

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре для учащихся 1-4 классов разработана в соответствии с требованиями федерального государственного стандарта начального образования на основе «Комплексной программы физического воспитания 1 -4 классов» доктора педагогических наук В.И. Ляха. М. Просвещение 2014 г.

Содержание данной программы при трех учебных занятиях в неделю направлено, в первую очередь на выполнение федерального компонента государственного стандарта образования по физической культуре и ориентировано на выполнение базовой части комплексной программы по физической культуре.

Целью программы по физической культуре, является формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности. Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных задач:

- укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;

- совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;

- формирование общих представлений о физической культуре, её значение в жизни человека, укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;

- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;

- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

Общая характеристика учебного предмета

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная деятельность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Учитывая эти особенности, базовым результатом образования в области ФК в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует

развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей. Эти способности выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура»

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального образования по физической культуре является:

- умение организовать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умение доносить информацию в доступной, эмоционально яркой форме в процессе взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Место учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане

На учебный предмет «Физическая культура» отводится учебным планом МБОУ СОШ № 116 г. о. Самара в 1 - 4 классах 405 часов, из расчета по 3 часа в неделю: в 1 классе – 99 часов, со 2 по 4 класс – 102 часа.

Результаты изучения учебного предмета

Личностные результаты:

- Активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- Проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- Проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- Оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общего интереса.

Метапредметные результаты:

- характеристика явления (действий и поступков) их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организация самостоятельной деятельности с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;

- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
- видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движении и передвижениях человека;
- оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;
- управление эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильное выполнение двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты:

- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;
- изложение фактов истории развития физической культуры, характеристика её роли и значение в жизнедеятельности человека;
- представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерение (познавание) индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела), развитие основных физических качеств;
- оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- организация и проведение со сверстниками подвижных игр и элементов соревнований и судейства;
- бережное отношение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности;
- организация и проведение занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбор для них физических упражнений и выполнение их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеристика физической нагрузки по показателю частоты пульса, регулирование её напряжённости во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их;
- подача строевых команд, подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов;
- выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на высоком техническом уровне, характеристика признаков технического исполнения;

- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях.

Требования к умениям и навыкам для учащихся 1 – 4 классов.

1 Раздел. Легкоатлетические упражнения.

Знать: технику безопасности на уроках физической культуры.

Уметь: правильно выполнять основы движения в ходьбе, беге, прыжках.

Демонстрировать: бег 30 м, прыжки в длину с места, бег на 1000 м, метание мяча в цель и на дальность, преодоление полосы препятствий, прыжки в высоту с прямого и бокового разбега, равномерный бег.

2 Раздел. Подвижные игры.

Знать: технику безопасности на уроках подвижных игр.

Уметь: взаимодействовать с одноклассниками в процессе игры. Знать и выполнять правила игры.

Демонстрировать: умение владения мячом.

3 Раздел. Гимнастика с элементами акробатики.

Знать: технику безопасности на уроках гимнастики.

Уметь: правильно выполнять комплексы утренней гимнастики, упражнения на развитие координации, гибкости, силы, равновесия, на формирование правильной осанки.

Демонстрировать: лазание по канату, подтягивания, прыжки через скакалку, наклоны туловища вперед, акробатические упражнения.

4 Раздел. Лыжная подготовка.

Знать: технику безопасности на уроках лыжной подготовки.

Уметь: 1 – 2 классы: передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом без палок и с палками, повороты переступанием, повороты и спуски под углом. 3 – 4 классы: передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом без палок и с палками, подъем «лесенкой», спуски в высокой и низкой стойке.

Демонстрировать: 1 – 2 классы: передвижение на лыжах 1,5 км. 3 – 4 классы: передвижение на лыжах 2,5 км.

Планируемые результаты

«Знания о физической культуре»

Выпускник научится:

- Ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развитие основных систем организма;

- Раскрывать на примерах (из истории или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое и личностное развитие;

- Ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;

- Соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

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 в зависимости от индивидуальных особенностей учебной и внешкольной деятельности, показателей здоровья, физического развития и физической подготовленности.

«Способы двигательной деятельности»

Выпускник научится:

- Отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;

- Организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении, соблюдать правила взаимодействия с игроками;

- Измерять показатели физического развития и физической подготовленности, вести систематическое наблюдение за их динамикой.

Выпускник получит возможность научиться:

- Вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, ОРУ 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 приёмы 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;
- Оценивать величину нагрузки (большая средняя, малая) по ЧСС.
- Выполнять тестовые упражнения для оценки динамики индивидуального развития основных физических качеств;
- Выполнять организующие строевые команды и приёмы;
- Выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- Выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах;
- Выполнять легкоатлетические упражнения;
- Выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Выпускник получит возможность научиться:

- Сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- Выполнять эстетически красиво гимнастические комбинации;
- Играть в баскетбол, футбол, волейбол по упрощенным правилам;
- Выполнять передвижения на лыжах.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА

Ценностные ориентиры содержания учебного предмета

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности. В процессе освоения курса у учащихся начальной школы укрепляется здоровье, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

Настоящая программа соотносит учебное содержание с содержанием базовых видов спорта, которые представлены в соответствующих разделах: «Лёгкая атлетика», «Подвижные и спортивные игры», «Гимнастика с основами акробатики», «Лыжные гонки». При этом каждый тематический раздел программы дополнительно включает подвижные игры, которые по своему содержанию и направленности согласуются с соответствующим видом спорта.

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля

Естественные основы

Здоровье и развитие человека. Строение тела человека и его положение в пространстве. Работа органов дыхания и сердечно-сосудистой системы. Роль слуха и зрения при движениях и передвижениях человека.

Основные формы движения, напряжение и расслабление мышц при выполнении упражнений. Выполнение основных движений с различной скоростью. Выявление работающих групп мышц. Изменение роста, веса и силы мышц.

Социально-психологические основы

Влияние физических упражнений, закалывающих процедур, личной гигиены и режима дня для укрепления здоровья. Физические качества и их связь с физическим развитием. Комплексы упражнений на коррекцию осанки и развитие мышц.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств и правила их выполнения. Обучение движениям. Эмоции и их регулирование в процессе занятий физическими упражнениями. Выполнение жизненно важных навыков различными способами и с изменением амплитуды.

Контроль за правильностью выполнения физических упражнений и тестирования физических качеств.

Приемы закалывания. Способы саморегуляции и самоконтроля

Воздушные ванны. Солнечные ванны. Измерение массы тела. Приемы измерения пульса. Специальные дыхательные упражнения.

Водные процедуры. Овладение приемами саморегуляции, связанные с умением расслаблять и напрягать мышцы. Контроль и регуляция движений.

Тестирование физических способностей.

Легкоатлетические упражнения

Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжки с ускорением, челночный бег, высокий старт, прыжковые упражнения на одной и двух ногах, на месте и с продвижением, в длину, спрыгивание и запрыгивание. Метание малого мяча в вертикальную цель и на дальность. Техника безопасности на занятиях.

Подвижные игры

Игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость, координацию, выносливость и быстроту. Удар по неподвижному и катящемуся мячу, остановка мяча, броски мяча в корзину, подвижные игры на материале баскетбола, подбрасывание мяча, приём и передача мяча. Народные подвижные игры разных народов. Техника безопасности на занятиях.

Гимнастика с основами акробатики

Названия снарядов и гимнастических элементов, правила безопасности во время занятий, признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки, значение напряжения и расслабления мышц. Организующие приёмы и команды, выполнение строевых команд. Акробатические упражнения, акробатические комбинации, прыжки со скакалкой, передвижение по гимнастической стенке,

элементы лазанья, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Техника безопасности на занятиях.

Лыжные гонки

Передвижение на лыжах, повороты, спуски, подъёмы, торможение. Техника безопасности на занятиях.

**Распределение учебного времени на различные
виды программного материала по физической культуре
для учащихся 1-х классов
(сетка часов при трехразовых занятиях в неделю)**

№ п/п	Вид программного материала	класс
		1
		75
1.	Базовая часть	75
1.1.	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
1.2.	Подвижные игры	18
1.3.	Гимнастика с элементами акробатики	18
1.4.	Лёгкоатлетические упражнения	21
1.5.	Лыжная подготовка	18
2.	Вариативная часть	24
2.1.	Подвижные игры элементами баскетбола	24
	Итого часов в год:	99

**РАСПРЕДЕЛЕНИЕ УЧЕБНОГО ВРЕМЕНИ НА РАЗЛИЧНЫЕ
ВИДЫ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 2 – 4 X КЛАССОВ
(СЕТКА ЧАСОВ ПРИ ТРЕХРАЗОВЫХ ЗАНЯТИЯХ В НЕДЕЛЮ)**

№ П/П	ВИД ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА	КЛАСС
		2 – 4
		78
1.	БАЗОВАЯ ЧАСТЬ	78
1.1.	ОСНОВЫ ЗНАНИЙ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ	В ПРОЦЕССЕ УРОКА
1.2.	ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ	18
1.3.	ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ	18
1.4.	ЛЁГКОАТЛЕТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ	21
1.5.	ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА	21
2.	ВАРИАТИВНАЯ ЧАСТЬ	24
2.1.	ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ ЭЛЕМЕНТАМИ БАСКЕТБОЛА	24
	ИТОГО ЧАСОВ В ГОД:	102

Учебно-методическое обеспечение

1. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В. И. Ляха, 1-4 класс; пособие для учителей общеобразовательных организаций/ В. И. Лях, - 4-е изд. – М. Просвещение, 2014

2. Учебник «Физическая культура». 1-4 классы: учеб. для общеобразовательных учреждений/ В. И. Лях. – 13-е изд. – М.: Просвещение, 2012.

3. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В. И. Ляха, 5 - 9 классы; пособие для учителей общеобразовательных организаций/ В. И. Лях, - 4-е изд. – М. Просвещение, 2014

4. Учебник «Физическая культура». 5-7 классы: учеб. для общеобразовательных учреждений/ [М. Я Виленский, И. М. Туревский, Т. Ю. Торочкова и др.]; под ред. М. Я. Виленского. – 3-е изд., испр. – М.: Просвещение, 2007.

5. Учебник «Физическая культура». 8-9 классы: учеб. для общеобразовательных учреждений/ В. И. Лях, А. А. Зданевич; под общ. ред. В. И. Ляха. – 4-е изд. – М.: Просвещение, 2008.

6. Учебник «Физическая культура». 10-11 классы: учеб. для общеобразовательных учреждений/ В. И. Лях, А. А. Зданевич; под общ. ред. В. И. Ляха. – 3-е изд. – М.: Просвещение, 2008.

7. Комплексная программа физического воспитания учащихся «Программы общеобразовательных учреждений 1-11 классы» для общеобразовательных учреждений/ В. И. Лях, А. А. Зданевич. – 8-е изд. – М.: Просвещение, 2011.

8. Физическая культура. Программы для учащихся специальной медицинской группы общеобразовательных учреждений. В. 1-11 кл./ авт.-сост. А. П. Матвеев, Т.В. Петрова, Л.В. Каверкина. 2-е изд. – М. Дрофа, 2005.

МАТЕРИАЛЬНО- ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Библиотечный фонд:

Образовательные программы.

Учебно-методические пособия и рекомендации.

Технические средства:

Магнитофон.

Мегафон.

Экранно-звуковые пособия:

Аудиозаписи.

Учебно-практическое оборудование:

Бревно напольное.

Козёл гимнастический.

Канат.

Гимнастический шест.

Стенка гимнастическая.

Мячи(теннисные, волейбольные, футбольные, баскетбольные).

Лыжи детские (с креплениями и палками).

Палки гимнастические.

Скакалки детские.

Гимнастические маты.

Гимнастический подкидной мостик.

Кегли.

Обручи пластиковые, металлические.

Рулетка измерительная.

Щиты баскетбольные.

Сетка волейбольная.

Сетка для переноса и хранения мячей.

Форма игровая.

Аптечка.

Игры и игрушки:

Стол для игры в настольный теннис.

Сетка и ракетки для игры в настольный теннис.

Шахматы (с доской).

Виды контроля и диагностики

Тема	Тематический	Промежуточный	Индивидуальный	Комплексный	Предметный	Стандартизированный	Нестандартизированный	Итоговый	Включено в состав портфолио	Дата проведения
Входная диагностика				+		+			+	сентябрь
Подвижные игры с элементами баскетбола	+	+		+						октябрь
Гимнастика	+		+				+			декабрь
Лыжная подготовка	+		+				+			февраль
Легкая атлетика	+						+			на 32 уч. недели
Итоговая диагностика						+		+	+	май

Контрольные упражнения, определяющие уровень физической подготовленности учащихся 1 классов

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивания на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз	11-12	9-10	7-8	9-10	7-8	5-6
Пръжки в длину с места, см	118-120	115-117	105-114	161-118	113-115	95-112
Наклоны вперед не сгибая ноги в коленях	Коснуться лбом коленей	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться лбом коленей	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола
Бег на 30 м с высокого старта, с	6,0-6,2	6,3-6,7	7,0-7,2	6,1-6,3	6,5-6,9	7,0-7,2
Бег на 1000 м	Без учета времени					

Контрольные упражнения, определяющие уровень физической подготовленности учащихся 2 классов

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа кол-во раз	14 - 16	8 - 13	5 - 7	13 - 15	8 - 12	5 - 6
Прыжок в длину с места, см	143 - 150	128 - 142	119 - 127	136 - 146	118- 135	108-117
Наклон вперед не сгибая ноги в коленях	Коснуться лбом коленей	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться лбом коленей	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола
Бег на 30 м с высокого старта, с	5,8 – 6,0	6,1 – 6,7	6,8 – 7,0	6,0 – 6,2	6,3 – 6,7	6,8 -7,0
Бег на 1000 м	Без учета времени					

Контрольные упражнения, определяющие уровень физической подготовленности учащихся 3 классов

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание в висе на высокой перекладине (м) на низкой перекладине из вися лежа (д) кол-во раз	5	4	3	12	8	5
Прыжок в длину с места, см	150-160	131-149-	120-130	143-152	126-142	115-125
Бег на 30 м с высокого старта, с	5,6 – 5,8	5,9 – 6,3	6,4 – 6,6	6,0 – 6,3	5,9 – 6,5	6,6 – 6,8
Бег на 1000 м, мин	5,00	5,30	6,00	6,00	6,30	7,00
Ходьба на лыжах на 1 км, мин	8,00	8,30	9,00	8,30	9,00	9,30
Плавание на 25 м	Без учета времени любым способом					

Контрольные упражнения, определяющие уровень физической подготовленности учащихся 4 классов

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивания на высокой перекладине из вися, кол-во раз(м), на низкой перекладине из вися лежа, кол-во раз(д).	6	4	3	18	15	10
Прыжок в длину с места, см	185	140-160	130	170	140-155	120
Наклон вперед из положения сидя, см	8	4-6	2	14	7-10	3
Бег 60 м, с	10,0	10,8	11,0	10,3	11,0	11,5
Бег на 100 м, мин	4,30	5,00	5,30	5,00	5,40	6,30
Ходьба на лыжах на 1 км, мин	7,00	7,30	8,00	7,30	8,00	8,30
Плавание на 50 м	Без учета времени любым способом					

Тематическое планирование по физической культуре

1 класс

№	Тема урока	Тип урока. количество часов	Планируемые результаты (предметные) Содержание курса(ученик должен знать)	Планируемые результаты (личностные и метапредметные) Характеристика деятельности				Дата
				Личностные УУД	Познавательные УУД	Коммуникативные УУД	Регулятивные УУД	
1 четверть Легкая атлетика 12 ч								
1.	Правила поведения в спортивном зале.	Вводный 1 час	Как вести себя на уроках физкультуры и в подвижных играх. Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге. Знать правила поведения в спортивном зале	Формировать положительное отношение к урокам физкультуры и подвижным играм	Учиться контролировать и оценивать свои действия, поведение	Учиться формулировать свои затруднения и обращаться за помощью	Учиться применять установленные правила	С Е Н Т Я Б Р Ь
2..	Прыжки. Прыжковые упражнения Игра «Попрыгунчики воробушки»	Комплексный урок. 1 час	Ходьба по счет Правильно выполнять основные движения в прыжках, приземляться на две ноги. ОРУ. Знать понятие короткая дистанция.	Учиться принимать образ «хорошего ученика» и нести личную ответственность за ЗОЖ	Учиться контролировать и оценивать свои действия во время выполнения команд учителя	Учиться осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свой действия	Учиться применять установленные правила	

3.	Прыжки в длину с места. Бег с ускорением. Игра «Вызов номеров»	Комплексный урок. 1 час	Правильно приземляться на две ноги при прыжке в длину с места. Прыжки с продвижением вперед. Знать понятие короткая дистанция.	Нести личную ответственность за здоровый образ жизни.	Учиться контролировать и оценивать свои действия во время подвижной игры	Учиться адекватно оценивать свои действия, осуществлять взаимный контроль	Учиться удерживать познавательную задачу и применять установленные правила	
4.	Бег с ускорением. Бег 30 м. Игра «К своим флажкам»	Комплексный урок. 1 час	Как выполнять ОРУ. Правильно бегать с максимальной скоростью до 30 м. Знать понятие короткая дистанция	Нести личную ответственность за ЗОЖ. Доброжелательно относиться к партнерам по игре	Учиться контролировать и оценивать свои действия во время выполнения команд учителя	Учиться осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия	Учиться применять установленные правила	
5.	Прыжок в длину с места. Салки в приседе.	Комплексный урок. 1 час	Правильно выполнять основные движения в прыжках, приземляться на две ноги. Учиться держать дистанцию.	Учиться ответственному отношению за общее благополучие и умение не создавать конфликтов и находить выход из спорных ситуаций.	Учиться использовать общие приемы решения задач.	Учиться осуществлять взаимный контроль, оказывать взаимопомощь	Учиться применять установленные правила.	
6. 7.	Комплекс УГГ Подвижная игра «Волк во рву» Метание малого мяча. Эстафеты с предметами. Подвижная игра «Мяч соседу»	Комплексный урок 1 час Комплексный урок. 1 ч.	Правильно выполнять основные движения УГГ Закаливание Уметь правильно выполнять основные движения в метании. Метать мяч на точность с места из различных положений	Формировать позитивное отношение к зарядке Нести личную ответственность за ЗОЖ. Доброжелательно относиться к партнерам по игре.	Учиться использовать общие приемы решения задач. Учиться создавать алгоритмы деятельности при решении учебных задач.	Учиться определять общую цель и пути ее достижения Учиться определять общую цель и пути ее достижения.	Учиться составлять план последовательности действий. Учиться адекватно воспринимать предложение учителя по исправлению допущенных ошибок.	

8	Метание малого мяча из положения стоя грудью в направлении метания на заданное расстояние. Игра «К своим флажкам»	Комплексный урок. 1 ч.	Уметь правильно выполнять основные движения в метании. Метать мяч на дальность из различных положений.	Учиться ответственному отношению за общее благополучие и умение не создавать конфликтов и находить выход из спорных ситуаций.	Учить контролировать и оценивать свои действия во время выполнения команд учителя.	Учиться осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия.	Учиться применять установленные правила.	
9.	Подвижная игра «Пятнашки». Развитие выносливости	Комплексный урок. 1 ч	Правильно чередовать ходьбу и бег, скорость бега. Знать правила игры «Пятнашки»	Учиться самостоятельности личной ответственности за свои поступки.	Учиться контролировать величину нагрузки по ЧСС.	Учиться осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия.	Учиться применять установленные правила.	
10	Чередование ходьбы, бега. Бег с изменением длины и частоты шагов. Подвижная игра «Ястреб и утка».	Комплексный урок. 1 ч	Уметь бегать в равномерном темпе до 5 мин. Правильно дышать. Знать правила игры	Уметь самостоятельно выполнять упражнения дыхательной гимнастики.	Учиться контролировать и оценивать свои действия во время выполнения команд учителя.	Учиться осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия.	Учиться применять установленные правила.	
11	Равномерный бег. Игра «Третий лишний»	Комплексный урок. 1ч	Уметь бегать в равномерном темпе до 6 мин. Знать и выполнять правила игры	Учиться самостоятельности и личной ответственности за свои поступки	Учиться контролировать величину нагрузки по ЧСС.	Учиться осуществлять взаимный контроль.	Учиться применять установленные правила.	
12	Подвижная игра «Космонавты»	Комплексный урок. 1ч	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками и метанием. Знать правила и условия проведения подвижных игр.	Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.	Учиться взаимодействовать в парах и группах в подвижных играх.	Учиться осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия.	Учиться самостоятельной организации и проведении подвижных игр	

Подвижные игры с элементами баскетбола. 15 ч.

13	Т.Б. на уроках спортивных игр. Ловля мяча над собой. Игра «Запрещенное движение»	Комплексный урок. 1ч	Уметь правильно выполнять упражнения на осанку, ловить мяч над собой.	Уметь управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности.	Учиться взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в играх.	Учиться осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия.	Учиться освоению технических действий в спортивных играх	О к т я б р ь
14	Строевые упражнения. Стойка игрока и передвижения в стойке. Игра «У ребят порядок строгий»	Комплексный урок. 1ч	Уметь правильно выполнять строевые упражнения, передвижения без мяча в стойке игрока. Знать правила игры.	Формировать положительное отношение урокам физкультуры и подвижным играм	Учиться взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в играх	Учиться осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия.	Учиться освоению технических действий и спорт. игр.	
15	Передача мяча в парах. ОРУ с мячом. Игра «Совушка»	Комплексный урок. 1ч	Уметь правильно передавать мяч в парах. Знать и выполнять правила игры.	Формировать положительное отношение урокам физкультуры и подвижным играм.	Учиться контролировать величину нагрузки, взаимодействовать в парах и группах.	Учиться осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия.	Учиться применять установленные правила.	
16	Передача мяча от груди. Эстафеты с мячами.	Комплексный урок. 1ч	Правильно выполнять передачу мяча от груди двумя руками.	Учиться самостоятельности и личной ответственности за свои поступки.	Учиться взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в играх	Учиться осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия.	Учиться освоению технических действий и спорт. игр	
17	Ведение мяча на месте. Игра «Ниточка-иглочка»	Комплексный урок. 1ч	Уметь правильно выполнять ведение мяча на месте. Знать правила игры.	Учиться принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности	Учиться использовать общие приемы решения задач.	Учиться осуществлять взаимный контроль, оказывать взаимопомощь.	Учиться освоению технических действий, в ведении мяча.	

