

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 516
НЕВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

ПРИНЯТА

Педагогический совет
Образовательного учреждения
Протокол от 22.05.2020 № 11

УТВЕРЖДАЮ

Директор  Л.В. Смирнова

Приказ от 25.05.2020 № 51/у



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

по физической культуре для 1 «А» класса

на 2020/2021 учебный год

Учитель: Лебедев Кирилл Всеволодович

Санкт-Петербург

2020

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре (далее ФК) для 2 классов разработана в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования на основе: «Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы», автором - составителем которой являются В.И.Лях и А.А.Зданевич; издательство «Просвещение», Москва – 2010 г.

Программа рассчитана на 102 часа из расчета 3 часа в неделю.

Основанием для разработки данной программы послужили следующие нормативные документы:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 06.10.2009 № 373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования» (с изменениями) (ФГОС НОО);
3. Примерная основная образовательная программа начального общего образования (одобрена Федеральным учебно-методическим объединением по общему образованию, протокол заседания от 08.04.2015 № 1/15);
4. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 30.08.2013 № 1015 (с изменениями);
5. Порядок применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации 23.08.2017 №816;
6. Федеральный перечень учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 28.12.2018 № 345;
7. Перечень организаций, осуществляющих выпуск учебных пособий, которые допускаются к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 09.06.2016 № 699;
8. Постановление Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека и Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29.12.2010 № 189 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» (в редакции Постановления от 24.11.2015 № 81) (далее – СанПиН 2.4.2.2821-10);

9. Распоряжение Комитета по образованию от 16.04.2020 № 988-р «О формировании календарного учебного графика государственных образовательных учреждений Санкт-Петербурга, реализующих основные общеобразовательные программы, в 2020/2021 учебном году»;
10. Распоряжение Комитета по образованию от 21.04.2020 № 1011-р «О формировании учебных планов государственных образовательных учреждений Санкт-Петербурга, реализующих основные общеобразовательные программы, на 2020/2021 учебный год»;
11. Инструктивно-методическое письмо Комитета по образованию Правительства Санкт-Петербурга от 16.03.2020 № 03-28-2516/20-0-0 «О реализации организациями, осуществляющими образовательную деятельность, образовательных программ с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий»;
12. Инструктивно-методическое письмо Комитета по образованию от 23.04.2020 № 03-28-3775/20-0-0 «О формировании учебных планов образовательных организаций Санкт-Петербурга, реализующих основные начальные программы, на 2020/2021 учебный год».
13. Основная образовательная программа основного общего образования ГБОУ СОШ 516 Невского района Санкт-Петербурга на 2020/2021 учебный год.

Программный материал по ФК делится на две части – базовую и вариативную. В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана школы, а так же лыжная подготовка, которая возможна в нашей школе на спортивных сооружениях (стадион). Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Вариативная часть включает в себя программный материал по подвижным играм на основе баскетбола и волейбола. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных.

Распределение учебного времени на прохождение базовой части программного материала по физической культуре в 1 классах составлено в соответствии с «Комплексной программой физического воспитания учащихся» (В.И.Лях, А.А.Зданевич). На изучение раздела «Подвижные игры» добавлено часов. Часы вариативной части дополняют основные разделы программного материала базовой части, при этом с учетом рекомендаций Минобрнауки РФ с целью содействия физическому развитию обучающихся, повышению двигательной активности в режиме учебного дня увеличено изучение программного материала в разделах «Подвижные и спортивные игры», «Легкоатлетические упражнения».

Целью школьного физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Реализация цели учебной программы соотносится с решением следующих образовательных **задач**:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;

- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;

- овладение школой движений;

- развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;

- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей;

дополнительных образовательных программ.

Требования развития физической культуры обучающихся, оканчивающих 1 класс школы:

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «физическая культура» обучающиеся по окончании 1 класса должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры:

Личностные результаты

Формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности; формирование ценностей многонационального российского общества; формирование уважительного отношения к культуре других народов.

Овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире.

Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.

Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.

Развитие навыков сотрудничества со сверстниками в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликтных ситуаций.

Метапредметные результаты

Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления.

Освоение способов решения проблем творческого и поискового характера.

Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.

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

Освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии.

Овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, Определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное Овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета.

Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты

1.Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации.

2.Овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия,

3.Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости), подвижные игры.

Урок физической культуры – основная форма обучения жизненно-важным видам движений, которые имеют огромное значение в укреплении здоровья школьника. Уроки решают задачу по улучшению и исправлению осанки; оказывают профилактическое воздействие на физическое состояние ребенка; содействуют гармоничному физическому развитию; воспитывают координацию движений; формируют элементарные знания о личной гигиене, режиме дня; способствуют укреплению бодрости духа; воспитывают дисциплинированность.

Освоение физической культуры в первом классе начальной школы направлено на достижение следующих **целей**:

- укрепление здоровья, повышение физической подготовленности и формирование двигательного опыта, воспитание активности и самостоятельности в двигательной деятельности;
- развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости; обучение разнообразным комплексам акробатических, гимнастических, легкоатлетических и других физических упражнений общеразвивающей направленности;
- формирование умений проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня, воспитание культуры общения со сверстниками и сотрудничества в условиях учебной, игровой и соревновательной деятельности;
- воспитание интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями; обучение простейшим способам измерения показателей физического состояния и развития (рост, вес, пульс и т.д.)

