

Календарно – тематическое планирование по физической культуре на 2015/2016 учебный год
Учитель: Котова Марина Викторовна
Годовой план-график
распределения программного материала
для учащихся 1 классов (3 часа)

№	Содержание	Реальные часы	I четверть 27 часов	II четверть 22 часов	III четверть 27 часов	IV четверть 23 часов
Базовая часть						
1.	Основы знаний по физической культуре	6	1	1	2	2
2.	Легкая атлетика	24	13			11
3.	Гимнастика с основами акробатики	21		21		
4.	Лыжная подготовка	14			14	
5.	Подвижные игры	21	13		5	3
Вариативная часть						
6.	Баскетбол	13			6	7
Итого:		99	27	22	27	23

Календарно-тематическое планирование по физической культуре 1 класс (3 часа)

№	Тема урока	Основное содержание	Планируемые результаты		Виды учебной деятельности	Дата					
			предметные	УДД		пла	фак	пла	фак	пла	фа
						н	т	н	т	н	кт
1А1А1Б1Б1В1В											
Знания о физической культуре 1ч.											
1	Вводный инструктаж по т.б. на уроках ф.к. Организационно-методические указания, Игра «Ловишка»	Научиться строится в шеренгу и колонну; ознакомление с организационно-методическими требованиями; разучивание подвижной игры «Ловишка»	Дифференцировать понятия «колонна» и «шеренга»; уметь строиться в колонну в движении; понимать, какие требования необходимо выполнять для занятий ф-рой; научиться играть в подвижную игру «Ловишка»	Коммуникативные: формировать навыки работы в группе; устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: уметь осуществлять действие по образцу и заданному правилу; поиск и выделение необходимой информации Познавательные: объяснять, для чего нужно построение и перестроение, как оно выполняется, что необходимо для успешного проведения занятий по ф-ре.	Изучение понятий «Шеренга» и «Колонна», обучение передвижению в колонне; выполнение игрового упражнения; подвижная игра «Ловишка»						
Лёгкая атлетика13ч.											
2	Инструктаж по т.б. на уроках по л\а. Обучение формам передвижений ходьба, бег. Игра «Совушка»	Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге. Бег в равномерном темпе.	Понимать, какие требования необходимо выполнять для занятий ф-рой; научиться играть в подвижную игру «Совушка» «Салки»	Коммуникативные: Сохранять доброжелательное отношение друг к другу; устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. Познавательные: уметь рассказать правила подвижной игры «Совушка», «Салки»	Ходьба под счёт в колонне по одному. Ходьба на носках, на пятках с различным положением рук. Бег в равномерном темпе в чередовании с ходьбой до 2 минут. П/ игра «Совушка», «Салки».						
3	Закрепление формам передвижений ходьба, бег, бег 30 метров. Игра «К своим флажкам»	Разновидности ходьбы. Ходьба с высоким подниманием бедра, в приседе. Бег с ускорениями; с изменением направления движения.	Оценивать правильность строевых команд; понимать технику выполнения упражнений в движений;	Коммуникативные: формировать навыки содействия в достижении цели со сверстниками; слушать и слышать друг друга. . Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; искать и выделять необходимую информацию Познавательные: уметь рассказать	Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге. Бегать с макс. скоростью до 10м. Знать понятие короткая дистанция, бег на скорость.						

		Подвижная игра «К своим флажкам».		правила подвижной игры «К своим флажкам»							
4	ХКК Тест бег 30 м. с высокого старта. Эстафеты. Игра «К своим флажкам»	Комплекс ОРУ Бег до 3 минут, из разных исходных положений; бег 30 м.. Эстафеты.	Знакомство с понятием «дистанция». Разучивание разминки на месте. Проведение тестирования бег 30 м. с высокого старта. Повторение подвижной игры «Ловишка»	Коммуникативные: Сохранять доброжелательное отношение друг к другу; устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. Познавательные: уметь рассказать правила проведения тестирования и подвижной игры «Ловишка»	Удержание дистанции. Строевые команды «равняйся», «смирно». Разминка на месте; тестирование бег 30 м. с высокого старта; подвижная игра «Ловишка»						
5	Закрепление формам передвижений ходьба, бег, челночный бег. Игра «К своим флажкам»	Разновидности ходьбы. Ходьба с высоким подниманием бедра, в приседе. Бег с ускорениями; с изменением направления движения. П/и игра «К своим флажкам».	Оценивать правильность строевых команд; понимать технику выполнения упражнений в движений;	Коммуникативные: формировать навыки содействия в достижении цели со сверстниками; слушать и слышать друг друга. . Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; искать и выделять необходимую информацию Познавательные: уметь рассказать правила подвижной игры «К своим флажкам»	Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге. Бегать с макс. скоростью до 10м. Знать понятие короткая дистанция, бег на скорость.						
6	ХКК Тест челночный бег 3х10м. Эстафеты. Игра «Ловишка»	Комплекс ОРУ Бег до 3 минут, из разных исходных положений; челночный бег 3х10м. Эстафеты.	Знакомство с понятием «дистанция». Разучивание разминки на месте. Проведение тестирования челночного бега 3х10 с высокого старта. Повторение подвижной игры «Ловишка»	Коммуникативные: Сохранять доброжелательное отношение друг к другу; устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. Познавательные: уметь рассказать правила проведения тестирования и подвижной игры «Ловишка»	Удержание дистанции. Строевые команды «равняйся», «смирно». Разминка на месте; тестирование челночного бега 3х10 с высокого старта; подвижная игра «Ловишка»						
7	Урок-марафон. Совершенствование форм передвижений	Комплекс ОРУ; бег до 5 минут прыжки в длину с места; спрыгивание и	Проведение разминки, направленной на развитие координации	Коммуникативные: сохранять доброжелательное отношение друг к другу; устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: формировать умение	Разминка, направлена на развитие координации движений. Изучение прыжка в длину с места. Подвижная игра «К своим						

