамейке через препятств	Называть части тела человека. Уметь лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок	Овладение базовыми предметными и межпредметным и понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и	Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению

	Перелезание препятствия. Игра «Ниточка и иголочка».			ия. Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях. ОРУ в движении . Игра «Ниточка и иголочка» . Развитие силовых способностей		процессами			
40	Лазание по гимнастической стенке . Игра «Ниточка	1	Изучение нового материала	Лазание по гимнастической стенке и канату. Лазание	Уметь лазать по гимнастической стенке, скамейке.	Овладение базовыми предметными и межпредметными и понятиями, отражающими существенные	Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения

	а и иглолочк а»			по гимнасти ческой стенке в упоре присев и стоя на коленях. ОРУ в движении . Игра «Ниточка и иглолочка» . Развитие силовых способнос тей		связи и отношения между объектами и процессами	результата с заданным эталоном		к учению
41	Урок- игра, соревно вание	1	Комп лексн ый	Лазание по гимнасти ческой стенке .Лазание по гимнасти ческой скамейке в упоре	Уметь лазать по гимнастической скамейке стенке;	Овладение базовыми предметными и межпредметным и понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и	Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению

				<p>присев и стоя на коленях. Подтягивание лежа на животе по гимнастической скамейке. Перелезание через горку матов. ОРУ в движении . Игра «Ниточка и иголочка» . Развитие силовых способностей</p>		<p>процессами</p>			
42	<p>Подтягивание лежа на животе по</p>	1	<p>Комплексный</p>	<p>Лазание по гимнастической</p>	<p>Уметь лазать по гимнастической стенке, скамейке матах.</p>	<p>Овладение базовыми предметными и межпредметным и понятиями,</p>	<p>Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения</p>	<p>Потребность в общении с учителем Умение слушать</p>	<p>Формирование социальной роли ученика. Формирование</p>

	<p>гимнастической скамейке. Перелезание через горку матов. Игра «Ниточка и иголочка»</p>		<p>стенке. Лазание по гимнастической скамейке. в упоре присев и стоя на коленях. Подтягивание лежа на животе по гимнастической скамейке. Перелезание через горку матов. ОРУ в движении . Игра «Ниточка и иголочка» . Развитие силовых</p>		<p>отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами</p>	<p>способа действия и его результата с заданным эталоном</p>	<p>и вступать в диалог</p>	<p>положительного отношения к учению</p>
--	--	--	--	--	--	--	----------------------------	--

				способностей					
43	Подтягивание лежа на животе по гимнастической скамейке. Перелезание через горку матов. Игра «Ниточка и иголочка»	1	Комплексный	Подтягивание лежа на животе по гимнастической скамейке. Перелезание через горку матов. ОРУ в движении. Игра «Ниточка и иголочка». Развитие силовых способностей	Уметь лазать по гимнастической стенке, скамейке матах.	Овладение базовыми предметными и межпредметным и понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами	Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению

44	Подтягивание лежа на животе по гимнастической скамейке. Перелезание через горку матов. Игра «Ниточка и иголочка»	1	Комплексный	Подтягивание лежа на животе по гимнастической скамейке. Перелезание через горку матов. ОРУ в движении. Игра «Ниточка и иголочка». Развитие силовых способностей	Уметь лазать по гимнастической стенке, скамейке матах.	Овладение базовыми предметными и межпредметными и понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами	Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению
45	Подвижные игры	1	Совершенствованное	ОРУ. Игры: «Пятнашки», «Два	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками,	Овладение базовыми предметными и	Волевая саморегуляция, контроль в	Потребность в общении с учителем	Формирование социальной роли ученика.

	«Пятнашки», «Два мороза». Эстафеты.		ЗУН	мороза». Эстафеты . Развитие скоростно-силовых способностей	метаниями	межпредметным и понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами	форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном	Умение слушать и вступать в диалог	Формирование положительного отношения к учению
46	Подвижные игры «Пятнашки», «Два мороза». Эстафеты	1	Комплексный	ОРУ. Игры: «Пятнашки», «Два мороза». Эстафеты . Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Овладение базовыми предметными и межпредметным и понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами	Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению
47	Урок – игра. Подвижные игры «Пятнашки»,	1	Совершенствованное ЗУН	ОРУ. Игры: «Пятнашки», «Два мороза», «Третий лишний». Эстафеты	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Овладение базовыми предметными и межпредметным и понятиями, отражающими существенные	Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения

	«Два мороза», «Третий лишний». Эстафеты			. Развитие скоростно-силовых способностей		связи и отношения между объектами и процессами	результата с заданным эталоном		к учению
48	Подвижные игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты	1	Совершенствование ЗУН	ОРУ в движении . Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты . Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Овладение базовыми предметными и межпредметным и понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами	Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению
49	Инструктаж по технике безопасности. Экипир	1	Вводный	Инструктаж по Т.Б. Подбор инвентаря .	Знать правила поведения на уроках лыжной подготовки. Уметь подбирать одежду для занятий лыжами.	Овладение базовыми понятиями.	Формирование положительной роли ученика.	Умение слушать и вступать в диалог	Формирование положительного отношения к занятиями физическими упражнениями.

	овка.			Одежда для занятия на лыжах					
50	Переноска и надевание лыж. Ступающий шаг. Игра «К своим флажкам»	1	Комплексный	Способы переноски и лыж. Одевание лыж и снятие.	Выполнять основные приёмы переноски лыж. Построения и перестроения на лыжах.	Овладение базовыми предметными и межпредметным и понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами	Формирование положительной роли занятий лыжной подготовки для ученика.	Потребность в общении с учителем.	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению
51	Поворот на месте переступанием	1	Комплексный	Переступание вокруг носков лыж. Переступание вокруг пяток лыж.	Выполнять основные приёмы техники поворотов переступанием.	Овладение базовыми предметными и межпредметным и понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами	Формирование положительной роли занятий лыжной подготовки для ученика	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению

52	Виды лыжных ходов	1	Комплексный	Демонстрация лыжных ходов: одновременных и попеременных. Свободное катание по учебному кругу.	Уметь отличать один ход от другого. Замечать основные ошибки техники. Выполнять упражнения в свободном темпе.	Овладение базовыми предметными и межпредметными и понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами	Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению
53	Знакомство и освоение техники скользящего шага	1	Вводный	Демонстрация скользящего шага. Скользящий шаг.	Уметь объяснять основные элементы техники. Выполнять скольжение на одной лыжи	Овладение базовыми предметными и межпредметными и понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами	Формирование положительной роли занятий лыжной подготовки для ученика	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению
54	Скользящий шаг и	1	Совершенствован	Скользящий шаг и повороты	Уметь моделировать передвижения на лыжах в зависимости	Овладение базовыми предметными и	Волевая саморегуляция, контроль в	Потребность в общении с	Формирование социальной

	повороты переступанием после движения		ие ЗУН	переступанием	от особенностей лыжной трассы.	межпредметным и понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами	форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном	учителем Умение слушать и вступать в диалог	роли ученика. Формирование положительного отношения к учению
55	Передвижение скользящим шагом и попеременным двухшажным. Спуск с горы	1	Комплексный	Изменение скорости передвижения скользящим шагом и попеременным двухшажным ходом. Сгибание и разгибание ног в стойке устойчивости во	Уметь выполнять скользящий шаг, попеременно двухшажный ход, спуск в стойке устойчивости, подъём «лесенкой» наискось, поворот переступанием на месте с продвижением вперёд	Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами	Формирование положительной роли занятий лыжной подготовки для ученика	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению

				время спуска.					
56	Виды подъёма в на пологий склон	1	Совершенствованное ЗУН	Демонстрация техники подъёмов на пологий склон. Передвижения на лыжах для развития координации.	Знать технику подъёма «лесенкой» Выполнять движения по кругу с сохранением координации.	Овладение базовыми предметными и межпредметными и понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами	Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению
57	Подъём в гору способом «Лесенка»	1	Совершенствованное ЗУН	Подъём «лесенкой» На пологий склон. Свободное катание по учебному кругу	Уметь выполнять подъём «лесенкой» на пологий склон. Знать основные элементы техники.	Овладение базовыми предметными и межпредметными и понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и	Формирование положительной роли занятий лыжной подготовки для ученика	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению

				1км.		процессами			
58	Знакомство со спуском в основной стойке	1	Вводный	Демонстрация техники спусков в основной стойке. Выполнения подводящих упражнений стоя на месте.	Демонстрировать технику спусков в основной стойке стоя на месте. Уметь объяснять основные элементы техники.	Овладение базовыми предметными и межпредметным и понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами	Формирование положительной роли занятий лыжной подготовки для ученика	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению
59	Подъём «лесенкой» и спуск в основной стойке	1	Совершенствован ЗУН	Передвижения на лыжах по пересечённой местности используя изученные элементы.	Уметь моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенности лыжной трассы.	Овладение базовыми предметными и межпредметным и понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами	Формирование положительной роли занятий лыжной подготовки для ученика	Умение слушать и вступать в диалог	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению
60	Спуск в	1	Совер	Работа	Уметь выполнять	Овладение	Формирование	Умение слушать	Формирование

	основной стойке.		шенствован ие ЗУН	рук и ног при выполнении спуска в основной стойке с учётом пологости склона.	спуск с горы, обращая внимание на правильную работу рук и ног.	базовыми предметными и межпредметным и понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами	положительной роли занятий лыжной подготовки для ученика	и вступать в диалог	социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению
61	Падения при передвижениях на лыжах	1	Комплексный	Правила техники безопасности на лыжах. Работа рук и ног в случае падения.	Знать правила поведения при занятиях на лыжах. Уметь правильно группироваться при падении на лыжах.	Овладение базовыми предметными и межпредметным и понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами	Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном	Умение слушать и вступать в диалог	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению
62	Спуск с горы. Торможение плугом.	1	Изучение нового матер	Корректировка движений Подъем «елочкой	Уметь выполнять спуск с горы, обращая внимание на правильную работу рук и ног. Знать	Овладение базовыми предметными и межпредметным и понятиями,	Формирование положительной роли занятий лыжной подготовки для	Умение слушать и вступать в диалог	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного

	Игра «Кто дальше прокатится»		иала	». Спуски на лыжах в основной стойке. Торможение плугом. Игра «Кто дальше прокатится»	понятие торможением плугом.	отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами	ученика		о отношения к учению
63	Передвижение скользящим шагом и попеременным двухшажным. Спуск с горы	1	Комплексный	Изменение скорости передвижения скользящим шагом и попеременным двухшажным ходом. Сгибание и разгибание	Уметь выполнять скользящий шаг, попеременно двухшажный ход, спуск в стойке устойчивости, подъём «лесенкой» наискось, поворот переступанием на месте с продвижением вперёд	Овладение базовыми предметными и межпредметным и понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами	Формирование положительной роли занятий лыжной подготовки для ученика	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению

				е ног в стойке устойчивости во время спуска.					
64	Ходьба ступающим шагом. Ходьба скользящим шагом по дистанции 500м	1	Комплексный	На развитие координационных способностей. Ходьба ступающим шагом, скользящим шагом без палок	Знать технику скользящего и ступающего шага. Уметь работать руками при ходьбе	Овладение базовыми предметными и межпредметными и понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами	Формирование положительной роли занятий лыжной подготовки для ученика	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению
65	Эстафеты на лыжах	1	Совершенствованные ЗУН	Эстафеты с надеванием и снятием лыж	Уметь быстро и правильно одевать и снимать лыжи, соблюдать правила транспортировки лыж.	Овладение базовыми предметными и межпредметными и понятиями, отражающими существенные связи и отношения между	Формирование положительной роли занятий лыжной подготовки для ученика	Умение слушать и вступать в диалог	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению

						объектами и процессами			
66	Лыжные эстафеты по учебному кругу.	1	Совершенствованное ЗУН	Прохождение 600метров в скользящим шагом. Эстафеты : «Кто быстрее», «Кто дальше», «Кто правильней».	Умение выполнять изученные элементы в соревновательной деятельности.	Овладение базовыми предметными и межпредметным и понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами	Формирование положительной роли занятий лыжной подготовки для ученика	Умение слушать и вступать в диалог	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению
67	Лыжные эстафеты по учебному кругу.	1	Совершенствованное ЗУН	Прохождение 600метров в скользящим шагом. Эстафеты : «Кто быстрее»,	Умение выполнять изученные элементы в соревновательной деятельности.	Овладение базовыми предметными и межпредметным и понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и	Формирование положительной роли занятий лыжной подготовки для ученика	Умение слушать и вступать в диалог	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению

				«Кто дальше», «Кто правильной».		процессами			
68	Пройти на лыжах дистанцию 1 км. Подвижная игра на лыжах «Подними предмет!»	1	Совершенствованное ЗУН	Прохождение дистанции и 1 км. скользящим шагом на время	Уметь выполнять скользящий шаг, попеременно двухшажный ход, поворот переступанием на месте с продвижением вперед	Овладение базовыми предметными и межпредметными и понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами	Формирование положительной роли занятий лыжной подготовки для ученика	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению
69	Ходьба ступающим шагом. Ходьба скользящим шагом	1	Комплексный	На развитие координационных способностей. Ходьба ступающим шагом, скользящим	Знать технику скользящего и ступающего шага. Уметь работать руками при ходьбе	Овладение базовыми предметными и межпредметными и понятиями, отражающими существенные связи и отношения между	Формирование положительной роли занятий лыжной подготовки для ученика	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению

				им шагом без палок		объектами и процессами			
70	Прохождение дистанции 1,5 км в медленном темпе. Игра «Вызов номеров»	1	Совершенствовани е ЗУН	Прохождение дистанции и скользким шагом	Уметь выполнять скользящий шаг, попеременно двухшажный ход, поворот переступанием на месте с продвижением вперед	Овладение базовыми предметными и межпредметным и понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами	Формирование положительной роли занятий лыжной подготовки для ученика	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению
71	Урок-игра на лыжах. « Кто дальше» , « Кто быстрее».	1	Совершенствовани е ЗУН	Игры на лыжах на небольших склонах. Подъём «Лесенкой» Спуск в основной стойке.	. Умение выполнять изученные элементы в соревновательной деятельности.	Овладение базовыми предметными и межпредметным и понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами	Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном	Умение слушать и вступать в диалог	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению
72	Урок-игра на	1	Совершенств	Игры на лыжах на	. Умение выполнять изученные элементы в	Овладение базовыми	Волевая саморегуляция,	Умение слушать и вступать в	Формирование социальной

	лыжах. « Кто дальше» , « Кто быстрее ».		вован ие ЗУН	небольш их склонах. Подъём «Лесенко й» Спуск в основной стойке.	соревновательной деятельности.	предметными и межпредметным и понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами	контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталонном	диалог	роли ученика. Формирование положительного отношения к учению
73	Простей шие навыки контрол я самочув ствия. Игра в мяч	1	Изуче ние нового матер иала	Оценка самочувст вия по субъектив ным признака м.	Уметь определять внешние признаки недомогания во время занятий	Овладение базовыми предметными и межпредметным и понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами	Формирование положительной роли занятий физическими упражнениями для собственного здоровья.	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению
74	Спортив ная игра баскетб ол Передач а мяча в	1	Изуче ние нового матер иала	Демонстр ация основных элементов игры баскетбол	Знать отличия игры баскетбол от других игр. Уметь перечислять основные элементы.	Овладение базовыми предметными и межпредметным и понятиями, отражающими	Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа	Умение слушать и вступать в диалог	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного

	парах			.	Ловля мяча	существенные связи и отношения между объектами и процессами	действия и его результата с заданным эталоном		о отношения к учению
75	Основные элементы игры баскетбол.	1	Изучение нового материала	Ведение мяча. Бросок и ловля мяча. Развитие координационных способностей.	Уметь владеть мячом. Правильно выполнять бросок мяча и правильно ловить мяч.	Овладение базовыми предметными и понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами	Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения действия и его результата с заданным эталоном	Умение слушать и вступать в диалог	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению
76	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Игра «Бросай –	1	Совершенствование ЗУН	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Игра «Бросай – поймай». Развитие	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр;	Овладение базовыми предметными и понятиями, отражающими существенные связи и отношения между	Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения действия и его результата с заданным эталоном	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению

	поймай»			координационных способностей		объектами и процессами			
77	Подвижные игры на основе баскетбола. Игра «Бросай – поймай»	1	Изучение нового материала	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Игра «Бросай – поймай». Развитие координационных способностей	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр;	Овладение базовыми предметными и межпредметными и понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами	Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению
78	Правила личной гигиены	1	Изучение нового материала	Гигиенические процедуры. Как часть режима дня; правила выполнения закаливания	Объяснить значения понятия «гигиенические процедуры», знать правила выполнения элементарных закаливающих процедур.	Овладение базовыми предметными и межпредметными и понятиями, отражающими существенные связи и отношения между	Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению

				ющих процедур.		объектами и процессами			
79	Физические упражнения для физкультурминутки	1	Изучение нового материала	Движения руками вперёд и вверх, приседания, наклоны вперёд, назад, в стороны, ходьба на месте с высоким подниманием бедра	Понимать технику выполнения упражнений; Выполнять предложенные комплексы упражнений.	Овладение базовыми предметными и межпредметными и понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами	Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению
80	Игры на закрепление скоростно-силовых качеств. «Посадка картошки»,	1	Комплексный	Развивать скоростно-силовые качества при выполнении подвижных игр. Спортивная одежда	Уметь контролировать величину нагрузки в процессе учебной и игровой деятельности	Овладение базовыми предметными и межпредметными и понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и	Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению

	«охотники и утки»			и обувь. ОРУ. «Посадка картошки», «охотники и утки».		процессами			
81	Ходьба и бег. Подвижная игра «Воробьи и вороны». Эстафеты.	1	Комплексный	Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег в заданном коридоре. Бег 30 м. ОРУ. Подвижная игра «Воробьи и вороны». Эстафеты. Развитие скоростных способнос	Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м. Знать правила ТБ на уроках легкой атлетики	Овладение базовыми предметными и межпредметным и понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами	Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению

				тей					
82	Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег в заданном коридоре. Бег 60 м. Подвижная игра «Воробьи и вороны». Эстафеты	1	Комплексный	Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег в заданном коридоре. Бег 60 м. ОРУ. Подвижная игра «Воробьи и вороны». Эстафеты. Развитие скоростных способностей	Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м. Знать понятие короткая дистанция	Овладение базовыми предметными и межпредметным и понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами	Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению

83	Урок-игра. Игры с бегом. Эстафеты с мячами	1	Комплексный	Подвижные игры «Воробы и вороны», «День и ночь». Эстафеты. Развитие скоростных способностей	Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м.	Овладение базовыми предметными и межпредметными и понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами	Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению
84	Разновидности ходьбы. Бег с ускорением 30м. Игра «Пятнашки»	1	Комплексный	Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 30м. Игра «Пятнашки» ОРУ, Челночный бег.	Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; Бегать с максимальной скоростью до 30м.	Овладение базовыми предметными и межпредметными и понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами	Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению

				Развитие скоростных и координационных способностей					
85	Прыжок в длину с места, с разбега, с отталкиванием одной и приземлением на две. Эстафеты	1	Комплексный	Прыжок в длину с места, с разбега, с отталкиванием одной и приземлением на две. Эстафеты. ОРУ. Подвижная игра «Прыгающие воробушки»	Уметь правильно выполнять основные движения в прыжках;	Овладение базовыми предметными и межпредметным и понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами	Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению
86	Прыжок в длину с места, с разбега, с отталки	1	Комплексный	Прыжок в длину с места, с разбега, с отталкиванием одной и приземлением на	Уметь правильно выполнять основные движения в прыжках;	Овладение базовыми предметными и межпредметным и понятиями, отражающими существенные	Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения

	ванием одной и приземлением на две. Эстафеты			две. Эстафеты . ОРУ. Подвижная игра «Пятнашки»		связи и отношения между объектами и процессами	результата с заданным эталоном		к учению
87	Урок-игра, соревнование. Эстафеты между командами	1	Комплексный	Метание малого мяча в цель (2□2) с 3–4 метров. ОРУ. Подвижные игры «Метко в цель», «Точный расчёт» Эстафеты . Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места, из различных положений; метать в цель	Овладение базовыми предметными и межпредметным и понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами	Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению
88	Метание набивного мяча из разных положен	1	Комплексный	Метание малого мяча в цель (2□2) с 3–4 метров. ОРУ. Метание	Уметь правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места, из различных положений; метать в	Овладение базовыми предметными и межпредметным и понятиями, отражающими	Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного

	ий. Подвижная игра «Снайперы». Эстафеты			набивного мяча из разных положений. Подвижная игра «Снайперы». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств	цель; метать набивной мяч из различных положений	существенные связи и отношения между объектами и процессами	действия и его результата с заданным эталоном	диалог	о отношения к учению
89	Метание малого мяча в цель 2х2 с 3-4 метров. Подвижная игра «Попади в мяч». Эстафеты	1	Комплексный	Метание малого мяча в цель (2х2) с 3–4 метров. ОРУ. Подвижная игра «Попади в мяч». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места, из различных положений; метать в цель	Овладение базовыми предметными и межпредметным и понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами Овладение базовыми предметными и межпредметным и понятиями,	Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению

						отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами			
90	Метание набивного мяча из разных положений. Подвижная игра «Снайперы». Эстафеты	1	Комплексный	Метание малого мяча в цель (2□2) с 3–4 метров. ОРУ. Метание набивного мяча из разных положений. Подвижная игра «Снайперы». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места, из различных положений; метать в цель; метать набивной мяч из различных положений	Овладение базовыми предметными и межпредметным и понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами	Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению
91	Метание малого мяча на	1	Комплексный	Метание малого мяча из положений	Уметь правильно выполнять основные движения в метании; метать различные	Овладение базовыми предметными и	Формирование социальной	Потребность в общении с	Волевая саморегуляция, контроль в

	заданное расстояние. Подвижная игра «Кто дальше бросит»			я стоя грудью в направлении метания на заданное расстояние. Подвижная игра «Кто дальше бросит». ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей	предметы и мячи на дальность с места из различных положений	межпредметным и понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами	роли ученика. Формирование положительного отношения к учению	учителем Умение слушать и вступать в диалог	форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном
92	Урок-игра, соревнование. Эстафета	1	Комплексный	Метание малого мяча в цель (2□□) с 3–4 метров. ОРУ. Подвижные игры «Метко в цель», «Точный расчёт» Эстафеты. Развитие	Уметь правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места, из различных положений; метать в цель; метать набивной мяч из различных положений	Овладение базовыми предметными и межпредметным и понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами	Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению

				скоростно-силовых качеств					
93	Урок-игра, соревнование	1	Комплексный	Подвижные игры «Пятнашки», «Салки». Развитие выносливости.	Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; усвоить правила игр.	Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами	Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению
94	Бег по пересеченной местности. Упражнения для профилактики нарушения зрения.	1	Комплексный	Равномерный бег 3 минуты. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Пятнашки». ОРУ. Развитие выносливости.	Уметь бегать в равномерном темпе до 3 минут; бегать по слабо пересеченной местности до 1 км	Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами	Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению

				ости. Понятие скорость бега. Упражнен ия для профиллак тики нарушени я зрения.					
95	Бег по пересеч енной местнос ти до 4 минут Чередов ание ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвиж ная игра «Пятна шки»	1	Комп лексн ый	Равномер ный бег 4 минуты. Чередова ние ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижна я игра «Пятнашк и». ОРУ. Развитие вынослив ости. Понятие скорость бега	Уметь бегать в равномерном темпе до 4 минут; бегать по слабо пересеченной местности до 1 км	Овладение базовыми предметными и межпредметным и понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами	Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению
96-	Резерв.	7							

102									
-----	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Дистанционные формы обучения.

№	Класс	Платформа	Теоретическая	Практическая
1.	4	РЭШ	История физической культуры в России. Связь физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями страны (связь физической культуры с русскими народными традициями и обычаями. Традиционные развлечения физкультурно-оздоровительной направленности у народов России. Популярные виды спорта в современной России).	
2.	4	РЭШ	Возрождение Олимпийских игр. Важнейшие символы Олимпийских игр (причины возрождения Олимпийских игр. Роль Пьера де Кубертена в восстановлении традиции Олимпийских игр. Олимпийский огонь и Олимпийские кольца. Церемония открытия Олимпийских игр).	
3.	4	РЭШ	Опорно-двигательная система человека (функции частей скелета человека. Скелет конечностей)	

			человека. Характеристика мускулатуры человека. Сухожилия. Типы соединений костей).
4.	4	РЭШ	Предупреждение травматизма во время занятий физическими упражнениями (виды травм. Понятие «разминка»).
5.	4	РЭШ	Дыхательная система человека. Профилактика заболеваний органов дыхания (строение дыхательных путей человека. Этапы процесса дыхания. Тренированность дыхательной системы. Правильное дыхание. Влияние загрязнённого воздуха на лёгкие. Вред курения).
6.	4	РЭШ	Способы передвижения человека (ходьба, бег, прыжки, лазание, ползание, плавание как способы передвижения человека).
7.	4	РЭШ	Массаж (причины утомления. Понятие о массаже, его функции).
8.	4	РЭШ	Измерение сердечного пульса (понятие «сердечный пульс». Самостоятельное измерение сердечного пульса).
9.	4	РЭШ	Оценка состояния дыхательной системы (частота дыхательных движений как показатель здоровья человека. Самостоятельное измерение частоты дыхательных движений).