18	Ведение мяча и передачи мяча на месте. Игра «Бросай- поймай»	Комплексный урок. 1ч	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстоянии, ловля мяча, ведение на месте.	Нести личную ответственность за ЗОЖ, доброжелательно относиться к партнерам.	Учиться взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий.	Учиться создавать алгоритмы деятельности при решении учебных задач	Учиться адекватно воспринимать предложения учителя по исправлению допущенных ошибок.	
19	Ведение мяча на месте одной рукой. Игра « Мы веселые ребята» ОРУ типа зарядки.	Комплексный урок. 1ч	Уметь владеть мячом: передачи на расстоянии, ведение на месте одной рукой.	Нести личную ответственность за ЗОЖ, формировать позитивное отношение к зарядке.	Учиться взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий.	Учиться определять общую цель и пути ее достижения..	Учиться освоению технических действий, в ведении мяча.	
20	Броски и передачи мяча снизу на месте. Игра « Прыгающие воробушки»	Комплексный урок. 1ч	Уметь играть в подвижные игры с бегом прыжками, метанием. Знать правила игры.	Учиться самостоятельности и личной ответственности за свои поступки. Нести личную ответственность за ЗОЖ.	Учиться контролировать и оценивать свои действия во время выполнения команд учителя.	Учиться определять общую цель и пути ее достижения..	Нести личную ответственность за ЗОЖ. Применять установленные правила.	
21	Броски и ловля мяча с отскоком от пола. Подвижная игра « Салки с мячами».	Комплексный урок. 1ч	Уметь владеть мячом: передачи мяча с отскоком от пола, играть в подвижные игры с мячами.	Доброжелательно относиться к партнерам по игре, нести личную ответственность за ЗОЖ.	Учиться контролировать свои действия во время подвижных игр	Учиться осуществлять взаимный контроль, оказывать взаимопомощь.	Учиться освоению технических действий при работе с мячом.	
22	Комплекс ОРУ с мячом. Игра «Охотники и утки»	Комплексный урок. 1ч	Знать и уметь, выполнять ОРУ с мячом. Знать правила игры «Охотники и утки»	Нести личную ответственность за ЗОЖ. Формировать позитивное отношение к ОРУ	Учиться создавать алгоритмы деятельности при решении учебных задач.	Учиться определять общую цель и пути ее достижения.	Учиться адекватно воспринимать предложения учителя по исправлению допущенных ошибок	

23	ОРУ на осанку. Эстафеты «Гонка мячей»	Комплексный урок. 1ч	Знать и уметь, выполнять ОРУ на осанку. Уметь выполнять эстафеты с мячами, прыжками, бегом, метанием.	Нести личную ответственность за ЗОЖ. Формировать позитивное отношение к ОРУ	Учиться контролировать и оценивать свои действия во время выполнения команд учителя.	Учиться осуществлять взаимный контроль, оказывать взаимопомощь.	Учиться самостоятельной организации и проведению подвижных игр и эстафет.	
24	Передача мяча в парах на месте двумя руками от груди, из-за головы. Игра «Хитрая лиса»	Комплексный урок. 1ч	Уметь правильно ловить и передавать мяч двумя руками от груди, из-за головы. Знать правила игры	Учиться принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.	Учиться использовать общие приемы решения задач.	Учиться осуществлять взаимный контроль, оказывать взаимопомощь.	Учиться применять установленные правила.	
25	Ловля и передача мяча снизу на месте. Игра «Зайцы в огороде»	Комплексный урок. 1ч	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля. Знать правила игры «зайцы в огороде»	Доброжелательно относиться к партнерам по игре, нести личную ответственность за ЗОЖ.	Учиться взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в играх	Учиться осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия.	Учиться освоению технических действий и спортивных игр	
26.	Ведение мяча на месте и в шаге. Игра «Передай - садись»	Комплексный урок 1 ч	Уметь владеть мячом: ведение на месте и в движении. Знать правила игры с мячом.	Учиться принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности	Учиться взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в играх	Учиться осуществлять взаимный контроль, оказывать взаимопомощь.	Учиться освоению технических действий при работе с мячом.	
27.	Эстафеты «Веселые старты» с мячами, обручами, кеглями, скакалками.	Комплексный урок. 1ч	Уметь выполнять эстафеты с предметами.	Доброжелательно относиться к партнерам по игре, принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.	Учиться контролировать и оценивать свои действия во время выполнения команд учителя.	Учиться осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия.	Учиться применять установленные правила.	

II четверть .Гимнастика 18 ч (1 кл)								
28	Техника безопасности на уроках гимнастики. Строевые упражнения. Игра «Пройти бесшумно».	Комплексный урок 1ч.	Уметь выполнять построения в колонну по одному, в шеренгу, в круг.	Учиться описывать технику гимнастических упражнений	Учиться взаимодействовать в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений.	Учиться осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия	Учиться освоению техники гимнастических упражнений.	Н о я б р ь
29	Группировка, перекаты в группировке. Игра «Класс смирно!»	Комплексный урок 1ч.	Уметь выполнять построения в колонну по одному, в шеренгу, в круг. Выполнять группировку, Перекаты в группировке.	Учиться описывать технику гимнастических упражнений	Учиться взаимодействовать в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений.	Учиться осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия	Учиться освоению техники гимнастических упражнений.	
30	Группировка из упора стоя на коленях. Игра «Соблюдай равновесие».	Комплексный урок 1ч.	Выполнять группировку, перекаты в группировке. Знать правила игры.	Учиться самостоятельности и личной ответственности за свои поступки и установка на здоровый образ жизни	Учиться взаимодействовать в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений.	Учиться осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия	Учиться освоению технических гимнастических упражнений.	
31	ОРУ с гимнастической палкой. Название основных гимнастических снарядов. Игра «Совушка».	Комплексный урок 1ч.	Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы.	Учиться ответственному отношению за общее благополучие и умение не создавать конфликтов и находить выход из спорных ситуаций.	Учиться взаимодействовать в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений.	Учиться осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия	Учиться освоению технических гимнастических упражнений.	
32	Перекаты в группировке. Игра «Пчелка!»	Комплексный урок 1ч.	Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы. Знать правила игры.	Нести личную ответственность за здоровый образ жизни. Доброжелательно относится к партнёрам по игре.	Учиться взаимодействовать в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений.	Учиться осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия	Учиться освоению технических гимнастических упражнений.	
33	Упр. на скамейке. Название основных	Комплексный урок 1ч.	Уметь выполнять команды, акробат.элементы. Знать	Учиться самостоятельности и	Учиться взаимодействовать в	Учиться осуществлять	Учиться освоению	

	гимнастических снарядов. Игра «Преодолей скамейку»		основные гимнастические снаряды.	личной ответственности за свои поступки и установка на ЗОЖ	парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений.	взаимный контроль, адекватно оценивать свои действ.	технических гимнастических упражнений.	
34	Строевые упражнения. Перестроения. ОРУ с предметами. Игра «Зайцы в огороде»	Комплексный урок 1ч.	Уметь выполнять строевые упражнения, правильно перестраиваться по звеньям, по заранее установленным местам.	Учиться самостоятельности и личной ответственности за свои поступки и установка на здоровый образ жизни	Учиться контролировать величину нагрузки по ЧСС	Учиться осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия	Учиться применять установленные правила.	
35	Упражнения в равновесии. Игра «Ловля обезьян»	Комплексный урок 1ч.	Уметь выполнять строевые упражнения, упражнения в равновесии. Знать правила игры.	Нести личную ответственность за здоровый образ жизни. Доброжелательно относится к партнёрам по игре.	Учиться контролировать и оценивать свои действия во время выполнения команд учителя	Учиться осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия	Учиться удерживать познавательную задачу и применять установленные правила.	
36	ОРУ с обручем. Упражнения на гимна. Скамейке, Эстафеты с предметами.	Комплексный урок 1ч.	Уметь выполнять строевые упражнения, упражнения в равновесии. Уметь правильно перестраиваться	Учиться ответственному отношению за общее благополучие и умение не создавать конфликтных ситуаций	Учиться использовать общие приёмы решения задач	Учиться осуществлять взаимный контроль, оказывать взаимопомощь	Учиться применять установленные правила	
37	«Мост» из положения лежа. Повороты направо, налево на месте. Игра «Кто лишний»	Комплексный урок 1ч.	Уметь выполнять строевые упражнения, упражнения в равновесии. Уметь правильно перестраиваться по звеньям, по заранее установленным местам.	Учиться ответственному отношению за общее благополучие и умение не создавать конфликтов и находить выход из спорных ситуаций.	Учиться использовать общие приёмы решения задач	Учиться осуществлять взаимный контроль, оказывать взаимопомощь	Учиться применять установленные правила	Декабрь
38	Стойка на лопатках согнув ноги. Эстафеты с предметами.	Комплексный урок 1ч.	Уметь правильно выполнять стойку на лопатках согнув ноги. Уметь правильно перестраиваться по звеньям.	Учиться самостоятельно выполнять упражнения.	Учиться контролировать и оценивать свои действия во время выполнения команд	Учиться осуществлять взаимный контроль, адекватно	Учиться применять установленные правила	

					учителя	оценивать свои действия		
39	Лазание по гимнастической стенке. Игра «Ниточка-иглочка».	Комплексный урок 1ч.	Уметь лазать по гимнастической стенке. Знать правила игры.	Нести личную ответственность за ЗОЖ. Доброжелательно относится к партнёрам по игре	Учиться контролировать и оценивать свои действия во время выполнения команд учителя	Учиться осуществлять взаимный контроль	Учиться удерживать познавательную задачу	
40	Лазание по канату. Игра «Пробеги – не сбей».	Комплексный урок 1ч.	Уметь лазать по гимнастической стенке, канату. Знать правила игры.	Нести личную ответственность за здоровый образ жизни. Доброжелательно относится к партнёрам по игре	Учиться контролировать и оценивать свои действия во время выполнения команд учителя	Учиться осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия	Учиться удерживать познавательную задачу, применять установленные правила.	
41	ОРУ в движении. Упражнения на гибкость. Эстафеты с предметами	Комплексный урок 1ч.	Уметь выполнять упражнения в движении, знать понятие гибкость.	Учиться самостоятельно выполнять упражнения на гибкость. Доброжелательно относится к партнёрам по игре	Учиться использовать общие приёмы решения задач	Учиться осуществлять взаимный контроль, оказывать взаимопомощь	Учиться применять установленные правила	
42	Перелазание через препятствие. Упражнение на гибкость. Игра «Преодолей скамейку».	Комплексный урок 1ч.	Уметь перелазать через препятствие, правильно выполнять упражнения на гибкость. Знать правила игры.	Учиться самостоятельно выполнять упражнения на гибкость. Доброжелательно относится к партнёрам по игре	Учиться взаимодействовать в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений.	Учиться осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия	Учиться освоению техники гимнастических упражнений.	
43	Строевые упражнения. Подтягивание лежа на животе по гимнастической скамье. Перелазание.	Комплексный урок 1ч.	Уметь лазать по гимнастической скамейке, перестраиваться в колонну по два, перелазать через препятствия.	Учиться ответственному отношению за общее благополучие и умение не создавать конфликтов и находить выход из спорных ситуаций.	Учиться взаимодействовать в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений.	Учиться осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия	Учиться освоению технических гимнастических упражнений.	
44	Акробатика (Комплексный	Уметь выполнять и соединять	Учиться	Учиться	Учиться	Учиться	

	стойка на лопатках, мост). Игра «Совушка»	ый урок 1ч.	элементы акробатики.	самостоятельности и личной ответственности за свои поступки и установка на здоровый образ жизни.	взаимодействовать в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений.	осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия	освоению технических гимнастических упражнений.	
45	Висы и упоры. Отжимания от пола. Игра «пробеги – несей»	Комплексный урок 1ч.	Уметь выполнять упражнение в виси. Знать понятия « Вис стоя», « Вис лежа»	Учиться ответственному отношению за общее благополучие и умение не создавать конфликтов	Учиться использовать общие приёмы решения задач.	Учиться осуществлять взаимный контроль, оказывать взаимопомощь	Учиться применять установленные правила.	
Подвижные игры. 3ч.								
46	Техника безопасности на уроках подвижных игр. Игра « Два мороза».	Комплексный урок 1ч.	Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе, беге. Знать правила безопасности на уроках подвижных игр	Формировать положительное отношение к подвижным играм	Учиться контролировать и оценивать свои действия, поведение.	Учиться осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия	Учиться применять установленные правила.	
47	Эстафеты с предметами (обруч, скакалка)	Комплексный урок 1ч.	Уметь правильно выполнять упражнения с обручем, со скакалкой.	Нести личную ответственность за здоровый образ жизни. Доброжелательно относится к партнёрам по игре	Учиться контролировать и оценивать свои действия Во время выполнения команд учителя.	Учиться осуществлять взаимный контроль	Учиться удерживать познавательную задачу	
48	Подвижная игра « Конники _ спортсмены» ОРУ без предмета.	Комплексный урок 1ч.	Уметь правильно выполнять О. Р. У. без предмета. Знать правила игры.	Нести личную ответственность за здоровый образ жизни. Доброжелательно относится к партнёрам по игре	Учиться контролировать и оценивать свои действия Во время выполнения команд учителя.	Учиться осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия	Учиться удерживать познавательную задачу и применять установленные правила.	

III четверть. Лыжная подготовка 21 ч (1 кл)								
49	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Игра «Карлики и великаны»	Вводный урок. 1 ч.	Знать правила техники безопасности на уроках по лыжной подготовке, температурный режим. Знать правила игры.	Уметь строиться с лыжами, переносить лыжи. Учиться самостоятельности и личной ответственности за свои поступки	Учиться контролировать и оценивать свои действия во время выполнения команд учителя	Учиться осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия	Учиться применять установленные правила.	Я н в а р ь
50	Строевые упражнения с лыжами. Игра " Мороз - Красный нос"	Комплексный урок 1ч.	Уметь выполнять построения с лыжами. Знать влияние занятий на свежем воздухе.	Учиться самостоятельности и личной ответственности за свои поступки и установка на здоровый образ жизни	Учиться контролировать величину нагрузки по ЧСС.	Учиться осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия	Учиться применять установленные правила.	
51	Ступающий шаг. Равномерное передвижение на лыжах.	Комплексный урок 1ч.	Уметь передвигаться на лыжах ступающим шагом без палок.	Учиться самостоятельности и личной ответственности за свои поступки и установка на здоровый образ жизни	Учиться контролировать и оценивать свои действия во время выполнения команд учителя	Учиться осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия	Учиться применять установленные правила.	
52	Строевые упражнения с лыжами и на лыжах. Равномерное передвижение на лыжах ступающим шагом.	Комплексный урок 1ч.	Уметь выполнять строевые упражнения с лыжами и на лыжах. Уметь передвигаться на лыжах ступающим шагом.	Нести личную ответственность за ЗОЖ Формировать позитивное отношение к занятиям на свежем воздухе.	Учиться контролировать и оценивать свои действия во время выполнения команд учителя	Учиться осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия	Учиться применять установленные правила.	
53	Скользкий шаг без палок. Равномерное передвижение на лыжах до 1 км. Игра «Накаты»	Комплексный урок 1ч.	Уметь передвигаться на лыжах ступающим и скользким шагом без палок. Закаливание.	Нести личную ответственность за ЗОЖ Формировать позитивное отношение к занятиям на свежем воздухе.	Учиться создавать алгоритмы деятельности при решении учебных задач.	Учиться определять общую цель и пути ее достижения.	Учиться составлять план и последовательность действий, адекватно воспринимать предложения учителя по	

							исправлению допущенных ошибок.	
54	Повороты на месте переступанием. Равномерное передвижение на лыжах до 1 км	Комплексный урок 1ч.	Уметь передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом без палок, выполнять повороты на месте переступанием.	Учиться самостоятельности и личной ответственности за свои поступки и установка на здоровый образ жизни	Учиться контролировать и оценивать свои действия во время выполнения команд учителя	Учиться осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия	Учиться освоению базовых способов передвижения на лыжах.	
55	Техника передвижения ступающим и скользящим шагом. Игра " Накаты"	Комплексный урок 1ч.	Уметь передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом без палок, выполнять повороты на месте переступанием. Знать правила игры.	Нести личную ответственность за ЗОЖ Доброжелательно относиться к партнерам по игре.	Учиться контролировать и оценивать свои действия во время выполнения команд учителя	Учиться осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия	Учиться применять установленные правила.	
56	Подъем ступающим шагом на склон. Повороты на месте. Игра " Пустое место"	Комплексный урок 1ч.	Уметь подниматься на склон ступающим шагом на лыжах. Знать правила игры.	Учиться самостоятельности и личной ответственности за свои поступки и установка на ЗОЖ.	Учиться взаимодействовать при разучивании и выполнении упражнений.	Учиться осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия	Учиться удерживать познавательную задачу и применять установленные правила.	
57	Спуски с горы в основной стойке. Игра " Слушай сигнал".	Комплексный урок 1ч.	Уметь подниматься и спускаться со склона в основной стойке. Знать правила игры.	Учиться ответственному отношению за общее благополучие и умение не создавать конфликтов и находить выход из спорных ситуаций.	Учиться использовать общие приёмы решения задач	Учиться осуществлять взаимный контроль, оказывать взаимопомощь.	Учиться применять установленные правила	
58	Скользящий шаг с палками. Подъем и спуск со склона. Игра " Бег на одной лыже".	Комплексный урок 1ч.	Уметь выполнять скользящий шаг с палками, подъем и спуск на лыжах. Знать правила игры.	Учиться ответственному отношению за общее благополучие и умение не создавать	Учиться использовать общие приёмы решения задач.	Учиться осуществлять взаимный контроль, оказывать	Учиться применять установленные правила	

				конфликтов и находить выход из спорных ситуаций.		взаимопомощь.		
59	Равномерное прохождение дистанции 1-1,5 км Спуски и подъемы со склона.	Комплексный урок 1ч.	Уметь передвигаться на лыжах до 1,5 км. Уметь правильно выполнять дыхательные упражнения.	Учиться самостоятельно выполнять упражнения.	Учиться контролировать и оценивать свои действия во время прохождения дистанции.	Учиться осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия	Учиться применять установленные правила	
60	Строевые упражнения на лыжах. Повороты переступанием. Скользкий шаг с палками.	Комплексный урок 1ч.	Уметь выполнять скользящий шаг с палками, подъем и спуск на лыжах.	Учиться самостоятельности и личной ответственности за свои поступки и установка на ЗОЖ.	Учиться контролировать и оценивать свои действия во время выполнения команд учителя	Учиться осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия	Учиться удерживать познавательную задачу, применять установленные правила.	
61	Спуски со склона в высокой стойке без палок. Эстафеты на лыжах.	Комплексный урок 1ч.	Уметь выполнять спуск со склона в высокой стойке без палок. Выполнять эстафеты на лыжах.	Нести личную ответственность за здоровый образ жизни. Доброжелательно относится к партнёрам по игре	Учиться контролировать и оценивать свои действия во время выполнения команд учителя	Учиться осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия	Учиться удерживать познавательную задачу, применять установленные правила.	
62	Скользкий шаг с палками. Подъем ступающим шагом на небольшие склоны. Игра "Слушай сигнал"	Комплексный урок 1ч.	Уметь выполнять скользящий шаг с палками. Подниматься и спускаться со склона в основной стойке.	Учиться самостоятельно выполнять упражнения на лыжах. Доброжелательно относится к партнёрам по игре	Учиться использовать общие приёмы решения задач	Учиться осуществлять взаимный контроль, оказывать взаимопомощь	Учиться применять установленные правила	
63	Спуски и торможение поворотом. Равномерное прохождение дистанции до 1км	Комплексный урок 1ч.	Уметь подниматься и спускаться со склона в высокой стойке, выполнять торможение поворотом.	Учиться самостоятельности и личной ответственности за свои поступки и установка на здоровый образ жизни.	Учиться использовать общие приёмы решения задач	Учиться осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия	Учиться освоению техники лыжных ходов.	
64	Лыжная гонка 500м Игра "Быстрый"	Комплексный урок 1ч.	Уметь проходить дистанцию 500 м.	Учиться самостоятельности и	Учиться контролировать	Учиться осуществлять	Учиться применять установленные	

	лыжник"		Знать правила игры.	личной ответственности за свои поступки и установка на ЗОЖ	величину нагрузки по ЧСС	взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия	правила.	
65	Подвижная игра на лыжах «Вызов номеров» Катание с горок.	Комплексный урок 1ч.	Знать правила игры. Знать и выполнять правила поведения при катании с горок.	Учиться ответственному отношению за общее благополучие и умение не создавать конфликтов и находить выход из спорных ситуаций	Учиться использовать общие приёмы решения задач	Учиться осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия	Учиться применять установленные правила.	
66	Встречная эстафета на лыжах. Игра "Река и ров"	Комплексный урок 1ч.	Уметь выполнять встречные эстафеты на лыжах. Знать правила игры.	Формировать положительное отношение к эстафетам на лыжах и к занятиям на свежем воздухе.	Учиться контролировать и оценивать свои действия, поведение.	Учиться осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия	Учиться применять установленные правила.	
Подвижные игры 9 час.								
67	Инструктаж по технике безопасности на уроках подвижных игр. Строевые упражнения. ОРУ. Игра "Третий лишний"	Комплексный урок 1ч.	Уметь выполнять ОРУ. Знать правила игры.	Формировать положительное отношение к подвижным играм	Учиться взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх.	Учиться контролировать и оценивать свои действия во время выполнения команд учителя.	Учиться самостоятельной организации и проведения подвижных игр.	
68	Подвижная игра «Ястреб и утка» ОРУ с мячами.	Комплексный урок 1ч.	Уметь правильно выполнять ОРУ с мячом. Знать правила игры.	Учиться самостоятельности, личной ответственности за свои поступки, установка на ЗОЖ	Учиться величину нагрузки по ЧСС.	Учиться осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия	Учиться применять установленные правила.	
69	Преодоление полосы препятствий Игра «Воробьи и вороны»	Комплексный урок 1ч.	Уметь преодолевать полосу препятствий. Знать правила игры.	Учиться управлять эмоциями во время учебной и игровой	Учиться взаимодействовать в парах и группах, при	Учиться осуществлять взаимный	Учиться освоению технических действий в	

				деятельности.	выполнении технических действий в подвиж. играх	контроль, адекватно оценивать свои действия	подвижных играх.	
70	Развитие скоростно-силовых способностей ОРУ со скакалкой Эстафеты	Комплексный урок 1ч.	Уметь выполнять ОРУ. Знать и выполнять эстафеты с предметами.	Учиться управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности.	Учиться взаимодействовать в парах и группах, при выполнении технических действий в подвижных играх.	Учиться осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия	Учиться освоению технических действий в подвижных играх.	
71	Упражнения на осанку. Отжимания от скамейки. Игра «У ребят порядок строгий»	Комплексный урок 1ч.	Уметь правильно выполнять упражнения на осанку. Знать правила игры.	Формировать положительное отношение к урокам физической культуры к подвиж. играм	Учиться взаимодействовать в группах, при выполнении технических действий в подвиж. играх.	Учиться осуществлять взаимный контроль	Учиться применять установленные правила.	
72	ОРУ с гимнастической палкой. Сгибание рук в упоре лежа от пола. Игра «Охотники и утки».	Комплексный урок 1ч.	Уметь выполнять ОРУ с гимнастической палкой. Знать правила игры.	Учиться управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности.	Учиться использовать общие приемы решения задач.	Учиться осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия	Учиться применять установленные правила.	
73	ОРУ без предмета. Игра «Конники – спортсмены»	Комплексный урок 1ч.	Уметь выполнять ОРУ без предмета. Знать правила игры.	Нести личную ответственность за ЗОЖ. Доброжелательно относиться к партнерам по игре.	Учиться контролировать свои действия во время выполнения команд учителя.	Учиться осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия	Учиться применять установленные правила.	
74	Эстафета с мячами. Игра «Мяч – соседу».	Комплексный урок 1ч.	Уметь правильно выполнять основные движения с мячом (передача, броски, ловля).	Формировать положительное отношение к подвижным играм.	Учиться контролировать свои действия во время выполнения команд учителя.	Учиться осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия	Учиться применять установленные правила.	
75	Эстафеты с предметами (обруч,	Комплексный урок 1ч.	Уметь правильно выполнять эстафеты	Нести личную ответственность за	Учиться контролировать свои	Учиться осуществлять	Учиться удерживать познавательную	

	скакалка).		с обручем и скакалкой.	ЗОЖ. Доброжелательно относиться к партнерам по игре.	действия во время выполнения команд учителя.	взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия	задачу и применять установленные правила.	
--	------------	--	------------------------	--	--	--	---	--

IV четверть Подвижные игры с элементами баскетбола 9 ч.(1 кл)

76	Техника безопасности на уроках п\и с элементами баскетбола. Броски и ловля мяча. Игра «Бросай- поймай».	Вводный урок.1ч.	Уметь ловить и бросать мяч над собой. Знать правила техники безопасности. Знать правила игры.	Формировать положительное отношение к подвижным играм с элементами баскетбола.	Учиться взаимодействовать в парах и группах при разучивании и выполнении технических действий.	Учиться осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия	Учиться освоению технических действий в играх с баскетбольным мячом.	апрель
77	Ловля мяча на месте. ОРУ с мячом. Игра " Мяч соседу"	Комплексный урок 1ч.	Уметь выполнять броски и ловлю мяча на месте. Знать комплекс ОРУ с мячом. Знать правила игры.	Уметь управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности.	Учиться взаимодействовать в парах и группах при разучивании и выполнении технических действий.	Учиться осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия	Учиться освоению технических действий в играх с баскетбольным мячом.	
78	Передача мяча снизу на месте. Передача мяча в колоннах. Игра «Гонка мячей»	Комплексный урок 1ч.	Уметь правильно передавать мяч снизу, в колоннах. Знать правила игры.	Учиться самостоятельности и личной ответственности за свои поступки	Учиться взаимодействовать в парах и группах при разучивании и выполнении техн.действий	Учиться осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия	Учиться применять установленные правила.	
79	Передача мяча от груди, из-за головы. Игра " Передал-садись".	Комплексный урок 1ч.	Уметь правильно выполнять передачу мяча от груди, из-за головы двумя руками на месте.	Учиться принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.	Учиться использовать общие приемы решения задач в условиях игровой деятельности.	Учиться осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия	Учиться применять установленные правила.	
80	Броски мяча снизу на месте в щит. Игра "Выстрел в небо"	Комплексный урок 1ч.	Уметь правильно выполнять броски мяча снизу в щит. Осуществлять	Нести личную ответственность за здоровый образ жизни.	Развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими	Учиться осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия	Учиться применять установленные правила.	