	Прыжок в длину с места Игра «К своим флажкам»	запрыгивание; Игра «К своим флажкам»	движений, изучение прыжка в длину с места. Повторение подвижной игры «К своим флажкам»	адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. Познавательные: уметь рассказать правила проведения тестирования и подвижной игры «К своим флажкам»	флажкам»						
8	Урок-игра. ХКК Тест прыжок в длину с места. Подвижная игра «Волк во рву».	Проведение разминки, направленной на развитие координации движений, тестирования прыжка в длину с места. Повторение подвижной игры «Волк во рву»	Знать, как проводится разминка, направленная на развитие координации движений, тестирование прыжка в длину с места; понимать правила подвижной игры «Волк во рву».	Коммуникативные: сохранять доброжелательное отношение друг к другу; устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. Познавательные: уметь рассказать правила проведения тестирования прыжка в длину с места и подвижной игры «Волк во рву»	Разминка, направлена на развитие координации движений. Тестирование прыжка в длину с места. Подвижная игра «Волк во рву»						
9	Урок-игра. Наклон вперёд из положения стоя Игра «Совушка»	Разучивание разминки, направленной на развитие гибкости. Проведение наклона вперёд из положения стоя. Повторение подвижной игры «Совушка».	Знать как проводится разминка, направленная на развитие гибкости, понимать правила подвижной игры «Совушка»	Коммуникативные: сохранять доброжелательное отношение друг к другу; устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. Познавательные: уметь рассказать правила проведения наклона вперёд из положения стоя и подвижной игры «Совушка»	Разминка, направленная на развитие гибкости. Упражнение наклона вперёд из положения стоя. Подвижная игра «Совушка»						
10	Урок-игра. ХКК наклон вперёд из положения стоя Игра «Совушка»	Разучивание разминки, направленной на развитие гибкости. Проведение тестирования наклона вперёд из положения стоя. Повторение подвижной игры «Совушка».	Знать как проводится разминка, направленная на развитие гибкости, тестирование наклона вперёд из положения стоя; понимать правила подвижной игры «Совушка»	Коммуникативные: сохранять доброжелательное отношение друг к другу; устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. Познавательные: уметь рассказать правила проведения тестирования наклона вперёд из положения стоя и подвижной игры «Совушка»	Разминка, направленная на развитие гибкости. Тестирование наклона вперёд из положения стоя. Подвижная игра «Совушка»						
11	Урок-путешествие.	Проведение разминки,	Знать, как проводится	Коммуникативные: сохранять доброжелательное	Разминка направленная на развитие гибкости.						

	Подъём туловища из положения лёжа за 30 сек. Игра «Волк во рву»	направленной на развитие гибкости, подъём туловища из положения лёжа за 30 сек. Разучивание подвижной игры «Волк во рву». Выполнение упражнения на запоминание временного отрезка.	разминка, направленная на развитие гибкости. Подъём туловища из положения лёжа за 30 сек., понимать правила подвижной игры «Волк во рву»	отношение друг к другу; устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. Познавательные: уметь рассказать о проведении упражнения подъёма туловища из положения лёжа за 30 сек., и о правилах проведения подвижной игры «Волк во рву»	Подъём туловища из положения лёжа за 30 сек. Подвижная игра «Волк во рву». Упражнение на запоминание временного отрезка						
1 2	Урок-путешествие. ХКК подъём туловища из положения лёжа за 30 сек. Игра «Волк во рву»	Проведение разминки, направленной на развитие гибкости, тестирование подъёма туловища из положения лёжа за 30 сек. Разучивание подвижной игры «Волк во рву». Выполнение упражнения на запоминание временного отрезка.	Знать, как проводится разминка, направленная на развитие гибкости. Тестирование подъёма туловища из положения лёжа за 30 сек., понимать правила подвижной игры «Волк во рву»	Коммуникативные: сохранять доброжелательное отношение друг к другу; устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. Познавательные: уметь рассказать о проведении тестирования подъёма туловища из положения лёжа за 30 сек., и о правилах проведения подвижной игры «Волк во рву»	Разминка направленная на развитие гибкости. Тестирование подъёма туловища из положения лёжа за 30 сек. Подвижная игра «Волк во рву». Упражнение на запоминание временного отрезка						
1 3	Урок-путешествие. Прыжки через скакалку Игра «Два мороза».	Равномерный бег; Прыжки через скакалку. Игра «Два мороза».	Знать, как проводится разминка с малыми мячами, прыжки через скакалку; понимать правила подвижной игры «Два мороза»	Коммуникативные: сохранять доброжелательное отношение друг к другу; устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. Познавательные: уметь рассказать технику метания малого мяча на точность и подвижной игры «Два Мороза»	Разминка с малыми мячами. Прыжки через скакалку. Подвижная игра «Два Мороза»						
1 4	Урок-путешествие. ХКК. Тест-	Равномерный бег; Тестирование - подтягивание из виса	Знать, как проводится разминка с малыми мячами, тестирование-	Коммуникативные: сохранять доброжелательное отношение друг к другу; устанавливать рабочие отношения.	Разминка с малыми мячами. Тестирование-подтягивание из виса за 30 сек.. Подвижная игра						