В соответствии с требованиями учебной программы по физическому воспитанию **главными задачами** для учителя являются:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, содействие гармоническому физическому развитию;
- развитие координационных способностей, силовых качеств, выносливости, прыгучести, ловкости, быстроты, скоростно-силовых качеств;
- формирование простейших знаний о личной гигиене, режиме дня;
- приобщение к самостоятельным занятиям (дома), подвижным играм;
- воспитание морально-волевых качеств;
- воспитание устойчивого интереса к двигательной активности;
- обучение детей правилам поведения во время занятий физическими упражнениями;
- развитие умения контролировать уровень своей двигательной подготовленности.

Программа включает в себя содержание только урочных форм занятий по физической культуре

Учебно-тематический план 1 класса

п/№	Вид программного материала	Кол-во часов	1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть
1	Основы знаний		В процессе урока			
2	Легкая атлетика и кроссовая подготовка	27	12			15
3	Подвижные игры с элементами спортивных игр	32		12		11 9
4	Гимнастика с элементами акробатики	24		24		
5	Лыжная подготовка	16			16	
	Всего часов:	99	24	24	27	24

Способы физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения утренней гимнастики, закаливающие процедуры, применять рекомендованные для начальной школы подвижные игры и другие физические упражнения с целью укрепления здоровья и повышения физической работоспособности.

Способы спортивной деятельности: осуществлять соревновательную деятельность по одному из видов спорта (по упрощенным правилам).

Способы поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать порядок, безопасность и гигиенические нормы; помогать друг другу и учителю во время

занятий, поддерживать товарищей, имеющих слабые результаты; быть честным, дисциплинированным, активным во время проведения подвижных игр и выполнения других занятий.

Требования к уровню подготовки учащихся, обучающихся по данной программе.

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «физическая культура» учащиеся по окончании 1 класса начальной школы должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

Нормативы

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 30 м с высокого старта с опорой на руку, с	6,5	7,0
Силовые	Прыжок в длину с места, см	130	125
	Сгибание рук в висе лежа (кол-во раз)	5	4
К выносливости	Бег 1000 м Передвижение на лыжах 1,5 км Плавание произвольным стилем 25 м	Без учета времени Без учета времени Без учета времени	
К координации	Челночный бег 3 x 10 м, с	11,0	11,5

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз	11 – 12	9 – 10	7 – 8	9 – 10	7 – 8	5 – 6
Прыжок в длину с места, см	118 – 120	115 – 117	105 – 114	116 – 118	113 – 115	95 – 112
Наклон вперед, не сгибая ног в лбом колен	Коснуться ладонями	Коснуться ладонями	Коснуться пальцами	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями	Коснуться пальцами

коленях		пола	пола		пола	пола
Бег 30 м с высокого старта, с	6,2 – 6,0	6,7 – 6,3	7,2 – 7,0	6,3 – 6,1	6,9 – 6,5	7,2 – 7,0
Бег 1000 м	Без учета времени					

Критерии оценки знаний и умений учащихся

Оценка успеваемости - одно из средств повышения эффективности учебного процесса. Она помогает контролировать освоение программного материала, информирует о двигательной подготовленности учеников, стимулирует их активность на занятиях физическими упражнениями.

При выполнении минимальных требований к подготовленности учащиеся получают положительную оценку по предмету «Физическая культура».

Градация положительной оценки («3», «4», «5») зависит от полноты и глубины знаний, правильности выполнения двигательных действий и уровня физической подготовленности. Оценка ставится за технику движений и теоретические знания.

Оценка «5» - двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно, в надлежащем темпе, легко и четко.

Оценка «4» - двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.

Оценка «3» - двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

Основными методами оценки техники владения двигательными действиями являются методы наблюдения, вызова, упражнений и комбинированный.

ОБОРУДОВАНИЕ И ИНВЕНТАРЬ

1. Спортивный стадион;
2. Баскетбольная, волейбольная площадки;
3. Хокейная коробка;
4. Баскетбольная площадка, баскетбольные щиты.
5. Скакалки, обручи, кегли, флажки, кубики.
6. Теннисные, баскетбольные, футбольные, волейбольные, резиновые, набивные мячи.
7. Лыжные комплекты.
8. Баскетбольные, волейбольные сетки.
9. Эстафетные палочки.
10. Перекладины.
11. Гимнастические маты, козел.
12. Гимнастические скамейки.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Для учителя:

1. «Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы», В.И.Лях, А.А.Зданевич; Москва:«Просвещение»,2010
2. «Справочник учителя физической культуры», П.А.Киселев, С.Б.Киселева; - Волгоград: «Учитель»,2008.
3. «Двигательные игры, тренировки и уроки здоровья 1-5 классы», Н.И.Дереклеева; Москва: «ВАКО»,2007.
4. «Подвижные игры 1-4 классы», А.Ю.Патрикеев; Москва: «ВАКО»,2007.
5. «Зимние подвижные игры 1-4 классы», А.Ю.Патрикеев; Москва: «ВАКО»,2009.
6. «Дружить со спортом и игрой», Г.П.Попова; Волгоград: «Учитель»,2008.
7. «Физкультура в начальной школе», Г.П.Болонов; Москва: «ТЦ Сфера»,2005.

