

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области основная общеобразовательная школа №32 города Сызрани городского округа Сызрань Самарской области

Утверждаю:  Директор ГБОУ ООШ № 32 Воробьева С.А. Приказ № 234 от « 19 » 06 2018 г. 	Согласовано:  Зам. Директора по УВР ГБОУ ООШ № 32 Ниретина Л.А. « 14 » 06 2018 г.	Рассмотрено на МО учителей первой ступени обучения ГБОУ ООШ №32 Протокол № 8 от « 14 » 06 2018 г. Руководитель МО:  Г.А. Ковалева
--	--	---

**РАБОЧАЯ УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА
по физической культуре**

(наименование учебного предметного курса)

1 степень / 1-4 классы

(степень образования/класс)

2018-2019 учебный год

(срок реализации программы)

Рабочая программа составлена на основе федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, основной образовательной программы начального общего образования ГБОУ ООШ № 32, комплексной программы физического воспитания учащихся 1-4 классов. Авторы: В.И. Лях, А.А. Зданевич.

Программу составил И.С. Груцен

(Ф.И.О. учителя, составившего рабочую учебную программу)

г. Сызрань 2018 г.

Пояснительная записка

Рабочая программа по учебному курсу «Физическая культура» для 1-4 классов разработана на основе примерной программы по физической культуре федерального государственного образовательного стандарта общего начального образования и авторской программы **«Физическая культура» В.И. Ляха, А.А. Зданевича**. М, «Просвещение», 2012 год.

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

С учётом этих особенностей **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**:

- совершенствование жизненно важных навыков и умений в ходьбе, прыжках, лазаньи, метании;
- обучение физическим упражнениям из таких видов спорта, как гимнастика, легкая атлетика и лыжные гонки, а также подвижным играм и техническим действиям спортивных игр, входящих в школьную программу;
- развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации движений, гибкости;
- формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, утренней гимнастикой, физминутками и подвижными играми;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельным показателям физического развития и физической подготовленности.

Место учебного курса в учебном плане

Курс «Физическая культура» изучается с 1 по 4 класс из расчета 3 ч. в неделю: в 1 классе – 99 ч., во 2 классе -102 ч., в 3 классе 102 ч., в 4 классе -102 ч. Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введён приказом Минобрнауки от 30 августа 2010г. №889. В приказе было указано: «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания».

Рабочая программа рассчитана на 405 ч на четыре года обучения (по 3 ч в неделю).

Рабочая программа курса «Физическая культура» рассчитана на общую теорию и практику.

Предлагаемая программа характеризуется направленностью:

- на реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с возрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), регионально климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);
- на реализацию принципа достаточности и сообразности, связанного с распределением учебного материала, обеспечивающего развитие познавательной и предметной активности учащихся;
- на соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;

-на достижение межпредметных связей, нацеливающих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;

-на усиление оздоровительного эффекта образовательного процесса, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, умений и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях в режиме дня, самостоятельных занятий физическими упражнениями.

В программе В. И. Ляха, А. А. Зданевича программный материал делится на две части – базовую и вариативную. В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана. Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Вариативная часть включает в себя программный материал по подвижным играм, гимнастике с элементами акробатики, легкоатлетическим упражнениям, лыжной подготовке. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных.

Важной особенностью образовательного процесса в начальной школе является оценивание учащихся. Оценивание учащихся начинается со второго класса. Отличительной особенностью преподавания физической культуры в первом классе является игровой метод. Большинство заданий учащимся первого класса рекомендуется планировать и давать в форме игры.

Характеристика особенностей (т.е. отличительные черты) программы: в соответствии с Концепцией структуры и содержания образования в области физической культуры предметом обучения в начальной школе является двигательная деятельность с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью у младших школьников не только совершенствуются физические качества, но и активно развиваются сознание и мышление, творческие способности и самостоятельность.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного курса.

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

Личностные результаты:

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

Метапредметные результаты:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости)
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- выполнение простейших акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.

Содержание курса

Знания о физической культуре

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физической культуры

Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и спортивных залах).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Гимнастика с основами акробатики.

Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.

Акробатические комбинации. Например: 1) мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

Гимнастическая комбинация. Например, из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение, через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги.

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Легкая атлетика.

Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание;

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Подвижные и спортивные игры.

На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.

На материале спортивных игр:

Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

Общеразвивающие упражнения

** Данный материал используется для развития основных физических качеств и планируется учителем в зависимости от задач урока и логики прохождения материала.*

На материале гимнастики с основами акробатики

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметричными и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнера в парах.

На материале легкой атлетики

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег.

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15–20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

4 класс

Знания о физической культуре

История развития физической культуры в России в XVII – XIX вв., ее роль и значение для подготовки солдат русской армии. Физическая подготовка и ее связь с развитием систем дыхания и кровообращения. Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнения, изменению величины отягощения. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Закаливание организма (воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоемах).

Способы физкультурной деятельности

Простейшие наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовкой. Определение нагрузки во время выполнения утренней гимнастики по показателям частоты сердечных сокращений. Составление акробатических и гимнастических комбинаций из разученных упражнений. Проведение игр в футбол и баскетбол по упрощенным правилам. Оказание доврачебной помощи при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертостях.

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики

Акробатические упражнения: акробатические комбинации, например: мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе с опорой на руки, прыжком в упор присев; кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок вперед до исходного положения, кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

Гимнастические упражнения прикладного характера: опорный прыжок через гимнастического козла — с небольшого разбега толчком о гимнастический мостик прыжок в упор стоя на коленях, переход в упор присев и соскок вперед; из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув

ноги в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом «вперед ноги».

Легкая атлетика

Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание».