	подтягивание из виса за 30 сек. Игра «Два мороза».	30 сек.. Игра «Два мороза».	подтягивание из виса 30 сек.; понимать правила подвижной игры «Два мороза»	Регулятивные: формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. Познавательные: уметь рассказать технику метания малого мяча на точность и подвижной игры «Два Мороза»	«Два Мороза»						
Подвижные и спортивные игры 13ч.											
15	Инструктаж по т.б. на уроках подвижных и спортивных игр. Урок-соревнование. Подвижные игры с бегом и прыжками	Построения, перестроения, ходьба с заданием, бег, ОРУ без предметов. П/ игры «Два Мороза», «К своим флажкам», «Зайцы в огороде».	Уметь выполнять разминку, направленную на развитие координации движений; понимать правила подвижной игры	Коммуникативные: Представлять конкретное содержание и излагать его в устной форме; добывать недостающую информацию с помощью вопросов; организовывать и осуществлять совместную деятельность. Регулятивные: Формировать ситуацию саморегуляции, т.е. операционный опыт (учебных знаний и умений) сотрудничества в совместном решении задач. Познавательные: Уметь размыкаться на руки в стороны, рассказывать о правилах проведения подвижных игр.	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками. Знать правила изученных игр.						
16	Урок-соревнование. Подвижные игры с бегом и прыжками, метанием «Салки с мячом»,	Построения, перестроения, ходьба с заданием, бег, ОРУ без предметов. П/игры «Салки с мячом», «Волк во рву», «Совушка».	Уметь выполнять разминку, направленную на развитие координации движений; понимать правила подвижной игры	Коммуникативные: Формировать навык учебного сотрудничества в ходе индивидуальной работы; уметь сохранять доброжелательное отношение друг к другу. Регулятивные: Формировать умение видеть указанную ошибку и исправлять её по наставлению взрослого; контролировать свою деятельность по результату. Познавательные: уметь самостоятельно выполнять упражнения, рассказывать правила игр	Уметь играть и знать правила игр						
17	Урок-игра. Подвижные игры с	ОРУ с мячом; П/ и: «Мяч соседу»,	Знать, как проводится разминка с мячами,	Коммуникативные: Слушать и слышать друг друга; устанавливать рабочие отношения;	Разминка с мячами. Упражнения с мячами в парах. Подвижные игры «						

	мячом «Утки и охотники»	«Рыбы, птицы, звери», «Утки и охотники»	упражнения с мячами в парах и подвижных игр «Мяч соседу», «Рыбы, птицы, звери», «Утки и охотники»	управлять поведением партнёра (контроль, коррекция, оценка действий партнёра, умение убеждать). Регулятивные: формировать умение адекватно оценивать свои действия и действия партнёра; уметь видеть указанную ошибку и исправлять её по указанию взрослого. Познавательные: уметь повторить упражнения с мячом как в парах, так и в одиночку, рассказать правила проведения подвижных игр.	Мяч соседу», «Рыбы, птицы, звери», «Утки и охотники»						
18	Урок-игра. Русская народная подвижная игра «Горелки»	Разучивание разминки, направленной на развитие координации движений. Знакомство с правилами игры «Горелки». Разучивание упражнения на развитие внимания и равновесия.	Уметь выполнять разминку, направленной на развитие координации движений; понимать правила уметь повторить упражнения с мячом как в парах, так и в одиночку, рассказать правила проведения подвижных игр.	Коммуникативные: представлять конкретное содержание и излагать его в устной; добывать недостающую информацию с помощью вопросов; организовать и осуществлять совместную деятельность. Регулятивные: формировать ситуацию саморегуляции, т.е. операционный опыт (учебных знаний и умений) сотрудничества в совместном решении задач. Познавательные: уметь рассказывать о правилах проведения подвижной игры «Горелки».	Строевые команды «направо», «налево», «на первый-второй рассчитайсь». Разминка направлена на развитие координации движений. Подвижная игра «Горелки». Упражнения на развитие внимания и равновесия.						
19	Урок-игра. Русская народная подвижная игра «Мышеловка»	Повторение понятий «темп» и «ритм». Проведение разминки в движении. Повторение подвижных игр «Салки», «Мышеловка»	Знать, что такое темп и ритм. Уметь выполнять разминку в движении; понимать правила подвижных игр «Салки», «Мышеловка».	Коммуникативные: с достаточной полнотой выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; сохранять доброжелательное отношение друг к другу. Регулятивные: Формировать ситуацию саморегуляции, т.е. операционный опыт (учебных знаний и умений) сотрудничества в совместном решении задач. Познавательные: уметь рассказывать о темпе и ритме, а также о правилах проведения	Передвижение и выполнение упражнений с разным темпом и ритмом. Разминка в движении. Подвижные игры «Салки», «Мышеловка».						