Для обучающихся:

Лях В. И. Физическая культура. 1–4 кл.: учеб. для общеобразовательных учреждений. М.: Просвещение, 2011.

Календарно-тематическое планирование по физической культуре 1 класс

№ пп	Кол-во часов	Дата	Тема, содержание урока	Тип форма урока	Цели и задачи урока	Планируемые результаты		
						Предметные	Личностные	Метапредметные
Легкая атлетика и кроссовая подготовка								
1		03.09	Т.Б. на уроках по легкой атлетике. Ходьба и медленный бег. О.Р.У.	Вводный	Познакомить с правилами поведения в спортивном зале и на уроке; учить слушать и выполнять команды	Научиться: выполнять действия по образцу, построение в шеренгу, колонну; соблюдать правила поведения в спортивном зале; выполнять простейший комплекс ОРУ	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок. Развитие самостоятельности и личной ответственности за	Познавательные: Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений.
2		05.09	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Бег 30 м. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	Игровой	Учить выполнять команды: «Смирно», «Равняйся»; построение в шеренгу по одному; учить бегу 30 м.	Научиться: выполнять команды: «Смирно», «Равняйся»; Бегать по дистанции. Научиться: выполнять простейший комплекс ОРУ		

						по образцу; Бегать по дистанции 30 м. Научиться: правилам игры;	свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.	Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.
3		07.09	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Бег 30 м. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	Игровой	Совершенствовани е техники бега на 30 метров. Способствовать развитию физических качеств в игре.	Научиться: выполнять простейший комплекс ОРУ по образцу; Бегать по дистанции 30 м. Научиться: правилам игры;	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.	Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.
4		10.09	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Прыжки в длину с места. Подтягивания. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	Игровой	Обучение технике прыжков в длину с места. Обучение технике подтягивания.	Научиться: выполнять простейший комплекс ОРУ по образцу; Научиться: прыжкам в длину с места; подтягиваться в положение вис на перекладине. Научиться:		Регулятивные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий. Умение характеризовать,

						правилам игры;	<p>Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.</p> <p>Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.</p>	<p>выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.</p> <p>Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.</p> <p>Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.</p> <p>Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях</p>
5	12.09	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Прыжки в длину с места. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	Игровой	Совершенствование техники прыжков в длину с места. Способствовать развитию физических качеств в игре.	Научиться: выполнять простейший комплекс ОРУ по образцу; выполнять прыжки в длину с места. Научиться: правилам игры;			
6	14.09	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Прыжки в длину с места. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	Игровой	Совершенствование техники прыжков в длину с места. Способствовать развитию физических качеств в игре.	Научиться: выполнять простейший комплекс ОРУ по образцу; выполнять прыжки в длину с места. Научиться: правилам игры;			
7	17.09	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Метания мяча. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	Игровой	Обучение технике метания мяча. Способствовать развитию физических качеств в игре.	Научиться: выполнять простейший комплекс ОРУ по образцу; Научиться: выполнять простейший комплекс ОРУ			

						по образцу; технике метания мяча. Научиться: правилам игры;		человека.
8		19.09	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Метания мяча. Подтягивания. Челночный бег 3x10.	Комбинированный	Совершенствование техники метания мяча. Совершенствование техники подтягивания.	Научиться: выполнять простейший комплекс ОРУ по образцу; метать мяч; подтягиваться в положение вис на перекладине		
9		21.09	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Метания мяча. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	Игровой	Совершенствование техники метания мяча. Способствовать развитию физических качеств в игре.	Научиться: выполнять простейший комплекс ОРУ по образцу; метать мяч; Научиться: правилам игры;		
10		24.09	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Прыжки через скакалку.	Игровой	Обучение технике прыжков через скакалку. Способствовать развитию физических качеств	Научиться: выполнять простейший комплекс ОРУ по образцу; Научиться:		

			Подвижная игра с элементами легкой атлетики.		в игре.	прыгать через скакалку. Научиться: правилам игры;		
11		26.09	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Прыжки через скакалку. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	Игровой	Совершенствовани е техники прыжков через скакалку. Способствовать развитию физических качеств в игре.	Научиться: выполнять простейший комплекс ОРУ по образцу; прыгать через скакалку. Научиться: правилам игры;		
12		28.09	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Прыжки через скакалку. Подтягивания. Челночный бег 3x10.	Комбини- рованный	Совершенствовани е техники прыжков через скакалку. Совершенствовани е техники подтягивания.	Научиться: выполнять простейший комплекс ОРУ по образцу; прыгать через скакалку; подтягиваться в положение вис на перекладине		
Подвижные игры с элементами спортивных игр								
13		01.10	Т.Б. на уроке по подвижным играм. Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег.	Вводный	Ознакомить с техникой безопасности на уроках по подвижным играм.	Научиться: правилам поведения на уроке по подвижным играм.		Познавательные: Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Осознание важности освоения