1	Правила предупреждения травматизма во время занятий физической культурой в России.	1	Вводный	Инструктаж по ТБ. Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Подвижная игра «К своим флажкам». Развитие скоростных качеств.	Знать правила поведения и технику безопасности на уроках физ. культуры. Знать связь физической культуры с русскими народными традициями и обычаями. Традиционные развлечения физкультурно-оздоровительной направленности у народов России. Популярные виды спорта в современной России.	Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.	Волевая саморегуляция как способность к волевому усилию.	Потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог.	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению.
2	Причины утомления. Массаж. Бег с изменением направ	1	Изучение нового материала	Понятие «Олимпийские игры». Место появления и особенности древних Олимпийских игр.	Знать причины утомления, способы его определения; понятия о массаже и его функции.	Овладение базовыми понятиями.	Формирование положительной роли ученика.	Умение слушать и вступать в диалог.	Формирование положительного отношения к занятиям физическими упражнениями.

	ления во время движения.			Понятие «чемпион»					
3	Высокий старт. Пробегание коротких отрезков со стартовым ускорением. Выполнение многококов.	1	Комбинированной	Общеразвивающие упражнения Подвижные игры «К своим флажкам», «Гуси-лебеди». Развитие скоростных качеств	Уметь выполнять высокий старт, пробегание коротких отрезков со стартовым ускорением. Выполнять многоскоки.	демонстрировать технику бега на 30 метров.	применять пробегание коротких отрезков в повседневной жизни.	взаимодействовать с партнёром во время бега на короткие дистанции.	Освоить пробегание коротких отрезков со стартовым ускорением.
4	Бег 30 м. Игра в футбол по упрощённым правилам.	1	комбинированной	Значение понятия «физическая культура».	Выполнять бег 30м. Знать и применять элементы игры в футбол на практике. Уметь играть в футбол по упрощённым правилам.	демонстрировать технику бега на 30 метров.	демонстрировать технику бега на 30 метров.	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению
5	Прыжок и в длину	1	Комбинированной	Ходьба под счёт. Ходьба на	Знать и уметь выполнять прыжок в длину с места.	Овладение базовыми предметными и	Волевая саморегуляция, контроль в	Потребность в общении с учителем	Формирование социальной роли ученика.

	с места. Встречная эстафета.		й	носок, пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Бег 30, 60 м. подвижная игра «Гуси-лебеди». Понятие «короткая дистанция».	Выполнять эстафету встречную с эстафетной палочкой.	межпредметным и понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами	форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном		
6	Стартовое ускорение. Преодоление препятствий.	1	Комбинированный	Разновидности ходьбы. Бег с ускорением. Бег 60 м. ОРУ. Ходьба с высоким подниманием бедра. Подвижная игра «Вызов номера». Развитие скоростных качеств.	Уметь выполнять стартовое ускорение. Знать технику преодоления препятствий.	Овладение базовыми предметными и межпредметным и понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами	Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном	Потребность в общении с учителем	Формирование положительного отношения
7	Равномерный бег в режиме умерен	1	Изучение нового матер	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением	Уметь выбирать темп для бега на длинную дистанцию. Выполнять многоскоки с приземлением на 2	Овладение базовыми предметными и межпредметным и понятиями, отражающими	Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа	Потребность в общении с учителем	к учению

	ной интенсивности. Много скоки.		иала	ем вперед. Прыжок в длину с места. ОРУ. Подвижная игра «Лисы и куры». Развитие скоростно-силовых качеств	ноги.	существенные связи и отношения между объектами и процессами	действия и его результата с заданным эталоном		
8	Развитие выносливости. Бег 1000 м.	1	Изучение нового материала	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. Прыжок в длину с места. ОРУ. Подвижная игра «Два мороза». Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь преодолевать дистанцию 1 км.	Овладение базовыми предметными и межпредметными и понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами	Формирование социальной роли ученика.	Овладение базовыми предметными и межпредметными и понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами	Формирование социальной роли ученика.
9	Подтягивания в висе (в висе лежа). Висы.	1	Комбинированный	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед.	Выполнять подтягивания в висе (мальчики), в висе лежа (девочки). Знать виды висов. Уметь играть в подвижные	Овладение базовыми предметными и межпредметными и понятиями, отражающими	Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа	Потребность в общении с учителем	Формирование положительного отношения

	Подвижные игры.			ем вперед. Прыжок в длину с места. ОРУ. Подвижная игра «Лисы и куры».	игры.	существенные связи и отношения между объектами и процессами	действия и его результата с заданным эталоном		
10	Бег в режиме умеренной интенсивности. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча.	1	Изучение нового материала	Метание малого мяча из положения стоя грудью в направления метания. Подвижная игра «Попади в мяч». ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей	Научиться выбирать темп для бега в режиме умеренной интенсивности. Знать технику правильного выполнения прыжковых упражнений. Уметь выполнять технику метания малого мяча.	Овладение базовыми предметными и понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами	Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном	Потребность в общении с учителем	к учению
11	Комплекс ОРУ для развития координации. Упражнения	1	Изучение нового материала	Метание малого мяча из положения стоя грудью в направления метания на заданное расстояние.	Узнать комплекс ОРУ для развития координации. Выполнять упражнения на внимание. Выполнять метание мяча на дальность.	Овладение базовыми предметными и межпредметным и понятиями, отражающими существенные связи и	Формирование социальной роли ученика.	Овладение базовыми предметными и межпредметным и понятиями, отражающими существенные связи и отношения между	Формирование социальной роли ученика.

	на вниман ие. Метан ие мяча.			Подвижная игра «Попади в мяч». ОРУ. Развитие скоростно- силовых способносте й		отношения между объектами и процессами		объектами и процессами	
12	Беговы е упраж нения с тах скорос тью. Челноч ный бег 3*10 м. Игра «Охот ники и утки».	1	Комб иниро ванны й	Метание малого мяча из положения стоя грудью в направления метания на заданное расстояние. Подвижная игра «Кто дальше бросит». ОРУ. Развитие скоростно- силовых способносте й	Уметь выполнять упражнения с тах скоростью. Выполнять челночный бег. Знать правила и играть в игру «Охотники и утки».	Овладение базовыми предметными и межпредметным и понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами	Формирование социальной роли ученика.	Овладение базовыми предметными и межпредметным и понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами	Формирование социальной роли ученика.
13	Послед овател ьное выпол нение	1	Комб иниро ванны й	Ловля, передача, броски мяча индивидуаль	Знать последовательность выполнения комплекса УГГ. Выполнять	Овладение базовыми предметными и межпредметным и понятиями,	Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения	Потребность в общении с учителем	Овладение базовыми предметными и межпредметны ми понятиями,

	компле кса УГГ. Прыжк оые упраж нения. Игра в футбол .			но, в парах	прыжковые упражнения. Применять элементы игры в футбол в игре.	отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами	способа действия и его результата с заданным эталонном		отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами
14	Равном ерный бег 6 мин. Прыжк оые упраж нения. Игры с мячом.	1	Комп лексн ый	Равномерны й бег (3 минуты). Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Пятнашки» . ОРУ. Развитие выносливост и. Понятие скорость бега	Уметь выполнять бег в равномерном темпе в течении 6 мин. Знать и играть в игры с мячом.	Овладение базовыми предметными и межпредметным и понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами	Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталонном	Потребность в общении с учителем	Овладение базовыми предметными и межпредметны ми понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами
15	Компл ексы корриг ирующ	1	Комп лексн ый	Равномерны й бег (3 минуты).	Узнать комплексы корректирующих упражнений на контроль ощущений.	Овладение базовыми предметными и межпредметным	Волевая саморегуляция, контроль в форме	Потребность в общении с учителем	Овладение базовыми предметными и межпредметны

	их упражнений на контроль ощущений. Прыжковые упражнения. Игры с бегом.			Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Пятнашки» . ОРУ. Развитие выносливости. Понятие скорость бега	Знать игры с бегом.	и понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами	сличения способа действия и его результата с заданным эталоном		ми понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами
16	Развитие координации движений. Метание малого мяча. Игры с бегом.	1	Комплексный	Развитие основных физических качеств: ловкости, быстроты, координации и движения, внимания, равновесия. Равномерный бег 4 мин. Игра	Узнать способы развития координации движений. Выполнять метание мяча.	Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами	Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном	Потребность в общении с учителем	Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами

				«Совушка»					
17	Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности. Преодоление препятствий. Игра «Охотники и утки».	1	Изучение нового материала	Ведение мяча. Бросок и ловля мяча. Развитие координационных способностей.	Выполнять бег в равномерном темпе, преодолевать препятствия. Играть в «Охотники и утки».	Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами	Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном	Потребность в общении с учителем	Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами
18	Передвижение с остановками в заданной позе. Комплекс упражнений на	1	Совершенствование ЗУН	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Игра «Бросай – поймай». Развитие координационных способностей	Уметь выполнять остановки в заданной позе после передвижения. Уметь частично самостоятельно составить комплекс упражнений на координацию. Проводить подвижные игры.	Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами	Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном	Потребность в общении с учителем	Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами

	координацию движений. Подвижные игры.								
19	Равномерный бег 6 мин. «Лабиринт». Эстафеты.	1	Комплексный	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2х2) с расстояния 4-5 м. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Преодолевать препятствие «Лабиринт». Составлять эстафеты.	Овладение базовыми предметными и межпредметными и понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами	Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном	Потребность в общении с учителем	Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами
20	Дыхательная система человека. Оценка дыхательной	1	Изучение нового материала	ОРУ. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых	Знать строение дыхательных путей человека; этапы процесса дыхания; тренированность дыхательной системы; правильное дыхание; влияние загрязненного воздуха	Овладение базовыми понятиями	Формирование положительной роли ученика	Умение слушать и вступать в диалог	Формирование положительного отношения к занятиям физическими упражнениями

	льной системы. Подвижные игры.			способностей	на легкие; вред курения. Выбирать и проводить подвижные игры.				
21	Ходьба различная. Преодоление простых препятствий. Отжимания.	1	Совершенствование ЗУН	ОРУ. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Выполнять ходьбу различными способами. Преодолевать простые препятствия. Выполнять отжимания от пола.	Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами	Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном	Потребность в общении с учителем	Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами
22	Ходьба . Комплекс упражнений для формирования осанки . «Весел	1	Совершенствование ЗУН	ОРУ. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Знать комплекс упражнений для формирования осанки. Подбирать этапы «Веселых стартов».	Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами	Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном	Потребность в общении с учителем	Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами

	ые старты » с мячам и.								
23	Передв ижени е с изменя ющим ися направ лениям и движе ния. Прыжк овые упраж нения. Игра «Заяц без логова ».	1	Изуче ние новог о матер иала	Владеть способами измерения массы тела, длины тела Понятие о среднем росте и весе школьника.	Уметь выполнять передвижение с изменением направления. Знать и выполнять прыжковые упражнения.	Овладение базовыми предметными и межпредметным и понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами	Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталонном	Потребность в общении с учителем	Овладение базовыми предметными и межпредметны ми понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами
24	Компл екс упраж нений для укрепл ения мышеч ного	1	Изуче ние новог о матер иала	Правила безопасного поведения при занятиях гимнастикой . Повороты кругом с разделением	Разучить комплекс упражнений для укрепления мышечного корсета	Овладение базовыми предметными и межпредметным и понятиями, отражающими существенные связи и отношения	Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным	Потребность в общении с учителем	Овладение базовыми предметными и межпредметны ми понятиями, отражающими существенные связи и отношения

	корсет а. Игра «Волк во рву».			по команде «Кругом! Раз-два». Акробатичес кие упражнения из положения лёжа на спине.		между объектами и процессами	эталонном		между объектами и процессами
25	Развит ие коорди нации движе ний. Игра «Салки ».	1	Комп лексн ый	Выполнение утренней зарядки и гимнастики под музыку. Повороты кругом с разделением по команде «Кругом! Раз-два». Упражнение на формирован ие правильной осанки. Акробатичес кие упражнения из положения	Развивать координацию движений.	Овладение базовыми предметными и межпредметным и понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами	Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталонном	Потребность в общении с учителем	Овладение базовыми предметными и межпредметны ми понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами

				лежа на спине.					
26	Развитие координации движений. Игра «Метко в цель».	1	Изучение нового материала	Размыкание и размыкание приставным и шагами. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Кувырок в сторону. ОРУ. Развитие координационных способностей.	Развивать координацию движений.	Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами	Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном	Потребность в общении с учителем	Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами
27	Развитие силы.	1	Изучение нового	Освоение техники акробатичес	Знать способы развития силы.	Овладение базовыми предметными и	Волевая саморегуляция, контроль в	Потребность в общении с учителем	Овладение базовыми предметными и

	Игра «Космонавты».		о материала	ких упражнений. Кувырки вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Игра - эстафета на закрепление темы		межпредметным и понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами	форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном		межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами
28	Правила поведения и техники безопасности на уроках гимнастики. Опорно-двигательная система человека. Способ	1	Комплексный	Основная стойка. Построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг. Группировка. Перекаты в группировке из упора стоя на коленях. ОРУ. Игра «Пройти бесшумно». Развитие координацию	Знать правила поведения и техники безопасности на уроках гимнастики. Знать функции частей скелета человека; характеристику мускулатуры человека; сухожилия; типы соединения костей. Способы передвижения человека.	Овладение базовыми понятиями	Формирование положительной роли ученика	Умение слушать и вступать в диалог	Формирование положительного отношения к занятиям физическими упражнениями

	ы передв ижени я челове ка. Игра «Запре щенно е движе ние».			нных способносте й					
29	Акроб атичес кие упраж нения «мост» , кувыро к вперед, стойка на лопатк ах. Игра «Товар ищи команд иры».	1	Комп лексн ый	Основная стойка. Построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг. Группировка . Перекаты в группировке , лежа на животе. ОРУ. Игра «Совушка». Развитие координацио нных способносте й	Выполнять акробатические упражнения.	Овладение базовыми предметными и межпредметным и понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами	Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталонном	Потребность в общении с учителем	Овладение базовыми предметными и межпредметны ми понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами

30	Акробатические упражнения. Комплексы упражнений для развития гибкости.	1	Изучение нового материала	Планирование режима дня Утренняя гимнастика Физкультминутки.	Выполнять акробатические упражнения. Знать комплекс упражнений для развития гибкости.	Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами	Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном	Потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог.	Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами
31	Акробатические упражнения. Упражнения для профилактики и нарушения зрения.	1	Комплексный	Связь Ф.П. с охотой и военной деятельностью. Основная стойка. Построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе.	Выполнять акробатические упражнения. Знать комплекс для профилактики нарушения зрения.	Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами	Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном	Потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог.	Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами

				ОРУ. Игра «Совушка». Развитие координационных способностей					
32	Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке. Игра «Выставка картин».	1	Комплексный	Основная стойка. Построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг. Группировка. Перекаты в группировке из упора стоя на коленях. ОРУ. Игра «Пройти бесшумно». Развитие координационных способностей	Выполнять упражнения в равновесии.	Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами	Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном	Потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог.	Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами

33	Акробатические упражнения. Упражнения на гимнастической скамейке.	1	Изучение нового материала	Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты направо, налево. Выполнение команды «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». ОРУ с предметами. Стойка на носках, на одной ноге на гимнастической скамейке.	Выполнять акробатические упражнения.	Овладение базовыми предметными и межпредметными и понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами	Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном	Потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог.	Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами
----	---	---	---------------------------	--	--------------------------------------	--	--	---	--

				Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Змейка». Развитие координационных способностей					
34	Упражнения для формирования осанки. Упражнения для развития гибкости.	1	Изучение нового материала	Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты направо, налево.	Выполнять упражнения для формирования осанки, для гибкости.	Овладение базовыми предметными и понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами	Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном	Потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог.	Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами

				<p>Выполнение команды «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». ОРУ с предметами. Стойка на носках, на одной ноге на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Змейка». Развитие координационных способностей</p>					
--	--	--	--	---	--	--	--	--	--

35	Упражнения в равновесии. Перелазание и перепрыгивание через препятствия. Прыжковые упражнения с предметом в руках.	1	Комплексный	Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игры «Салки», «Горелки», «Змейка». Развитие координационных способностей	Выполнять упражнения в равновесии. Выполнять прыжковые упражнения с предметом в руках.	Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами	Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном	Потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог.	Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами
36	Комплекс упражнений со скакалкой. Прыжк	1	Комплексный	Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам.	Узнать комплекс упражнений со скакалкой.	Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и	Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с	Потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог.	Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и