Низкий старт.

Стартовое ускорение.

Финиширование.

Лыжные гонки

Передвижения на лыжах: одновременный одношажный ход; чередование изученных ходов во время передвижения по дистанции.

Подвижные игры

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: задания на координацию движений типа: «Веселые задачи», «Запрещенное движение» (с напряжением и расслаблением мышц звеньев тела).

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Подвижная цель».

На материале раздела «Лыжные гонки»: «Куда укачишься за два шага».

На материале раздела «Плавание»: «Торпеды», «Гонка лодок», «Гонка мячей», «Паровая машина», «Водолазы», «Гонка катеров».

На материале спортивных игр:

Футбол: эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнеру, игра в футбол по упрощенным правилам («Мини-футбол»).

Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди после ведения и остановки; прыжок с двух шагов; эстафеты с ведением мяча и бросками его в корзину, игра в баскетбол по упрощенным правилам («Мини-баскетбол»).

Волейбол: передача мяча через сетку (передача двумя руками сверху, кулаком снизу); передача мяча с собственным подбрасыванием на месте после небольших перемещений вправо, вперед, в парах на месте и в движении правым (левым) боком, игра в «Пионербол».

Планируемые результаты

По окончании начальной школы учащиеся должны уметь:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизни человека;
- использовать физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;

- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длины и массы тела) и развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, проявлять доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования, осуществлять их объективное судейство;
- соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой;
- организовывать и проводить занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса;
- выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации на высоком качественном уровне;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях.

Календарно – тематическое планирование 4 класс

№ урока	Тема урока	Тип урока	Планируемые результаты (предметные)	Планируемые результаты Личностные УУД	Познавательные УУД	Коммуникативные УУД	Регулятивные УУД	Дата
1	Инструктаж по ТБ. Теория и практика: Организационно-методические требования на уроках физической культуры.	Вводный	Знать правила ТБ. Уметь: иметь первоначальное представление об организационно-методических требованиях.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и социальной роли обучающего.	Принимать и сохранять цели учебной деятельности.	Определять общую цель и пути ее достижения.	Адекватно оценивать свое поведение и поведение окружающих.	Составить комплекс ОРУ
2	Теория и практика: бег на 30 м с высокого старта на результат.	Изучение нового материала	Знать: теорию. Уметь: владеть навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости.	Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности.	Определять общую цель и пути ее достижения.	Адекватно оценивать свое поведение и поведение окружающих.	Правила Т.Б.
3	Теория и практика: Техника челночного бега.	Комбинированный	Уметь: Иметь углубленные представления о технике челночного бега, организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося.	Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности.	Определять общие цели и пути их достижения, планировать.	Адекватно оценивать свое поведение и поведение окружающих.	Составить комплекс ОРУ.
4	Теория и практика: челночного бега 3*10м. на результат.	Комбинированный	Уметь: владеть навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием за счет отслеживания изменений показателей развития физических качеств.	Развитие адекватной мотивации учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося. Развитие этических чувств.	Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, находить средства ее осуществления.	Оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей.	Договариваться о распределении функций и ролей и осуществлять взаимный контроль совместной деятельности.	Повторить технику высокого старта.
5	Теория и практика: бега на 60 м с высокого старта на результат.	Комбинированный	Уметь: владеть навыком систематического наблюдения за своим	Развитие этических чувств, доброжелательности	Принимать и сохранять цели и задачи учебной	Определять наиболее эффективные	Адекватно оценивать свое поведение и	Составить комплекс ОРУ.

			физическим состоянием за счет отслеживания изменений показателей.	И эмоционально-нравственной отзывчивости.	деятельности.	способы движения результата.	поведение окружающих.	
6	Теория и практика: метания малого мяча на дальность на точность.	Изучение нового материала	Уметь: иметь первоначальное представление о технике метания мяча на дальность, владеть навыком систематического наблюдения.	Развитие этических чувств, доброжелательность и эмоционально-нравственной отзывчивости, навыков сотрудничества со сверстниками.	Принимать сохранять цели и задачи учебной деятельности.	Оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей.	Договариваться о распределении функций и ролей и осуществлять взаимный контроль совместной деятельности.	Составить комплекс ОРУ
7	Теория и практика: техника паса в футболе	Комбинированный	Уметь: иметь углубленное представление о том какие футбольные упражнения бывают организовать здоровье берегающую жизнедеятельность.	Развитие этических чувств, доброжелательность и эмоционально-нравственной отзывчивости, навыков сотрудничества со сверстниками.	Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности.	Определять общие цели и пути их достижения.	Планировать контролировать и оценивать учебные действия в соответствии составленной задачей.	Прыжки на скакалке.
8	Теория и практика: Спортивная игра «Футбол»	Комбинированный	Уметь: иметь углубленные представления игре «футбол», организовать здоровье берегающую жизнедеятельность с помощью разминки	Развитие этических чувств, доброжелательность и эмоционально-нравственной отзывчивости, навыков сотрудничества со сверстниками.	Принимать сохранять цели и задачи учебной деятельности.	Определять общие цель и пути их достижения.	Контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.	Составить комплекс ОРУ
9	Теория и практика: техника прыжка в длину с разбега.	Изучение нового материала	Уметь: иметь углубленные представление о технике выполнения прыжка в длину с разбега, организовать здоровье берегающую жизнедеятельность с помощью разминки	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося.	Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, находить средства ее осуществления.	Определять общие цель и пути их достижения.	Контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.	Прыжки через скакалку