			О.Р.У.			Научиться: выполнять комплекс ОРУ. Научиться: правилам игры;	Формирование навыка систематического наблюдения за своим	универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление техники выполнения
14		03.10	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Передачи и ловли мяча на месте. Подвижная игра «Волки во рву».	Игровой	Обучение технике передачи и ловли мяча на месте. Способствовать развитию физических качеств в игре.	Научиться: выполнять комплекс ОРУ. Научиться: технике передачи и ловли мяча на месте. Научиться: правилам игры;	физическим состоянием, величиной физических нагрузок.	разучиваемых заданий и упражнений. Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.
15		05.10	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Передачи и ловли мяча на месте. Эстафеты.	Игровой	Совершенствовани е техники передачи и ловли мяча на месте	Научиться: выполнять комплекс ОРУ; выполнять передачи и ловли мяча на месте. Научиться: правилам игры;	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных	Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной
16		0810	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Передачи и ловли мяча на	Игровой	Совершенствовани е техники передачи и ловли мяча на месте. Способствовать развитию	Научиться: выполнять комплекс ОРУ; выполнять передачи и ловли мяча на	нормах.	Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной

			месте. Подвижная игра «Волки во рву».		физических качеств в игре.	месте. Научиться: правилам игры;	<p>Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.</p> <p>Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.</p>	<p>терминологией. Регулятивные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий. Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Умение планировать собственную</p>
17	10.10	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча на месте. Эстафеты.	Игровой	Обучение технике ведения мяча на месте. Способствовать развитию физических качеств в эстафете.	Научиться: технике ведения мяча на месте. Научиться: выполнять комплекс ОРУ; Научиться: правилам игры;			
18	12.10	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча на месте. Подвижная игра «Волки во рву».	Игровой	Совершенствование техники ведения мяча на месте. Способствовать развитию физических качеств в игре.	Научиться: выполнять ведение мяча на месте; выполнять комплекс ОРУ; Научиться: правилам игры;			
19	15.10	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча на месте. Эстафеты.	Игровой	Совершенствование техники ведения мяча на месте. Способствовать развитию физических качеств в эстафете	Научиться: выполнять ведение мяча на месте; выполнять комплекс ОРУ; Научиться: правилам игры;			
20	17.10	Строевые	Игровой	Развитие силовых	Научиться:			

			упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Поднимание туловища – 30 сек. Подвижная игра «Попади в мяч».		качеств, способствовать развитию физических качеств в игре.	подтягиваться в положение вис на перекладине; Научиться: правилам игры;		деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.
21		19.10	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Эстафеты. Подвижная игра «Попади в мяч».	Игровой	Развитие физических качеств в игре, в эстафете.	Научиться: выполнять комплекс ОРУ; Научиться: правилам игры;		
22		22.10	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Поднимание туловища – 30 сек. Подвижная игра «Попади в мяч».	Игровой	Развитие силовых качеств, способствовать развитию физических качеств в игре.	Научиться: подтягиваться в положение вис на перекладине; Научиться: правилам игры;		
23		24.10	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Эстафеты. Подвижная игра «Мяч на полу».	Игровой	Развитие физических качеств в игре, в эстафете.	Научиться: выполнять комплекс ОРУ; Научиться: правилам игры;		

24		26.10	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Поднимание туловища – 30 сек. Подвижная игра «Мяч на полу».	Игровой	Развитие силовых качеств, способствовать развитию физических качеств в игре.	Научиться: выполнять комплекс ОРУ; подтягиваться в положение вис на перекладине; Научиться: правилам игры;			
Гимнастика с элементами акробатики									
25		29.10	ТБ на уроке по гимнастике. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Группировка присев, сидя, лёжа. Прыжки через скакалку.	Вводный	Ознакомить с техникой безопасности на уроках по гимнастике, обучение технике группировки, развитие скоростно-силовых качеств.	Научиться: правилам поведения на уроке по гимнастике. Научится: выполнять комплекс ОРУ; Научиться: выполнять группировку присев, сидя, лёжа.	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием,	Познавательные: Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением организующих упражнений. Осмысление техники	
26		31.10	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Группировка присев, сидя, лёжа. Прыжки через скакалку.	Комбинированный	Совершенствование техники группировки, развитие скоростно-силовых качеств.	Научиться: выполнять комплекс ОРУ; группировку присев, сидя, лёжа; прыгать через скакалку;			

27		02.11	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Акробатические упражнения. Группировка присев, сидя, лёжа.	Комбинированный	Совершенствование техники группировки. Обучение технике выполнения акробатических упражнений.	Научиться: выполнять комплекс ОРУ; группировку присев, сидя, лёжа; Научиться: технике выполнения акробатических упражнений.	величиной физических нагрузок.	выполнения разучиваемых акробатических комбинаций и упражнений.
28		07.11	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Акробатические упражнения. Прыжки через скакалку.	Комбинированный	Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений, развитие скоростно-силовых качеств.	Научиться: выполнять комплекс ОРУ; выполнять акробатические упражнения.	Развитие этических чувств, доброжелательности	Осмысление правил безопасности (что можно делать и что опасно делать) при выполнении акробатических, гимнастических упражнений, комбинаций.
29		09.11	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Акробатические упражнения. Лазание по гимнастической стенке.	Комбинированный	Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений, обучение технике лазания по гимнастической стенке.	Научиться: выполнять комплекс ОРУ; выполнять акробатические упражнения. Научиться: технике лазания по гимнастической стенке.	и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания	чувствам других
30		12.11	Строевые упражнения. Медленный бег.	Комбинированный	Совершенствование техники лазания по гимнастической	Научиться: выполнять комплекс ОРУ;		Коммуникативные:

			О.Р.У. Лазание по гимнастической стенке. Прыжки через скакалку.		стенке, развитие скоростно-силовых качеств.	лазать по гимнастической стенке.	людей.	Формирование
31		14.11	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Лазание по гимнастической стенке. Упражнения в равновесии.	Комбинированный	Совершенствование техники лазания по гимнастической стенке. Выполнить упражнения в равновесии.	Научиться: выполнять комплекс ОРУ; лазать по гимнастической стенке. Научиться: выполнить упражнения в равновесии.	Формирование	способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании акробатических упражнений.
32		16.11	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Упражнения в равновесии. Подтягивания.	Комбинированный	Выполнить упражнения в равновесии, развитие силы.	Научиться: выполнять комплекс ОРУ; выполнить упражнения в равновесии.	потребностей, ценностей и чувств.	Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.
33		19.11	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Упражнения в равновесии. Лазание по наклонной скамейке.	Комбинированный	Выполнить упражнения в равновесии, обучение технике лазания по наклонной гимнастической скамье.	Научиться: выполнять комплекс ОРУ; выполнить упражнения в равновесии. Научиться: техники лазания по наклонной гимнастической скамье.	Формирование и проявление положительных	Регулятивные: Формирование умения

34		21.11	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Лазание по наклонной скамейке. Подтягивания.	Комбинированный	Совершенствование техники лазания по наклонной гимнастической скамье. Развитие силы.	Научиться: выполнять комплекс ОРУ; лазать по наклонной гимнастической скамье.	качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в	выполнять задание в соответствии с поставленной целью.
35		23.11	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Лазание по наклонной скамейке. Лазанье по канату произвольным способом.	Комбинированный	Совершенствование техники лазания по наклонной скамье, обучение технике лазания по канату.	Научиться: выполнять комплекс ОРУ; лазать по наклонной гимнастической скамье. Научиться: технике лазания по канату.	достижении поставленной цели.	Способы организации рабочего места. Формирование умения понимать причины успеха/неуспеха
36		26.11	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Лазанье по канату произвольным способом. Подтягивания.	Комбинированный	Совершенствование техники лазания по канату, развитие силы.	Научиться: выполнять комплекс ОРУ; лазать по канату.		учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха.
37		28.11	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Лазанье по канату произвольным способом.	Комбинированный	Совершенствование техники лазания по канату, развитие гибкости.	Научиться: выполнять комплекс ОРУ; лазать по канату. Научиться выполнять		Формирование умения планировать,

			Упражнение на гибкость.			упражнения на гибкость.		контролировать и
38		30.11	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Группировка присев, сидя, лёжа. Упражнение на гибкость.	Комбинированный	Совершенствование техники группировки, развитие гибкости.	Научиться: выполнять комплекс ОРУ; Группировку присев, сидя, лёжа; упражнения на гибкость.		оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.
39		03.12	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Акробатические упражнения. Упражнение на гибкость.	Комбинированный	Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений, развитие гибкости.	Научиться: выполнять комплекс ОРУ; выполнять акробатические упражнения; упражнения на гибкость.		Овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения,
40		05.12	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Лазание по гимнастической стенке. Прыжки через скакалку.	Комбинированный	Совершенствование техники лазания по гимнастической стенке, развитие скоростно-силовых качеств.	Научиться: выполнять комплекс ОРУ; лазать по гимнастической стенке; прыгать через скакалку.		
41		07.12	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Упражнения в равновесии. Подтягивания.	Комбинированный	Выполнить упражнения в равновесии, развитие силы.	Научиться: выполнять комплекс ОРУ; выполнить упражнения в равновесии; выполнять		

						подтягивания.		
42		10.12	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Лазание по наклонной скамейке. Упражнение на гибкость.	Комбинированный	Совершенствование техники лазания по наклонной гимнастической скамье, развитие гибкости.	Научиться: выполнять комплекс ОРУ; лазать по наклонной гимнастической скамье; выполнять упражнение на гибкость.		классификации по родовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям.
43		12.12	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Акробатические упражнения. Лазанье по канату произвольным способом.	Комбинированный	Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений, совершенствование техники лазания по канату.	Научиться: выполнять комплекс ОРУ; выполнять акробатические упражнения; лазать по канату.		
44		14.12	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Группировка присев, сидя, лёжа. Лазание по наклонной скамейке.	Комбинированный	Совершенствование техники группировки, совершенствование техники лазания по наклонной гимнастической скамье.	Научиться: выполнять комплекс ОРУ; Группировку присев, сидя, лёжа; Лазать по наклонной скамейке.		
45		17.12	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Лазание по	Комбинированный	Совершенствование техники лазания по гимнастической стенке, упражнения	Научиться: выполнять комплекс ОРУ; лазать по		