				подвижных игр «Салки», «Мышеловка».							
20	Ловля и броски мяча в парах	Разучивание разминки с мячами, упражнений с мячом в парах, подвижная игра «Охотники и утки»	Знать, как проводятся разминка с мячами, упражнения с мячами в парах и подвижной игрой «Охотники и утки»	<p>Коммуникативные: слушать и слышать друг друга; устанавливать рабочие отношения; управлять поведением партнера(контроль, коррекция, оценка действий партнера, умение убеждать)</p> <p>Регулятивные: формировать умение адекватно оценивать свои действия и действия партнера; уметь видеть указанную ошибку и исправлять ее по указанию взрослого.</p> <p>Познавательные: уметь повторить упражнения с мячом как в парах, так и в одиночку, рассказать правила проведения подвижной игры «Охотники и утки».</p>	Знать, как проводится разминка мячами, упражнения с мячами в парах и подвижная игра «Охотники и утки»						
21	Индивидуальная работа с мячом	Разучивание разминки с мячами. Проведение упражнений с мячом: ведение мяча, броски, ловля. Повторение подвижной игры «Охотники и утки».	Знать, как проводится разминка с мячом, как выполняются ведение мяча, его ловля и броски, как играть в подвижную игру «Охотники и утки».	<p>Коммуникативные: формировать навык учебного сотрудничества в ходе индивидуальной работы; уметь сохранять индивидуальные отношения друг к другу.</p> <p>Регулятивные: формировать умение видеть указанную ошибку и исправлять ее по наставлению взрослого; контролировать свою деятельность по результату.</p> <p>Познавательные: уметь самостоятельно выполнять упражнения с мячом, рассказать правила проведения подвижной игры «Охотники и утки».</p>	Разминка с мячами. Упражнения с мячами: ведение, броски и ловля. Подвижная игра «Охотники и утки».						
22	Глаза закрывай-упражнения начинай	Разучивание разминки с закрытыми глазами. Проведение упражнений с мячом: ведение мяча, броски, ловля, перебрасывание.	Знать, как проводится разминка с закрытыми глазами, как выполняются ведение мяча в движении, его ловля броски, как играть в игру «Ночная охота»,	<p>Коммуникативные: слушать и слышать друг друга; формировать навык речевого отображения (описания, объяснения) содержания совершаемых действий в форме речевых значений с целью ориентировки.</p> <p>Регулятивные: формировать умение</p>							

		Игра «Ночная охота».	что ощущает человек когда у него отсутствует зрение.	сохранять заданную цель; осуществлять итоговый и пошаговый контроль. Познавательные: уметь самостоятельно выполнять упражнения с мячом, рассказать правила проведения подвижной игры «Ночная охота», знать как выполнять упражнения с закрытыми глазами.							
23	Урок-игра. Подвижные игры с мячом «Попади в цель»	ОРУ с мячом; Игры: «Гонка мячей в колоннах», «Передал-садись», «Попади в цель»	Знать, как проводится разминка с мячами, упражнения с мячами в парах и подвижных игр «Гонка мячей в колоннах», «Передал-садись», «Попади в цель»	Коммуникативные: Формировать навык речевых действий: использование адекватных языковых средств для отображения в речевых высказываниях своих чувств, мыслей, побуждений и иных составляющих внутреннего мира. Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; формировать умение контролировать свою деятельность по результату. Познавательные: уметь повторить упражнения с мячом, как в парах, так и в одиночку, рассказать правила проведения подвижных игр.	Разминка с мячами. Упражнения с мячами в парах. Подвижные игры «Гонка мячей в колоннах», «Передал-садись», «Попади в цель»						
24	Школа укрощения Подвижная игра «Вышибалы»	Повторение разминки с мячами. Проведение упражнений с мячом: ведение мяча, броски, ловля. Разучивание подвижной игры «Вышибалы».	Знать как проводится разминка с мячами, как выполняются ведение мяча в движении, его ловля и броски, как играть в подвижную игру «Вышибалы»	Коммуникативные: Формировать навык учебного сотрудничества в ходе индивидуальной работы; уметь сохранять доброжелательное отношением друг к другу. Регулятивные: формировать умение видеть указанную ошибку и исправлять её по наставлению взрослого; контролировать свою деятельность по результату. Познавательные: уметь самостоятельно выполнять упражнения с мячом, рассказать правила проведения подвижной игры «Вышибалы».	Разминка с мячами. Упражнения с мячами: ведение, броски и ловля. Подвижная игра «Вышибалы».						

25	Урок игра О.Р.У подвижная игра «Ночная охота»	Разучивание разминки с закрытыми глазами. Проведение упражнений с мячом: ведение мяча, ловля, броски, перебрасывание. Повторение подвижной игры «Ночная охота»	Знать как проводится разминка с закрытыми глазами, как выполняются ведение мяча в движении, его броски как играть в подвижную игру «Ночная охота», что ощущает человек, когда у него отсутствует зрение	<p>Коммуникативные: Слушать и слышать друг друга; формировать навыки речевого отображения(описания, объяснения) содержания совершаемых действий в форме речевых значений с целью ориентировки.</p> <p>Регулятивные: формировать умение сохранять заданную цель; осуществлять итоговый и пошаговый контроль.</p> <p>Познавательные: уметь самостоятельно выполнять упражнения с мячом, рассказать правила проведения подвижной игры «Ночная охота»; знать, как выполнять упражнения с закрытыми глазами.</p>	Разминка с закрытыми глазами. Упражнения с мячами: ведение, броски, ловля, перебрасывание. Подвижная игра «Ночная охота»						
26	Подвижные игры	Проведение двух-четырёх игр по желанию учеников.	Знать, как выполнять разминку, знать, как подводятся итоги четверти	<p>Коммуникативные: Слушать и слышать друг друга; формировать умение брать на себя инициативу в организации совместной деятельности.</p> <p>Регулятивные: формировать ситуацию саморегуляции— рефлексии; осуществлять итоговый и пошаговый контроль..</p> <p>Познавательные: формировать умение самостоятельно выбирать подвижные игры; знать как выполнять упражнения.</p>	Разминка. Подвижные игры по желанию учеников.						
27	Подвижные игры. Подведение итогов четверти	Повторение разминки с закрытыми глазами. Проведение двух-четырёх игр по желанию учеников. Подведение итогов четверти.	Знать как проводится разминка с закрытыми глазами, что ощущает человек, когда у него отсутствует зрение, как подводятся итоги четверти.	<p>Коммуникативные: слушать и слышать друг друга; формировать умение брать на себя инициативу в организации совместной деятельности; сохранять доброжелательное отношение друг другу.</p> <p>Регулятивные: формировать ситуацию саморегуляции – рефлексии; осуществлять итоговый и пошаговый контроль</p>	Разминка с закрытыми глазами. Подвижные игры по желанию учеников. Подведение итогов четверти.						