	и со скалкой.		<p>Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты направо, налево. Выполнение команды «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». ОРУ с предметами. Стойка на носках, на одной ноге на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через</p>		отношения между объектами и процессами	заданным эталоном		отношения между объектами и процессами
--	---------------	--	--	--	--	-------------------	--	--

				<p>мячи. Игра «Змейка».</p> <p>Развитие координационных способностей</p>					
37	<p>Упражнения для профилактики и нарушения осанки.</p> <p>Преодоление полосы препятствий.</p>	1	<p>Совершенствование ЗУН</p>	<p>Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам.</p> <p>Размыкание на вытянутые в стороны руки.</p> <p>Повороты направо, налево.</p> <p>Игры «Салки», «Горелки», «Змейка».</p> <p>Развитие координационных</p>	<p>Выполнять упражнения для профилактики нарушения осанки.</p>	<p>Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами</p>	<p>Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном</p>	<p>Потребность в общении с учителем.</p> <p>Умение слушать и вступать в диалог.</p>	<p>Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами</p>

				способностей					
38	Акробатические упражнения. Игра «Фигуры».	1	Изучение нового материала	<p>Формулировать правила здорового питания; обосновывать важность правильного режима питания для здоровья человека.</p>	Выполнять акробатические упражнения.	Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами	Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном	Потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог.	Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами
39	Комплекс упражнений со скалками. Прыжки на одной, двух ногах. Прыжки на скорость за 15 сек.	1	Комплексный	<p>Части тела человека.</p> <p>Лазание по гимнастической стенке. Скамейке через препятствия.</p> <p>Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на</p>	Уметь правильно выполнять прыжки через скалку на скорость.	Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами	Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном	Потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог.	Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами

				<p>коленях. ОРУ в движении.</p> <p>Игра «Ниточка и иглочка». Развитие силовых способностей</p>					
40	<p>Акробатические комбинации из изученных упражнений. Развитие силовых способностей.</p>	1	<p>Изучение нового материала</p>	<p>Лазание по гимнастической стенке и канату. Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях. ОРУ в движении. Игра «Ниточка и иглочка». Развитие силовых</p>	<p>Уметь выполнять акробатические комбинации. Выполнять развитие упражнения для развития силовых способностей.</p>	<p>Овладение базовыми предметными и межпредметными и понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами</p>	<p>Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном</p>	<p>Потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог.</p>	<p>Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами</p>

				способностей					
41	Комплекс упражнений с гимнастическими палками и. Перелезание и перепрыгивание через препятствия.	1	Комплексный	Лазание по гимнастической стенке Лазание по гимнастической скамейке в упоре присев и стоя на коленях. Подтягивание лежа на животе по гимнастической скамейке. Перелезание через горку матов. ОРУ в движении. Игра «Ниточка и иголочка». Развитие силовых способностей	Знать комплекс упражнений с гимнастическими палками.	Овладение базовыми предметными и межпредметным и понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами	Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном	Потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог.	Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами

				й					
42	Развитие силовых способностей. Подтягивания в висе (в висе лежа). Игра «Караси и щука».	1	Комплексный	<p>Лазание по гимнастической стенке.</p> <p>Лазание по гимнастической скамейке.</p> <p>в упоре присев и стоя на коленях.</p> <p>Подтягивание лежа на животе по гимнастической скамейке.</p> <p>Перелезание через горку матов. ОРУ в движении.</p> <p>Игра «Ниточка и иголочка».</p> <p>Развитие силовых способностей</p>	Развивать силовые способности.	Овладение базовыми предметными и межпредметными и понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами	Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном	Потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог.	Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами

				й					
43	Развитие координации движений. Лазанье по гимнастической стенке и скамейке.	1	Комплексный	Подтягивание лежа на животе по гимнастической скамейке. Перелезание через горку матов. ОРУ в движении. Игра «Ниточка и иголочка». Развитие силовых способностей	Выполнять лазание по гимнастической стенке и скамейке.	Овладение базовыми предметными и межпредметным и понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению	Потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог	Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном
44	Преодоление гимнастической полосы препятствий.	1	Комплексный	Подтягивание лежа на животе по гимнастической скамейке. Перелезание	Преодолевать гимнастическую полосу препятствий.	Овладение базовыми предметными и межпредметным и понятиями, отражающими существенные связи и	Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного

	Игра «Товарищи командеры».			через горку матов. ОРУ в движении. Игра «Ниточка и иголочка». Развитие силовых способностей		отношения между объектами и процессами	заданным эталоном		о отношения к учению
45	Упражнения с гимнастическими скалками. Прыжки и скалками на выносливость.	1	Совершенствованное ЗУН	ОРУ. Игры: «Пятнашки», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Знать упражнения с гимнастическими скалками. Техника выполнения прыжков на выносливость.	Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами	Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению
46	Преодоление гимнаст	1	Комплекс	ОРУ. Игры: «Пятнашки», «Два	Описывать технику преодоления полосы препятствий.	Овладение базовыми предметными и	Волевая саморегуляция, контроль в	Потребность в общении с	Формирование социальной

	тической полосы препятствий. Игра «Запрещенное движение».		ый	мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей		межпредметными и понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами	форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном	учителем Умение слушать и вступать в диалог	роли ученика. Формирование положительного отношения к учению
47	Физические упражнения для утренней гигиенической гимнастики. Игра «Охотники и утки».	1	Совершенствование ЗУН	ОРУ. Игры: «Пятнашки», «Два мороза», «Третий лишний». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Выбирать упражнения для утренней гигиенической гимнастики.	Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами	Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению
48	Комплекс УГГ составленный детьми	1	Совершенствование ЗУН	ОРУ в движении. Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в	Составлять комплекс УГГ.	Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные	Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного

	. Игра «Переселка».			огороде». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей		связи и отношения между объектами и процессами	результата с заданным эталоном		о отношения к учению
49	Возрождение Олимпийских игр. Важнейшие символы Олимпийских игр. Правила поведения и ТБ на уроках лыжной подготовки. Передвижение на	1	Вводный	Инструктаж по Т.Б. Подбор инвентаря. Одежда для занятия на лыжах	Знать причины возрождения Олимпийских игр; роль Пьера де Кубертена в восстановлении традиций Олимпийских игр; Олимпийский огонь; Олимпийские кольца; церемония открытия Олимпийских игр. Соблюдать правила поведения и ТБ на уроках лыжной подготовки.	Овладение базовыми понятиями	Формирование положительной роли ученика	Умение слушать и вступать в диалог	Формирование положительного отношения к занятиям физическими упражнениями

	лыжах в спокойном темпе. Скользящий шаг.								
50	Поперечный двухшажный ход. Спуск и с пологих склонов.	1	Комплексный	Способы переноски лыж. Одевание лыж и снятие.	Знать технику выполнения попеременного двухшажного хода, технику спуска со склонов.	Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами	Формирование положительной роли занятий лыжной подготовки для ученика	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительных отношений к учению
51	Одновременный двухшажный ход. Спуск и с пологих склонов.	1	Комплексный	Переступание вокруг носков лыж. Переступание вокруг пяток лыж.	Знать технику выполнения одновременного двухшажного хода.	Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами	Формирование положительной роли занятий лыжной подготовки для ученика	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительных отношений к учению
52	Одновременный	1	Комплексный	Демонстрация лыжных	Знать технику выполнения	Овладение базовыми	Формирование положительной	Потребность в общении с	Формирование социальной

	ый однош ажный ход. Подъе м «лесен кой». Спуск в основн ой стойке.		ый	ходов: одновремен ных и попеременн ых. Свободное катание по учебному кругу.	одновременного одношажного хода, подъема «Лесенкой», спуска в основной стойке.	предметными и межпредметным и понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами	роли занятий лыжной подготовки для ученика	учителем Умение слушать и вступать в диалог	роли ученика. Формирование положительного отношения к учению
53	Попере менны й двухш ажный ход. Передв ижение в равном ерном темпе по учебно й лыжне.	1	Комп лексн ый	Демонстрац ия скользящего шага. Скользющий шаг.	Выбирать темп для равномерного передвижения.	Овладение базовыми предметными и межпредметным и понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами	Формирование положительной роли занятий лыжной подготовки для ученика	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению
54	Прохо ждение отрезк ов 4x200	1	Совер шенст вован ие	Скользющий шаг и повороты переступани	Научиться способу подъема «полуелочкой».	Овладение базовыми предметными и межпредметным и понятиями,	Формирование положительной роли занятий лыжной подготовки для	Потребность в общении с учителем Умение слушать	Формирование социальной роли ученика. Формирование