10	Теория и практика: прыжок в длину с разбега на результат	Комбинированный	Уметь: иметь углубленный представления о прыжках в длину с разбега, организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося	Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, находить средства ее осуществления.	Определять общие цели и пути их достижения.	Конструктивно разрешать по средствам учета интересов сторон и сотрудничества.	Сгибание и разгибание рук в упоре
11	Теория и практика: прыжок в длину с места на результат.	Комбинированный	Уметь: иметь первоначальное представление о прыжке в длину с места, организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, навыков сотрудничества со сверстниками.	Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности.	Определять общие цели и пути их достижения.	Контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с задачами и условиями ее реализации.	Приседание 30 раз.
12	Теория и практика: Контрольный урок по футболу.	Изучение нового материала	Уметь: иметь первоначальное представление о том как проводится контрольный урок по футболу, организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально – нравственной отзывчивости, навыков сотрудничества.	Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности.	Определять общие цели и пути их достижения	Конструктивно разрешать конфликты с учетом интересов сторон и сотрудничества.	Составить комплекс ОРУ
13	Теория и практика: метания малого мяча на точность на результат.	Комплексный	Уметь: иметь представление о методике тестирования метания малого мяча на точность, владеть навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально – нравственной отзывчивости.	Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности.	Определять наиболее эффективные способы достижения результата.	Контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.	Повторить наклоны вперед из положения стоя.
14	Теория и практика: наклоны вперед из положения стоя на результат.	Комплексный	Уметь: иметь представление о методике проведения тестирования наклонов вперед из положения	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения.	Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности.	Договариваться о распределении функций и ролей в совместной	Осуществлять взаимный контроль.	Повторить подъем туловища из положения

			стоя, владеть навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием.			деятельности.		лежа.
15	Теория и практика: подъема туловища из положения лежа на 30 с на результат.	Комплексный	Уметь: владеть навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием за счет отслеживания изменений показателей	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально – нравственной отзывчивости.	Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности.	Конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества.	Адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.	Прыжки на скакалке.
16	Теория и практика: прыжок в длину с места на результат.	Комплексный	Уметь: владеть навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием за счет отслеживания изменений показателей	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально – нравственной отзывчивости.	Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности.	Конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества.	Адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.	Сгибание разгибание рук в упоре.
17	Теория и практика: подтягиваний и отжиманий на результат.	Комплексный	Уметь: владеть навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием за счет отслеживания изменений показателей	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально – нравственной отзывчивости.	Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности.	Конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества.	Адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.	Повторить висы.
18	Теория и практика: висы на время на результат.	Комплексный	Уметь: владеть навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием за счет отслеживания изменений показателей.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально – нравственной отзывчивости.	Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности.	Определять общие цели и достижения,	Адекватно оценивать свое поведение.	Составить комплекс ОРУ
19	Инструктаж по ТБ на уроках спортивных и подвижных играх. Теория и практика: Броски и ловля мяча в парах.	Комплексный	Уметь: иметь углубленный представления о бросках и ловле мяча в парах, организовать здоровье сберегающую жизнедеятельность с помощью разминки.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающего.	Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности.	Определять общие цели и достижения,	Адекватно оценивать свое поведение и поведение окружающих.	Правила поведения на уроке.

20	Теория и практика: Броски мяча в парах на точность.	Комплексный	Уметь: иметь первоначальное представления о бросках мяча в парах на точность, организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающего.	Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности.	Определять общие цели и достижения,	Адекватно оценивать свое поведение и поведение окружающих.	Составить комплекс ОРУ с мячом.
21	Теория и практика: Броски и ловля мяча в парах.	Комплексный	Уметь: иметь углубленный представления о вариантах бросков и ловле мяча в парах, организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки.	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.	Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности.	Определять общие цели и достижения.	Адекватно оценивать свое поведение и поведение окружающих.	Прыжки через скакалку
22	Теория и практика: Броски и ловля мяча в парах у стены.	Комплексный	Уметь: иметь первоначальные представления о бросках и ловле мяча у стены, организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающего.	Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности.	Определять общие цели и достижения.	Договариваться о распределении функций и ролей и осуществлять взаимный контроль совместной деятельности	Составить комплекс ОРУ.
23	Теория и практика: Подвижная игра «Осада города»	Комплексный	Уметь: иметь углубленные представления о вариантах бросков и ловле мяча в парах у стены, организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально – нравственной отзывчивости.	Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности.	Конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества.	Адекватно оценивать свое поведение и поведение окружающих	Составить комплекс ОРУ
24	Теория и практика: Броски и ловля мяча.	Комплексный	Уметь: иметь углубленные представления о вариантах бросков и ловле мяча в парах у	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.	Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности.	Определять общие цели и достижения.	Адекватно оценивать свое поведение и поведение окружающих	Повторить наклоны из положения стоя и сидя.