				Познавательные: формировать умение самостоятельно выбирать подвижные игры; знать как выполнять упражнения с закрытыми глазами.							
2четверть. Гимнастика с элементами акробатики (21 час)											
Основы знаний по физической культуре 1 ч.											
28	Основы знаний по ф. к.	1)Закаливание. Правила и способы закаливания 2)физ. упражнения. Комплексные упражнения зарядки	Знать правила и способы закаливания	Познавательные: понимать и принимать цели, сформулированные учителем; Регулятивные: Принимать и сохранять учебную задачу Коммуникативные: Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности.	Выполнение комплексные упражнения зарядки.						
29	<u>Инструктаж по ТБ гимнастика</u> Правила поведения в гимнастическом зале. Повороты на месте; Ходьба и бег врассыпную и с остановкой по сигналу.	Правила поведения в гимнастическом зале. Повороты на месте; Ходьба и бег врассыпную и с остановкой по сигналу. Построение, подведение итогов.	Выполнять строевые команды Выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации	Познавательные: понимать и принимать цели, сформулированные учителем; Регулятивные: Принимать и сохранять учебную задачу Коммуникативные: Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности.	Выполнение команды «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». Развитие координационны х способностей						
30	Счет по три и перестроение в три шеренги. Ходьба и бег с перепрыгиванием через предметы.	Построение, разминка. Счет по три и перестроение в три шеренги. Ходьба и бег с перепрыгиванием через предметы. Построение, подведение итогов.	Выполнять строевые команды, правильно выполнять ходьбу и бег с перепрыгиванием через предметы. Выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации	Познавательные: уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию; Регулятивные: Принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу; Коммуникативные: формулировать собственное мнение;	Развитие координационны х способностей.						
31	Ходьба и бег между предметами, ползание по	Построение, разминка. Ходьба и бег между предметами, ползание по гимнастической	Выполнять строевые команды Выполнять акробатические	Познавательные: понимать и принимать цели, сформулированные учителем; Регулятивные:	Развитие координационны х способностей						

	гимнастической скамейке на животе.	скамейке на животе. Построение, подведение итогов.	элементы раздельно и в комбинации	Принимать и сохранять учебную задачу Коммуникативные: Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности							
32	Упражнения на гимнастической лестнице и ходьба по гимнастической скамейке парами.	Построение, разминка. Упражнения на гимнастической лестнице и ходьба по гимнастической скамейке парами. Построение, подведение итогов.	Выполнять упражнения на гимнастической лестнице и правильно выполнять ходьбу по гимнастической скамейке парами. Сочетать при кувырке движения ног, туловища с одноименными и разноименными движениями рук.	Познавательные: уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию; Регулятивные: Принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу; Коммуникативные: формулировать собственное мнение.	Развитие координационных способностей						
33	Лазанье по гимнастической лестнице вверх, вниз, влево, вправо. Прыжки через скакалку.	Построение, разминка. Лазанье по гимнастической лестнице вверх, вниз, влево, вправо. Прыжки через скакалку. Построение, подведение итогов.	Научиться выполнять движения – лазание по гимнастической лестнице. Прыгать через скакалку. Выполнять упражнения в равновесии	Познавательные: понимать и принимать цели, сформулированные учителем; Регулятивные: Принимать и сохранять учебную задачу Коммуникативные: Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности	Выполнение прыжков через скакалку. Развитие координационных способностей						
34	Прыжки через скакалку. Построение в круг на вытянутые руки.	Построение, разминка. Прыжки через скакалку. Построение в круг на вытянутые руки. Построение, подведение итогов.	Научиться правильно выполнять прыжки через скакалку, построению в круг на вытянутые руки. Выполнять упражнения – прыгать через скакалку.	Познавательные: понимать и принимать цели, сформулированные учителем; Регулятивные: Принимать и сохранять учебную задачу Коммуникативные: Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности	Развитие координационных, силовых способностей						
35	Ходьба на носках и пятках по гимнастической скамейке. Равновесие.	Построение, разминка. Ходьба на носках и пятках по гимнастической скамейке. Равновесие.	Ходить по гимнастической стенке; Выполнять упражнения в	Познавательные: уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию;	Развитие координационных, силовых способностей Развитие						