			индивидуальные и групповые действия в подвижных играх	Доброжелательно относится к партнёрам по игре.	упражнениями, подвижными играми.			
81	Ведение мяча на месте. Игра " Гонка мячей по кругу".	Комплексный урок 1ч.	Уметь правильно выполнять ведение мяча на месте, уметь владеть мячом. Знать правила игры.	Учиться самостоятельности и личной ответственности за свои поступки и установка на здоровый образ жизни	Развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми.	Учиться осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия	Учиться освоению технических действий в баскетболе.	
82	Ведение мяча одной рукой в шаге. Игра "Охотники и утки"	Комплексный урок 1ч.	Уметь правильно выполнять ведения мяча правой, левой рукой в шаге. Знать правила игры.	Формировать положительное отношения к спортивным играм. Учиться управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности	Учиться контролировать величину нагрузки по ЧСС	Учиться осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия	Учиться освоению технических действий в баскетболе	
83	Броски и ловля с отскоком от стены. Игра "Мяч в обруч"	Комплексный урок 1ч.	Уметь выполнять броски и ловлю мяча с отскоком от стены. Знать правила игры.	Нести личную ответственность за здоровый образ жизни. Доброжелательно относится к партнёрам по игре.	Учиться контролировать и оценивать свои действия во время выполнения команд учителя	Учиться осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия	Учиться удерживать познавательную задачу и применять установленные правила.	
84	Броски и ловля мяча по кругу. Игра "Не дай мяч водящему"	Комплексный урок 1ч.	Уметь выполнять броски и ловлю мяча от груди, передавать мяч по кругу. Знать правила игры.	Учиться ответственному отношению за общее благополучие и умение не создавать конфликтов и находить выход из спортивной ситуации	Учиться использовать общие приёмы решения задач	Учиться осуществлять взаимный контроль, оказывать взаимопомощь	Учиться применять установленные правила	
Подвижные игры 6 часа								
85	ОРУ в движении. Подвижные игры на развитие	Комплексный урок 1ч.	Уметь сосредотачиваться перед выполнением	Учиться управлять эмоциями во время игровой	Учиться контролировать и оценивать свои	Учиться осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать	Учиться применять установленные правила	

	скоростных качеств. Игра "У медведя в бору"		задания. Знать правила игры.	деятельности.	действия во время выполнения команд учителя	свои действия		
86	Спец. упражнения с набивными мячами. Игра "Смена сторон"	Комплексный урок 1ч.	Уметь правильно выполнять спец. упражнения с набивными мячами. Знать правила игры.	Нести личную ответственность за здоровый образ жизни. Доброжелательно относиться к партнёрам по игре	Учиться создавать алгоритмы деятельности при решении учебных задач.	Учиться определять общую цель и пути ее достижения.	Учиться составлять план и последовательность действий, адекватно воспринимать предложения учителя по исправлению допущенных ошибок.	
87	Круговая эстафета. Подвижная игра "Пятнашки"	Комплексный урок 1ч	Уметь выполнять круговую эстафету. Знать правила игры.	Нести личную ответственность за здоровый образ жизни. Доброжелательно относиться к партнерам по игре	Учиться контролировать и оценивать свои действия во время выполнения команд учителя	Учиться определять общую цель и пути ее достижения	Учиться удерживать познавательную задачу, применять установленные правила.	
88	Эстафета с предметами. Игра «Гонка мячей»	Комплексный урок 1ч.	Уметь выполнять эстафеты с предметами. Знать правила игры.	Нести личную ответственность за здоровый образ жизни. Доброжелательно относиться к партнёрам по игре	Учиться контролировать и оценивать свои действия во время выполнения команд учителя	Учиться осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия	Учиться удерживать познавательную задачу, применять установленные правила.	
89	Метание мяча в цель с 6 м Игра «Салки с мячом»	Комплексный урок 1ч	Уметь выполнять метание мяча в цель с 6 м. Знать правила игры.	Учиться самостоятельности и личной ответственности за свои поступки и установка на здоровый образ жизни	Учиться создавать алгоритмы деятельности при решении учебных задач	Учиться осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия	Учиться удерживать познавательную задачу, применять установленные правила.	
90	ОРУ с гимнастической палкой. Игра «Перестрелка»	Комплексный урок 1ч	Уметь выполнять упражнения с гимнастической палкой. Знать правила игры.	Нести личную ответственность за ЗОЖ. Доброжелательно относиться к партнерам по игре	Учиться контролировать и оценивать свои действия во время выполнения команд учителя	Учиться определять общую цель и пути ее достижения	Учиться удерживать познавательную задачу, применять установленные правила.	
Легкая атлетика 9 часов								

91	Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Правила поведения на стадионе и спортивной площадке. Игра " К своим флажкам".	Комплексный урок 1ч.	Знать правила техники безопасности на уроках легкой атлетики. Знать правила игры.	Учиться ответственному отношению за общее благополучие и умение не создавать конфликтов и находить выход из спорных ситуаций	Учиться использовать общие приёмы решения задач	Учиться осуществлять взаимный контроль, оказывать взаимопомощь	Учиться применять установленные правила	
92	Высокий старт. Челночный бег 3х10м. Игра " Рыбаки и рыбки"	Комплексный урок 1ч.	Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге, демонстрировать технику высокого старта. Знать правила игры.	Нести личную ответственность за здоровый образ жизни. Доброжелательно относиться к партнёрам по игре	Учиться контролировать и оценивать свои действия во время выполнения команд учителя	Учиться осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия	Учиться освоению технических действий на уроках легкой атлетики.	
93	Прыжки в длину с места. Упражнения УГГ. Игра " Точный расчет"	Комплексный урок 1ч.	Уметь правильно выполнять прыжок в длину с места. Знать комплекс УГГ.	Формировать позитивное отношение к зарядке.	Учиться использовать общие приемы в решении задач.	Учиться определять общую цель и пути ее достижения.	Учиться составлять план и последовательность действий.	
94	Бег 30 м Прыжковые упражнения. Игра "Лисы и куры".	Комплексный урок 1ч.	Уметь выполнять бег с максимальной скоростью на короткие дистанции. Выполнять прыжковые упражнения. Знать правила игры.	Учиться самостоятельности и личной ответственности за свои поступки и установка на здоровый образ жизни.	Учиться контролировать и оценивать свои действия во время выполнения команд учителя	Учиться определять общую цель и пути ее достижения	Учиться освоению технических действий на уроках легкой атлетики.	
95	Метание мяча с места на дальность. Игра «Кто дальше бросит»	Комплексный урок 1ч.	Уметь правильно выполнять основные движения в метании мяча. Знать правила игры.	Адекватно воспринимать предложения учителя, товарищей, родителей по исправлению допущенных ошибок.	Учиться использовать общие приёмы решения задач	Учиться осуществлять взаимный контроль, оказывать взаимопомощь	Учиться применять установленные правила.	
96	Метание малого мяча в цель. Игра	Комплексный урок 1ч.	Уметь правильно выполнять основные	Формировать положительное	Учиться контролировать и	Учиться осуществлять взаимный контроль,	Учиться освоению технических действий на	

	«Зайцы в огороде»		движения в метании мяча в цель. Знать правила игры.	отношение к урокам легкой атлетики.	оценивать свои действия, поведение.	адекватно оценивать свои действия	уроках легкой атлетики.	
97	Равномерный бег 5 мин. Игра "Ястреб и утка"	Комплексный урок 1ч.	Уметь бегать в равномерном темпе до 5 мин., бегать по слабопересеченной местности. Знать правила игры.	Учиться самостоятельно выполнять упражнения на дыхание. Нести личную ответственность за ЗОЖ.	Учиться контролировать и оценивать свои действия во время выполнения команд учителя.	Учиться контролировать величину нагрузки по ЧСС.	Учиться удерживать познавательную задачу и применять установленные правила.	
98	Прыжковые упражнения. Эстафетный бег. Игра "Прыгающие воробышки"	Комплексный урок 1ч.	Уметь правильно выполнять основные движения в прыжках, в эстафетном беге. Знать правила игры.	Нести личную ответственность за здоровый образ жизни. Доброжелательно относится к партнёрам по игре	Учиться контролировать и оценивать свои действия Во время выполнения команд учителя.	Учиться осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия	Учиться удерживать познавательную задачу и применять установленные правила.	
99	Правила приема воздушных и солнечных ванн. Закаливание. Подведение итогов года. Игра " Третий лишний"	Комплексный урок 1ч.	Знать правила закаливания, приема воздушных и солнечных ванн. Знать правила игры.	Нести личную ответственность за здоровый образ жизни. Доброжелательно относится к партнёрам по игре	Учиться контролировать и оценивать свои действия Во время выполнения команд учителя.	Учиться осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия	Учиться объективно оценивать свои учебные достижения.	

2 класс

№	Тема урока	Тип урока. количество часов	Планируемые результаты (предметные) Содержание курса(ученик должен знать)	Планируемые результаты (личностные и метапредметные) Характеристика деятельности				Дата
				Личностные УУД	Познавательные УУД	Коммуникативные УУД	Регулятивные УУД	
1 четверть Легкая атлетика 12 ч								
1.	Правила поведения в спортивном зале и на спортивной площадке	Вводный 1 час	Как вести себя на уроках физкультуры и в подвижных играх. Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге. Знать правила поведения в спортивном зале	Формировать положительное отношение к урокам физкультуры и подвижным играм	Учиться контролировать и оценивать свои действия, поведение	Учиться формулировать свои затруднения и обращаться за помощью	Учиться применять установленные правила	С Е Н Т Я Б Р Ь
2..	Прыжки. Прыжковые упражнения Игра «Попрыгунчики воробушки»	Комплексный урок. 1 час	Ходьба по счет Правильно выполнять основные движения в прыжках, приземляться на две ноги. ОРУ. Знать понятие короткая дистанция.	Учиться принимать образ «хорошего ученика» и нести личную ответственность за ЗОЖ	Учиться контролировать и оценивать свои действия во время выполнения команд учителя	Учиться осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия	Учиться применять установленные правила	

3.	Прыжки в длину с места. Бег с ускорением. Игра «Вызов номеров»	Комплексный урок. 1 час	Правильно приземляться на две ноги при прыжке в длину с места. Прыжки с продвижением вперед. Знать понятие короткая дистанция.	Нести личную ответственность за здоровый образ жизни.	Учиться контролировать и оценивать свои действия во время подвижной игры	Учиться адекватно оценивать свои действия, осуществлять взаимный контроль	Учиться удерживать познавательную задачу и применять установленные правила	
4.	Бег с ускорением. Бег 30 м. Игра «К своим флажкам»	Комплексный урок. 1 час	Как выполнять ОРУ. Правильно бегать с максимальной скоростью до 30 м. Знать понятие короткая дистанция	Нести личную ответственность за ЗОЖ. Доброжелательно относиться к партнерам по игре	Учиться контролировать и оценивать свои действия во время выполнения команд учителя	Учиться осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия	Учиться применять установленные правила	
5.	Прыжок в длину с места. Салки в приседе.	Комплексный урок. 1 час	Правильно выполнять основные движения в прыжках, приземляться на две ноги. Учиться держать дистанцию.	Учиться ответственному отношению за общее благополучие и умение не создавать конфликтов и находить выход из спорных ситуаций.	Учиться использовать общие приемы решения задач.	Учиться осуществлять взаимный контроль, оказывать взаимопомощь	Учиться применять установленные правила.	
6.	Комплекс УГГ Подвижная игра «Волк во рву» Метание малого мяча. Эстафеты с предметами.	Комплексный урок. 1 ч. Комплексный урок. 1 ч.	Правильно выполнять основные движения УГГ Закаливание Уметь правильно выполнять основные движения в	Формировать позитивное отношение к зарядке Нести личную ответственность за ЗОЖ. Доброжелательно	Учиться использовать общие приемы решения задач. Учиться создавать алгоритмы деятельности при решении учебных	Учиться определять общую цель и пути ее достижения Учиться определять общую цель и пути ее достижения.	Учиться составлять план последовательности действий. Учиться адекватно воспринимать	
7.								

	Подвижная игра «Мяч соседу»		метании. Метать мяч на дальность с места из различных положений.	относиться к партнерам по игре.	задач.		предложение учителя по исправлению допущенных ошибок.	
8	Метание малого мяча из положения стоя грудью в направлении метания на заданное расстояние. Игра «К своим флажкам»	Комплек-сный урок. 1 ч.	Уметь правильно выполнять основные движения в метании. Метать мяч на дальность из различных положений.	Учиться ответственному отношению за общее благополучие и умение не создавать конфликтов и находить выход из спорный ситуаций.	Учить контролировать и оценивать свои действия во время выполнения команд учителя.	Учиться осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия.	Учиться применять установленные правила.	
9.	Подвижная игра «Пятнашки». Развитие выносливости	Комплексный урок. 1 ч	Правильно чередовать ходьбу и бег, скорость бега. Знать правила игры «Пятнашки»	Учиться самостоятельности личной ответственности за свои поступки.	Учиться контролировать величину нагрузки по ЧСС.	Учиться осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия.	Учиться применять установленные правила.	
10	Чередование ходьбы, бега. Бег с изменением длины и частоты шагов. Подвижная игра «Ястреб и утка».	Комплексный урок. 1 ч	Уметь бегать в равномерном темпе до 5 мин. Правильно дышать. Знать правила игры	Уметь самостоятельно выполнять упражнения дыхательной гимнастики.	Учиться контролировать и оценивать свои действия во время выполнения команд учителя.	Учиться осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия.	Учиться применять установленные правила.	
11	Равномерный бег. П\ игра «Третий лишний.»	Комплексный урок. 1ч	Уметь бегать в равномерном темпе до 6 мин. Знать и выполнять правила игры	Учиться самостоятельности и личной ответственности за свои поступки	Учиться контролировать величину нагрузки по ЧСС.	Учиться осуществлять взаимный контроль.	Учиться применять установленные правила.	

12	Подвижная игра «Космонавты»	Комплексный урок. 1ч	.Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками и метанием. Знать правила и условия проведения подвижных игр.	Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.	Учиться взаимодействовать в парах и группах в подвижных играх.	Учиться осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия.	Учиться самостоятельной организации и проведении подвижных игр	
Подвижные игры с элементами баскетбола. 15 ч.								
13	Т.Б. на уроках спортивных игр. Ловля мяча над собой. Игра «Запрещенное движение»	Комплексный урок. 1ч	Уметь правильно выполнять упражнения на осанку, ловить мяч над собой.	Уметь управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности.	Учиться взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в играх.	Учиться осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия.	Учиться освоению технических действий в спортивных играх	
14	Строевые упражнения. Спец. Передвижения без мяча. Игра «У ребят порядок строгий»	Комплексный урок. 1ч	Уметь правильно выполнять строевые упраж., передвижения без мяча. Знать правила игры.	Формировать положительное отношение урокам физкультуры и подвижным играм	Учиться взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в играх	Учиться осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия.	Учиться освоению технических действий и спорт. игр.	
15	Передача мяча в парах. О.Р.У. с мячами Игра «Совушка»	Комплексный урок. 1ч	Уметь правильно передавать мяч в парах. Знать и выполнять правила игры.	Формировать положительное отношение урокам физкультуры и подвижным играм.	Учиться контролировать величину нагрузки, взаимодействовать в парах и группах.	Учиться осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия.	Учиться применять установленные правила.	

16	Передача мяча от груди. Эстафеты с мячами.	Комплексный урок. 1ч	Правильно выполнять передачу мяча от груди двумя руками.	Учиться самостоятельности и личной ответственности за свои поступки.	Учиться взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в играх	Учиться осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия.	Учиться освоению технических действий и спорт. игр	
17	Ведение мяча на месте. Игра «Ниточка-иглочка»	Комплексный урок. 1ч	Уметь правильно выполнять ведение мяча на месте. Знать правила игры.	Учиться принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности	Учиться использовать общие приемы решения задач.	Учиться осуществлять взаимный контроль, оказывать взаимопомощь.	Учиться освоению технических действий, в ведении мяча.	
18	Ведение мяча, передачи мяча на месте. Игра «Бросай- поймай»	Комплексный урок. 1ч	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстоянии, ловля мяча.	Нести личную ответственность за ЗОЖ, доброжелательно относиться к партнерам.	Учиться взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий.	Учиться создавать алгоритмы деятельности при решении учебных задач	Учиться адекватно воспринимать предложения учителя по исправлению допущенных ошибок.	
19	Ведение мяча на месте одной рукой. Игра « Мы веселые ребята» О. Р.У. типа зарядки.	Комплексный урок. 1ч	Уметь владеть мячом: передачи на расстоянии, ведение на месте одной рукой.	Нести личную ответственность за ЗОЖ, формировать позитивное отношение к зарядке.	Учиться взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий.	Учиться определять общую цель и пути ее достижения..	Учиться освоению технических действий, в ведении мяча.	
20	Броски и передачи мяча снизу на месте. Игра « Прыгающие воробушки»	Комплексный урок. 1ч	Уметь играть в подвижные игры с бегом прыжками, метанием. Знать правила игры.	Учиться самостоятельности и личной ответственности за свои поступки. Нести личную ответственность за ЗОЖ.	Учиться контролировать и оценивать свои действия во время выполнения команд учителя.	Учиться определять общую цель и пути ее достижения..	Нести личную ответственность за ЗОЖ. Применять установленные правила.	

21	Броски и ловля мяча с отскоком от пола. Подвижная игра « Салки с мячами».	Комплексный урок. 1ч	Уметь владеть мячом: передачи мяча с отскоком от пола, играть в подвижные игры с мячами.	Доброжелательно относиться к партнерам по игре, нести личную ответственность за ЗОЖ.	Учиться контролировать свои действия во время подвижных игр	Учиться осуществлять взаимный контроль, оказывать взаимопомощь.	Учиться освоению технических действий при работе с мячом.	
22	Комплекс О.Р.У. с мячом. Игра «Охотники и утки»	Комплексный урок. 1ч	Знать и уметь, выполнять О.Р.У. с мячом. Знать правила игры « Охотники и утки»	Нести личную ответственность за ЗОЖ. Формировать позитивное отношение к О.Р. У.	Учиться создавать алгоритмы деятельности при решении учебных задач.	Учиться определять общую цель и пути ее достижения.	Учиться составлять план и последовательность действий, адекватно воспринимать предложения учителя по исправлению допущенных ошибок	
23	О.Р.У. на осанку. Эстафеты «Гонка мячей»	Комплексный урок. 1ч	Знать и уметь, выполнять О.Р.У на осанку. Уметь выполнять эстафеты с мячами, прыжками, бегом, метанием.	Нести личную ответственность за ЗОЖ. Формировать позитивное отношение к О.Р. У.	Учиться контролировать и оценивать свои действия во время выполнения команд учителя.	Учиться осуществлять взаимный контроль, оказывать взаимопомощь.	Учиться самостоятельной организации и проведению подвижных игр и эстафет.	
24	Передачи мяча в парах на месте двумя руками от груди, из-за головы. Игра « Хитрая лиса»	Комплексный урок. 1ч	Уметь правильно ловить и передавать мяч двумя руками от груди, из-за головы. Знать правила игры « хитрая лиса»	Учиться принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.	Учиться использовать общие приемы решения задач.	Учиться осуществлять взаимный контроль, оказывать взаимопомощь.	Учиться применять установленные правила.	

25	Ловля и передача мяча снизу на месте. Игра «Зайцы в огороде»	Комплексный урок. 1ч	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля. Знать правила игры «зайцы в огороде»	Доброжелательно относиться к партнерам по игре, нести личную ответственность за ЗОЖ.	Учиться взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в играх	Учиться осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия.	Учиться освоению технических действий и спортивных игр	
26.	Ведение мяча на месте и в шаге. Игра «Передай - садись»	Комплексный урок 1 ч	Уметь владеть мячом: ведение на месте и в движении. Знать правила игры с мячом.	Учиться принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности	Учиться взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в играх	Учиться осуществлять взаимный контроль, оказывать взаимопомощь.	Учиться освоению технических действий при работе с мячом.	
27.	Эстафеты «Веселые старты» с мячами, обручами, кеглями, скакалками.	Комплексный урок. 1ч	Уметь выполнять эстафеты с предметами .	Доброжелательно относиться к партнерам по игре, принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.	Учиться контролировать и оценивать свои действия во время выполнения команд учителя.	Учиться осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия.	Учиться применять установленные правила.	

II четверть .Гимнастика 18 ч

28	Техника безопасности на уроках гимнастики. Строевые упражнения. Игра «Пройти бесшумно».	Комплексный урок 1ч.	Уметь выполнять построения в колонну по одному, в шеренгу, в круг. Выполнять группировку,	Учиться описывать технику гимнастических упражнений	Учиться взаимодействовать в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений.	Учиться осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия	Учиться освоению техники гимнастических упражнений.	Н о я б р ь
29	Группировка, перекаты в группировке. Игра «Класс смирно!»	Комплексный урок 1ч.	Уметь выполнять построения в колонну по одному, в шеренгу, в круг. Выполнять группировку, Перекаты в	Учиться описывать технику гимнастических упражнений	Учиться взаимодействовать в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических	Учиться осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои	Учиться освоению техники гимнастических упражнений.	