			стены, организовать здоровье сберегающую жизнедеятельность с помощью разминки.					
25	Теория и практика: Упражнения с мячом.	Комплексный	Уметь: иметь углубленные представления о том какие упражнения с мячом осуществляют, организовать здоровье сберегающую жизнедеятельность с помощью разминки.	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.	Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности.	Определять общие цели и достижения.	Адекватно оценивать свое поведение и поведение окружающих	Составить комплекс ОРУ
26	Теория и практика: Ведение мяча.	Комплексный	Уметь: иметь углубленные представления о технике ведения мяча различными способами, организовать здоровье сберегающую жизнедеятельность с помощью разминки.	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.	Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности.	Определять общие цели и достижения.	Адекватно оценивать свое поведение и поведение окружающих	Составить комплекс ОРУ
27	Теория и практика: Подвижные игры.	Комплексный	Уметь: организовывать здоровье сберегающую жизнедеятельность с помощью разминки в движении и подвижных игр	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости.	Определять общие цели и пути их достижения.	Определять общие цели и достижения.	Адекватно оценивать свое поведение и поведение окружающих.	Индивидуальные задания.
28	Инструктаж по ТБ на уроках гимнастике. Теория и практика: кувырок вперед.	Изучение нового материала	Уметь: иметь углубленные представления о группировке, перекатов и кувырков вперед	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения.	Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности.	Осуществлять взаимный контроль в ходе совместной деятельности.	Адекватно оценивать свое поведение и поведение окружающих.	Повторить перекаты.
29	Теория и практика: кувырок вперед с разбега и через препятствие.	Комплексный	Уметь: иметь углубленные представления о кувырке вперед с разбега и через препятствия, организовывать здоровье	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения.	Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности.	Осуществлять взаимный контроль в ходе совместной деятельности.	Адекватно оценивать свое поведение и поведение окружающих.	Составить комплекс ОРУ

			сберегающую жизнедеятельность с помощью разминки в движении и подвижных игр					
30	Теория и практика: Зарядка.	Комплексный	Уметь иметь первоначальное представления о зарядке и методы ее проведения организовывать здоровье сберегающую жизнедеятельность с помощью разминки в движении и подвижных игр	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.	Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности.	Осуществлять взаимный контроль в ходе совместной деятельности.	Адекватно оценивать свое поведение и поведение окружающих.	Прыжки на скакалке.
31	Теория и практика: Кувырок назад.	Комплексный	Уметь: иметь углубленные представления о кувырке назад и вперед, организовывать здоровье сберегающую жизнедеятельность с помощью разминки в движении и подвижных игр	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения.	Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности.	Осуществлять взаимный контроль в ходе совместной деятельности.	Адекватно оценивать свое поведение и поведение окружающих.	Составить комплекс ОРУ
32	Теория и практика: Круговая тренировка.	Комплексный	Уметь: иметь углубленные представления о том, как проходит круговая тренировка, организовывать здоровье сберегающую жизнедеятельность с помощью разминки в движении и подвижных игр	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.	Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности.	Определять общие цели и достижения.	Адекватно оценивать свое поведение и поведение окружающих.	Комплекс ОРУ с мячом.
33	Теория и практика: Стойка на голове и на руках.	Комплексный	Уметь: иметь углубленные представления о технике выполнения стойке на	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения.	Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности.	Определять общие цели и пути их достижения.	Адекватно оценивать свое поведение и поведение	Прыжки на скакалке.

			голове и на руках, организовывать здоровье берегающую жизнедеятельность с помощью разминки в движении и подвижных				окужающих.	
34	Теория и практика: Гимнастика, ее история и значение в жизни человека.	Компл ексный	Уметь: иметь первоначальное представления о гимнастике, ее истории и значение в жизни человека, организовывать здоровье берегающую жизнедеятельность с помощью разминки.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения.	Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности.	Определять наиболее эффективные способы достижения результата.	Контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.	Узнать об истории появления гимнастике
35	Теория и практика: Гимнастические упражнения.	Компл ексный	Уметь иметь углубленные представления о гимнастический упражнений, организовывать здоровье берегающую жизнедеятельность с помощью разминки в движении и подвижных	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.	Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности.	Определять наиболее эффективные способы достижения результата.	Контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.	Сгибание и разгибание рук в упоре.
36	Теория и практика: Висы.	Компл ексный	Уметь: иметь первоначальные представления о том, какие варианты висов существуют, организовывать здоровье берегающую жизнедеятельность с помощью разминки.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения.	Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности.	Определять общие цели и пути их достижения.	Адекватно оценивать свое поведение и поведение окружающих.	Составить комплекс ОРУ

37	Теория и практика: Лазанье по гимнастической стенке и висы	Комплексный	Уметь: иметь углубленные представления о технике лазания по гимнастической стенке и о висах завесах одной и двумя ногами, организовывать здоровье берегающую жизнедеятельность с помощью разминки в движении и подвижных	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости.	Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности.	Определять общие цели и пути их достижения.	Осуществлять взаимный контроль в ходе совместной деятельности.	Составить комплекс ОРУ на гим. стенке.
38	Теория и практика: Круговая тренировка	Комплексный	Уметь: иметь углубленные представления о том, как проходит круговая тренировка, организовывать здоровье берегающую жизнедеятельность с помощью разминки в движении и подвижных	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.	Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности.	Определять общие цели и пути их достижения.	Осуществлять взаимный контроль в ходе совместной деятельности	Прыжки в скакалку
39	Теория и практика: прыжки в скакалку.	Комплексный	Уметь: иметь углубленные представления о технике прыжков со скакалкой и в скакалку, организовывать здоровье берегающую жизнедеятельность с помощью разминки в движении и подвижных	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения.	Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности.	Осуществлять взаимный контроль в ходе совместной деятельности.	Адекватно оценивать свое поведение и поведение окружающих.	Наклоны из положения стоя.
40	Теория и практика: прыжки в скакалку в тройках.	Комплексный	Уметь: иметь углубленные представления о прыжках в скакалку и прыжках в скакалку и в тройках, организовывать здоровье берегающую	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости.	Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности.	Определять общие цели и пути их достижения	Адекватно оценивать свое поведение и поведение окружающих.	Повторить приседания.