	Подтягивание, лежа на наклонной скамье.	Подтягивание, лежа на наклонной скамье. Построение, подведение итогов.	равновесии	Регулятивные: Принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу. Коммуникативные: формулировать собственное мнение;	силовых способностей						
36	Разучить лазанье по наклонной скамейке с опорой на руки. Перелезание через стопку матов.	Построение, разминка. Разучить лазанье по наклонной скамейке с опорой на руки. Перелезание через стопку матов. Построение, подведение итогов.	Лазать по наклонной скамейке с опорой на руки. Перелезание через стопку матов. Выполнять упражнения в равновесии	Познавательные: понимать и принимать цели, сформулированные учителем; Регулятивные: Принимать и сохранять учебную задачу Коммуникативные: Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности	Развитие силовых способностей						
37	Ходьба по уменьшенной площади опоры с сохранением устойчивого равновесия.	Построение, разминка. Ходьба по уменьшенной площади опоры с сохранением устойчивого равновесия. Построение, подведение итогов.	Правильно выполнять движения при ходьбе по уменьшенной площади опоры с сохранением устойчивого равновесия. Выполнять упражнения в равновесии	Познавательные: понимать и принимать цели, сформулированные учителем; Регулятивные: Принимать и сохранять учебную задачу Коммуникативные: Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности	Развитие координационных и силовых способностей						
38	Прыжки через короткую скакалку на двух ногах. Лазанье по канату произвольным способом.	Построение, разминка. Прыжки через короткую скакалку на двух ногах. Лазанье по канату произвольным способом. Построение, подведение итогов.	Правильно выполнять движения-выполнении прыжков через скакалку и при лазании по канату. Выполнять упражнения	Познавательные: понимание и принятие цели, включаться в творческую деятельность под руководством учителя; Регулятивные: Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; Коммуникативные: задавать вопросы;	Развитие силовых способностей						
39	ОРУ с малыми мячами. Перестроения в три шеренги.	Построение, разминка. ОРУ с малыми мячами. Перестроения в три шеренги. Построение,	Владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных	Познавательные: понимание и принятие цели, включаться в творческую деятельность под руководством учителя; Регулятивные:	Развитие силовых способностей						

		подведение итогов.	игр Освоить варианты игры в баскетбол	Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; Коммуникативные: задавать вопросы;							
40	ОРУ с гимнастической палкой. Повороты кругом стоя и при ходьбе на носках.	Построение, разминка. ОРУ с гимнастической палкой. Повороты кругом стоя и при ходьбе на носках. Построение, подведение итогов.	Научиться выполнять строевые упражнения. Правильно выполнять ОРУ с гимнастической палкой. Выполнять упражнения	Познавательные: понимание и принятие цели. Включаться в творческую деятельность под руководством учителя; Регулятивные: Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; Коммуникативные: задавать вопросы;	Развитие силовых способностей						
41	Упражнения на равновесие. П/и «Два мороза»	Построение, разминка. Упражнения на равновесие. П/и «Два мороза». Построение, подведение итогов.	Правильно выполнять Упражнения на равновесие. Освоить игру «Два мороза»	Познавательные: понимание и принятие цели. Включаться в творческую деятельность под руководством учителя; Регулятивные: Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; Коммуникативные: задавать вопросы;	Развитие силовых способностей						
42	Кувырок вперед из упора присев.	Построение, разминка. Кувырок вперед из упора присев. Построение, подведение итогов.	Научиться правильно выполнять кувырок вперед из упора присев. Выполнять упражнения	Познавательные: понимание и принятие цели. Включаться в творческую деятельность под руководством учителя; Регулятивные: Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем	Развитие силовых способностей						

				Коммуникативные: задавать вопросы;							
43	Кувырок вперед из упора присев. Стойка на лопатках с поддержкой, согнув ноги.	Построение, разминка. Кувырок вперед из упора присев. Стойка на лопатках с поддержкой, согнув ноги. Построение, подведение итогов.	Научиться правильно выполнять стойку на лопатках с поддержкой согнув ноги Выполнять упражнения.	Познавательные: понимание и принятие цели. Включаться в творческую деятельность под руководством учителя; Регулятивные: Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; Коммуникативные: задавать вопросы;	Развитие силовых способностей						
44	Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивание через набивные мячи. Лазанье по канату.	Построение, разминка. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивание через набивные мячи. Лазанье по канату. Построение, подведение итогов.	Научиться ходьбе по гимнастической скамейке. Перешагиванию через набивные мячи, лазанию по канату. Выполнять упражнения	Познавательные: понимание и принятие цели. Включаться в творческую деятельность под руководством учителя; Регулятивные: Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; Коммуникативные: задавать вопросы;	Развитие силовых способностей						
45	ОРУ с гимнастической палкой. Кувырок вперед. Полоса препятствий.	Построение, разминка. ОРУ с гимнастической палкой. Кувырок вперед. Полоса препятствий. Построение, подведение итогов.	Правильно выполнять кувырок вперед Освоить технику выполнения кувырка вперед.	Познавательные: понимание и принятие цели. Включаться в творческую деятельность под руководством учителя; Регулятивные: Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; Коммуникативные: задавать вопросы;	Развитие силовых способностей						
46	ОРУ со скакалкой. Разучить «Мост»	Построение, разминка. ОРУ со скакалкой. Разучить «Мост» лежа	Разучить «Мост» лежа на спине (со страховкой).	Познавательные: понимание и принятие цели. Включаться в творческую деятельность под	Развитие силовых способностей						