	м. попеременно м двухшажным ходом. Подъем «полуёлочкой», спуск в основной стойке.		ЗУН	ем		отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами	ученика	и вступать в диалог	положительного отношения к учению
55	Торможение «плугом» и «упором». Передвижение на лыжах различными способами в режиме умеренной	1	Комплексный	Изменение скорости передвижения скользящим шагом и попеременным двухшажным ходом. Сгибание и разгибание ног в стойке устойчивость и во время	Научиться торможению «плугом» и «упором».	Овладение базовыми предметными и межпредметными и понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами	Формирование положительной роли занятий лыжной подготовки для ученика	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению

	интенсивности.			спуска.					
56	Прохождение отрезков в большой интенсивности. Спуск с пологих склонов.	1	Совершенствование ЗУН	Демонстрация техники подъёмов на пологий склон. Передвижения на лыжах для развития координации.	Выполнять прохождение отрезков в большой интенсивности.	Овладение базовыми предметными и межпредметными и понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами	Формирование положительной роли занятий лыжной подготовки для ученика	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению
57	Повороты переступанием в движении. Игра «Кто дальше съедет».	1	Совершенствование ЗУН	Подъём «лесенкой» На пологий склон. Свободное катание по учебному кругу 1км.	Знать технику выполнения поворотов переступанием в движении.	Овладение базовыми предметными и межпредметными и понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами	Формирование положительной роли занятий лыжной подготовки для ученика	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению
58	Прохождение отрезков 150	1	Комплексный	Демонстрация техники спусков в основной	Как правильно проходить отрезки с ускорением на лыжах.	Овладение базовыми предметными и межпредметными	Формирование положительной роли занятий лыжной	Потребность в общении с учителем	Формирование социальной роли ученика.

	м. с ускорением. Повороты переступание в движении.			стойке. Выполнения подводящих упражнений стоя на месте.		и понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами	подготовки для ученика	Умение слушать и вступать в диалог	Формирование положительного отношения к учению
59	Передвижение по учебной лыжне в равномерном темпе 1 км. Спуск в низкой стойке.	1	Совершенствование ЗУН	Передвижения на лыжах по пересечённой местности используя изученные элементы.	Выбирать темп для преодоления дистанции в 1 км. Выполнять спуск в низкой стойке.	Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами	Формирование положительной роли занятий лыжной подготовки для ученика	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению
60	Передвижение на лыжах в равномерном темпе 1,5 км.	1	Совершенствование ЗУН	Работа рук и ног при выполнении спуска в основной стойке с учётом пологости	Выполнять передвижение на лыжах в равномерном темпе 1,5 км. Уметь подбирать предметы во время спуска в низкой стойке.	Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения	Формирование положительной роли занятий лыжной подготовки для ученика	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению

	Подби рание предме тов во время спуска в низкой стойке.			склона.		между объектами и процессами			
61	Передв ижени е на лыжах по учебно й лыжне различ ными способ ами. Прохо ждение спуско в.	1	Комп лексн ый	Правила техники безопасност и на лыжах. Работа рук и ног в случае падения.	Уметь чередовать способы передвижения.	Овладение базовыми предметными и межпредметным и понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами	Формирование положительной роли занятий лыжной подготовки для ученика	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению
62	Прохо ждение дистан ции 1 км. с учетом результ ата.	1	Комп лексн ый	Корректиров ка движений Подъем «елочкой». Спуски на лыжах в основной стойке.	Выполнять передвижение 1 км в максимальном темпе.	Овладение базовыми предметными и межпредметным и понятиями, отражающими существенные связи и отношения	Формирование положительной роли занятий лыжной подготовки для ученика	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению

				Торможение плугом. Игра «Кто дальше прокатится»		между объектами и процессами			
63	Передвижение по учебной лыжне в спокойном темпе 2 км. Игры на лыжах.	1	Комплексный	Изменение скорости передвижения скользящим шагом и попеременным двухшажным ходом. Сгибание и разгибание ног в стойке устойчивости во время спуска.	Уметь распределять силы для прохождения дистанции в 2 км.	Овладение базовыми предметными и межпредметными и понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами	Формирование положительной роли занятий лыжной подготовки для ученика	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительных отношений к учению
64	Передвижение в равномерном темпе 15 мин. Прохождение	1	Комплексный	На развитие координационных способностей. Ходьба ступающим шагом,	Уметь выполнять передвижение в течении определенного времени.	Овладение базовыми предметными и межпредметными и понятиями, отражающими существенные связи и отношения	Формирование положительной роли занятий лыжной подготовки для ученика	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительных отношений

	ждение спусков.			скользящим шагом без палок		между объектами и процессами			к учению
65	Эстафета на лыжах (дистанция 200 м). Спуск с горы.	1	Совершенствованное ЗУН	Эстафеты с надеванием и снятием лыж	Знать особенности проведения эстафеты на лыжах.	Овладение базовыми предметными и межпредметными и понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами	Формирование положительной роли занятий лыжной подготовки для ученика	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительных отношений к учению
66	Передвижение по учебному кругу различными способами. Спуск с горы на лыжах в различных стойках	1	Совершенствованное ЗУН	Прохождение 600метров скользящим шагом. Эстафеты: «Кто быстрее», «Кто дальше», «Кто правильней»	Уметь выполнять передвижение и спуски различными способами.	Овладение базовыми предметными и межпредметными и понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами	Формирование положительной роли занятий лыжной подготовки для ученика	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительных отношений к учению

	х.								
67	Подъем на лыжах изученными способами. Спуск с горы в различных стойках.	1	Совершенствованное ЗУН	Прохождение 600метров скользящим шагом. Эстафеты: «Кто быстрее», «Кто дальше», «Кто правильной»	Уметь выбирать способ подъема.	Овладение базовыми предметными и межпредметными и понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами	Формирование положительной роли занятий лыжной подготовки для ученика	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению
68	Комбинированные эстафеты на лыжах (150-200 м). Прохождение спуска в.	1	Совершенствованное ЗУН	Прохождение дистанции 1 км. скользящим шагом на время	Объяснять особенности комбинированной эстафеты на лыжах.	Овладение базовыми предметными и межпредметными и понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами	Формирование положительной роли занятий лыжной подготовки для ученика	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению
69	Свободное катание, игры на лыжах.	1	Комплексный	На развитие координационных способностей. Ходьба	Знать игры на лыжах.	Овладение базовыми предметными и межпредметными и понятиями, отражающими	Формирование положительной роли занятий лыжной подготовки для ученика	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в	Формирование социальной роли ученика. Формирование

				ступающим шагом, скользящим шагом без палок		существенные связи и отношения между объектами и процессами		диалог	положительного отношения к учению
70	Измерение сердечного пульса. Определение нагрузки по показателям ЧСС. Игра «Перестрелка».	1	Совершенствованное ЗУН	Прохождение дистанции скользящим шагом	Понятие «сердечный пульс». Самостоятельное измерение сердечного пульса. Критерии определения нагрузки по показателям ЧСС.	Овладение базовыми предметными и межпредметными и понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами	Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению
71	Упражнения ОФП. Игра «Охотники и утки».	1	Совершенствованное ЗУН	Игры на лыжах на небольших склонах. Подъём «Лесенкой» Спуск в основной	Общая физическая подготовка, развитие основных физических качеств.	Овладение базовыми предметными и межпредметными и понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами	Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению

				стойке.					
72	Теоретическое занятие. Плавание.	1	Изучение нового материала	Игры на лыжах на небольших склонах. Подъём «Лесенкой» Спуск в основной стойке.	Костюм для плавания; гигиенические мероприятия перед началом занятий.	Овладение базовыми понятиями	Формирование положительной роли ученика	Умение слушать и вступать в диалог	Формирование положительного отношения к занятиям физическими упражнениями
73	Теоретическое занятие. Плавание.	1	Изучение нового материала	Оценка самочувствия по субъективным признакам.	Правила поведения в бассейне. Правила входа в воду. Подготовительные упражнения для освоения движений руками и ногами при плавании брассом. Техника плавания кролем на груди.	Овладение базовыми понятиями	Формирование положительной роли ученика	Умение слушать и вступать в диалог	Формирование положительного отношения к занятиям физическими упражнениями
74	Техника безопасности и правила поведения при	1	Изучение нового материала	Демонстрация основных элементов игры баскетбол.	Упражнения для физкультминуток. Упражнения для активизации кровообращения в конечностях. Повторение материала прошлого года.	Овладение базовыми понятиями	Формирование положительной роли ученика	Умение слушать и вступать в диалог	Формирование положительного отношения к занятиям физическими упражнениями