			жизнедеятельность с помощью разминки в движении и подвижных					
41	Теория и практика: Лазанье по канату в три приема.	Комплексный	Уметь: иметь первоначальные представления о лазанье по канату в два приема, углубленные представления о лазанье по канату в три приема.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения.	Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности.	Определять наиболее эффективные способы достижения	Адекватно оценивать свое поведение и поведение окружающих.	Прыжки на скакалке
42	Теория и практика: Круговая тренировка.	Комплексный	Уметь: организовать здоровье сберегающую жизнедеятельность с помощью разминки со скакалкой.	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.	Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности.	Определять общие цели и пути их достижения	Осуществлять взаимный контроль в ходе совместной деятельности	Сгибание и разгибание рук в упоре.
43	Теория и практика: Акробатика	Комплексный	Уметь: иметь углубленные представления о технике акробатике, организовать здоровье сберегающую жизнедеятельность с помощью разминки со скакалкой.	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.	Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности.	Определять общие цели и пути их достижения	Адекватно оценивать свое поведение и поведение окружающих.	Составить акробатический элемент.
44	Теория и практика: Акробатическая дорожка.	Комплексный	Уметь: иметь углубленные представления об упражнениях на матах.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, формирование эстетических ценностей и чувств.	Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности.	Осуществлять взаимный контроль в ходе совместной деятельности.	Определять наиболее эффективные способы достижения результата.	Составить акробатическую дорожку.
45	Теория и практика: Акробатическая дорожка на результат.	Комплексный	Уметь: иметь углубленные представления об упражнениях на матах	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, формирование эстетических ценностей и чувств.	Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности.	Осуществлять взаимный контроль в ходе совместной деятельности.	Определять наиболее эффективные способы достижения результата.	Приседания

46	Теория и практика: Круговая тренировка	Комплексный	Уметь: организовать здоровье сберегающую жизнедеятельность с помощью разминки со скакалкой.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости.	Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности.	Договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности.	Адекватно оценивать свое поведение и поведение окружающих.	Вращения обруча.
47	Теория и практика: вращение обруча.	Комплексный	Уметь: иметь углубленные представления о различных вариантах вращения обруча	Принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости.	Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности.	Определять наиболее эффективные способы достижения результата.	Адекватно оценивать свое поведение и поведение окружающих.	Повторить перекаты.
48	Теория и практика: Круговая тренировка.	Комплексный	Уметь: иметь углубленные представления о технике выполнения стойке на голове и на руках, организовать здоровье сберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с обручами в движении, круговой тренировки и подвижных игр	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, формирование эстетических ценностей и чувств.	Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности.	Определять общие цели и пути их достижения..	Планировать и контролировать учебные действия в соответствии с поставленной задачей.	Составить комплекс ОРУ.
49	Инструктаж по ТБ на уроках лыжной подготовке Теория и практика: Ступающий и скользящий шаг на лыжах без лыжных палок.	Изучение нового материала.	Уметь: иметь углубленные представления о лыжах их эксплуатации, о том какую спортивную форму носят, организовать здоровье сберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с обручами в движении, круговой тренировки и	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, формирование эстетических ценностей и чувств.	Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности.	Определять наиболее эффективные способы достижения результата.	Планировать и контролировать учебные действия в соответствии с поставленной задачей.	Подготовить лыжные палки.

			подвижных игр					
50	Теория и практика: Ступающий и скользящий шаг на лыжах с лыжными палками.	Совершенствования	Уметь: иметь углубленные представления о передвижении на лыжах ступающим и скользящим шагом, организовать здоровьеберегающую жизнедеятельность с помощью разминки.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости.	Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности.	Определять общие цели и пути их достижения.	Адекватно оценивать свое поведение и поведение окружающих.	Составить комплекс ОРУ.
51	Теория и практика: Попеременный и одновременный двухшажный ход на лыжах.	Совершенствования	Уметь: иметь углубленные представления о передвижении на лыжах одновременным двухшажным ходом, организовать здоровьеберегающую жизнедеятельность с помощью разминки.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости.	Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности.	Определять общие цели и пути их достижения.	Адекватно оценивать свое поведение и поведение окружающих..	Сгибание и разгибание рук в упоре
52	Теория и практика: Попеременный одношажный ход на лыжах.	Совершенствования	Уметь: иметь углубленные представления о передвижении на лыжах попеременным одновременным ходом, организовать здоровьеберегающую жизнедеятельность с помощью разминки.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, формирование эстетических ценностей и чувств.	Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности.	Осуществлять взаимный контроль в ходе совместной деятельности.	Адекватно оценивать свое поведение и поведение окружающих.	Стойка на одной ноге с закрытыми глазами.
53	Теория и практика: Одновременный одношажный ход на лыжах.	Комплексный	Уметь: иметь первоначальные представления о технике катания на лыжах одновременным одношажным,	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, формирование эстетических ценностей	Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности.	Осуществлять взаимный контроль в ходе совместной деятельности.	Адекватно оценивать свое поведение и поведение окружающих.	Стойка на одной ноге с закрытыми глазами.