	лежа на спине (со страховкой).	на спине (со страховкой). Построение, подведение итогов.	Освоить технику выполнения «Моста» лежа на спине	руководством учителя; Регулятивные: Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; Коммуникативные: задавать вопросы;							
47	Акробатика: «Мост» и стойка на лопатках. П/и «Прыгающие воробушки».	Построение, разминка. Акробатика: «Мост» и стойка на лопатках. П/и «Прыгающие воробушки». Построение, подведение итогов.	Разучить «Мост» и стойку на лопатках. Освоить технику выполнения «Моста» и стойки на лопатках.	Познавательные: понимание и принятие цели, включаться в творческую деятельность под руководством учителя; Регулятивные: Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; Коммуникативные: задавать вопросы;	Развитие силовых способностей						
48	Мальчики: подтягивание в висе на перекладине; девочки - подтягивание в висе лежа. Комплексный Подвижная игра: «У медведя во бору»	Построение, разминка. Мальчики: подтягивание в висе на перекладине; девочки - подтягивание в висе лежа. Комплексный Подвижная игра: «У медведя во бору». Построение, подведение итогов.	Разучить подтягивание в висе на перекладине (мальчики); девочки - подтягивание в висе лежа Освоить акробатические упражнения.	Познавательные: понимание и принятие цели. Включаться в творческую деятельность под руководством учителя; Регулятивные: Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; Коммуникативные: задавать вопросы;	Развитие силовых способностей						
49	Строевые упражнения. П/и «Через кочки и пенечки».	Построение, разминка. Строевые упражнения. П/и «Через кочки и пенечки». Построение, подведение итогов.	Закрепить умения выполнять строевые упражнения. Освоить строевые упражнения	Познавательные: понимание и принятие цели. Включаться в творческую деятельность под руководством учителя; Регулятивные: Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в	Развитие силовых способностей						

				новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; Коммуникативные: задавать вопросы;							
3 четверть ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ С ЭЛЕМЕНТАМИ СПОРТИВНЫХ ИГР (11ч.)											
Основы знаний по ф.к. 2ч.											
50	Основы знаний по физической культуре	Значение занятий на свежем воздухе. Подбор инвентаря и одежды для занятий на лыжах. Безопасность на уроках лыжной подготовки. Оказание первой помощи.	Знать значение занятий на свежем воздухе	Познавательные: находить нужную информацию в учебнике и дополнительную литературу Регулятивные: освоение форм познавательной деятельности Коммуникативные: формирование навыка наблюдения за развитие ф. к.	Беседа, опрос						
51	Основы знаний. Закаливание	Что такое закаливание. Правила закаливания	Знать правила закаливания	Познавательные: находить нужную информацию в учебнике и дополнительную литературу Регулятивные: освоение форм познавательной деятельности Коммуникативные: формирование навыка наблюдения за развитие ф. к.	Беседа, опрос						
52	<u>Инструктаж по ТБ</u> №-п/и Игра: «Попади в обруч», «Мяч соседу».	Построение, разминка. Игра: «Попади в обруч», «Мяч соседу». Построение, подведение итогов.	Передавать и ловить мяч от груди на месте. Вести мяч в движении. Освоить игры «Попади в обруч», «Мяч соседу».	Познавательные: понимание и принятие цели. Включаться в творческую деятельность под руководством учителя; Регулятивные: Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; Коммуникативные: задавать вопросы;	Развитие координационных способностей						
53	Игры «Пятнашки с освобождением», «Играй-играй мяч не теряй».	Построение, разминка. Игры «Пятнашки с освобождением», «Играй-играй мяч не теряй». Построение, подведение итогов.	Передавать и ловить мяч от груди на месте. Вести мяч в движении. Освоить игры «Пятнашки с освобождением», «Играй-играй мяч	Познавательные: понимание и принятие цели. Включаться в творческую деятельность под руководством учителя; Регулятивные: Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;	Развитие координационных способностей						

			не теряй».	Коммуникативные: задавать вопросы;						
54	Передвижение по прямой: свободный бег, ускорение, свободный бег (по звуковому сигналу).	Построение, разминка. Передвижение по прямой: свободный бег, ускорение, свободный бег (по звуковому сигналу). Построение, подведение итогов.	Передвигаться по прямой: выполнять свободный бег, ускорение, свободный бег (по звуковому сигналу). Закрепить игру «Играй-играй мяч не теряй».	Познавательные: понимание и принятие цели. Включаться в творческую деятельность под руководством учителя; Регулятивные: Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; Коммуникативные: задавать вопросы;	Развитие координационных способностей					
55	Остановка в широком шаге по сигналу при беге в среднем темпе. П/и «Мяч соседу».	Построение, разминка. Остановка в широком шаге по сигналу при беге в среднем темпе. П/и «Мяч соседу». Построение, подведение итогов.	Правильно выполнять остановку в широком шаге по сигналу при беге в среднем темпе. Закрепить игру: «Мяч соседу».	Познавательные: понимание и принятие цели. Включаться в творческую деятельность под руководством учителя; Регулятивные: Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; Коммуникативные: задавать вопросы;	Развитие координационных способностей					
56	Игры «Пятнашки с освобождением», «Играй-играй мяч не теряй».	Построение, разминка. Игры «Пятнашки с освобождением», «Играй-играй мяч не теряй». Построение, подведение итогов.	Передавать и ловить мяч от груди на месте. Вести мяч в движении. Освоить игры «Пятнашки с освобождением», «Играй-играй мяч не теряй».	Познавательные: понимание и принятие цели. Включаться в творческую деятельность под руководством учителя; Регулятивные: Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; Коммуникативные: задавать вопросы;	Развитие координационных способностей					
57	Перебрасывание мяча одной рукой и ловля двумя руками. Игра «Мяч водящему».	Построение, разминка. Перебрасывание мяча одной рукой и ловля двумя руками. Игра «Мяч водящему». Построение, подведение итогов.	Правильно выполнять движения при перебрасывании мяча одной рукой и ловить его двумя руками. Освоить варианты игры в баскетбол на основе игры «Мяч водящему»	Познавательные: понимание и принятие цели. Включаться в творческую деятельность под руководством учителя; Регулятивные: Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; Коммуникативные: задавать вопросы	Развитие скоростно-силовых способностей					
58	Ведение	Построение, разминка.	Правильно	Познавательные: понимание и принятие	Развитие					