			группировке.		упражнений.	действия		
30	Группировка из упора стоя на коленях. Игра «Соблюдай равновесие».	Комплексный урок 1ч.	Выполнять группировку, перекаты в группировке. Знать правила игры.	Учиться самостоятельности и личной ответственности за свои поступки и установка на здоровый образ жизни	Учиться взаимодействовать в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений.	Учиться осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия	Учиться освоению технических гимнастических упражнений.	
31	О.Р.У. с гимнастич. палкой. Название основных гимнастических снарядов. Игра «Совушка».	Комплексный урок 1ч.	Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы.	Учиться ответственному отношению за общее благополучие и умение не создавать конфликтов и находить выход из спорных ситуаций.	Учиться взаимодействовать в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений.	Учиться осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия	Учиться освоению технических гимнастических упражнений.	
32	Перекаты в группировке. Игра «Пчелка!»	Комплексный урок 1ч.	Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы. Знать правила игры.	Нести личную ответственность за здоровый образ жизни. Доброжелательно относится к партнёрам по игре.	Учиться взаимодействовать в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений.	Учиться осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия	Учиться освоению технических гимнастических упражнений.	
33	Упр. на гимнаст скамейке. Название основных гимнастических снарядов. Игра «Преодолей скамейку.»	Комплексный урок 1ч.	Уметь выполнять команды, акробат.элементы. Знать основные гимнастические снаряды.	Учиться самостоятельности и личной ответственности за свои поступки и установка на ЗОЖ	Учиться взаимодействовать в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений.	Учиться осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действ.	Учиться освоению технических гимнастических упражнений.	
34	Строевые упражнения. Перестроения. О.Р.У. с предметами. Игра «Зайцы в огороде»	Комплексный урок 1ч.	Уметь выполнять строевые упражнения, правильно перестраиваться по звеньям, по заранее установленным местам.	Учиться самостоятельности и личной ответственности за свои поступки и установка на здоровый образ жизни	Учиться контролировать величину нагрузки по ЧСС	Учиться осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия	Учиться применять установленные правила.	
35	Упражнения в	Комплексный урок	Уметь выполнять	Нести личную	Учиться	Учиться	Учиться	

	равновесии. Игра «Ловля обезьян»	1ч.	строевые упражнения, упражнения в равновесии. Знать правила игры.	ответственность за здоровый образ жизни. Доброжелательно относится к партнёрам по игре.	контролировать и оценивать свои действия во время выполнения команд учителя	осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия	удерживать познавательную задачу и применять установленные правила.	
36	О.Р.У. с обручем. Упражнения на гимна. Скамейке, Эстафеты с предметами.	Комплексный урок 1ч.	Уметь выполнять строевые упражнения, упражнения в равновесии. Уметь правильно перестраиваться по звеньям, по заранее установленным местам.	Учиться ответственному отношению за общее благополучие и умение не создавать конфликтов и находить выход из спорных ситуаций.	Учиться использовать общие приёмы решения задач	Учиться осуществлять взаимный контроль, оказывать взаимопомощь	Учиться применять установленные правила	
37	«Мост» из положения лежа. Повороты направо, налево на месте. Игра « Кто лишний»	Комплексный урок 1ч.	Уметь выполнять строевые упражнения, упражнения в равновесии. Уметь правильно перестраиваться по звеньям, по заранее установленным местам.	Учиться ответственному отношению за общее благополучие и умение не создавать конфликтов и находить выход из спорных ситуаций.	Учиться использовать общие приёмы решения задач	Учиться осуществлять взаимный контроль, оказывать взаимопомощь	Учиться применять установленные правила	
38	Стойка на лопатках согнув ноги. Эстафеты с предметами.	Комплексный урок 1ч.	Уметь правильно выполнять стойку на лопатках согнув ноги. Уметь правильно перестраиваться по звеньям.	Учиться самостоятельно выполнять упражнения.	Учиться контролировать и оценивать свои действия во время выполнения команд учителя	Учиться осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия	Учиться применять установленные правила	
39	Лазание по гимнастической стенке. Игра « Ниточка-иглолочка».	Комплексный урок 1ч.	Уметь лазать по гимнастической стенке. Знать правила игры.	Нести личную ответственность за здоровый образ жизни. Доброжелательно относится к партнёрам по игре	Учиться контролировать и оценивать свои действия во время выполнения команд учителя	Учиться осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия	Учиться удерживать познавательную задачу, применять установленные правила.	
40	Лазание по канату. Игра «Пробеги – не	Комплексный урок 1ч.	Уметь лазать по гимнастической	Нести личную ответственность за	Учиться контролировать и	Учиться осуществлять	Учиться удерживать	

	сбей».		стенке, канату. Знать правила игры.	здоровый образ жизни. Доброжелательно относится к партнёрам по игре	оценивать свои действия во время выполнения команд учителя	взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия	познавательную задачу, применять установленные правила.	
41	О.Р.У. в движении. Упражнения на гибкость. Эстафеты с предметами	Комплексный урок 1ч.	Уметь выполнять упражнения в движении, знать понятие гибкость.	Учиться самостоятельно выполнять упражнения на гибкость. Доброжелательно относится к партнёрам по игре	Учиться использовать общие приёмы решения задач	. учиться осуществлять взаимный контроль, оказывать взаимопомощь	Учиться применять установленные правила	
42	Перелазание через препятствие. Упражнение на гибкость. Игра «Преодолей скамейку».	Комплексный урок 1ч.	Уметь перелазать через препятствие, правильно выполнять упражнения на гибкость. Знать правила игры.	Учиться самостоятельно выполнять упражнения на гибкость. Доброжелательно относится к партнёрам по игре	Учиться взаимодействовать в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений.	Учиться осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия	Учиться освоению техники гимнастических упражнений.	
43	Строевые упражнения. Подтягивание лежа на животе по гимнастической скамье. Перелазание.	Комплексный урок 1ч.	Уметь лазать по гимнастической скамейке, перестраиваться в колонну по два, перелазать через препятствия.	Учиться ответственному отношению за общее благополучие и умение не создавать конфликтов и находить выход из спорных ситуаций.	Учиться взаимодействовать в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений.	Учиться осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия	Учиться освоению технических гимнастических упражнений.	
44	Акробатика (стойка на лопатках, мост). Игра «Совушка»	Комплексный урок 1ч.	Уметь выполнять и соединять элементы акробатики.	Учиться самостоятельности и личной ответственности за свои поступки и установка на здоровый образ жизни.	Учиться взаимодействовать в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений.	Учиться осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия	Учиться освоению технических гимнастических упражнений.	
45	Висы и упоры. Отжимания от пола. Игра «пробеги – не	Комплексный урок 1ч.	Уметь выполнять упражнение в висе. Знать понятия « Вис	Учиться ответственному отношению за общее	Учиться использовать общие приёмы решения задач.	Учиться осуществлять взаимный	Учиться применять установленные	

	сбей»		стоя», « Вис лежа»	благополучие и умение не создавать конфликтов и находить выход из спорных ситуаций		контроль, оказывать взаимопомощь	правила.	
Подвижные игры. 3ч.								
46	Техника безопасности на уроках подвижных игр. Игра « Два мороза».	Комплексный урок 1ч.	Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе, беге, бегать с максимальной скоростью. Знать правила техники безопасности на уроках подв. игр.	Формировать положительное отношение к подвижным играм	Учиться контролировать и оценивать свои действия, поведение.	Учиться осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия	Учиться применять установленные правила.	
47	Эстафеты с предметами (обруч, скакалка)	Комплексный урок 1ч.	Уметь правильно выполнять упражнения с обручем, со скакалкой.	Нести личную ответственность за здоровый образ жизни. Доброжелательно относится к партнёрам по игре	Учиться контролировать и оценивать свои действия Во время выполнения команд учителя.	Учиться осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия	Учиться удерживать познавательную задачу и применять установленные правила.	
48	Подвижная игра « Конники _ спортсмены» О.Р.У без предмета.	Комплексный урок 1ч.	Уметь правильно выполнять О. Р. У. без предмета. Знать правила игры.	Нести личную ответственность за здоровый образ жизни. Доброжелательно относится к партнёрам по игре	Учиться контролировать и оценивать свои действия Во время выполнения команд учителя.	Учиться осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия	Учиться удерживать познавательную задачу и применять установленные правила.	

III четверть. Лыжная подготовка 21 ч								
49	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки . Игра	Вводный урок. 1 ч.	Знать правила техники безопасности на уроках по лыжной	Уметь строиться с лыжами, переносить лыжи. Учиться самостоятельности и	Учиться контролировать и оценивать свои действия во время	Учиться осуществлять взаимный контроль,	Учиться применять установленные правила.	Я н в а

	«Карлики и великаны»		подготовке, температурный режим. Знать правила игры.	личной ответственности за свои поступки	выполнения команд учителя	адекватно оценивать свои действия		Р Б
50	Строевые упражнения с лыжами. Игра " Мороз - Красный нос"	Комплексный урок 1ч.	Уметь выполнять построения с лыжами. Знать влияние занятий на свежем воздухе.	Учиться самостоятельности и личной ответственности за свои поступки и установка на здоровый образ жизни	Учиться контролировать величину нагрузки по ЧСС.	Учиться осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия	Учиться применять установленные правила.	
51	Ступающий шаг. Равномерное передвижение на лыжах.	Комплексный урок 1ч.	Уметь передвигаться на лыжах ступающим шагом без палок.	Учиться самостоятельности и личной ответственности за свои поступки и установка на здоровый образ жизни	Учиться контролировать и оценивать свои действия во время выполнения команд учителя	Учиться осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия	Учиться применять установленные правила.	
52	Строевые упражнения с лыжами и на лыжах. Равномерное передвижение на лыжах ступающим шагом.	Комплексный урок 1ч.	Уметь выполнять строевые упражнения с лыжами и на лыжах. Уметь передвигаться на лыжах ступающим шагом.	Нести личную ответственность за ЗОЖ Формировать позитивное отношение к занятиям на свежем воздухе.	Учиться контролировать и оценивать свои действия во время выполнения команд учителя	Учиться осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия	Учиться применять установленные правила.	
53	Скользкий шаг без палок. Равномерное передвижение на лыжах до 1 км	Комплексный урок 1ч.	Уметь передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом без палок. Закаливание.	Нести личную ответственность за ЗОЖ Формировать позитивное отношение к занятиям на свежем воздухе.	Учиться создавать алгоритмы деятельности при решении учебных задач.	Учиться определять общую цель и пути ее достижения.	Учиться составлять план и последовательность действий, адекватно воспринимать предложения учителя по исправлению допущенных ошибок.	
54	Повороты на месте переступанием. Равномерное передвижение на	Комплексный урок 1ч.	Уметь передвигаться на лыжах ступающим и скользящим	Учиться самостоятельности и личной ответственности за	Учиться контролировать и оценивать свои действия во время	Учиться осуществлять взаимный контроль,	Учиться освоению базовых способов передвижения на лыжах.	

	лыжах до 1 км		шагом без палок, выполнять повороты на месте переступанием.	свои поступки и установка на здоровый образ жизни	выполнения команд учителя	адекватно оценивать свои действия		
55	Техника передвижения ступающим и скользящим шагом. Игра " Накаты"	Комплексный урок 1ч.	Уметь передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом без палок, выполнять повороты на месте переступанием. Знать правила игры.	Нести личную ответственность за ЗОЖ Доброжелательно относиться к партнерам по игре.	Учиться контролировать и оценивать свои действия во время выполнения команд учителя	Учиться осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия	Учиться применять установленные правила.	
56	Подъем ступающим шагом на склон. Повороты на месте. Игра " Пустое место"	Комплексный урок 1ч.	Уметь подниматься на склон ступающим шагом на лыжах. Знать правила игры.	Учиться самостоятельности и личной ответственности за свои поступки и установка на ЗОЖ.	Учиться взаимодействовать при разучивании и выполнении упражнений.	Учиться осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия	Учиться удерживать познавательную задачу и применять установленные правила.	
57	Спуски с горы в основной стойке. Игра " Слушай сигнал".	Комплексный урок 1ч.	Уметь подниматься и спускаться со склона в основной стойке. Знать правила игры.	Учиться ответственному отношению за общее благополучие и умение не создавать конфликтов и находить выход из спорных ситуаций.	Учиться использовать общие приёмы решения задач	Учиться осуществлять взаимный контроль, оказывать взаимопомощь.	Учиться применять установленные правила	
58	Скользящий шаг с палками. Подъем и спуск со склона. Игра " Бег на одной лыже".	Комплексный урок 1ч.	Уметь выполнять скользящий шаг с палками, подъем и спуск на лыжах. Знать правила игры.	Учиться ответственному отношению за общее благополучие и умение не создавать конфликтов и находить выход из спорных ситуаций.	Учиться использовать общие приёмы решения задач.	Учиться осуществлять взаимный контроль, оказывать взаимопомощь.	Учиться применять установленные правила	
59	Равномерное прохождение дистанции 1-1,5 км Спуски и подъемы со	Комплексный урок 1ч.	Уметь передвигаться на лыжах до 1,5 км. Уметь правильно	Учиться самостоятельно выполнять упражнения.	Учиться контролировать и оценивать свои действия во время	Учиться осуществлять взаимный контроль,	Учиться применять установленные правила	

	склона.		выполнять дыхательные упражнения.		прохождения дистанции.	адекватно оценивать свои действия		
60	Строевые упражнения на лыжах. Повороты переступанием. Скользящий шаг с палками.	Комплексный урок 1ч.	Уметь выполнять скользящий шаг с палками, подъем и спуск на лыжах.	Учиться самостоятельности и личной ответственности за свои поступки и установка на ЗОЖ.	Учиться контролировать и оценивать свои действия во время выполнения команд учителя	Учиться осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия	Учиться удерживать познавательную задачу, применять установленные правила.	
61	Спуски с склона в высокой стойке без палок. Эстафеты на лыжах.	Комплексный урок 1ч.	Уметь выполнять спуск со склона в высокой стойке без палок. Выполнять эстафеты на лыжах.	Нести личную ответственность за здоровый образ жизни. Доброжелательно относится к партнёрам по игре	Учиться контролировать и оценивать свои действия во время выполнения команд учителя	Учиться осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия	Учиться удерживать познавательную задачу, применять установленные правила.	
62	Скользящий шаг с палками. Подъем ступающим шагом на небольшие склоны. Игра "Слушай сигнал"	Комплексный урок 1ч.	Уметь выполнять скользящий шаг с палками. Подниматься и спускаться со склона в основной стойке. Знать правила игры.	Учиться самостоятельно выполнять упражнения на лыжах. Доброжелательно относится к партнёрам по игре	Учиться использовать общие приёмы решения задач	Учиться осуществлять взаимный контроль, оказывать взаимопомощь	Учиться применять установленные правила	
63	Спуски и торможение поворотом. Равномерное прохождение дистанции до 1км	Комплексный урок 1ч.	Уметь подниматься и спускаться со склона в высокой стойке, выполнять торможение поворотом.	Учиться самостоятельности и личной ответственности за свои поступки и установка на здоровый образ жизни.	Учиться использовать общие приёмы решения задач	Учиться осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия	Учиться освоению техники лыжных ходов.	
64	Лыжная гонка 500м Игра "Быстрый лыжник"	Комплексный урок 1ч.	Уметь проходить дистанцию 500 м. Знать правила игры.	Учиться самостоятельности и личной ответственности за свои поступки и установка на здоровый образ жизни.	Учиться контролировать величину нагрузки по ЧСС	Учиться осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия	Учиться применять установленные правила.	
65	Подвижная игра на	Комплексный	Знать правила игры.	Учиться	Учиться использовать	Учиться	Учиться применять	

	лыжах «Вызов номеров» Катание с горок.	урок 1ч.	Знать и выполнять правила поведения при катании с горок.	ответственному отношению за общее благополучие и умение не создавать конфликтов и находить выход из спорных ситуаций	общие приёмы решения задач	осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия	установленные правила.	
66	Лыжные гонки на дистанции 1 км. Спуски и подъемы.	Комплексный урок 1ч.	Уметь проходить дистанцию 1км Выполнять спуски и подъемы с горки.	Учиться самостоятельности и личной ответственности за свои поступки и установка на здоровый образ жизни.	Учиться контролировать величину нагрузки по ЧСС	Учиться осуществлять взаимный контроль, оказывать взаимопомощь	Учиться применять установленные правила.	
67	Встречная эстафета на лыжах. Игра "Река и ров"	Комплексный урок 1ч.	Уметь выполнять встречные эстафеты на лыжах. Знать правила игры.	Формировать положительное отношение к эстафетам на лыжах и к занятиям на свежем воздухе.	Учиться контролировать и оценивать свои действия, поведение.	Учиться осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия	Учиться применять установленные правила.	
68	Круговая эстафета на лыжах. Игра "Быстрый лыжник"	Комплексный урок 1ч.	Уметь выполнять круговые эстафеты на лыжах. Знать правила игры	Формировать положительное отношение к эстафетам на лыжах и к занятиям на свежем воздухе	Учиться контролировать и оценивать свои действия, поведение.	Учиться осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия	Учиться удерживать познавательную задачу и применять установленные правила.	
69	Подвижная игра на лыжах "Пройти ворота" Катание с горок.	Комплексный урок 1ч.	Знать правила игры. Знать и выполнять правила поведения при катании с горок	Нести личную ответственность за здоровый образ жизни. Доброжелательно относится к партнёрам по игре	Учиться контролировать и оценивать свои действия Во время выполнения команд учителя.	Учиться осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия	Учиться удерживать познавательную задачу и применять установленные правила.	
Подвижные игры 9 час.								
70	Инструктаж по технике безопасности на уроках подвижных игр. Строевые	Комплексный урок 1ч.	Уметь выполнять ОРУ. Знать правила игры.	Формировать положительное отношение к подвижным играм	Учиться взаимодействовать в парах и группах при выполнении техн.	Учиться контролировать и оценивать свои действия во время	Учиться самостоятельной организации и проведения	

	упражнения. ОРУ. Игра "Третий лишний"				действий в подвижных играх.	выполнения команд учителя.	подвижных игр.	
71	Подвижная игра «Ястреб и утка» ОРУ с мячами.	Комплексный урок 1ч.	Уметь правильно выполнять ОРУ с мячом. Знать правила игры.	Учиться самостоятельности, личной ответственности за свои поступки, установка на ЗОЖ	Учиться величину нагрузки по ЧСС.	Учиться осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия	Учиться применять установленные правила.	
72	Преодоление полосы препятствий Игра «Воробы- вороны»	Комплексный урок 1ч.	Уметь преодолевать полосу препятствий. Знать правила игры.	Учиться управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности.	Учиться взаимодействовать в парах и группах, при выполнении технических действий в подвижных играх.	Учиться осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия	Учиться освоению технических действий в подвижных играх.	
73	Развитие скоростно-силовых способностей ОРУ Эстафеты	Комплексный урок 1ч.	Уметь выполнять ОРУ. Знать и выполнять эстафеты с предметами.	Учиться управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности.	Учиться взаимодействовать в парах и группах, при выполнении технических действий в подвижных играх.	Учиться осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия	Учиться освоению технических действий в подвижных играх.	
74	Упражнения на осанку. Отжимания от скамейки. Игра «У ребят порядок строгий»	Комплексный урок 1ч.	Уметь правильно выполнять упражнения на осанку. Знать правила игры.	Формировать положительное отношение к урокам физической культуры и подвижным играм.	Учиться взаимодействовать в группах, при выполнении технических действий в подвижных играх.	Учиться осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия	Учиться применять установленные правила.	
75	ОРУ с гимнастической палкой. Отжимание от пола. Игра «Охотники и утки».	Комплексный урок 1ч.	Уметь выполнять ОРУ с гимнастической палкой. Уметь правильно отжиматься от пола. Знать правила игры.	Учиться управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности.	Учиться использовать общие приемы решения задач.	Учиться осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия	Учиться применять установленные правила.	
76	ОРУ без предмета. Игра «Конники –	Комплексный урок 1ч.	Уметь выполнять ОРУ без предмета.	Нести личную ответственность за	Учиться контролировать свои	Учиться осуществлять	Учиться применять установленные	

	спортсмены»		Знать правила игры.	ЗОЖ. Доброжелательно относиться к партнерам по игре.	действия во время выполнения команд учителя.	взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия	правила.	
77	Эстафета с мячами. Игра «Мяч – соседу».	Комплексный урок 1ч.	Уметь правильно выполнять основные движения с мячом (передача, броски, ловля).	Формировать положительное отношение к подвижным играм.	Учиться контролировать свои действия во время выполнения команд учителя.	Учиться осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия	Учиться применять установленные правила.	
78	Эстафеты с предметами (обруч, скакалка).	Комплексный урок 1ч.	Уметь правильно выполнять эстафеты с обручем и скакалкой.	Нести личную ответственность за ЗОЖ. Доброжелательно относиться к партнерам по игре.	Учиться контролировать свои действия во время выполнения команд учителя.	Учиться осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия	Учиться удерживать познавательную задачу и применять установленные правила.	

IV четверть Подвижные игры с элементами баскетбола 9 ч.

79	Техника безопасности на уроках подвижных игр с элементами баскетбола. Броски и ловля мяча. Игра «Бросай- поймай».	Вводный урок. 1ч.	Уметь ловить и бросать мяч над собой. Знать правила техники безопасности. Знать правила игры.	Формировать положительное отношение к подвижным играм с элементами баскетбола.	Учиться взаимодействовать в парах и группах при разучивании и выполнении технических действий.	Учиться осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия	Учиться освоению технических действий в играх с баскетбольным мячом.	апрель
80	Ловля мяча на месте. ОРУ с мячом. Игра " Мяч соседу"	Комплексный урок 1ч.	Уметь выполнять броски и ловлю мяча на месте. Знать комплекс ОРУ с мячом. Знать правила игры.	Уметь управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности.	Учиться взаимодействовать в парах и группах при разучивании и выполнении технических действий.	Учиться осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия	Учиться освоению технических действий в играх с баскетбольным мячом.	
81	Передача мяча снизу на месте. Передача	Комплексный урок 1ч.	Уметь правильно передавать мяч снизу,	Учиться самостоятельности	Учиться взаимодействовать	Учиться осуществлять взаимный контроль,	Учиться применять установленные правила.	

	мяча в колоннах.		в колоннах.	и личной ответственности за свои поступки и установка на здоровый образ жизни	в парах и группах при разучивании и выполнении технических действий.	адекватно оценивать свои действия		
82	Передача мяча от груди, из-за головы. Игра " Передал-садись".	Комплексный урок 1ч.	Уметь правильно выполнять передачу мяча от груди , из-за головы двумя руками на месте. Знать правила игры.	Учиться принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.	Учиться использовать общие приемы решения задач в условиях игровой деятельности.	Учиться осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия	Учиться применять установленные правила.	
83	Броски мяча снизу на месте в щит. Игра " Выстрел в небо"	Комплексный урок 1ч.	Уметь правильно выполнять броски мяча снизу в щит. Осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх	Нести личную ответственность за здоровый образ жизни. Доброжелательно относится к партнёрам по игре.	Развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми.	Учиться осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия	Учиться применять установленные правила.	
84	Ведение мяча на месте. Игра " Гонка мячей по кругу".	Комплексный урок 1ч.	Уметь правильно выполнять ведение мяча на месте, уметь владеть мячом. Знать правила игры.	Учиться самостоятельности и личной ответственности за свои поступки и установка на здоровый образ жизни	Развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми.	Учиться осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия	Учиться освоению технических действий в баскетболе.	
85	Ведение мяча одной рукой в шаге. Игра " Охотники и утки"	Комплексный урок 1ч.	Уметь правильно выполнять ведения мяча правой, левой рукой в шаге. Знать правила игры.	Формировать положительное отношения к спортивным играм. Учиться управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельностью.	Учиться контролировать величину нагрузки по ЧСС	Учиться осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия	Учиться освоению технических действий в баскетболе	
86	Броски и ловля с отскоком от стены. Игра " Мяч в обруч"	Комплексный урок 1ч.	Уметь выполнять броски и ловлю мяча с отскоком от стены. Знать правила игры.	Нести личную ответственность за здоровый образ жизни. Доброжелательно	Учиться контролировать и оценивать свои действия во время выполнения команд	Учиться осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия	Учиться удерживать познавательную задачу и применять установленные правила.	