	занятиях волейболом. Физические упражнения для физкультурминуток. Передача волейбольного мяча двумя руками сверху.								
75	Передача мяча в колоннах с собственным подбрасыванием на месте.	1	Изучение нового материала	Ведение мяча. Бросок и ловля мяча. Развитие координационных способностей.	Научиться передаче мяча в колоннах с собственным подбрасыванием.	Овладение базовыми предметными и понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами	Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению
76	Упражнения	1	Совершенств	Бросок мяча снизу на	Упражнения ОФП. Играть в	Овладение базовыми	Волевая саморегуляция,	Потребность в общении с	Формирование социальной

	общей физической подготовки. Игра «Пионербол»		вован ие ЗУН	месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Игра «Бросай – поймай». Развитие координационных способностей	«Пионербол».	предметными и межпредметным и понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами	контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном	учителем Умение слушать и вступать в диалог	роли ученика. Формирование положительного отношения к учению
77	Комплекс упражнений в парах. Игра «Пионербол»	1	Изучение нового материала	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Игра «Бросай – поймай». Развитие координационных способностей	Упражнения в парах на развитие силы, координации.	Овладение базовыми предметными и межпредметным и понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами	Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению
78	Эстафеты с мячами.	1	Изучение нового материала	Гигиенические процедуры. Как часть режима дня; правила выполнения	Эстафета с волейбольными мячами.	Овладение базовыми предметными и межпредметным и понятиями, отражающими существенные связи и	Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного

				закаливающих процедур.		отношения между объектами и процессами	заданным эталоном		о отношения к учению
79	Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки по скорости и продолжительности выполнения упражнения. Повторный инструктаж по технике	1	Изучение нового материала	Движения руками вперёд и вверх, приседания, наклоны вперёд, назад, в стороны, ходьба на месте с высоким подниманием бедра	Знать основные способы регулирования физической нагрузки по скорости и продолжительности выполнения упражнений.	Овладение базовыми понятиями	Формирование положительной роли ученика	Умение слушать и вступать в диалог	Формирование положительного отношения к занятиям физическими упражнениями

	безопасности. Игры с мячом.								
80	Комплекс упражнений для укрепления мышечного корсета. Жонглирование малыми мячами и в движении.	1	Комплексный	Развивать скоростно-силовые качества при выполнении подвижных игр. Спортивная одежда и обувь. ОРУ. «Посадка картошки», «охотники и утки».	Знать способы для укрепления мышечного корсета.	Овладение базовыми предметными и межпредметными и понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами	Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению
81	Упражнения с малыми мячами. Броски мяча в стену и	1	Комплексный	Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег в заданном коридоре.	Знать технику броска мяча о стену с последующей ловлей.	Овладение базовыми предметными и межпредметными и понятиями, отражающими существенные связи и отношения между	Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению

	ловля его в максимальной темпе.			Бег 30 м. ОРУ. Подвижная игра «Воробьи и вороны». Эстафеты. Развитие скоростных способностей		объектами и процессами			
82	Оказание доврачебной помощи при легких ушибах, царапинах, ссадинах. Игра волейбольным мячом.	1	Комплексный	Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег в заданном коридоре. Бег 60 м. ОРУ. Подвижная игра «Воробьи и вороны». Эстафеты. Развитие скоростных способностей	Правила оказания доврачебной помощи.	Овладение базовыми предметными и межпредметными и понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами	Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению

83	Передача мяча двумя руками сверху. Эстафеты с мячами.	1	Комплексный	Подвижные игры «Воробьи и вороны», «День и ночь». Эстафеты. Развитие скоростных способностей	Совершенствовать передачи мяча.	Овладение базовыми предметными и межпредметным и понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами	Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению
84	Передача мяча с собственным подбрасыванием на месте после небольших перемещений. Игра «Пионербол»	1	Комплексный	Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 30м. Игра «Пятнашки» ОРУ, Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей	Совершенствование разученного материала.	Овладение базовыми предметными и межпредметным и понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами	Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению

				й					
85	Передача мяча в парах на месте. Игра «Охотники и утки».	1	Комплексный	Прыжок в длину с места, с разбега, с отталкиванием одной и приземлением на две. Эстафеты. ОРУ. Подвижная игра «Прыгающие воробушки»	Совершенствовать передачу.	Овладение базовыми предметными и межпредметными и понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами	Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению
86	Повторный инструктаж по ТБ при игре в баскетбол. Ведение мяча на месте и в движении. Эстафета	1	Комплексный	Прыжок в длину с места, с разбега, с отталкиванием одной и приземлением на две. Эстафеты. ОРУ. Подвижная игра «Пятнашки»	Уметь выполнять ведение мяча на скорость в соревнованиях.	Овладение базовыми предметными и межпредметными и понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами	Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению

	ты с ведением мяча.								
87	Передача мяча двумя руками от груди. Игра «Передал – садись!»	1	Комплексный	Метание малого мяча в цель (2□Р) с 3–4 метров. ОРУ. Подвижные игры «Метко в цель», «Точный расчёт» Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств	Правильная техника выполнения передач мяча двумя руками от груди.	Овладение базовыми предметными и межпредметными и понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами	Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительных отношений к учению
88	Бросок мяча двумя руками от груди после ведения и остановки. Игра.	1	Комплексный	Метание малого мяча в цель (2□Р) с 3–4 метров. ОРУ. Метание набивного мяча из разных положений. Подвижная игра «Снайперы».	Совершенствование бросков мяча.	Овладение базовыми предметными и межпредметными и понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами	Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительных отношений к учению

				Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств					
89	Бросок мяча двумя руками от груди с разных точек. Эстафеты с бросками в корзину.	1	Комплексный	Метание малого мяча в цель (2□) с 3–4 метров. ОРУ. Подвижная игра «Попади в мяч». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств	Как правильно выполнять броски в кольцо с разных точек.	Овладение базовыми предметными и межпредметными и понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами	Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению
90	ТБ на уроках легкой атлетики. Бег в равномерном темпе. Низкий старт. Прыжок	1	Комплексный	Метание малого мяча в цель (2□) с 3–4 метров. ОРУ. Метание набивного мяча из разных положений. Подвижная игра «Снайперы».	Знать правила поведения и ТБ на уроках при занятиях легкой атлетикой. Техника низкого старта.	Овладение базовыми понятиями	Формирование положительной роли ученика	Умение слушать и вступать в диалог	Формирование положительного отношения к занятиям физическими упражнениями

	и в длину с места.			Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств					
91	Стартовое ускорение. Многоскоки. Игра «Охотники и утки».	1	Комплексный	Метание малого мяча из положения стоя грудью в направлении метания на заданное расстояние. Подвижная игра «Кто дальше бросит». ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей	Техника выполнения стартового ускорения. Выполнение многоскоков (5-7)	Овладение базовыми предметными и межпредметными и понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами	Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению
92	Финиширование. Игра «Подвижная цель».	1	Комплексный	Метание малого мяча в цель (2×2) с 3–4 метров. ОРУ. Подвижные игры «Метко в	Как правильно выполнять финиширование.	Овладение базовыми предметными и межпредметными и понятиями, отражающими существенные связи и отношения	Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения

				цель», «Точный расчёт» Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств		между объектами и процессами	эталонном		к учению
93	Метание малого мяча. Повторный бег на коротких отрезках.	1	Комплексный	Подвижные игры «Пятнашки», «Салки». Развитие выносливости.	Выполнять метание мяча.	Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами	Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительных отношений к учению
94	Метание малого мяча на дальность. Пробегание отрезков 20 м. на скорость.	1	Комплексный	Равномерный бег 3 минуты. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Пятнашки». ОРУ. Развитие выносливости	Выполнять метание мяча.	Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами	Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительных отношений к учению

				и. Понятие скорость бега					
95	Тестирование физических качеств: бег 30 м. с учетом результата.	1	Комплексный	Равномерный бег 4 минуты. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Пятнашки» . ОРУ. Развитие выносливости и. Понятие скорость бега	Пробежать 30 м в максимальном темпе.	Овладение базовыми предметными и межпредметными и понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами	Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительных отношений к учению
96-102	Резерв.	7							