			организовать здоровье берегающую жизнедеятельность с помощью разминки.	и чувств.				
54	Теория и практика: Подъём «полуелочкой» и «елочкой», спуск в основной стойке на лыжах.	Компл ексный	Уметь: иметь углубленные представления о выполнении различных лыжных ходов, организовать здоровье берегающую жизнедеятельность с помощью разминки.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, формирование эстетических ценностей и чувств.	Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности.	Определять общие цели и пути их достижения. Осуществлять взаимный контроль в ходе совместной деятельности.	Адекватно оценивать свое поведение и поведение окружающих.	Составить комплекс ОРУ
55	Теория и практика: Подъем на склон «лесенкой» и торможение «плугом» на лыжах.	Компл ексный	Уметь: иметь углубленные представления о выполнении лыжных ходов, организовать здоровье берегающую жизнедеятельность с помощью разминки.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, формирование эстетических ценностей и чувств.	Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности.	Определять общие цели и пути их достижения. Осуществлять взаимный контроль в ходе совместной деятельности.	Адекватно оценивать свое поведение и поведение окружающих.	Приседания за 30- 40 с - 20 раз.
56	Теория и практика: Передвижение и спуск на лыжах «змейкой».	Компл ексный	Уметь: иметь углубленные представления о выполнении лыжных ходов, организовать здоровье берегающую жизнедеятельность с помощью разминки.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости.	Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности.	Определять наиболее эффективные способы достижения результата.	Адекватно оценивать свое поведение и поведение окружающих.	Подъем туловища из положения лежа на спине за 30 с.
57	Теория и практика: Подвижная игра на лыжах «Накаты».	Компл ексный	Уметь: иметь углубленные представления о технике передвижения и спусков лыжных, организовать здоровье берегающую жизнедеятельность с помощью разминки.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости.	Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности.	Определять наиболее эффективные способы достижения результата.	Адекватно оценивать свое поведение и поведение окружающих.	Прыжки на скакалке.

58	Теория и практика: Подвижная игра на лыжах «Подними предмет».	Комплексный	Уметь: иметь углубленные представления о спуске со склона на лыжных,	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, формирование эстетических ценностей и чувств.	Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности.	Осуществлять взаимный контроль в ходе совместной деятельности.	Планировать и контролировать учебные действия в соответствии с поставленной задачей.	Наклоны из положения стоя.
59	Теория и практика: Прохождение дистанции 2 км на лыжах.	Комплексный	Уметь: иметь первоначальные представления о своих способностях по преодолению 2 км.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости.	Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности.	Определять общие цели и пути их достижения.	Планировать и контролировать учебные действия в соответствии с поставленной задачей.	Броски и ловля малого мяча из рук в руки.
60	Теория и практика: Контрольный урок по лыжной подготовке.	Комплексный	Уметь: иметь углубленные представления о возможных упражнениях на лыжах.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости.	Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности.	Определять общие цели и пути их достижения.	Планировать и контролировать учебные действия в соответствии с поставленной задачей.	Составить комплекс ОРУ.
61	Инструктаж по ТБ на уроках подвижных играх. Теория и практика: Ловля и передача мяча в движении.	Комплексный	Знать правила ТБ. Уметь: выполнять ведения мяча; развивать выносливость, гибкость.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, формирование эстетических ценностей и чувств.	Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности.	Определять наиболее эффективные способы достижения результата.	Адекватно оценивать свое поведение и поведение окружающих.	Прыжки через скакалку.
62	Теория и практика: Ловля и передача мяча на месте	Комплексный	Уметь: владеть мячом в процессе подвижных игр; играть в мини- баскетбол	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости.	Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности.	Определять наиболее эффективные способы достижения результата.	Адекватно оценивать свое поведение и поведение окружающих.	Прыжки через скакалку.
63	Теория и практика: Бросок двумя руками от груди.	Комплексный	Уметь: владеть мячом в процессе подвижных игр; играть в мини- баскетбол	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, формирование эстетических ценностей и чувств.	Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности.	Определять наиболее эффективные способы достижения результата.	Адекватно оценивать свое поведение и поведение окружающих.	Прыжки через скакалку.

64	Теория и практика: Бросок одной рукой	Комплексный	Уметь: владеть мячом в процессе подвижных игр; играть в мини- баскетбол	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, формирование эстетических ценностей и чувств.	Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности.	Определять наиболее эффективные способы достижения результата.	Адекватно оценивать свое поведение и поведение окружающих.	Составить комплекс ОРУ
65	Теория и практика: Ведение мяча	Комплексный	Уметь: владеть мячом в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, формирование эстетических ценностей и чувств.	Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности.	Определять общие цели и пути их достижения	Адекватно оценивать свое поведение и поведение окружающих.	Составить комплекс ОРУ
66	Теория и практика: Ведение мяча с изменением направления.	Комплексный	Уметь: владеть мячом в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, формирование эстетических ценностей и чувств.	Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности.	Определять общие цели и пути их достижения	Адекватно оценивать свое поведение и поведение окружающих.	Составить комплекс ОРУ
67	Теория и практика: Ведение мяча с изменением скорости.	Комплексный	Уметь: владеть мячом в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, формирование эстетических ценностей и чувств.	Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности.	Определять общие цели и пути их достижения	Адекватно оценивать свое поведение и поведение окружающих.	Упражнения на развитие пресса
68	Теория и практика: Ловля и передача мяча на месте в круг	Комплексный	Уметь: иметь углубленные представления о выполнении ловли и передачи мяча в кругу, организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, формирование эстетических ценностей и чувств.	Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности.	Определять общие цели и пути их достижения	Планировать и контролировать учебные действия в соответствии с поставленной задачей.	Прыжки через скакалку

69	Теория и практика: Ловля и передача мяча на месте в тройках	Комплексный	Уметь: иметь углубленные представления о выполнении ловли и передачи мяча в тройках, организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, формирование эстетических ценностей и чувств.	Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности.	Определять наиболее эффективные способы достижения результата.	Планировать и контролировать учебные действия в соответствии с поставленной задачей.	Составить комплекс ОРУ
70	Теория и практика: Подвижная игра .	Комплексный	Уметь: иметь углубленные представления о подвижной игре, организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, формирование эстетических ценностей и чувств.	Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности.	Определять общие цели и пути их достижения	Планировать и контролировать учебные действия в соответствии с поставленной задачей.	Составить комплекс ОРУ
71	Теория и практика: Полоса препятствий.	Комплексный	Уметь: иметь первоначальное представления об упражнениях, организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, формирование эстетических ценностей и чувств.	Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности.	Осуществлять взаимный контроль в ходе совместной деятельности.	Планировать и контролировать учебные действия в соответствии с поставленной задачей.	Прыжки через скакалку
72	Теория и практика: Усложненная полоса препятствий.	Комплексный	Уметь: иметь углубленные представления об упражнениях, организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, формирование эстетических ценностей и чувств.	Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности.	Осуществлять взаимный контроль в ходе совместной деятельности.	Планировать и контролировать учебные действия в соответствии с поставленной задачей.	Составить комплекс ОРУ