				относится к партнёрам по игре.	учителя			
87	Броски и ловля мяча по кругу. Игра " Не дай мяч водящему"	Комплексный урок 1ч.	Уметь выполнять броски и ловлю мяча от груди, передавать мяч по кругу. Знать правила игры.	Учиться ответственному отношению за общее благополучие и умение не создавать конфликтов и находить выход из спорных ситуаций.	Учиться использовать общие приёмы решения задач	Учиться осуществлять взаимный контроль, оказывать взаимопомощь	Учиться применять установленные правила	
Подвижные игры 6 часа								
88	ОРУ в движении. Подвижные игры на развитие скоростных качеств. Игра " У медведя во бору"	Комплексный урок 1ч.	Уметь сосредотачиваться перед выполнением задания. Знать правила игры.	Учиться управлять эмоциями во время игровой деятельности.	Учиться контролировать и оценивать свои действия во время выполнения команд учителя	Учиться осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия	Учиться применять установленные правила	
89	Спец. упражнения с набивными мячами. Игра " Смена сторон"	Комплексный урок 1ч.	Уметь правильно выполнять спец. упражнения с набивными мячами. Знать правила игры.	Нести личную ответственность за здоровый образ жизни. Доброжелательно относится к партнёрам по игре	Учиться создавать алгоритмы деятельности при решении учебных задач.	Учиться определять общую цель и пути ее достижения.	Учиться составлять план и последовательность действий, адекватно воспринимать предложения учителя по исправлению допущенных ошибок.	
90	Круговая эстафета. Подвижная игра "Пятнашки"	Комплексный урок 1ч	Уметь выполнять круговую эстафету. Знать правила игры.	Нести личную ответственность за ЗОЖ. Доброжелательно относиться к партнерам по игре	Учиться контролировать и оценивать свои действия во время выполнения команд учителя	Учиться определять общую цель и пути ее достижения	Учиться удерживать познавательную задачу, применять установленные правила.	
91	Эстафета с предметами. Игра «Гонка мячей»	Комплексный урок 1ч.	Уметь выполнять эстафеты с предметами. Знать правила игры.	Нести личную ответственность за здоровый образ жизни. Доброжелательно относится к	Учиться контролировать и оценивать свои действия во время выполнения команд учителя	Учиться осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия	Учиться удерживать познавательную задачу, применять установленные правила.	

				партнёрам по игре				
92	Метание мяча в цель с 6 м П\и «Салки с мячом»	Комплексный урок 1 ч	Уметь выполнять метание мяча в цель с 6 м. Знать правила игры.	Учиться самостоятельности и личной ответственности за свои поступки и установка на ЗОЖ	Учиться создавать алгоритмы деятельности при решении учебных задач	Учиться осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия	Учиться удерживать познавательную задачу, применять установленные правила.	
93	ОРУ с гимнастической палкой. П\и «Перестрелка»	Комплексный урок 1 ч	Уметь выполнять упражнения с гимнастической палкой. Знать правила игры.	Нести личную ответственность за ЗОЖ. Доброжелательно относиться к партнерам по игре	Учиться контролировать и оценивать свои действия во время выполнения команд учителя	Учиться определять общую цель и пути ее достижения	Учиться удерживать познавательную задачу, применять установленные правила.	
Легкая атлетика 9 часов								
94	Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Правила поведения на стадионе и спортплощадке. Игра " К своим флажкам".	Комплексный урок 1ч.	Знать правила техники безопасности на уроках л. атл. Знать правила игры.	Учиться ответственному отношению за общее благополучие и умение не создавать конфликтов и находить выход из спорных ситуаций	Учиться использовать общие приёмы решения задач	Учиться осуществлять взаимный контроль, оказывать взаимопомощь	Учиться применять установленные правила	
95	Высокий старт. Челночный бег 3x10м. Игра " Рыбаки и рыбки"	Комплексный урок 1ч.	Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге, демонстрировать технику высокого старта. Знать правила игры.	Нести личную ответственность за здоровый образ жизни. Доброжелательно относиться к партнёрам по игре	Учиться контролировать и оценивать свои действия во время выполнения команд учителя	Учиться осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия	Учиться освоению технических действий на уроках легкой атлетики.	
96	Прыжки в длину с места. Упражнения УГГ. Игра " Точный расчет"	Комплексный урок 1ч.	Уметь правильно выполнять прыжок в длину с места. Знать комплекс УГГ.	Формировать позитивное отношение к зарядке.	Учиться использовать общие приемы в решении задач.	Учиться определять общую цель и пути ее достижения.	Учиться составлять план и последовательность действий.	
97	Бег 30 м Многоскоки. Игра " Лисы и куры".	Комплексный урок 1ч.	Уметь выполнять бег с максимальной скоростью на короткие дистанции. Выполнять	Учиться самостоятельности и личной ответственности за	Учиться контролировать и оценивать свои действия во время	Учиться определять общую цель и пути ее достижения	Учиться освоению технических действий на уроках легкой атлетики.	

			многоскоки. Знать правила игры.	свои поступки и установка на здоровый образ жизни.	выполнения команд учителя			
98	Метание мяча с места на дальность. Игра " Кто дальше бросит"	Комплексный урок 1ч.	Уметь правильно выполнять основные движения в метании мяча. Знать правила игры.	Адекватно воспринимать предложения учителя, товарищей, родителей по исправлению допущенных ошибок.	Учиться использовать общие приёмы решения задач.	Учиться осуществлять взаимный контроль, оказывать взаимопомощь	Учиться применять установленные правила.	
99	Метание малого мяча в цель. Игра " Зайцы в огороде!"	Комплексный урок 1ч.	Уметь правильно выполнять основные движения в метании мяча в цель. Знать правила игры.	Формировать положительное отношение к урокам легкой атлетики.	Учиться контролировать и оценивать свои действия, поведение.	Учиться осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия	Учиться освоению технических действий на уроках легкой атлетики.	
100	Равномерный бег 5 мин. Игра " Ястреб и утка"	Комплексный урок 1ч.	Уметь бегать в равномерном темпе до 5 мин., бегать по слабопересеченной местности. Знать правила игры.	Учиться самостоятельно выполнять упражнения на дыхание. Нести личную ответственность за ЗОЖ.	Учиться контролировать и оценивать свои действия во время выполнения команд учителя.	Учиться контролировать величину нагрузки по ЧСС.	Учиться удерживать познавательную задачу и применять установленные правила.	
101	Прыжковые упражнения. Эстафетный бег. Игра " Прыгающие воробышки".	Комплексный урок 1ч.	Уметь правильно выполнять основные движения в прыжках, в эстафетном беге. Знать правила игры.	Нести личную ответственность за здоровый образ жизни. Доброжелательно относится к партнёрам по игре	Учиться контролировать и оценивать свои действия Во время выполнения команд учителя.	Учиться осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия	Учиться удерживать познавательную задачу и применять установленные правила.	
102	Правила приема воздушных и солнечных ванн. Закаливание. Подведение итогов года. Игра " Третий лишний"	Комплексный урок 1ч.	Знать правила закаливания, приема воздушных и солнечных ванн. Знать правила игры.	Нести личную ответственность за здоровый образ жизни. Доброжелательно относится к партнёрам по игре	Учиться контролировать и оценивать свои действия Во время выполнения команд учителя.	Учиться осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия	Учиться объективно оценивать свои учебные достижения.	

3 класс

№	Тема урока	Тип урока. количество часов	Планируемые результаты (предметные)	Планируемые результаты (личностные и метапредметные) Характеристика деятельности				Дата
				Личностные УУД	Познавательные УУД	Коммуникативные УУД	Регулятивные УУД	
1 четверть Легкая атлетика 12 ч								
1.	Правила безопасности на уроках легкой атлетике и спорт играх.	Вводный 1 час	Как вести себя на уроках физкультуры . На стадионе и в спортзале. Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге.	Формировать положительное отношение к урокам физкультуры и спортиграх.	Учиться контролировать и оценивать свои действия, поведение	Учиться формулировать свои затруднения и обращаться за помощью	Учиться применять установленные правила	С Е Н Т Я Б Р Ь
2..	Высокий старт. Игра «Попрыгунчики воробушки»	Комплексный урок. 1 час	Правильно выполнять основные движения в прыжках, приземляться на две ноги. ОРУ. Знать понятие короткая дистанция и высокий старт.	Учиться принимать образ «хорошего ученика» и нести личную ответственность за ЗОЖ	Учиться контролировать и оценивать свои действия во время выполнения команд учителя	Учиться осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свой действия	Учиться применять установленные правила	
3.	Прыжки в длину с разбега. Бег 30 м с высокого старта. Игра «Вызов номеров»	Комплексный урок. 1 час	Правильно приземляться на две ноги при прыжке в длину с разбега. Прыжки с продвижением вперед. Знать понятие короткая дистанция.	Нести личную ответственность за здоровый образ жизни.	Учиться контролировать и оценивать свой действия во время подвижной игры	Учиться адекватно оценивать свои действия, осуществлять взаимный контроль	Учиться удерживать познавательную задачу и применять установленные правила	
4.	Метание мяча на дальность. Игра «К своим флажкам»	Комплексный урок. 1 час	Как выполнять ОРУ. Знать технику метания мяча.	Нести личную ответственность за ЗОЖ. Доброжелательно относиться к партнерам	Учиться контролировать и оценивать свои действия во время	Учиться осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свой действия	Учиться применять установленные правила	

				по игре	выполнения команд учителя			
5.	Прыжки в длину с разбега. Салки в приседе.	Комплексный урок. 1 час	Правильно выполнять основные движения в прыжках, приземляться на две ноги. Учиться держать дистанцию.	Учиться ответственному отношению за общее благополучие и умение не создавать конфликтов и находить выход из спорных ситуаций.	Учиться использовать общие приемы решения задач.	Учиться осуществлять взаимный контроль, оказывать взаимопомощь	Учиться применять установленные правила.	
6.	Челночный бег 3x10 м Комплекс УГГ Подвижная игра «Волк во рву».	Комплексный урок. 1 ч.	Правильно выполнять основные движения УГГ Закаливание	Формировать позитивное отношение к зарядке	Учиться использовать общие приемы решения задач.	Учиться определять общую цель и пути ее достижения	Учиться составлять план и последовательность действий.	
7.	Прыжки в длину с места. Эстафеты с предметами. Подвижная игра «Мяч соседу»	Комплексный урок. 1 ч.	Уметь правильно выполнять технику прыжка в длину с места.	Нести личную ответственность за ЗОЖ. Доброжелательно относиться к партнерам по игре.	Учиться создавать алгоритмы деятельности при решении учебных задач.	Учиться определять общую цель и пути ее достижения.	Учиться адекватно воспринимать предложение учителя по исправлению допущенных ошибок.	
8	Метание малого мяча на дальность. ОРУ типа зарядки. Игра «К своим флажкам»	Комплексный урок. 1 ч.	Уметь правильно выполнять основные движения в метании. Метать мяч на дальность из различных положений.	Учиться ответственному отношению за общее благополучие и умение не создавать конфликтов и находить выход из спорной ситуаций.	Учить контролировать и оценивать свои действия во время выполнения команд учителя.	Учиться осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия.	Учиться применять установленные правила.	
9.	Метание мяча в цель сбмПодвижная игра «Пятнашки».	Комплексный урок. 1 ч	Уметь метать мяч в цель. Знать правила игры «Пятнашки»	Учиться самостоятельности личной ответственности за свои поступки.	Учиться контролировать величину нагрузки по ЧСС.	Учиться осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия.	Учиться применять установленные правила.	

10	Чередование ходьбы, бега. Шестиминутный бег. Подвижная игра « Ястреб и утка».	Комплексный урок. 1 ч	Уметь бегать в равномерном темпе до 6 мин. Правильно дышать. Знать правила игры.	Уметь самостоятельно выполнять упражнения дыхательной гимнастики.	Учиться контролировать и оценивать свои действия во время выполнения команд учителя.	Учиться осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия.	Учиться применять установленные правила.
11	Равномерный бег до 1км Подвижная игра « Третий лишний»	Комплексный урок. 1ч	Уметь бегать на выносливость до 1км Знать и выполнять правила игры	Учиться самостоятельности и личной ответственности за свои поступки	Учиться контролировать величину нагрузки по ЧСС.	Учиться осуществлять взаимный контроль.	Учиться применять установленные правила.
12	Круговая эстафета. Подвижная игра « Космонавты»	Комплексный урок. 1ч	.Уметь выполнять команды учителя и передавать эстафетную палочку. Знать правила и условия проведения подвижных игр.	Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.	Учиться взаимодействовать в парах и группах в эстафетах и подвижных играх.	Учиться осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия.	Учиться самостоятельной организации и проведении подвижных игр
Подвижные игры на основе баскетбола. 15 ч.							
13	Т.Б. на уроках спортивных игр. Передача мяча в парах. Игра «Запрещенное движение»	Комплексный урок. 1ч	Уметь правильно выполнять упражнения на осанку. Броски и ловля мяча в парах.	Уметь управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности.	Учиться взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в играх.	Учиться осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия.	Учиться освоению технических действий и спорт. игр.

14	Строевые упражнения. Ведение мяча на месте. Игра «У ребят порядок строгий»	Комплексный урок. 1ч	Уметь правильно выполнять строевые Правильно выполнять ведение мяча на месте. Знать правила игры.	Формировать положительное отношение урокам физкультуры и подвижным играм.	Учиться взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в играх	Учиться осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия.	Учиться освоению технических действий и спорт. игр.
15	Передача мяча в парах. О.Р.У. с мячами Игра «Совушка»	Комплексный урок. 1ч	Уметь правильно передавать мяч в парах. Знать и выполнять правила игры.	Формировать положительное отношение урокам физкультуры и подвижным играм.	Учиться контролировать величину нагрузки, взаимодействовать в парах и группах.	Учиться осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия.	Учиться применять установленные правила.
16	Передача мяча от груди. Эстафеты с мячами.	Комплексный урок. 1ч	Правильно выполнять передачу мяча от груди двумя руками.	Учиться самостоятельности и личной ответственности за свои поступки.	Учиться взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в играх	Учиться осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия.	Учиться освоению технических действий и спорт. игр
17	Ведение мяча в движении шагом. Игра «Ниточка-иглочка»	Комплексный урок. 1ч	Уметь правильно выполнять ведение мяча в движении. Знать правила игры.	Учиться принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности	Учиться использовать общие приемы решения задач.	Учиться осуществлять взаимный контроль, оказывать взаимопомощь.	Учиться освоению технических действий, в ведении мяча.
18	Ведение мяча в движении и передача мяча. Игра «Бросай-поймай»	Комплексный урок. 1ч	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстоянии, ловля мяча.	Нести личную ответственность за ЗОЖ, доброжелательно относиться к партнерам.	Учиться взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий.	Учиться создавать алгоритмы деятельности при решении учебных задач	Учиться адекватно воспринимать предложения учителя по исправлению допущенных ошибок.

19	Эстафеты с баскетбольными мячами. Игра «Мы веселые ребята»	Комплексный урок. 1ч	Уметь владеть мячом: передачи на расстоянии, ведение в движении одной рукой.	Нести личную ответственность за ЗОЖ, формировать позитивное отношение к спортиграм.	Учиться взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий.	Учиться определять общую цель и пути ее достижения.	Учиться освоению технических действий, в ведении мяча.
20	Подвижные игры с элементами баскетбола. Игра «Попади в корзину»	<u>Комплексный</u> урок. 1ч	Уметь играть в подвижные игры с элементами баскетбола. Знать правила игры.	Учиться самостоятельности и личной ответственности за свои поступки. Нести личную ответственность за ЗОЖ.	Учиться контролировать и оценивать свои действия во время выполнения команд учителя.	Учиться определять общую цель и пути ее достижения.	Нести личную ответственность за ЗОЖ. Применять установленные правила.
21	Эстафеты с ведением мяча. Подвижная игра «Салки с мячами».	Комплексный урок. 1ч	Уметь владеть мячом: ведение мяча в движении и передачи мяча. Играть в подвижные игры с мячами.	Доброжелательно относиться к партнерам по игре, нести личную ответственность за ЗОЖ.	Учиться контролировать свои действия во время подвижных игр	Учиться осуществлять взаимный контроль, оказывать взаимопомощь.	Учиться освоению технических действий при работе с мячом.
22	Комплекс О.Р.У. с мячом. Игра «Охотники и утки»	Комплексный урок. 1ч	Знать и уметь, выполнять О.Р.У. с мячом. Знать правила игры «Охотники и утки»	Нести личную ответственность за ЗОЖ. Формировать позитивное отношение к О.Р. У.	Учиться создавать алгоритмы деятельности при решении учебных задач.	Учиться определять общую цель и пути ее достижения.	Учиться составлять план и последовательность действий, адекватно воспринимать предложения учителя по исправлению допущенных ошибок
23	О.Р.У. на осанку. Подтягивания из виса.«Гонка мячей»	Комплексный урок. 1ч	Знать и уметь, выполнять О.Р.У на осанку. Уметь выполнять подтягивания из виса(м.) и из виса лежа(дев.)	Нести личную ответственность за ЗОЖ. Формировать позитивное отношение к О.Р. У. и развитию силы.	Учиться контролировать и оценивать свои действия во время выполнения команд учителя.	Учиться осуществлять взаимный контроль, оказывать взаимопомощь.	Учиться самостоятельной организации и проведению подвижных игр и эстафет.

24	Преодоление полосы препятствий. Игра « Хитрая лиса»	Комплексный урок. 1ч	Уметь правильно преодолевать различные препятствия. Знать правила игры « Хитрая лиса»	Учиться принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.	Учиться использовать общие приемы решения задач.	Учиться осуществлять взаимный контроль, оказывать взаимопомощь.	Учиться применять установленные правила.	
25	Подтягивания из вися. Игра «Школа мяча»	Комплексный урок. 1ч	Уметь правильно подтягиваться из вися. Знать правила игры «Школа мяча»	Доброжелательно относиться к партнерам по игре, нести личную ответственность за ЗОЖ.	Учиться взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в играх	Учиться осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия.	Учиться освоению технических действий и спортивных игр	
26	Игра в мини-баскетбол	Комплексный урок. 1ч	Уметь владеть мячом. Знать правила игры мини-баскетбол.	Доброжелательно относиться к партнерам по игре, принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.	Учиться взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в играх	Учиться осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия.	Учиться применять установленные правила.	
27	Эстафеты «Веселые старты» с мячами, обручами, кеглями, скакалками.	Комплексный урок. 1ч	Уметь выполнять эстафеты с предметами	Доброжелательно относиться к партнерам по игре, принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.	Учиться контролировать и оценивать свои действия во время выполнения команд учителя.	Учиться осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия.	Учиться применять установленные правила.	

II четверть .Гимнастика 18 ч								
28	Техника безопасности на уроках гимнастики. Строевые упражнения.	Комплексный урок 1ч.	Уметь выполнять построения в колонну по одному, в шеренгу, в круг. Выполнять группировку,	Учиться описывать технику гимнастических упражнений	Учиться взаимодействовать в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических	Учиться осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия	Учиться освоению техники гимнастических упражнений.	Н о я б р ь

	Игра «Пройти бесшумно».				упражнений.			
29	Группировка, перекаты в группировке. Игра « Класс смирно!»	Комплексный урок 1ч.	Уметь выполнять построения в колонну по одному, в шеренгу, в круг. Выполнять группировку, Перекаты в группировке.	Учиться описывать технику гимнастических упражнений	Учиться взаимодействовать в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений.	Учиться осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия	Учиться освоению техники гимнастических упражнений.	
30	Кувырок в сторону. Перекаты в группировке. Игра « Соблюдай равновесие».	Комплексный урок 1ч.	Выполнять группировку, перекаты в группировке и кувырок в сторону. Знать правила игры.	Учиться самостоятельности и личной ответственности за свои поступки и установка на здоровый образ жизни	Учиться взаимодействовать в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений.	Учиться осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия	Учиться освоению технических гимнастических упражнений.	
31	2-3 кувырка вперед слитно. Стойка на лопатках, мост.	Комплексный урок 1ч.	Уметь выполнять акробатические элементы.	Учиться ответственному отношению за общее благополучие и умение не создавать конфликтов и находить выход из спорных ситуаций.	Учиться взаимодействовать в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений.	Учиться осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия	Учиться освоению технических гимнастических упражнений.	
32	Упражнение в равновесии. Ходьба по скамейке с поворотами на носках.Игра « Пчелка!»	Комплексный урок 1ч.	Уметь выполнять,упражнения в равновесии. Знать правила игры.	Нести личную ответственность за здоровый образ жизни. Доброжелательно относится к партнёрам по игре.	Учиться взаимодействовать в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений.	Учиться осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия	Учиться освоению технических гимнастических упражнений.	
33	Упражнения на гимнастической скамейке. Акробатика.Игра « Преодолей	Комплексный урок 1ч.	Уметь выполнять, акробатические элементы .Знать названия основных гимнастич. снарядов.	Учиться самостоятельности и личной ответственности за свои поступки и установка на здоровый образ	Учиться взаимодействовать в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений.	Учиться осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия	Учиться освоению технических гимнастических упражнений.	