			гимнастической стенке. Упражнения в равновесии. Лазание по наклонной скамейке.		в равновесии, совершенствование техники лазания по наклонной гимнастической скамье.	гимнастической стенке; выполнять упражнения в равновесии; техники лазать по наклонной гимнастической скамье.		
46		19.12	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Акробатические упражнения. Лазанье по канату произвольным способом.	Комбинированный	Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений, совершенствование техники лазания по канату.	Научиться: выполнять комплекс ОРУ; выполнять акробатические упражнения; лазать по канату.		
47		21.12	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Лазание по гимнастической стенке.	Комбинированный	Совершенствование техники лазания по гимнастической стенке, развитие скоростно-силовых качеств.	Научиться: выполнять комплекс ОРУ; лазать по гимнастической стенке		
48		24.12	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Акробатические упражнения. Лазанье по канату произвольным	Комбинированный	Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений, совершенствование техники лазания по канату.	Научиться: выполнять комплекс ОРУ; выполнять акробатические упражнения; лазать по канату.		

			способом.					
Лыжная подготовка								
49		26.12	ТБ. на уроках по лыжной подготовке. Передвижение на лыжах без палок. Безопасное падение на лыжах.	Вводный	Ознакомить с техникой безопасности на уроках по лыжной подготовке, обучение технике передвижения на лыжах (без палок), обучение технике безопасного падения.	Научиться: правилам поведения на уроке по лыжной подготовке. Научиться: технике передвижения на лыжах (без палок); технике безопасного падения.	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.	Познавательные: смысление, объяснение своего двигательного опыта. Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений.
50		28.12	Передвижение на лыжах без палок. Посадка лыжника.	Комбинированный	Совершенствование техники передвижения на лыжах (без палок), обучение технике посадки лыжника.	Научиться: передвигаться на лыжах (без палок); Научиться: технике посадки лыжника.	Развитие самостоятельности и личной	Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.
51			Передвижение на лыжах без палок. Ступающий шаг(без палок).	Комбинированный	Совершенствование техники передвижения на лыжах (без палок), обучение технике ступающего шага (без палок).	Научиться: передвигаться на лыжах (без палок); Научиться: технике ступающего шага (без палок).	Развитие самостоятельности и личной	Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.

							ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.	Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.
52			Посадка лыжника. Ступающий шаг(без палок).	Комбинированный	Совершенствование техники посадки лыжника. Совершенствование техники ступающего шага (без палок).	Научиться: технике посадки лыжника. Научиться: передвигаться ступающим шагом (без палок).		
53			Ступающий шаг(без палок). Повороты переступанием.	Комбинированный	Совершенствование техники ступающего шага (без палок). Обучение технике поворотов переступанием.	Научиться: передвигаться ступающим шагом (без палок). Научиться: технике поворотов переступанием.	Развитие этических чувств,	Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией. Регулятивные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.
54			Безопасное падение на лыжах. Повороты переступанием.	Комбинированный	Совершенствование техники безопасного падения, совершенствование техники поворотов переступанием.	Научиться: применять технику безопасного падения; выполнять повороты переступанием.	и эмоционально-нравственной отзывчивости,	Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать
55			Повороты переступанием. Скользящий шаг (без палок).	Комбинированный	Совершенствование техники поворотов переступанием, обучение технике скользящего шага	Научиться: выполнять повороты переступанием. Научиться: технике	понимания и сопереживания	

					(без палок).	скользящего шага (без палок).	чувствам других людей.	объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.
56			Скользящий шаг (без палок). Спуск в низкой стойке.	Комбинированный	Совершенствование техники скользящего шага, обучение технике спуска в низкой стойке.	Научиться: передвигаться скользящим шагом. Научиться: технике спуска в низкой стойке.	Формирование	Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.
57			Скользящий шаг (без палок). Движения руками во время скольжения.	Комбинированный	Совершенствование техники скользящего шага, обучение технике движения рук при скольжении.	Научиться: передвигаться скользящим шагом. Научиться: технике движения рук при скольжении.	эстетических потребностей, ценностей и чувств.	Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.
58			Движения руками во время скольжения. Скользящий шаг (с палками).	Комбинированный	Совершенствование техники движения рук при скольжении, обучение технике скользящего шага (с палками).	Научиться: применять технику движения рук при скольжении; Научиться: технике скользящего шага (с палками).	Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированно	
59			Движения руками во время	Комбинированный	Совершенствование техники	Научиться: применять		

			скольжения. Скользящий шаг (с палками).		движения рук при скольжении, совершенствование техники скользящего шага (с палками).	технику движения рук при скольжении; передвигаться скользящим шагом (с палками).	ти, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.
60			Скользящий шаг (с палками). Ступающий шаг (с палками).	Комбини- рованный	Совершенствовани е техники скользящего шага (с палками), обучение технике ступающего шага (с палками).	Научиться: передвигаться скользящим шагом (с палками). Научиться: технике ступающего шага (с палками).	
61			Посадка лыжника. Ступающий шаг (с палками).	Комбини- рованный	Совершенствовани е техники посадки лыжника, совершенствование техники ступающего шага (с палками).	Научиться: применять технику посадки лыжника; передвигаться ступающим шагом (с палками).	
62			Ступающий шаг (с палками). Подъём ступающим шагом.	Комбини- рованный	Совершенствовани е техники ступающего шага (с палками), обучение технике подъема	Научиться: передвигаться ступающим шагом (с палками). Научиться:	