73	Теория и практика: Прыжок в высоту с прямого разбега.	Комплексный	Уметь: иметь углубленные представления о прыжках в высоту с прямого разбега, организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, формирование эстетических ценностей и чувств.	Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности.	Осуществлять взаимный контроль в ходе совместной деятельности.	Конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества.	Прыжки через скакалку
74	Теория и практика: Прыжок в высоту способом перешагивание.	Комплексный	Уметь: иметь первоначальное представления о прыжках в высоту способом перешагиванием, организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, формирование эстетических ценностей и чувств.	Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности.	Определять общие цели и пути их достижения	Конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества.	Спец. Беговые упражнения .
75	Теория и практика: физкультминутка	Комплексный	Уметь: иметь первоначальное представления о физкультминутках, организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, формирование эстетических ценностей и чувств.	Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности.	Осуществлять взаимный контроль в ходе совместной деятельности.	Адекватно оценивать свое поведение и поведение окружающих.	Стойка на одной ноге с закрытыми глазами.
76	Теория и практика: Знакомство с мячами - хопами .	Комплексный	Уметь: иметь представление о мячах – хопках, организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, формирование эстетических ценностей и чувств.	Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности.	Определять общие цели и пути их достижения	Адекватно оценивать свое поведение и поведение окружающих.	Составить комплекс ОРУ

77	Теория и практика: Прыжки на мячах - хопах.	Компл ексный	Уметь: иметь углубленный представления о мячах – хопах, организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, формирование эстетических ценностей и чувств.	Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности.	Определять наиболее эффективные способы достижения результата.	Адекватно ценивать свое поведение и поведение окружающих.	Составить комплекс ОРУ
78	Теория и практика: Подвижные игры.	Компл ексный	Уметь: владеть техникой броска мяча в кольцо способом «снизу», «сверху», организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально- нравственной отзывчивости.	Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности	Определять общие цели и пути их достижения	Адекватно оценивать свое поведение и поведение окружающих	Составить комплекс ОРУ
79	Теория и практика: Броски мяча через волейбольную сетку.	Компл ексный	Уметь: иметь углубленные представления о бросках мяча через волейбольную сетку, организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, формирование эстетических ценностей и чувств.	Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности.	Определять наиболее эффективные способы достижения результата.	Планировать и контролировать учебные действия в соответствии с поставленной задачей.	Повторить правила пионербола.

80	Теория и практика: Подвижная игра «Пионербол».	Комплексный	Уметь: иметь углубленные представления о том как можно выполнять броски и ловлю мяча, организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, формирование эстетических ценностей и чувств.	Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности.	Определять наиболее эффективные способы достижения результата.	Планировать и контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.
81	Теория и практика: упражнения с мячом.	Комплексный	Уметь: иметь углубленное представления о том какими бывают волейбольные упражнения, организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность с	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, формирование эстетических ценностей и чувств.	Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности.	Определять общие цели и пути их достижения	Адекватно оценивать свое поведение и поведение окружающих	Составить комплекс ОРУ с мячами.
82	Теория и практика: Волейбольные упражнения	Комплексный	Уметь: иметь углубленное представления о том какими бывают волейбольные упражнения, организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность с	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, формирование эстетических ценностей и чувств.	Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности.	Определять общие цели и пути их достижения	Владеть базовыми предметными и межпредметными понятиями	Прыжки на скакалке.

83	Теория и практика: Контрольный урок по волейболу.	Комплексный	Уметь: иметь углубленное представления о том как проходит контрольный урок по волейболу, организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность с	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости.	Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности	Определять наиболее эффективные способы достижения результата.	Планировать и контролировать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.	Прыжки на скакалке.
84	Теория и практика: Броски набивного мяча способом «от груди» ,«снизу» и « из-за головы»	Комплексный	Уметь: иметь углубленные представления о том, как выполняется бросок набивного мяча способом «от груди» ,«снизу» и « из-за головы»организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, формирование эстетических ценностей и чувств.	Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности	Определять наиболее эффективные способы достижения результата.	Адекватно оценивать свое поведение и поведение окружающих	Подъемы туловища из положения лежа за 30 с.
85	Теория и практика: Броски набивного мяча правой и левой рукой.	Комплексный	Уметь: иметь углубленные представления о том, как выполняется бросок набивного мяча правой и левой рукой, организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, формирование эстетических ценностей и чувств.	Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности.	Осуществлять взаимный контроль в ходе совместной деятельности.	Адекватно оценивать свое поведение и поведение окружающих.	Прыжки через скакалку

86	Теория и практика: Тестирование виса на время.	Комплексный	Уметь: владеть навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием, показателями развития основных физических качеств- силы и выносливости, организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости.	Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности.	Определять наиболее эффективные способы достижения результата.	Контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.	Наклоны из положения стоя.
87	Теория и практика: наклон вперед из положения стоя на результат.	Комплексный	Уметь: владения навыков систематического наблюдения за своим физическим состоянием, показателями развития основных физических качеств - гибкости, организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости.	Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности.	Определять наиболее эффективные способы достижения результата.	Контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.	Повторить технику прыжка с места
88	Теория и практика: прыжок в длину с места на результат.	Комплексный	Уметь: владения навыков систематического наблюдения за своим физическим состоянием, показателями развития основных физических качеств - силы, координации движений, организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости.	Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности.	Определять наиболее эффективные способы достижения результата.	Контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.	Подтягивание в висе