	скамейку.»			жизни				
34	Строевые упражнения. Перестроения. О.Р.У. с предметами. Игра «Западня»	Комплексный урок 1ч.	Уметь выполнять строевые упражнения, правильно перестраиваться по звеньям, по заранее установленным местам.	Учиться самостоятельности и личной ответственности за свои поступки и установка на здоровый образ жизни	Учиться контролировать величину нагрузки по ЧСС	Учиться осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия	Учиться применять установленные правила.	
35	Акробатика. Лазание по канату. Игра «Ловля обезьян»	Комплексный урок 1ч.	Уметь выполнять акробатическое упражнение, Знать и применять технику лазания по канату. Знать правила игры.	Нести личную ответственность за здоровый образ жизни. Доброжелательно относится к партнёрам по игре.	Учиться контролировать и оценивать свои действия во время выполнения команд учителя	Учиться осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия	Учиться удерживать познавательную задачу и применять установленные правила.	
36	О.Р.У. с обручем. Упражнения на гимнастической скамейке, Эстафеты с предметами.	Комплексный урок 1ч.	Уметь выполнять строевые упражнения, упражнения в равновесии.	Учиться ответственному отношению за общее благополучие и умение не создавать конфликтов.	Учиться использовать общие приёмы решения задач	Учиться осуществлять взаимный контроль, оказывать взаимопомощь	Учиться применять установленные правила	
37	Эстафеты с преодолением вертикальных препятствий. Игра « Кто лишний»	Комплексный урок 1ч.	Уметь правильно перестраиваться по звеньям, по заранее установленным местам, преодолевать вертикальные препятствия.	Учиться ответственному отношению за общее благополучие и умение не создавать конфликтов и находить выход из спорных ситуаций.	Учиться использовать общие приёмы решения задач	Учиться осуществлять взаимный контроль, оказывать взаимопомощь	Учиться применять установленные правила	
38	Акробатическое упражнение на оценку. Лазание по канату. Эстафеты с предметами.	Комплексный урок 1ч.	Уметь правильно выполнять акробатическое упражнение. Уметь правильно перестраиваться по звеньям.	Учиться самостоятельно выполнять упражнения.	Учиться контролировать и оценивать свои действия во время выполнения команд учителя	Учиться осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия	Учиться применять установленные правила	
39	Лазание по	Комплексный	Уметь лазать по	Нести личную	Учиться контролировать и	Учиться	Учиться	

	гимнастич. Стенке и по скамейке на одних руках. Игра « Ниточка-иглочка».	урок 1ч.	гимнастич. стенке и скамейке. Знать правила игры.	ответственность за здоровый образ жизни. Доброжелательно относится к партнёрам по игре	оценивать свои действия во время выполнения команд учителя	осуществлять взаимный контроль, оценивать свои действия	удерживать познавательную задачу, применять правила.	
40	Лазание по канату, гимнастической стенке вправо-влево. Игра «Пробеги – не сбей».	Комплексный урок 1ч.	Уметь лазать по гимнастич. стенке, канату. Знать правила игры.	Нести личную ответственность за здоровый образ жизни. Доброжелательно относится к партнёрам по игре	Учиться контролировать и оценивать свои действия во время выполнения команд учителя	Учиться осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия	Учиться удерживать познавательную задачу, применять установленные правила.	
41	О.Р.У. в движении. Упражнения на гибкость. Эстафеты с элементами акробатики.	Комплексный урок 1ч.	Уметь выполнять упражнения в движении, знать понятие гибкость.	Учиться самостоятельно выполнять упражнения на гибкость. Доброжелательно относится к партнёрам по игре	Учиться использовать общие приёмы решения задач	учиться осуществлять взаимный контроль, оказывать взаимопомощь	Учиться применять установленные правила	
42	Перелазание через препятствие. Упражнение на гибкость. Игра «Преодолей скамейку».	Комплексный урок 1ч.	Уметь перелазать через препятствие, правильно выполнять упражнения на гибкость. Знать правила игры.	Учиться самостоятельно выполнять упражнения на гибкость. Доброжелательно относится к партнёрам по игре	Учиться взаимодействовать в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений.	Учиться осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия	Учиться освоению техники гимнастических упражнений.	
43	Строевые упражнения. Кувырок вперед-назад слитно. Акробатическая эстафета.	Комплексный урок 1ч.	Уметь выполнять строевые упражнения. Правильно выполнять кувырки и акробатические элементы.	Учиться ответственному отношению за общее благополучие и умение не создавать конфликтов и находить выход из спорных ситуаций.	Учиться взаимодействовать в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений.	Учиться осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия	Учиться освоению технических гимнастических упражнений.	
44	Перестроение	Комплексный	Уметь выполнять строевые	Учиться	Учиться	Учиться	Учиться освоению	

	из одной в две шеренги. Тест на гибкость на оценку. Игра « Совушка»	урок 1ч.	упражнения и упражнение на гибкость.	самостоятельности и личной ответственности за свои поступки и установка на здоровый образ жизни.	взаимодействовать в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений.	осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия	технических гимнастических упражнений.	
45	Танцевальные шаги (галоп и полька). Игра «пробеги – не сбей» Лазание по канату на оценку.	Комплексный урок 1ч.	Уметь выполнять танцевальные шаги (галоп и полька). Правильно выполнять лазание по канату.	Учиться ответственному отношению за общее благополучие и умение не создавать конфликтов.	Учиться использовать общие приёмы решения задач.	Учиться осуществлять взаимный контроль, оказывать взаимопомощь	Учиться применять установленные правила.	
Подвижные игры 3 часа.								
46	О.Р. У. с обручем. Игра « Волк во рву», «Резиночка».	Комплексный урок 1ч.	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками. Знать правила игры.	Учиться ответственному отношению за общее благополучие и умение не создавать конфликтов	Учиться контролировать и оценивать свои действия, поведение.	Учиться осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия	Учиться применять установленные правила.	
47	Эстафеты с предметами (обруч, скакалка)	Комплексный урок 1ч.	Уметь правильно выполнять упражнения с обручем, со скакалкой.	Нести личную ответственность за здоровый образ жизни. Доброжелательно относится к партнёрам по игре	Учиться контролировать и оценивать свои действия Во время выполнения команд учителя.	Учиться осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия	Учиться удерживать познавательную задачу и применять установленные правила.	
48	Эстафеты с элементами гимнастической полосы препятствий. Игра « Аисты».	Комплексный урок 1ч.	Уметь преодолевать гимнастическую полосу препятствий. Знать правила игры.	Нести личную ответственность за здоровый образ жизни. Доброжелательно относится к партнёрам по игре	Учиться контролировать и оценивать свои действия Во время выполнения команд учителя.	Учиться осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия	Учиться удерживать познавательную задачу и установленные правила.	

III четверть. Лыжная подготовка 21 ч								
49	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Игра «Самокат»	Вводный урок. 1 ч.	Знать правила техники безопасности на уроках по лыжной подготовке, температурный режим. Знать правила игры.	Уметь строиться с лыжами, переносить лыжи. Учиться самостоятельности и личной ответственности за свои поступки	Учиться контролировать и оценивать свои действия во время выполнения команд учителя	Учиться осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия	Учиться применять установленные правила.	Январь
50	Строевые упражнения с лыжами. Игра "Мороз - Красный нос"	Комплексный урок 1ч.	Уметь выполнять построения с лыжами. Знать влияние занятий на свежем воздухе.	Учиться самостоятельности и личной ответственности за свои поступки и установка на здоровый образ жизни	Учиться контролировать величину нагрузки по ЧСС.	Учиться осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия	Учиться применять установленные правила.	
51	Ступающий шаг. Равномерное передвижение на лыжах.	Комплексный урок 1ч.	Уметь передвигаться на лыжах ступающим шагом без палок.	Учиться самостоятельности и личной ответственности за свои поступки и установка на здоровый образ жизни	Учиться контролировать и оценивать свои действия во время выполнения команд учителя	Учиться осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия	Учиться применять установленные правила.	
52	Строевые упражнения с лыжами и на лыжах. Равномерное передвижение на лыжах ступающим шагом.	Комплексный урок 1ч.	Уметь выполнять строевые упражнения с лыжами и на лыжах. Уметь передвигаться на лыжах ступающим шагом.	Нести личную ответственность за ЗОЖ Формировать позитивное отношение к занятиям на свежем воздухе.	Учиться контролировать и оценивать свои действия во время выполнения команд учителя	Учиться осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия	Учиться применять установленные правила.	
53	Скользкий шаг без палок. Равномерное передвижение на лыжах до 1,5 км	Комплексный урок 1ч.	Уметь передвигаться на лыжах ступающим и скользким шагом без палок. Закаливание.	Нести личную ответственность за ЗОЖ Формировать позитивное отношение к занятиям на свежем воздухе.	Учиться создавать алгоритмы деятельности при решении учебных задач.	Учиться определять общую цель и пути ее достижения.	Учиться составлять план и последовательность действий, адекватно воспринимать предложения учителя по исправлению допущенных	

							ошибок.	
54	Повороты на месте переступанием. Равномерное передвижение на лыжах до 1,5 км	Комплексный урок 1ч.	Уметь передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом без палок, выполнять повороты на месте переступанием.	Учиться самостоятельности и личной ответственности за свои поступки и установка на здоровый образ жизни	Учиться контролировать и оценивать свои действия во время выполнения команд учителя	Учиться осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия	Учиться освоению базовых способов передвижения на лыжах.	
55	Техника передвижения ступающим и скользящим шагом. Игра " Накаты"	Комплексный урок 1ч.	Уметь передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом без палок, выполнять повороты на месте переступанием. Знать правила игры.	Нести личную ответственность за ЗОЖ Доброжелательно относиться к партнерам по игре.	Учиться контролировать и оценивать свои действия во время выполнения команд учителя	Учиться осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия	Учиться применять установленные правила.	
56	Подъем ступающим шагом на склон. Повороты на месте. Игра " Пустое место"	Комплексный урок 1ч.	Уметь подниматься на склон ступающим шагом на лыжах. Знать правила игры.	Учиться самостоятельности и личной ответственности за свои поступки и установка на ЗОЖ.	Учиться взаимодействовать при разучивании и выполнении упражнений.	Учиться осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия	Учиться удерживать познавательную задачу и применять установленные правила.	
57	Спуски с горы в основной стойке. Игра " Слушай сигнал".	Комплексный урок 1ч.	Уметь подниматься и спускаться со склона в основной стойке. Знать правила игры.	Учиться ответственному отношению за общее благополучие и умение не создавать конфликтов и находить выход из спорных ситуаций.	Учиться использовать общие приёмы решения задач	Учиться осуществлять взаимный контроль, оказывать взаимопомощь.	Учиться применять установленные правила	
58	Скользящий шаг с палками. Подъем и спуск со склона. Игра " Бег на одной лыже".	Комплексный урок 1ч.	Уметь выполнять скользящий шаг с палками, подъем и спуск на лыжах. Знать правила игры.	Учиться ответственному отношению за общее благополучие и умение не создавать конфликтов и находить выход из	Учиться использовать общие приёмы решения задач.	Учиться осуществлять взаимный контроль, оказывать взаимопомощь.	Учиться применять установленные правила	

				спорных ситуаций.				
59	Равномерное прохождение дистанции 1,5-2 км Спуски и подъемы со склона.	Комплексный урок 1ч.	Уметь передвигаться на лыжах до 1,5 км. Уметь правильно выполнять дыхательные упражнения.	Учиться самостоятельно выполнять упражнения.	Учиться контролировать и оценивать свои действия во время прохождения дистанции.	Учиться осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия	Учиться применять установленные правила	
60	Строевые упражнения на лыжах. Повороты переступанием. Скольльзящий шаг с палками. Игра «Найди свое место».	Комплексный урок 1ч.	Уметь выполнять скольльзящий шаг с палками, подъем и спуск на лыжах.	Учиться самостоятельности и личной ответственности за свои поступки и установка на ЗОЖ.	Учиться контролировать и оценивать свои действия во время выполнения команд учителя	Учиться осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия	Учиться удерживать познавательную задачу, применять установленные правила.	
61	Спуски с склона в высокой стойке без палок. Эстафеты на лыжах.	Комплексный урок 1ч.	Уметь выполнять спуск со склона в высокой стойке без палок. Выполнять эстафеты на лыжах.	Нести личную ответственность за здоровый образ жизни. Доброжелательно относится к партнёрам по игре	Учиться контролировать и оценивать свои действия во время выполнения команд учителя	Учиться осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия	Учиться удерживать познавательную задачу, применять установленные правила.	
62	Скольльзящий шаг с палками. Подъем «лесенкой» на небольшие склоны. Игра "Слушай сигнал"	Комплексный урок 1ч.	Уметь выполнять скольльзящий шаг с палками. Уметь подниматься « лесенкой». Знать правила игры.	Учиться самостоятельно выполнять упражнения на лыжах. Доброжелательно относится к партнёрам по игре	Учиться использовать общие приёмы решения задач	Учиться осуществлять взаимный контроль, оказывать взаимопомощь	Учиться применять установленные правила	
63	Спуски и торможение «плугом». Равномерное прохождение дистанции до 1,5км	Комплексный урок 1ч.	Уметь подниматься, спускаться со склона и выполнять торможение «плугом».	Учиться самостоятельности и личной ответственности за свои поступки и установка на здоровый образ жизни.	Учиться использовать общие приёмы решения задач	Учиться осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия	Учиться освоению техники лыжных ходов.	
64	Лыжная гонка 1 км Игра "Быстрый лыжник"	Комплексный урок 1ч.	Уметь проходить дистанцию 1км Знать правила игры.	Учиться самостоятельности и личной ответственности за	Учиться контролировать величину нагрузки по ЧСС	Учиться осуществлять взаимный контроль,	Учиться применять установленные правила.	

				свои поступки и установка на здоровый образ жизни.		адекватно оценивать свои действия		
65	Подвижная игра на лыжах «Вызов номеров» Круговая эстафета до 300м на лыжах.	Комплексный урок 1ч.	Знать правила игры. Знать и выполнять правила передачи эстафеты на лыжах.	Учиться ответственному отношению за общее благополучие и умение не создавать конфликтов и находить выход из спорных ситуаций	Учиться использовать общие приёмы решения задач	Учиться осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия	Учиться применять установленные правила.	
66	Лыжные гонки на дистанции 1 км. Спуски и подъемы.	Комплексный урок 1ч.	Уметь проходить дистанцию 1км Выполнять спуски и подъемы с горки.	Учиться самостоятельности и личной ответственности за свои поступки и установка на здоровый образ жизни.	Учиться контролировать величину нагрузки по ЧСС	Учиться осуществлять взаимный контроль, оказывать взаимопомощь	Учиться применять установленные правила.	
67	Встречная эстафета на лыжах. Игра "Река и ров"	Комплексный урок 1ч.	Уметь выполнять встречные эстафеты на лыжах. Знать правила игры.	Формировать положительное отношение к эстафетам на лыжах и к занятиям на свежем воздухе.	Учиться контролировать и оценивать свои действия, поведение.	Учиться осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия	Учиться применять установленные правила.	
68	Круговая эстафета на лыжах. Игра "Быстрый лыжник"	Комплексный урок 1ч.	Уметь выполнять круговые эстафеты на лыжах. Знать правила игры	Формировать положительное отношение к эстафетам на лыжах и к занятиям на свежем воздухе	Учиться контролировать и оценивать свои действия, поведение.	Учиться осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия	Учиться удерживать познавательную задачу и применять установленные правила.	
69	Подвижная игра на лыжах "Пройти ворота" Катание с горок.	Комплексный урок 1ч.	Знать правила игры. Знать и выполнять правила поведения при катании с горок	Нести личную ответственность за здоровый образ жизни. Доброжелательно относится к партнёрам по игре	Учиться контролировать и оценивать свои действия Во время выполнения команд учителя.	Учиться осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия	Учиться удерживать познавательную задачу и применять установленные правила.	
Подвижные игры 9 час.								

70	Инструктаж по технике безопасности на уроках подвижных игр. Строевые упражнения. ОРУ. Игра "Третий лишний"	Комплексный урок 1ч.	Уметь выполнять ОРУ. Знать правила игры.	Формировать положительное отношение к подвижным играм	Учиться взаимодействовать в парах и группах при выполнении техн. действий в подвижных играх.	Учиться контролировать и оценивать свои действия во время выполнения команд учителя.	Учиться самостоятельной организации и проведения подвижных игр.	
71	Подвижная игра «Ястреб и утка» ОРУ с мячами.	Комплексный урок 1ч.	Уметь правильно выполнять ОРУ с мячом. Знать правила игры.	Учиться самостоятельности, личной ответственности за свои поступки, установка на ЗОЖ	Учиться величину нагрузки по ЧСС.	Учиться осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия	Учиться применять установленные правила.	
72	Преодоление полосы из 5 препятствий .Игра «Охотник и утки».	Комплексный урок 1ч.	Уметь преодолевать полосу препятствий. Знать правила игры.	Учиться управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности.	Учиться взаимодействовать в парах и группах, при выполнении технических действий в подвижных играх.	Учиться осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия	Учиться освоению технических действий в подвижных играх.	
73.	Развитие скоростно-силовых способностей ОРУ со скакалкой. Эстафеты.	Комплексный урок 1ч.	Уметь выполнять ОРУ. Знать и выполнять эстафеты с предметами.	Учиться управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности.	Учиться взаимодействовать в парах и группах, при выполнении технических действий в подвижных играх.	Учиться осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия	Учиться освоению технических действий в подвижных играх.	
74	Упражнения на осанку. Отжимания от скамейки. Игра «У ребят порядок строгий»	Комплексный урок 1ч.	Уметь правильно выполнять упражнения на осанку. Знать правила игры.	Формировать положительное отношение к урокам физической культуры и подвижным играм.	Учиться взаимодействовать в группах, при выполнении технических действий в подвижных играх.	Учиться осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия	Учиться применять установленные правила.	
75	ОРУ с гимнастической палкой. Отжимание от пола. Игра «Охотники и утки».	Комплексный урок 1ч.	Уметь выполнять ОРУ с гимнастической палкой. Уметь правильно	Учиться управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности.	Учиться использовать общие приемы решения задач.	Учиться осуществлять взаимный контроль, адекватно	Учиться применять установленные правила.	

			отжиматься от пола. Знать правила игры.			оценивать свои действия		
76	ОРУ без предмета. Игра «Конники – спортсмены»	Комплексный урок 1ч.	Уметь выполнять ОРУ без предмета. Знать правила игры.	Нести личную ответственность за ЗОЖ. Доброжелательно относиться к партнерам по игре.	Учиться контролировать свои действия во время выполнения команд учителя.	Учиться осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия	Учиться применять установленные правила.	
77	Эстафета с мячами. Игра «Мяч – соседу».	Комплексный урок 1ч.	Уметь правильно выполнять основные движения с мячом (передача, броски, ловля).	Формировать положительное отношение к подвижным играм.	Учиться контролировать свои действия во время выполнения команд учителя.	Учиться осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия	Учиться применять установленные правила.	
78	Эстафеты с предметами (обруч, скакалка).	Комплексный урок 1ч.	Уметь правильно выполнять эстафеты с обручем и скакалкой.	Нести личную ответственность за ЗОЖ. Доброжелательно относиться к партнерам по игре.	Учиться контролировать свои действия во время выполнения команд учителя.	Учиться осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия	Учиться удерживать познавательную задачу и применять установленные правила.	

IV четверть Подвижные игры с элементами баскетбола 9 ч.								
79	Техника безопасности на уроках подвижных игр с элементами баскетбола. Броски и ловля мяча. Игра «Бросай- поймай».	Вводный урок. 1ч.	Уметь ловить и бросать мяч над собой. Знать правила техники безопасности. Знать правила игры.	Формировать положительное отношение к подвижным играм с элементами баскетбола.	Учиться взаимодействовать в парах и группах при разучивании и выполнении технических действий.	Учиться осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия	Учиться освоению технических действий в играх с баскетбольным мячом.	а р е л ь
80	Строевые упражнения. Передачи мяча от груди в парах. Игра " Мяч соседу"	Комплексный урок 1ч.	Уметь выполнять броски и ловлю мяча на месте. Знать комплекс ОРУ с мячом. Знать правила	Уметь управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности.	Учиться взаимодействовать в парах и группах при разучивании и выполнении	Учиться осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия	Учиться освоению технических действий в играх с	

			игры.		технических действий.		баскетбольным мячом.	
81	Ведение мяча на месте со сменой рук.. Передача мяча в колоннах.	Комплексный урок 1ч.	Уметь правильно выполнять ведение мяча, передавать мяч в колоннах.	Учиться самостоятельности и личной ответственности за свои поступки и установка на здоровый образ жизни	Учиться взаимодействовать в парах и группах при разучивании и выполнении технических действий.	Учиться осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия	Учиться применять установленные правила.	
82	Передача мяча от груди, из-за головы. Игра " Передал- садись".	Комплексный урок 1ч.	Уметь правильно выполнять передачу мяча от груди , из-за головы двумя руками на месте. Знать правила игры.	Учиться принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.	Учиться использовать общие приемы решения задач в условиях игровой деятельности.	Учиться осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия	Учиться применять установленные правила.	
83	Ведение мяча в движении шагом. Игра « Выстрел в небо».	Комплексный урок 1ч.	Уметь правильно выполнять ведение мяча . Осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх	Нести личную ответственность за здоровый образ жизни. Доброжелательно относится к партнёрам по игре.	Развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми.	Учиться осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия	Учиться применять установленные правила.	
84	Ведение мяча в движение на оценку. Игра " Гонка мячей по кругу".	Комплексный урок 1ч.	Уметь правильно выполнять ведение мяча в движении, уметь владеть мячом. Знать правила игры.	Учиться самостоятельности и личной ответственности за свои поступки и установка на здоровый образ жизни	Развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми.	Учиться осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия	Учиться освоению технических действий в баскетболе.	
85	Броски и ловля мяча в движении. Игра " Перестрелка"	Комплексный урок 1ч.	Уметь правильно выполнять броски и ловлю мяча в движении. Знать правила игры.	Формировать положительное отношения к спортивным играм. Учиться управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельностью.	Учиться контролировать величину нагрузки по ЧСС	Учиться осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия	Учиться освоению технических действий в баскетболе	
86	Броски и ловля мяча.	Комплексный	Уметь выполнять	Нести личную	Учиться контролировать	Учиться осуществлять	Учиться	

	Броски мяча в корзину. Игра " Мяч в обруч"	ый урок 1ч.	броски мяча в корзину. Знать правила игры.	ответственность за здоровый образ жизни. Доброжелательно относится к партнёрам по игре.	и оценивать свои действия во время выполнения команд учителя	взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия	удерживать познавательную задачу и применять установленные правила.	
87	Броски и ловля мяча по кругу. Игра " Не дай мяч водящему". Эстафеты с баскетбольными мячами.	Комплексный урок 1ч.	Уметь выполнять броски и ловлю мяча от груди, передавать мяч по кругу, выполнять ведение мяча. Знать правила игры.	Учиться ответственному отношению за общее благополучие и умение не создавать конфликтов и находить выход из спорных ситуаций.	Учиться использовать общие приёмы решения задач	Учиться осуществлять взаимный контроль, оказывать взаимопомощь	Учиться применять установленные правила	
Подвижные игры 6 часов.								
88	ОРУ в движении. Подвижные игры на развитие скоростных качеств. Игра " Салки с мячом».	Комплексный урок 1ч.	Уметь сосредотачиваться перед выполнением задания. Знать правила игры.	Учиться управлять эмоциями во время игровой деятельности.	Учиться контролировать и оценивать свои действия во время выполнения команд учителя	Учиться осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия	Учиться применять установленные правила	
89	Спец. упражнения с набивными мячами. Игра " Смена сторон"	Комплексный урок 1ч.	Уметь правильно выполнять спец. упражнения с набивными мячами. Знать правила игры.	Нести личную ответственность за здоровый образ жизни. Доброжелательно относится к партнёрам по игре	Учиться создавать алгоритмы деятельности при решении учебных задач.	Учиться определять общую цель и пути ее достижения.	Учиться составлять план и последовательность действий, адекватно воспринимать предложения учителя по исправлению допущенных ошибок.	
90	Прыжки в длину с места. Подвижная игра "Пятнашки"	Комплексный урок 1ч.	Уметь выполнять прыжки в длину с места. Знать правила игры.	Нести личную ответственность за здоровый образ жизни. Доброжелательно относится к партнёрам по игре	Учиться контролировать и оценивать свои действия во время выполнения команд учителя	Учиться определять общую цель и пути ее достижения	Учиться удерживать познавательную задачу, применять установленные правила.	
91.	Эстафеты с предметами.	Комплексный	Уметь выполнять	Учиться	Учиться контролировать	Учиться осуществлять	Учиться	