					ступающим шагом.	технике подъема ступающим шагом.		
63			Спуск в низкой стойке. Подъем ступающим шагом.	Комбинированный	Совершенствование техники спусков в низкой стойке, совершенствование техники подъема ступающим шагом.	Научиться: спускаться с гор в низкой стойке; подниматься в гору ступающим шагом.		
64			Спуск в низкой стойке. Подъем ступающим шагом.	Комбинированный	Совершенствование техники спусков в низкой стойке, совершенствование техники подъема ступающим шагом.	Научиться: спускаться с гор в низкой стойке; подниматься в гору ступающим шагом.		
Подвижные игры с элементами спортивных игр								
65			Т.Б. на уроке по подвижным играм. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Эстафеты.	Игровой	Повторить технику безопасности на уроках по подвижным играм. Способствовать развитию физических качеств в эстафете.	Научиться: технику безопасности на уроках по подвижным играм; правила игры. Научиться: выполнять комплекс ОРУ;	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических	Познавательные: Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений Коммуникативные: Формирование
66			Строевые упражнения.	Игровой	Обучение технике ведения мяча в	Научиться: выполнять		

			Медленный бег. О.Р.У. Ведения мяча в шаге. Подвижная игра «Передача мячей в колоннах».		шаге, способствовать развитию физических качеств в игре.	комплекс ОРУ; Научиться: технике ведения мяча в шаге. Научиться: правила игры.	нагрузок. Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.	способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений. Умение объяснять ошибку при выполнении упражнений. Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией. Регулятивные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий. Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и
67			Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведения мяча в шаге. Эстафеты.	Игровой	Совершенствовани е техники ведения мяча в шаге, способствовать развитию физических качеств в эстафете.	Научиться: выполнять комплекс ОРУ; Выполнять ведение мяча в шаге. правила игры.		
68			Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведения мяча в шаге. Подвижная игра «Передача мячей в колоннах».	Игровой	Совершенствовани е техники ведения мяча в шаге, способствовать развитию физических качеств в игре.	Научиться: выполнять комплекс ОРУ; Выполнять ведение мяча в шаге. правилам игры.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.	
69			Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бросок мяча 1кг. Эстафеты.	Игровой	Развитие силы, способствовать развитию физических качеств в эстафете.	Научиться: выполнять комплекс ОРУ; Научиться: правилам игры.		
70			Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бросок	Игровой	Развитие силы, способствовать развитию физических качеств	Научиться: выполнять комплекс ОРУ; Научиться:	Формирование	

			мяча 1кг. Подвижная игра «Передача мячей в колоннах».		в игре.	правилам игры.	эстетических потребностей, ценностей и чувств.	имеющегося опыта. Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.
71			Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бросок и ловля руками от груди. Эстафеты.	Игровой	Обучение технике бросков и ловли мяча от груди, способствовать развитию физических качеств в эстафете.	Научиться: выполнять комплекс ОРУ; Научиться: технике бросков и ловли мяча от груди. Научиться: правилам игры.	Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированнос ти, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	
72			Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бросок и ловля руками от груди. Подвижная игра «Мяч на полу».	Игровой	Совершенствовани е техники бросков и ловли мяча от груди, способствовать развитию физических качеств в игре.	Научиться: выполнять комплекс ОРУ; выполнять броски и ловить мяч от груди. Научиться: правилам игры.		
73			Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бросок и ловля руками от груди. Эстафеты.	Игровой	Совершенствовани е техники бросков и ловли мяча от груди, способствовать развитию физических качеств в эстафете.	Научиться: выполнять комплекс ОРУ; выполнять броски и ловить мяч от груди. Научиться:		

						правилам игры.		
74			Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бросок мяча 1кг. Эстафеты.	Игровой	Развитие силы, способствовать развитию физических качеств в эстафете.	Научиться: выполнять комплекс ОРУ; Научиться: правилам игры.		
75			Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Поднимание туловища – 30 сек. Подвижная игра «Мяч на полу».	Игровой	Развитие скоростно-силовых качеств, способствовать развитию физических качеств в игре.	Научиться: выполнять комплекс ОРУ; Научиться: правилам игры.		
Подвижные игры с элементами спортивных игр								
76			Т.Б. на уроке по подвижным играм. Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Подвижная игра «Волки во рву».	Игровой	Повторить технику безопасности на уроках по подвижным играм. Способствовать развитию физических качеств в игре.	Научиться: технике безопасности на уроках по подвижным играм. Научиться: выполнять комплекс ОРУ; Научиться: правилам игры.	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.	Познавательные: Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений.
77			Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Ведения	Игровой	Совершенствование техники ведения мяча в шаге, способствовать развитию	Научиться: выполнять комплекс ОРУ; Выполнять ведение мяча в		