89	Теория и практика: подтягивание и отжимание на результат.	Компл ексный	Уметь: владения навыков систематического наблюдения за своим физическим состоянием, показателями развития основных физических качеств - силы, координации движений, организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально- нравственной отзывчивости.	Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности.	Определять наиболее эффективные способы достижения результата.	Контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.	Подъем туловища из положения лежа.
90	Теория и практика: подъёма туловища из положения лежа за 30с на результат.	Компл ексный	Уметь: владения навыков систематического наблюдения за своим физическим состоянием, показателями развития основных физических качеств - силы, координации движений, организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально- нравственной отзывчивости.	Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности.	Определять наиболее эффективные способы достижения результата.	Контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.	Составить комплекс ОРУ
91	Теория и практика: Баскетбольные упражнения	Компл ексный	Уметь: иметь углубленное представления о технике бросков мяча в баскетбольное кольцо.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, формирование эстетических ценностей и чувств.	Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности.	Определять наиболее эффективные способы достижения результата.	Адекватно оценивать свое поведение и поведение окружающих	Повторить стойку баскетболис та

92	Теория и практика: метания малого мяча на точность на результат	Комплексный	Уметь: владения навыков систематического наблюдения за своим физическим состоянием, показателями развития основных физических качеств - ловкости, координации движений, организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости.	Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности.	Определять наиболее эффективные способы достижения результата.	Контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.	Сгибание и разгибание рук в упоре на полу
93	Теория и практика: Спортивная игра «Баскетбол».	Комплексный	Уметь: иметь углубленное представления о бросках мяча в баскетбольное кольцо, организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.	Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности.	Определять наиболее эффективные способы достижения результата.	Адекватно оценивать свое поведение и поведение окружающих.	Повторить Т.Б. на уроках легкой атлетики.
94	Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики. Теория и практика: Беговые упражнения.	Комплексный	Уметь: иметь углубленное представления о беговых упражнениях, организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, формирование эстетических ценностей и чувств.	Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности.	Осуществлять взаимный контроль в ходе совместной деятельности.	Адекватно оценивать свое поведение и поведение окружающих.	Повторить технику высокого старта.

95	Теория и практика: бег на 30 м с высокого старта на результат.	Компл ексный	Уметь: владения навыков систематического наблюдения за своим физическим состоянием, показателями развития основных физических качеств - быстроты, скоростной выносливости, организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально- нравственной отзывчивости.	Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности.	Определять наиболее эффективные способы достижения результата.	Контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.	Прыжки на скакалке
96	Теория и практика: челночный бега 3*10 м на результат.	Компл ексный	Уметь: владения навыков систематического наблюдения за своим физическим состоянием, показателями развития основных физических качеств - быстроты, скоростной выносливости, организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально- нравственной отзывчивости.	Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности.	Определять общие цели и пути их достижения	Адекватно оценивать свое поведение и поведение окружающих.	Составить комплекс ОРУ
97	Теория и практика: метания мяча на дальность.	Компл ексный	Уметь: владения навыков систематического наблюдения за своим физическим состоянием, показателями развития основных физических качеств - быстроты, скоростной выносливости, организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально- нравственной отзывчивости.	Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности.	Определять наиболее эффективные способы достижения результата.	Адекватно оценивать свое поведение и поведение окружающих.	Наклоны из положения сидя.

98	Теория и практика: Спортивная игра « Футбол».	Компл ексный	Уметь: владения навыков систематического наблюдения за своим физическим состоянием, показателями развития основных физических качеств - быстроты, скоростной выносливости, организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки	Развитие этических чувств, доброжела тельности и эмоционально- нравственной отзывчивости.	Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности.	Определять общие цели и пути их достижения	Адекватно оценивать свое поведение и поведение окружающих.	Сгибание и разгибание рук в упоре на полу
99	Теория и практика: Подвижная игра « Футбол»	Компл ексный	Уметь: иметь углубленное представления о футбольных упражнениях, организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки	Развитие этических чувств, доброжела тельности и эмоционально- нравственной отзывчивости.	Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности.	Определять общие цели и пути их достижения	Адекватно оценивать свое поведение и поведение окружающих.	Повторить приседания
100	Теория и практика: Бег на 1000 м.	Компл ексный	Уметь: владеть навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием за счет отслеживания изменений показателей развития основных физических качеств	Развитие этических чувств, доброжела тельности и эмоционально- нравственной отзывчивости.	Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности.	Определять общие цели и пути их достижения	Адекватно оценивать свое поведение и поведение окружающих.	Составить комплекс ОРУ
101	Теория и практика: Спортивные игры.	Компл ексный	Уметь: организовывать здоровье сберегающую жизнедеятельность с помощью беговой разминки и спортивных игр	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.	Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности.	Определять общие цели и пути их достижения	Адекватно оценивать свое поведение и поведение окружающих.	Составить комплекс ОРУ

102	Теория и практика: Подвижные и спортивные игры.	Комплексный	Уметь: организовывать здоровье сберегающую жизнедеятельность с помощью разминочных упражнений	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости.	Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности.	Определять общие цели и пути их достижения	Адекватно оценивать свое поведение и поведение окружающих.	Составить комплекс ОРУ
-----	---	-------------	--	---	---	--	--	------------------------