	Игра « Гонка мячей».	ый урок 1ч.	эстафеты с предметами. Знать правила игры.	ответственному отношению за общее благополучие и умение не создавать конфликтов и находить выход из спорных ситуаций.	и оценивать свои действия во время выполнения команд учителя	взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия	удерживать познавательную задачу, применять установленные правила.	
92.	Метание мяча в цель с 6 м Игра « Салки с мячом»	Комплексный урок 1ч.	Уметь выполнять метание мяча в цель с 6 м. Знать правила игры.	Учиться самостоятельности и личной ответственности за свои поступки и установка на здоровый образ жизни	Учиться создавать алгоритмы деятельности при решении учебных задач.	Учиться осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия	Учиться удерживать познавательную задачу, применять установленные правила.	
93	ОРУ с гимнастич. палкой. Игра «Снайперы»	Комплексный урок 1ч.	Уметь выполнять упражнения с гимнастич. палкой. Знать правила игры.	Нести личную ответственность за здоровый образ жизни. Доброжелательно относится к партнёрам по игре	Учиться контролировать и оценивать свои действия во время выполнения команд учителя	Учиться определять общую цель и пути ее достижения	Учиться удерживать познавательную задачу, применять установленные правила.	
Легкая атлетика 9 часов								
94	Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Правила поведения на стадионе и спортплощадке. Игра " К свом флажкам".	Комплексный урок 1ч.	Знать правила техники безопасности на уроках л. атл. Знать правила игры.	Учиться ответственному отношению за общее благополучие и умение не создавать конфликтов и находить выход из спорных ситуаций	Учиться использовать общие приёмы решения задач	Учиться осуществлять взаимный контроль, оказывать взаимопомощь	Учиться применять установленные правила	
95	Высокий старт. Челночный бег 3х10м. Игра " Рыбаки и рыбки"	Комплексный урок 1ч.	Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге, демонстрировать технику высокого старта. Знать правила игры.	Нести личную ответственность за здоровый образ жизни. Доброжелательно относится к партнёрам по игре	Учиться контролировать и оценивать свои действия во время выполнения команд учителя	Учиться осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия	Учиться освоению технических действий на уроках легкой атлетики.	
96	Прыжки в длину с разбега. Игра " Точный	Комплексный урок 1ч.	Уметь правильно выполнять прыжок в	Учиться самостоятельности и	Учиться использовать общие приемы в	Учиться определять общую цель и пути ее	Учиться составлять план	

	расчет"		длину с разбега.	личной ответственности за свои поступки и установка на здоровый образ жизни.	решении задач.	достижения.	и последовательность действий.	
97	Бег 30 м Многоскоки. Игра " Лисы и куры".	Комплексный урок 1ч.	Уметь выполнять бег с максимальной скоростью на короткие дистанции. Выполнять многоскоки. Знать правила игры.	Учиться самостоятельности и личной ответственности за свои поступки и установка на здоровый образ жизни.	Учиться контролировать и оценивать свои действия во время выполнения команд учителя	Учиться определять общую цель и пути ее достижения	Учиться освоению технических действий на уроках легкой атлетики.	
98	Метание мяча с места на дальность. Игра " Кто дальше бросит"	Комплексный урок 1ч.	Уметь правильно выполнять основные движения в метании мяча. Знать правила игры.	Адекватно воспринимать предложения учителя, товарищей, родителей по исправлению допущенных ошибок.	Учиться использовать общие приёмы решения задач.	Учиться осуществлять взаимный контроль, оказывать взаимопомощь	Учиться применять установленные правила.	
99	Метание малого мяча на заданное расстояние. Игра " Зайцы в огороде!	Комплексный урок 1ч.	Уметь правильно выполнять основные движения в метании мяча на заданное расстояние.	Формировать положительное отношение к урокам легкой атлетики.	Учиться контролировать и оценивать свои действия, поведение.	Учиться осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия	Учиться освоению технических действий на уроках легкой атлетики.	
100	Равномерный бег 6 мин. Игра " Ястреб и утка"	Комплексный урок 1ч.	Уметь бегать в равномерном темпе до 6 мин., бегать по слабопересеченной местности. Знать правила игры.	Учиться самостоятельно выполнять упражнения на дыхание. Нести личную ответственность за ЗОЖ.	Учиться контролировать и оценивать свои действия во время выполнения команд учителя.	Учиться контролировать величину нагрузки по ЧСС.	Учиться удерживать познавательную задачу и применять установленные правила.	
101	Прыжковые упражнения. Эстафетный бег. Игра " Эстафеты зверей".	Комплексный урок 1ч.	Уметь правильно выполнять основные движения в прыжках, в эстафетном беге. Знать	Нести личную ответственность за здоровый образ жизни.	Учиться контролировать и оценивать свои действия Во время выполнения команд	Учиться осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия	Учиться удерживать познавательную задачу и	

			правила игры.	Доброжелательно относится к партнёрам по игре	учителя.		применять установленные правила.	
102	Правила приема воздушных и солнечных ванн. Закаливание. Подведение итогов года. Игра " Третий лишний"	Комплексный урок 1ч.	Знать правила закаливания, приема воздушных и солнечных ванн. Знать правила игры.	Нести личную ответственность за здоровый образ жизни. Доброжелательно относится к партнёрам по игре	Учиться контролировать и оценивать свои действия Во время выполнения команд учителя.	Учиться осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия	Учиться объективно оценивать свои учебные достижения.	

4 класс

№	Тема урока	Тип урока. количество часов	Планируемые результаты (предметные)	Планируемые результаты (личностные и метапредметные) Характеристика деятельности				Дата
				Содержание курса(ученик должен знать)	Личностные УУД	Познавательные УУД	Коммуникативные УУД	
1 четверть Легкая атлетика 12 ч								
1.	Правила безопасности на уроках легкой атлетике и спорт играх.	Вводный 1 час	Как вести себя на уроках физкультуры . На стадионе и в спортзале. Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге.	Формировать положительное отношение к урокам физкультуры и спортиграх.	Учиться контролировать и оценивать свои действия, поведение.	Учиться формулировать свои затруднения и обращаться за помощью.	Учиться применять установленные правила.	С Е Н Т Я Б Р Ь
2..	Техника высокого старта. Игра «Прыжки по кочкам».	Комплексный урок. 1 час	Правильно выполнять основные движения в прыжках, приземляться на две ноги. ОРУ. Знать понятие короткая дистанция и высокий старт.	Учиться принимать образ «хорошего ученика» и нести личную ответственность за ЗОЖ.	Учиться контролировать и оценивать свои действия во время выполнения команд учителя.	Учиться осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свой действия.	Учиться применять установленные правила.	
3.	Прыжки в длину с разбега. Бег 30 м с высокого старта. Игра «Вызов номеров».	Комплексный урок. 1 час	Правильно приземляться на две ноги при прыжке в длину с разбега. Прыжки с продвижением вперед. Знать понятие короткая дистанция.	Нести личную ответственность за здоровый образ жизни.	Учиться контролировать и оценивать свои действия во время подвижной игры.	Учиться адекватно оценивать свои действия, осуществлять взаимный контроль.	Учиться удерживать познавательную задачу и применять установленные правила.	
4.	Прыжки в длину с места. Эстафеты с предметами.	Комплексный урок. 1 час	Уметь правильно выполнять технику прыжка в длину с места.	Нести личную ответственность за ЗОЖ. Доброжелательно относиться к партнерам	Учиться создавать алгоритмы деятельности при решении учебных	Учиться определять общую цель и пути ее достижения.	Учиться адекватно воспринимать предложение учителя по	

	Подвижная игра «Мяч соседу».			по игре.	задач.		исправлению допущенных ошибок.	
5.	Бег 60 м на результат. Подвижная игра со скакалками «Забегалы».	Комплексный урок. 1 час	Знать правила проведения тестирования бега на 60 м с высокого старта.	Учить самоанализу и коррекции действий, развивать навыки самодиагностики.	Учиться использовать общие приемы решения задач.	Учиться осуществлять взаимный контроль, оказывать взаимопомощь	Учиться применять установленные правила.	
6.	Прыжки в длину с разбега. Салки в приседе.	Комплексный урок. 1 ч.	Правильно выполнять основные движения в прыжках, приземляться на две ноги. Учиться держать дистанцию.	Учиться ответственному отношению за общее благополучие и умение не создавать конфликтов и находить выход из спорных ситуаций.	Учиться использовать общие приемы решения задач.	Учиться осуществлять взаимный контроль, оказывать взаимопомощь.	Учиться применять установленные правила.	
7.	Метание мяча на дальность. Игра «К своим флажкам».	Комплексный урок. 1 ч.	Как выполнять ОРУ. Знать технику метания мяча.	Нести личную ответственность за ЗОЖ. Доброжелательно относиться к партнерам по игре.	Учиться контролировать и оценивать свои действия во время выполнения команд учителя.	Учиться осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свой действия.	Учиться применять установленные правила.	
8	Челночный бег 3x10 м Комплекс УГГ Подвижная игра «Волк во рву».	Комплексный урок. 1 ч.	Правильно выполнять основные движения УГГ Закаливание.	Формировать позитивное отношение к зарядке.	Учиться использовать общие приемы решения задач.	Учиться осуществлять взаимный контроль, оказывать взаимопомощь.	Учиться применять установленные правила..	
9.	Метание мяча в цель с 6 м Подвижная игра «Пятнашки».	Комплексный урок. 1 ч	Уметь метать мяч в цель. Знать правила игры «Пятнашки»	Учиться самостоятельности личной ответственности за свои поступки.	Учиться контролировать величину нагрузки по ЧСС.	Учиться осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия.	Учиться применять установленные правила.	

10	Чередование ходьбы, бега. Шестиминутный бег. Подвижная игра « Ястреб и утка».	Комплексный урок. 1 ч	Уметь бегать в равномерном темпе до 6 мин. Правильно дышать. Знать правила игры.	Уметь самостоятельно выполнять упражнения дыхательной гимнастики.	Учиться контролировать и оценивать свои действия во время выполнения команд учителя.	Учиться осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия.	Учиться применять установленные правила.	
11	Метание мяча с места. ОРУ типа зарядки. Игра «К своим флажкам»	Комплексный урок. 1ч	Уметь правильно выполнять основные движения в метании. Метать мяч на дальность из различных положений.	Учиться самостоятельности и личной ответственности за свои поступки.	Учить контролировать и оценивать свои действия во время выполнения команд учителя.	Учиться осуществлять взаимный контроль.	Учиться применять установленные правила.	
12	Равномерный бег до 2 км. Подвижная игра « Третий лишний»	Комплексный урок. 1ч	Уметь бегать на выносливость до 1км Знать и выполнять правила игры.	Учиться самостоятельности и личной ответственности за свои поступки.	Учиться контролировать величину нагрузки по ЧСС.	Учиться осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия.	Учиться самостоятельной организации и проведении подвижных игр.	
Подвижные игры на основе баскетбола. 15 ч.								
13	Т.Б. на уроках спортивных игр. Передача и ловля мяча двумя руками. Игра «Запрещённое движение».	Комплексный урок. 1ч	Уметь правильно выполнять упражнения на осанку. Броски и ловля мяча в парах.	Уметь управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности.	Учиться взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в играх.	Учиться осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия.	Учиться освоению технических действий и спорт. игр.	

14	Передача мяча от груди. Эстафеты с мячами.	Комплексный урок. 1ч	Правильно выполнять передачу мяча от груди двумя руками.	Учиться самостоятельности и личной ответственности за свои поступки.	Учиться взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в играх.	Учиться осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия.	Учиться освоению технических действий и спорт. игр.	
15	Ведение мяча в баскетболе. Подвижная игра «Штурм»	Комплексный урок. 1ч	Уметь выполнять различные варианты ведения мяча, знать правила игры.	Учиться принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.	Учиться использовать общие приемы решения задач.	Учиться осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия.	Учиться применять установленные правила.	
16	Передача мяча. Игра «Бросай - поймай»	Комплексный урок. 1ч	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстоянии, ловля мяча.	Нести личную ответственность за ЗОЖ, доброжелательно относиться к партнерам.	Учиться взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в играх.	Учиться осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия.	Учиться освоению технических действий и спорт играх.	
17	Эстафеты с баскетбольными мячами. Игра «Мы веселые ребята»	Комплексный урок. 1ч	Уметь владеть мячом: передачи на расстоянии, ведение в движении одной рукой. Знать правила игры.	Нести личную ответственность за ЗОЖ, формировать позитивное отношение к спортиграм.	Учиться взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий.	Учиться определять общую цель и пути ее достижения.	Учиться освоению технических действий, в ведении мяча.	
18	Ведением мяча в движении. Подвижная игра «Салки с мячами».	Комплексный урок. 1ч	Уметь владеть мячом: ведение мяча в движении и передачи мяча. Играть в подвижные игры с мячами.	Доброжелательно относиться к партнерам по игре, нести личную ответственность за ЗОЖ.	Учиться взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий.	Учиться осуществлять взаимный контроль, оказывать взаимопомощь.	Учиться осуществлять взаимный контроль, оказывать взаимопомощь.	

19	Передача мяча от груди после ведения. Эстафеты с мячами.	Комплексный урок. 1ч	Уметь выполнять различные варианты ведения мяча и правильно выполнять передачу мяча от груди двумя руками.	Учиться самостоятельности и личной ответственности за свои поступки.	Учиться взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в играх.	Учиться осуществлять взаимный контроль, оказывать взаимопомощь.	Учиться освоению технических действий, в ведении мяча.
20	Комплекс О.Р.У. с мячом. Игра «Охотники и утки»	Комплексный урок. 1ч	Знать и уметь, выполнять О.Р.У. с мячом. Знать правила игры « Охотники и утки»	Нести личную ответственность за ЗОЖ. Формировать позитивное отношение к О.Р. У.	Учиться создавать алгоритмы деятельности при решении учебных задач.	Учиться определять общую цель и пути ее достижения.	Учиться составлять план и последовательность действий, адекватно воспринимать предложения учителя по исправлению допущенных ошибок.
21	Эстафеты «Веселые старты» с мячами, обручами, кеглями, скакалками.	Комплексный урок. 1ч	Уметь выполнять эстафеты с предметами.	Доброжелательно относиться к партнерам по игре, принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.	Учиться контролировать и оценивать свои действия во время выполнения команд учителя.	Учиться осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия.	Учиться применять установленные правила.
22	Броски и ловля мяча в парах у стены. Игра «Капитаны».	Комплексный урок. 1ч	Знать, какие варианты бросков мяча в стену существуют и как ловить отскакивающий мяч от стены.	Доброжелательно относиться к партнерам по игре, нести личную ответственность за ЗОЖ.	Учиться взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий.	Учиться осуществлять взаимный контроль, оказывать взаимопомощь.	Учиться осуществлять взаимный контроль, оказывать взаимопомощь.
23	О.Р.У. на осанку. Подтягивания из виса. Игра «Гонка мячей»	Комплексный урок. 1ч	Знать и уметь, выполнять О.Р.У на осанку. Уметь выполнять подтягивания из виса (м) и из виса лежа (д).	Нести личную ответственность за ЗОЖ. Формировать позитивное отношение к О.Р. У. и развитию силы.	Учиться контролировать и оценивать свои действия во время выполнения команд учителя.	Учиться осуществлять взаимный контроль, оказывать взаимопомощь.	Учиться самостоятельной организации и проведению подвижных игр и эстафет.

24	Учебная игра «Перестрелка»	Комплексный урок. 1ч	Знать правила игры.	Учиться принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.	Учиться использовать общие приемы решения задач.	Учиться определять общую цель и пути ее достижения.	Учиться применять установленные правила.	
25	Подтягивания из вися. Игра «Школа мяча»	Комплексный урок. 1ч	Уметь правильно подтягиваться из вися. Знать правила игры «Школа мяча»	Доброжелательно относиться к партнерам по игре, нести личную ответственность за ЗОЖ.	Учиться взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в играх	Учиться осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия.	Учиться освоению технических действий и спортивных игр	
26	Преодоление полосы препятствий. Игра «Хитрая лиса»	Комплексный урок. 1ч	Уметь правильно преодолевать различные препятствия. Знать правила игры «Хитрая лиса».	Учиться принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.	Учиться использовать общие приемы решения задач.	Учиться осуществлять взаимный контроль, оказывать взаимопомощь.	Учиться применять установленные правила.	
27	Подвижные игры с элементами баскетбола. Игра «Попади в корзину».	Комплексный урок. 1ч	Уметь играть в подвижные игры с элементами баскетбола. Знать правила игры.	Учиться самостоятельности и личной ответственности за свои поступки. Нести личную ответственность за ЗОЖ.	Учиться контролировать и оценивать свои действия во время выполнения команд учителя.	Учиться определять общую цель и пути ее достижения.	Нести личную ответственность за ЗОЖ. Применять установленные правила.	

II четверть .Гимнастика 18 ч								
28	Техника безопасности на уроках гимнастики. Строевые упражнения. Игра «Пройти бесшумно».	Комплексный урок 1ч.	Уметь выполнять построения в колонну по одному, в шеренгу, в круг. Выполнять группировку,	Учиться описывать технику гимнастических упражнений	Учиться взаимодействовать в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений.	Учиться осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия	Учиться освоению техники гимнастических упражнений.	Ноябрь

29	Упражнения на гимнастической скамейке. Лазание по канату.	Комплексный урок 1ч.	Уметь выполнять, акробатические элементы. Знать названия основных гимнастических снарядов. Знать и применять технику лазания по канату.	Учиться описывать технику гимнастических упражнений	Учиться взаимодействовать в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений.	Учиться осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия.	Учиться освоению техники гимнастических упражнений.	
30	Перекаты в группировке вперед и назад. Эстафеты со скакалками.	Комплексный урок 1ч.	Выполнять группировку, перекаты в группировке и кувырки. Знать правила игры.	Учиться самостоятельности и личной ответственности за свои поступки и установка на здоровый образ жизни.	Учиться взаимодействовать в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений.	Учиться осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия.	Учиться освоению технических гимнастических упражнений.	
31	Упражнение в равновесии. Ходьба по скамейке с поворотами в приседе. Соскок прогнувшись. Игра «Пчелка!»	Комплексный урок 1ч.	Уметь выполнять, упражнения в равновесии. Уметь приземляться на две ноги. Знать правила игры.	Нести личную ответственность за здоровый образ жизни. Доброжелательно относится к партнёрам по игре.	Учиться взаимодействовать в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений.	Учиться осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия.	Учиться освоению технических гимнастических упражнений.	
32	2-3 кувырка вперед слитно. Стойка на лопатках. Эстафеты со скакалками.	Комплексный урок 1ч.	Уметь выполнять акробатические элементы.	Нести личную ответственность за здоровый образ жизни. Доброжелательно относится к партнёрам по игре.	Учиться взаимодействовать в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений.	Учиться осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия.	Учиться освоению технических гимнастических упражнений.	
33	Лазанье по канату в два приема. Кувырки вперед и назад слитно.	Комплексный урок 1ч.	Знать технику лазанья по канату в два приема. Знать технику выполнения кувырков.	Учиться самостоятельности и личной ответственности за свои поступки и установка на здоровый образ	Учиться взаимодействовать в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений.	Учиться осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия.	Учиться освоению технических гимнастических упражнений.	

				жизни.				
34	Комбинации упражнений в равновесии. Эстафеты с набивными мячами.	Комплексный урок 1ч.	Уметь сохранять равновесие тела при выполнении гимнастических упражнений.	Учиться самостоятельности и личной ответственности за свои поступки и установка на здоровый образ жизни.	оценивать свои действия во время выполнения команд учителя.	Учиться осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия.	Учиться применять установленные правила.	
35	Акробатика из 3-4 элементов.	Комплексный урок 1ч.	Знать, какие гимнастические упражнения существуют, технику их выполнения и способ их соединения в комбинацию.	Нести личную ответственность за здоровый образ жизни. Доброжелательно относится к партнёрам по игре.	Учиться контролировать и оценивать свои действия во время выполнения команд учителя.	Учиться осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия.	Учиться удерживать познавательную задачу и применять установленные правила.	
36	Перестроение из 1 в 2 шеренги. Тест на гибкость на оценку. Игра «Совушка».	Комплексный урок 1ч.	Уметь выполнять строевые упражнения и упражнения на гибкость.	Учиться самостоятельно выполнять упражнения на гибкость.	Учиться использовать общие приёмы решения задач.	Учиться осуществлять взаимный контроль, оказывать взаимопомощь.	Учиться применять установленные правила.	
37	Кувырок вперед в стойку на лопатках. Упражнения для развития гибкости.	Комплексный урок 1ч.	Уметь правильно выполнять акробатическое упражнение. Знать понятие гибкость и правильно выполнять упражнения на гибкость.	Учиться ответственному отношению за общее благополучие и учиться самостоятельно выполнять упражнения на гибкость.	Учиться использовать общие приёмы решения задач.	Учиться осуществлять взаимный контроль, оказывать взаимопомощь.	Учиться применять установленные правила.	
38	Висы на перекладине. Лазанье по канату.	Комплексный урок 1ч.	Знать, какие варианты висов существуют, как их выполнять. Уметь лазить по канату.	Учиться самостоятельности и личной ответственности за свои поступки и установка на здоровый образ жизни.	Учиться контролировать и оценивать свои действия во время выполнения команд учителя.	Учиться осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия.	Учиться применять установленные правила.	
39	Лазание по	Комплексный	Уметь лазать по	Нести личную	Учиться контролировать и	Учиться	Учиться удерживать	

	гимнастической стенке и удержание уголка. Эстафеты с элементами акробатики.	урок 1ч.	гимнастической стенке и знать технику выполнения удержания уголка.	ответственность за здоровый образ жизни. Доброжелательно относится к партнёрам по игре.	оценивать свои действия во время выполнения команд учителя.	осуществлять взаимный контроль, оценивать свои действия.	познавательную задачу, применять правила.	
40	Прыжки через скакалку в тройках. Подвижная игра «Горячая линия».	Комплексный урок 1ч.	Знать технику выполнения прыжков через скакалку самостоятельно и в тройках.	Нести личную ответственность за здоровый образ жизни. Доброжелательно относится к партнёрам по игре.	Учиться контролировать и оценивать свои действия во время выполнения команд учителя.	Учиться осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия.	Учиться удерживать познавательную задачу, применять установленные правила.	
41	Перестроение из колонны по 1 в колонну по 2 – 4. Наклоны вперед из положения стоя.	Комплексный урок 1ч.	Уметь выполнять строевые упражнения и упражнение на гибкость.	Учиться самостоятельно выполнять упражнения на гибкость. Доброжелательно относится к партнёрам по игре	Учиться использовать общие приёмы решения задач	учиться осуществлять взаимный контроль, оказывать взаимопомощь	Учиться применять установленные правила	
42	Круговая тренировка. Подвижная игра «Игра в мяч с фигурами».	Комплексный урок 1ч.	Знать как проходить станции круговой тренировки	Нести личную ответственность за здоровый образ жизни. Доброжелательно относится к партнёрам по команде.	Учиться взаимодействовать в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений.	Учиться осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия.	Учиться освоению техники гимнастических упражнений.	
43	Упражнения на гимнастическом бревне. Акробатическая эстафета.	Комплексный урок 1ч.	Знать, какие упражнения на гимнастическом бревне существуют.	Учиться ответственному отношению за общее благополучие.	Учиться взаимодействовать в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений.	Учиться осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия	Учиться освоению технических гимнастических упражнений.	
44	Опорный прыжок. Вскок на коня и	Комплексный урок 1ч.	Знать технику выполнения прыжка в высоту способом	Нести личную ответственность за здоровый образ	Учиться взаимодействовать в парах и группах при	Учиться осуществлять взаимный контроль,	Учиться освоению технических гимнастических	

	соскок.		«перешагивания». Знать технику соскока прогнувшись.	жизни. Доброжелательно относится к партнёрам по команде.	разучивании и выполнении гимнастических упражнений.	адекватно оценивать свои действия.	упражнений.	
45	Опорный прыжок через коня (80-120 см).	Комплексный урок 1ч.	Знать технику выполнения опорного прыжка.	Учиться ответственному отношению за общее благополучие.	Учиться использовать общие приёмы решения задач.	Учиться осуществлять взаимный контроль, оказывать взаимопомощь.	Учиться применять установленные правила.	
Подвижные игры 3 часа.								
4 6	Круговая тренировка.	Комплексный урок 1ч.	Знать, как выполняются махи, варианты лазанья по наклонной гимнастической скамейке, как проходить станции круговой тренировки.	Учиться ответственному отношению за общее благополучие и умение не создавать конфликтов.	Учиться контролировать и оценивать свои действия и поведение.	Учиться осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия.	Учиться применять установленные правила.	
4 7	Эстафеты с предметами (обручи, скакалки).	Комплексный урок 1ч.	Уметь правильно выполнять упражнения с обручем, со скакалкой.	Нести личную ответственность за здоровый образ жизни. Доброжелательно относится к партнёрам по игре	Учиться контролировать и оценивать свои действия Во время выполнения команд учителя.	Учиться осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия	Учиться удерживать познавательную задачу и применять установленные правила.	
4 8	Эстафеты с элементами гимнастической полосы препятствий. Игра «Аисты».	Комплексный урок 1ч.	Уметь преодолевать гимнастическую полосу препятствий. Знать правила игры.	Нести личную ответственность за здоровый образ жизни. Доброжелательно относится к партнёрам по игре	Учиться контролировать и оценивать свои действия Во время выполнения команд учителя.	Учиться осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия	Учиться удерживать познавательную задачу и установленные правила.	