			мяча в шаге. Эстафеты.		физических качеств в эстафете.	шаге. Научиться: правилам игры.	Развитие самостоятельности и личной	Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.
78			Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Ведения мяча в шаге. Подвижная игра «Волки во рву».	Игровой	Совершенствовани е техники ведения мяча в шаге, способствовать развитию физических качеств в игре.	Научиться: выполнять комплекс ОРУ; Выполнять ведение мяча в шаге. Научиться: правилам игры.	ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах. Развитие этических чувств,	Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.
79			Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Бросок и ловля руками от груди. Эстафеты.	Игровой	Совершенствовани е техники бросков и ловли мяча от груди, способствовать развитию физических качеств в эстафете.	Научиться: выполнять комплекс ОРУ; выполнять броски и ловить мяч от груди. Научиться: правилам игры.	доброжелательности и эмоционально- нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.	Регулятивные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий. Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.
80			Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Бросок и ловля руками от груди. Подвижная игра «Попади в мяч».	Игровой	Совершенствовани е техники бросков и ловли мяча от груди, способствовать развитию физических качеств в игре.	Научиться: выполнять комплекс ОРУ; выполнять броски и ловить мяч от груди. Научиться: правилам игры.	Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.	Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.
81			Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег.	Игровой	Совершенствовани е техники ведения мяча в шаге, способствовать	Научиться: выполнять комплекс ОРУ; Выполнять	Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированнос	Умение планировать собственную

			О.Р.У. Ведения мяча в шаге. Эстафеты.		развитию физических качеств в эстафете.	ведение мяча в шаге. Научиться: правилам игры.	ти, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.
82		Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Бросок и ловля руками от груди. Подвижная игра «Попади в мяч».	Игровой	Совершенствовани е техники бросков и ловли мяча от груди, способствовать развитию физических качеств в игре.	Научиться: выполнять комплекс ОРУ; Выполнять ведение мяча в шаге. Научиться: правилам игры.			
83		Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Бросок мяча 1кг. Эстафеты.	Игровой	Развитие силы, способствовать развитию физических качеств в эстафете.	Научиться: выполнять комплекс ОРУ; Научиться: правилам игры.			
84		Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Поднимание туловища – 30 сек. Подвижная игра «Попади в мяч».	Игровой	Развитие скоростно-силовых качеств, способствовать развитию физических качеств в игре.	Научиться: выполнять комплекс ОРУ; Научиться: правилам игры.			
Легкая атлетика и кроссовая подготовка								
85			Т.Б. на уроках по легкой атлетике.	Комбини- рованный	Повторить технику безопасности на	Научиться: выполнять	Формирование	Познавательные:

			Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Высокий старт. Бег 30 м. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.		уроках по легкой атлетике. Совершенствовани е техники бега на 30 метров высокого старта. Способствовать развитию физических качеств в игре.	комплекс ОРУ; бегать 30 метров с высокого старта. Научиться: правилам игры.	навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.	Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.
86			Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Прыжок в длину с разбега. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	Комбини- рованный	Обучение технике прыжка в длину с разбега, способствовать развитию физических качеств в игре.	Научиться: выполнять комплекс ОРУ; Научиться: технике прыжка в длину с разбега. Научиться: правилам игры.	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.	Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений.
87			Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Метания мяча. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	Комбини- рованный	Совершенствовани е техники метания мяча. Способствовать развитию физических качеств в игре.	Научиться: выполнять комплекс ОРУ; метать мяч. Научиться: правилам игры.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.	Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.
88			Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Бег 30 м.	Комбини- рованный	Совершенствовани е техники бега на 30 метров. Способствовать развитию	Научиться: выполнять комплекс ОРУ; бегать 30 метров.		Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять

			Подвижная игра с элементами легкой атлетики.		физических качеств в игре.	Научиться: правилам игры.		хладнокровие, сдержанность, рассудительность.
89			Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Прыжок в длину с разбега. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	Комбинированный	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега, способствовать развитию физических качеств в игре.	Научиться: выполнять комплекс ОРУ; прыгать в длину с разбега. Научиться: правилам игры.	Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.	Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.
90			Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Метания мяча. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	Комбинированный	Совершенствование техники метания мяча. Способствовать развитию физических качеств в игре.	Научиться: выполнять комплекс ОРУ; метать мяч. Научиться: правилам игры.	Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	Регулятивные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.
91			Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Высокий старт. Бег 1000 м.	Комбинированный	Совершенствование техники бега с высокого старта, развитие выносливости.	Научиться: выполнять комплекс ОРУ; бегать с высокого старта.		Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и
92			Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Бег 30 м. Подвижная игра с элементами	Комбинированный	Совершенствование техники бега на 30 метров. Способствовать развитию физических качеств в игре.	Научиться: выполнять комплекс ОРУ; бегать 30 метров. Научиться: правилам игры.		

			легкой атлетики.					имеющегося опыта.
93			Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Метания мяча. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	Комбинированный	Совершенствование техники метания мяча. Способствовать развитию физических качеств в игре.	Научиться: выполнять комплекс ОРУ; метать мяч. Научиться: правилам игры.		Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.
94			Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Прыжок в длину с разбега. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	Комбинированный	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега, способствовать развитию физических качеств в игре.	Научиться: выполнять комплекс ОРУ; прыгать в длину с разбега. Научиться: правилам игры.		Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.
95			Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Высокий старт. Бег 1000 м.	Комбинированный	Совершенствование техники бега с высокого старта, развитие выносливости.	Научиться: выполнять комплекс ОРУ; бегать с высокого старта.		Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.
96			Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Бег 30 м. Метания мяча.	Комбинированный	Совершенствование техники бега на 30 метров, совершенствование техники метания мяча.	Научиться: выполнять комплекс ОРУ; бегать 30 метров.		
97			Резервное время					
98			Резервное время					
99			Резервное время					