III четверть. Лыжная подготовка 21 ч								
49	Техника	Вводный урок.	Знать правила	Уметь строиться с	Учиться	Учиться	Учиться применять	Я

	безопасности на уроках лыжной подготовки . Игра «Самокат».	1 ч.	техники безопасности на уроках по лыжной подготовке, температурный режим. Знать правила игры.	лыжами, переносить лыжи. Учиться самостоятельности и личной ответственности за свои поступки.	контролировать и оценивать свои действия во время выполнения команд учителя.	осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия.	установленные правила.	н в а р ь
50	Ступающий и скользящий шаг на лыжах без лыжных палок.	Комплексный урок 1ч.	Знать организационно – методические требования, технику передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом.	Учиться самостоятельности и личной ответственности за свои поступки и установка на здоровый образ жизни.	Учиться контролировать величину нагрузки по ЧСС.	Учиться осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия.	Учиться применять установленные правила.	
51	Ступающий и скользящий шаг на лыжах с лыжными палками	Комплексный урок 1ч.	Знать технику передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом с лыжными палками.	Учиться самостоятельности и личной ответственности за свои поступки и установка на здоровый образ жизни	Учиться контролировать и оценивать свои действия во время выполнения команд учителя	Учиться осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия	Учиться применять установленные правила.	
52	Попеременный и одновременный двухшажный ход на лыжах. Игра " Мороз - Красный нос"	Комплексный урок 1ч.	Знать технику выполнения попеременного и одновременного двухшажного хода на лыжах, а также поворотов на лыжах прыжком.	Нести личную ответственность за ЗОЖ Формировать позитивное отношение к занятиям на свежем воздухе.	Учиться контролировать и оценивать свои действия во время выполнения команд учителя.	Учиться осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия	Учиться применять установленные правила.	
53	Скользкий шаг без палок. Равномерное передвижение на лыжах до 1,5 км.	Комплексный урок 1ч.	Уметь передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом без палок. Закаливание.	Нести личную ответственность за ЗОЖ Формировать позитивное отношение к занятиям на свежем воздухе.	Учиться создавать алгоритмы деятельности при решении учебных задач.	Учиться определять общую цель и пути ее достижения.	Учиться составлять план и последовательность действий, адекватно воспринимать предложения учителя по исправлению допущенных ошибок.	

54	Преодоление ворот при спуске в основной стойке. Равномерное передвижение до 1,5 км.	Комплексный урок 1ч.	Знать технику спуска в основной стойке.	Учиться самостоятельности и личной ответственности за свои поступки и установка на здоровый образ жизни.	Учиться контролировать и оценивать свои действия во время выполнения команд учителя.	Учиться осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия.	Учиться освоению базовых способов передвижения на лыжах.	
55	Повороты на месте и в движении переступанием. Равномерное передвижение на лыжах до 1,5 км	Комплексный урок 1ч.	Уметь передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом без палок, выполнять повороты на месте и в движении переступанием.	Нести личную ответственность за ЗОЖ Доброжелательно относиться к партнерам по игре.	Учиться контролировать и оценивать свои действия во время выполнения команд учителя	Учиться осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия	Учиться применять установленные правила.	
56	Равномерное прохождение дистанции 1,5-2 км Спуски и подъемы со склона.	Комплексный урок 1ч.	Уметь передвигаться на лыжах до 1,5 км. Уметь правильно выполнять дыхательные упражнения.	Учиться самостоятельности и личной ответственности за свои поступки и установка на ЗОЖ.	Учиться контролировать величину нагрузки по ЧСС.	Учиться осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия	Учиться удерживать познавательную задачу и применять установленные правила.	
57	Спуски и торможение «плугом». Равномерное прохождение дистанции до 1,5км.	Комплексный урок 1ч.	Уметь подниматься, спускаться со склона и выполнять торможение «плугом».	Учиться самостоятельности и личной ответственности за свои поступки и установка на здоровый образ жизни.	Учиться использовать общие приёмы решения задач.	Учиться осуществлять взаимный контроль, оказывать взаимопомощь.	Учиться применять установленные правила.	
58	Подъем на склон «полуелочкой». Игра «Слушай сигнал».	Комплексный урок 1ч.	Знать, как передвигаться на лыжах, подниматься на склон «полуелочкой».	Учиться ответственному отношению за общее благополучие и умение не создавать конфликтов и находить выход из спорных ситуаций.	Учиться использовать общие приёмы решения задач.	Учиться осуществлять взаимный контроль, оказывать взаимопомощь.	Учиться применять установленные правила.	

59	Спуски с горы в основной стойке и торможение «плугом»	Комплексный урок 1ч.	Уметь подниматься и спускаться со склона в основной стойке и торможение «плугом».	Учиться самостоятельно выполнять упражнения.	Учиться контролировать и оценивать свои действия во время прохождения дистанции.	Учиться осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия.	Учиться применять установленные правила.
60	Подъем «полуелочкой». (У).	Комплексный урок 1ч.	Знать, как передвигаться на лыжах, подниматься на склон «полуелочкой».	Учиться самостоятельности и личной ответственности за свои поступки и установка на ЗОЖ.	Учиться контролировать и оценивать свои действия во время выполнения команд учителя	Учиться осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия	Учиться удерживать познавательную задачу, применять установленные правила.
61	Торможение «плугом». (У).	Комплексный урок 1ч.	Уметь выполнять торможение «плугом».	Учиться самостоятельности и личной ответственности за свои поступки и установка на ЗОЖ.	Учиться контролировать и оценивать свои действия во время выполнения команд учителя	Учиться осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия	Учиться удерживать познавательную задачу, применять установленные правила.
62	Равномерное прохождение дистанции 2,5 км.	Комплексный урок 1ч.	Уметь распределить силы для прохода дистанции 2,5 км.	Учиться самостоятельно выполнять упражнения на лыжах. Доброжелательно относится к партнёрам по игре.	Учиться контролировать величину нагрузки по ЧСС.	Учиться осуществлять взаимный контроль, оказывать взаимопомощь.	Учиться применять установленные правила.
63	Игра на лыжах «Кто дальше».	Комплексный урок 1ч.	Знать правила игры.	Учиться ответственному отношению за общее благополучие и умение не создавать конфликтов и находить выход из спорных ситуаций.	Учиться контролировать величину нагрузки по ЧСС.	Учиться осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия.	Учиться освоению техники лыжных ходов.
64	Круговая эстафета до 300м на лыжах.	Комплексный урок 1ч.	Знать и выполнять правила передачи эстафеты на лыжах.	Формировать положительное отношение к эстафетам на лыжах и	Учиться контролировать и оценивать свои действия, поведение	Учиться осуществлять взаимный контроль,	Учиться применять установленные правила.

				к занятиям на свежем воздухе.		адекватно оценивать свои действия		
65	Лыжная гонка на 1 км. (У). Игра «Быстрый лыжник»	Комплексный урок 1ч.	Уметь проходить дистанцию 1 км. Знать правила игры.	Учиться самостоятельности и личной ответственности за свои поступки и установка на здоровый образ жизни.	Учиться контролировать величину нагрузки по ЧСС.	Учиться осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия	Учиться применять установленные правила.	
66	Подвижная игра на лыжах «Вызов номеров».	Комплексный урок 1ч.	Знать правила игры.	Учиться ответственному отношению за общее благополучие и умение не создавать конфликтов и находить выход из спорных ситуаций.	Учиться использовать общие приёмы решения задач.	Учиться осуществлять взаимный контроль, оказывать взаимопомощь.	Учиться применять установленные правила.	
67	Встречная эстафета на лыжах. Игра "Река и ров"	Комплексный урок 1ч.	Уметь выполнять встречные эстафеты на лыжах. Знать правила игры.	Формировать положительное отношение к эстафетам на лыжах и к занятиям на свежем воздухе.	Учиться контролировать и оценивать свои действия, поведение.	Учиться осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия.	Учиться применять установленные правила.	
68	Лыжные гонки на дистанции 1 км. Спуски и подъемы.	Комплексный урок 1ч.	Уметь проходить дистанцию 1км. Выполнять спуски и подъемы с горки.	Учиться самостоятельности и личной ответственности за свои поступки и установка на здоровый образ жизни.	Учиться контролировать величину нагрузки по ЧСС.	Учиться осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия	Учиться удерживать познавательную задачу и применять установленные правила.	
69	Подвижная игра на лыжах "Пройти ворота" Катание с горок.	Комплексный урок 1ч.	Знать правила игры. Знать и выполнять правила поведения при катании с горок	Нести личную ответственность за здоровый образ жизни. Доброжелательно относится к партнёрам	Учиться контролировать и оценивать свои действия Во время выполнения команд учителя.	Учиться осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои	Учиться удерживать познавательную задачу и применять установленные правила.	

				по игре		действия		
Подвижные игры 9 час.								
70	Инструктаж по технике безопасности на уроках подвижных игр. Строевые упражнения. ОРУ. Игра «Третий лишний»	Комплексный урок 1ч.	Уметь выполнять ОРУ. Знать правила игры.	Формировать положительное отношение к подвижным играм.	Учиться взаимодействовать в парах и группах при выполнении техн. действий в подвижных играх.	Учиться контролировать и оценивать свои действия во время выполнения команд учителя.	Учиться самостоятельной организации и проведения подвижных игр.	
71	Преодоление полосы препятствий. Игра «Охотник и утки».	Комплексный урок 1ч.	Уметь преодолевать полосу препятствий. Знать правила игры.	Учиться управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности.	Учиться величину нагрузки по ЧСС.	Учиться осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия.	Учиться применять установленные правила.	
72	ОРУ с мячами. Подвижная игра «Ястреб и утка»	Комплексный урок 1ч.	Уметь правильно выполнять ОРУ с мячом. Знать правила игры.	Учиться самостоятельности, личной ответственности за свои поступки, установка на ЗОЖ	Учиться взаимодействовать в парах и группах, при выполнении технических действий в подвижных играх.	Учиться осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия.	Учиться освоению технических действий в подвижных играх.	
73.	Усложнение полосы препятствий, эстафеты с предметами.	Комплексный урок 1ч.	Уметь преодолевать полосу препятствий. Знать и выполнять эстафеты с предметами.	Учиться управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности.	Учиться взаимодействовать в парах и группах, при выполнении технических действий в подвижных играх.	Учиться осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия.	Учиться освоению технических действий в подвижных играх.	
74	ОРУ и эстафеты с гимнастической палкой. Отжимание от пола. Игра «Охотники и утки».	Комплексный урок 1ч.	Уметь выполнять ОРУ с гимнастической палкой. Уметь правильно отжиматься от пола. Знать правила игры.	Учиться управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности.	Учиться взаимодействовать в группах, при выполнении технических действий в подвижных играх.	Учиться осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия.	Учиться применять установленные правила.	
75	Развитие скоростно-	Комплексный	Уметь выполнять	Учиться управлять	Учиться использовать	Учиться	Учиться применять	

	силовых способностей ОРУ со скакалкой. Игра «Удочка».	урок 1ч.	ОРУ со скакалками. Знать правила игры.	эмоциями во время учебной и игровой деятельности.	общие приемы решения задач.	осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия.	установленные правила.	
76	Эстафета с мячами. Игра «Мяч – соседу».	Комплексный урок 1ч.	Уметь правильно выполнять основные движения с мячом (передача, броски, ловля).	Формировать положительное отношение к подвижным играм.	Учиться контролировать свои действия во время выполнения команд учителя.	Учиться осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия.	Учиться применять установленные правила.	
77	Эстафеты с лазанием и перелазанием.	Комплексный урок 1ч.	Уметь правильно выполнять эстафеты	Нести личную ответственность за ЗОЖ. Доброжелательно относиться к партнерам по игре.	Учиться контролировать свои действия во время выполнения команд учителя.	Учиться осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия.	Учиться применять установленные правила.	
78	Эстафеты с предметами (обручи, скакалки).	Комплексный урок 1ч.	Уметь правильно выполнять эстафеты с обручем и скакалкой.	Нести личную ответственность за ЗОЖ. Доброжелательно относиться к партнерам по игре.	Учиться контролировать свои действия во время выполнения команд учителя.	Учиться осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия.	Учиться удерживать познавательную задачу и применять установленные правила.	

IV четверть Подвижные игры с элементами баскетбола 9 ч.

79	Техника безопасности на уроках подвижных игр с элементами баскетбола. Броски и ловля мяча. Игра «Бросай - поймай».	Вводный урок. 1ч.	Уметь ловить и бросать мяч над собой. Знать правила техники безопасности. Знать правила игры.	Формировать положительное отношение к подвижным играм с элементами баскетбола.	Учиться взаимодействовать в парах и группах при разучивании и выполнении технических действий.	Учиться осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия.	Учиться освоению технических действий в играх с баскетбольным мячом.	а п р е л ь
80	Строевые упражнения.	Комплексн	Уметь выполнять	Уметь управлять	Учиться	Учиться осуществлять	Учиться	

	Передачи мяча в парах любым способом. Игра «Мяч соседу».	ый урок 1ч.	броски и ловлю мяча на месте. Знать комплекс ОРУ с мячом. Знать правила игры.	эмоциями во время учебной и игровой деятельности.	взаимодействовать в парах и группах при разучивании и выполнении технических действий.	взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия.	освоению технических действий в играх с баскетбольным мячом.	
81	Передача мяча с отскоком от пола. Передача мяча в колоннах.	Комплексный урок 1ч.	Уметь выполнять броски и ловлю мяча с отскоком от пола, передавать мяч в колоннах.	Учиться самостоятельности и личной ответственности за свои поступки и установка на здоровый образ жизни.	Учиться взаимодействовать в парах и группах при разучивании и выполнении технических действий.	Учиться осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия.	Учиться применять установленные правила.	
82	Ведение мяча в движении. Игра «Выстрел в небо».	Комплексный урок 1ч.	Уметь правильно выполнять ведение мяча. Осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх.	Учиться принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.	Учиться использовать общие приемы решения задач в условиях игровой деятельности.	Учиться осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия.	Учиться применять установленные правила.	
83	Броски и ловля мяча в движении. Игра «Перестрелка».	Комплексный урок 1ч.	Уметь правильно выполнять броски и ловлю мяча в движении. Знать правила игры.	Нести личную ответственность за здоровый образ жизни. Доброжелательно относиться к партнёрам по игре.	Развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми.	Учиться осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия.	Учиться применять установленные правила.	
84	Ведение мяча в движение на оценку. Игра «Гонка мячей по кругу».	Комплексный урок 1ч.	Уметь правильно выполнять ведение мяча в движении, уметь владеть мячом. Знать правила игры.	Учиться самостоятельности и личной ответственности за свои поступки и установка на здоровый образ жизни	Развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми.	Учиться осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия.	Учиться освоению технических действий в баскетболе.	
85	Броски мяча в корзину. Игра «Мяч в обруч».	Комплексный урок 1ч.	Уметь выполнять броски мяча в корзину. Знать правила игры.	Формировать положительное отношения к спортивным играм. Учиться управлять	Учиться контролировать величину нагрузки по ЧСС.	Учиться осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия.	Учиться освоению технических действий в баскетболе.	

				эмоциями во время учебной и игровой деятельностью.				
86	Эстафеты с баскетбольными мячами.	Комплексный урок 1ч.	Знать и выполнять правила передачи эстафеты.	Нести личную ответственность за здоровый образ жизни. Доброжелательно относится к партнёрам по игре.	Учиться контролировать и оценивать свои действия во время выполнения команд учителя.	Учиться осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия.	Учиться удерживать познавательную задачу и применять установленные правила.	
87	Челночный бег 3x10 м. Игра «Перестрелка».	Комплексный урок 1ч.	Знать правила проведения тестирования челночного бега. Знать правила игры.	Учиться ответственному отношению за общее благополучие и умение не создавать конфликтов и находить выход из спорных ситуаций.	Учиться использовать общие приёмы решения задач.	Учиться осуществлять взаимный контроль, оказывать взаимопомощь.	Учиться применять установленные правила.	
Подвижные игры 6 часов.								
88	ОРУ в движении. Прыжки в высоту с бокового разбега. Игра " Салки с мячом».	Комплексный урок 1ч.	Уметь сосредотачиваться перед выполнением задания. Знать правила игры.	Учиться управлять эмоциями во время игровой деятельности.	Учиться контролировать и оценивать свои действия во время выполнения команд учителя.	Учиться осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия.	Учиться применять установленные правила.	
89	Эстафеты с прыжками в высоту через скакалку.	Комплексный урок 1ч.	Уметь правильно выполнять упражнения со скакалками.	Нести личную ответственность за здоровый образ жизни. Доброжелательно относится к партнёрам по игре.	Учиться создавать алгоритмы деятельности при решении учебных задач.	Учиться определять общую цель и пути ее достижения.	Учиться составлять план и последовательность действий, адекватно воспринимать предложения учителя по исправлению допущенных ошибок.	
90	Прыжки в длину с места. Подвижная игра «Удочка».	Комплексный урок 1ч.	Уметь выполнять прыжки в длину с места. Знать правила игры.	Нести личную ответственность за здоровый образ жизни.	Учиться контролировать и оценивать свои действия во время выполнения команд	Учиться определять общую цель и пути ее достижения	Учиться удерживать познавательную задачу,	

				Доброжелательно относится к партнёрам по игре	учителя		применять установленные правила.	
91.	Эстафеты с предметами. Игра «Борьба за мяч».	Комплексный урок 1ч.	Уметь выполнять эстафеты с предметами. Знать правила игры.	Учиться ответственному отношению за общее благополучие и умение не создавать конфликтов и находить выход из спорных ситуаций.	Учиться контролировать и оценивать свои действия во время выполнения команд учителя	Учиться осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия	Учиться удерживать познавательную задачу, применять установленные правила.	
92.	Метание мяча в цель с 6 м. Игра «Салки».	Комплексный урок 1ч.	Уметь выполнять метание мяча в цель с 6 м. Знать правила игры.	Учиться самостоятельности и личной ответственности за свои поступки и установка на здоровый образ жизни	Учиться создавать алгоритмы деятельности при решении учебных задач.	Учиться осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия	Учиться удерживать познавательную задачу, применять установленные правила.	
93	Прыжки в длину с места (У). Подвижная игра «Перестрелка».	Комплексный урок 1ч.	Уметь выполнять прыжки в длину, знать правила игры.	Нести личную ответственность за здоровый образ жизни. Доброжелательно относится к партнёрам по игре.	Учиться контролировать и оценивать свои действия во время выполнения команд учителя.	Учиться определять общую цель и пути ее достижения.	Учиться удерживать познавательную задачу, применять установленные правила.	
Легкая атлетика 9 часов								
94	Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Правила поведения на стадионе и спортплощадке. Игра " К своим флажкам".	Комплексный урок 1ч.	Знать правила техники безопасности на уроках л. атл. Знать правила игры.	Учиться ответственному отношению за общее благополучие и умение не создавать конфликтов и находить выход из спорных ситуаций.	Учиться использовать общие приёмы решения задач.	Учиться осуществлять взаимный контроль, оказывать взаимопомощь.	Учиться применять установленные правила.	
95	Высокий старт. Финиширование. Игра «Рыбаки и рыбки».	Комплексный урок 1ч.	Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге, демонстрировать технику высокого	Нести личную ответственность за здоровый образ жизни. Доброжелательно	Учиться контролировать и оценивать свои действия во время выполнения команд учителя.	Учиться осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия.	Учиться освоению технических действий на уроках легкой	

			старта. Знать правила игры.	относится к партнёрам по игре.			атлетики.	
96	Прыжки в длину с разбега. Игра " Точный расчет"	Комплексный урок 1ч.	Уметь правильно выполнять прыжок в длину с разбега.	Учиться самостоятельности и личной ответственности за свои поступки и установка на здоровый образ жизни.	Учиться использовать общие приемы в решении задач.	Учиться определять общую цель и пути ее достижения.	Учиться составлять план и последовательность действий.	
97	Бег 30 м (У). Многоскоки. Игра " Лисы и куры ".	Комплексный урок 1ч.	Уметь выполнять бег с максимальной скоростью на короткие дистанции. Выполнять многоскоки. Знать правила игры.	Учиться самостоятельности и личной ответственности за свои поступки и установка на здоровый образ жизни.	Учиться контролировать и оценивать свои действия во время выполнения команд учителя.	Учиться определять общую цель и пути ее достижения.	Учиться освоению технических действий на уроках легкой атлетики.	
98	Эстафеты с гимнастическими палочками. Игра «Снайперы».	Комплексный урок 1ч.	Уметь выполнять упражнения с гимнастическими палочками. Знать правила игры.	Нести личную ответственность за здоровый образ жизни. Доброжелательно относится к партнёрам по игре.	Учиться использовать общие приёмы решения задач.	Учиться осуществлять взаимный контроль, оказывать взаимопомощь.	Учиться применять установленные правила.	
99	Метание малого мяча на заданное расстояние. Игра «Зайцы в огороде».	Комплексный урок 1ч.	Уметь правильно выполнять основные движения в метании мяча на заданное расстояние.	Формировать положительное отношение к урокам легкой атлетики.	Учиться контролировать и оценивать свои действия, поведение.	Учиться осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия.	Учиться освоению технических действий на уроках легкой атлетики.	
100	Равномерный на 1000 м. Игра " Ястреб и утка".	Комплексный урок 1ч.	Уметь бегать в равномерном темпе до 1000 м., бегать по слабопересеченной местности. Знать правила игры.	Учиться самостоятельно выполнять упражнения на дыхание. Нести личную ответственность за ЗОЖ.	Учиться контролировать и оценивать свои действия во время выполнения команд учителя.	Учиться контролировать величину нагрузки по ЧСС.	Учиться удерживать познавательную задачу и применять установленные правила.	

101	Бег 60 м. (У).	Комплексный урок 1ч.	Уметь выполнять бег с максимальной скоростью на короткие дистанции.	Учиться самостоятельности и личной ответственности за свои поступки и установка на здоровый образ жизни.	Учиться контролировать и оценивать свои действия Во время выполнения команд учителя.	Учиться осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия.	Учиться удерживать познавательную задачу и применять установленные правила.	
102	Правила приема воздушных и солнечных ванн. Закаливание. Подведение итогов года. Игра " Третий лишний".	Комплексный урок 1ч.	Знать правила закаливания, приема воздушных и солнечных ванн. Знать правила игры.	Нести личную ответственность за здоровый образ жизни. Доброжелательно относиться к партнёрам по игре.	Учиться контролировать и оценивать свои действия Во время выполнения команд учителя.	Учиться осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия.	Учиться объективно оценивать свои учебные достижения.	