	мяча стоя на месте, передача и ловля. П/и «Мяч в корзину»	Ведение мяча стоя на месте, передача и ловля. П/и «Мяч в корзину». Построение, подведение итогов.	выполнять движения при ведении мяча стоя на месте, его передаче и ловле. Освоить варианты игры в баскетбол	цели. Включаться в творческую деятельность под руководством учителя; Регулятивные: Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале.	скоростно-силовых способностей					
59	Урок-игра. П/и «Бросай - поймай»	Построение, разминка. Урок-игра. П/и «Бросай - поймай». Построение, подведение итогов.	Играть в подвижные игры с бегом, с мячами. Освоить игру «Бросай – поймай»	Познавательные: понимание и принятие цели. Включаться в творческую деятельность под руководством учителя; Регулятивные: Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; Коммуникативные: задавать вопросы	Развитие скоростно-силовых способностей					
60	Ходьба и бег парами. Забрасывание мяча в корзину.	Построение, разминка. Ходьба и бег парами. Забрасывание мяча в корзину. Построение, подведение итогов.	Правильно выполнять движения при забрасывании мяча в корзину. Освоить варианты игры в баскетбол	Познавательные: понимание и принятие цели. Включаться в творческую деятельность под руководством учителя; Регулятивные: Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; Коммуникативные: задавать вопросы	Развитие скоростно-силовых способностей					
61	Перебрасывание мяча через шнур двумя руками из-за головы.	Построение, разминка. Перебрасывание мяча через шнур двумя руками из-за головы. Построение, подведение итогов.	Правильно выполнять движения при перебрасывании мяча через шнур двумя руками из-за головы. Освоить варианты игры в баскетбол	Познавательные: понимание и принятие цели. Включаться в творческую деятельность под руководством учителя; Регулятивные: Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в.	Развитие скоростно-силовых способностей					
62	Урок-игра. П/и «Бросай - поймай»	Построение, разминка. Урок-игра. П/и «Бросай - поймай». Построение, подведение итогов.	Играть в подвижные игры с бегом, с мячами. Освоить игру «Бросай – поймай»	Познавательные: понимание и принятие цели. Включаться в творческую деятельность под руководством учителя; Регулятивные: Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в	Развитие скоростно-силовых способностей					

				сотрудничестве с учителем; Коммуникативные: задавать вопросы							
Лыжная подготовка (14 часов)											
63	<u>Инструктаж по ТБ по л/г</u> Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Переноска лыж способом под руку; надевание лыж.	Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Переноска лыж способом под руку; надевание лыж. Построение, подведение итогов.	Правильно переносить лыжи Правильно ухаживать за лыжами	Познавательные: уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию; Регулятивные: Принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу; Коммуникативные: формулировать собственное мнение;	Развитие координационных и силовых способностей						
64	Повороты на месте переступанием вокруг пяток лыж. Передвижение скользящим шагом без палок.	Построение, разминка. Повороты на месте переступанием вокруг пяток лыж. Передвижение скользящим шагом без палок. Построение, подведение итогов.	Передвигаться на лыжах скользящим шагом без палок. Передвигаться на лыжах	Познавательные: понимать и принимать цели, сформулированные учителем; Регулятивные: Принимать и сохранять учебную задачу Коммуникативные: Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности.	Развитие координационных и силовых способностей						
65	Передвижение скользящим шагом 30 м. Игра «Слушай сигнал».	Построение, разминка. Передвижение скользящим шагом 30 м. Игра «Слушай сигнал». Построение, подведение итогов.	Передвигаться на лыжах Передвигаться на лыжах	Познавательные: понимание и принятие цели. Включаться в творческую деятельность под руководством учителя; Регулятивные: Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; Коммуникативные: задавать вопросы;	Развитие координационных и силовых способностей						
66	Передвижение по кругу, чередуя ступающий и скользящий шаг. Игра «Шире шаг».	Построение, разминка. Передвижение по кругу, чередуя ступающий и скользящий шаг. Игра «Шире шаг». Построение, подведение итогов.	Передвигаться на лыжах по кругу, чередуя ступающий и скользящий шаг. Передвигаться на лыжах	Познавательные: понимание и принятие цели. Включаться в творческую деятельность под руководством учителя; Регулятивные: Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; Коммуникативные: задавать вопросы;	Развитие координационных и силовых способностей						

67	Ступающий шаг с широкими размахиваниями руками; с небольшого разбега ступающим шагом длительное скольжение на одной лыже.	Построение, разминка. Ступающий шаг с широкими размахиваниями руками; с небольшого разбега ступающим шагом длительное скольжение на одной лыже. Построение, подведение итогов.	Передвигаться на лыжах ступающим шагом с широкими размахиваниями руками; с небольшого разбега ступающим шагом длительное скольжение на лыжах	Познавательные: уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию; Регулятивные: Принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу; Коммуникативные: формулировать собственное мнение;	Развитие координационных и силовых способностей						
68	Передвижение скользящим шагом без палок-30 м, с палками по кругу, обгоняя с переходом на соседнюю лыжню.	Построение, разминка. Передвижение скользящим шагом без палок-30 м, с палками по кругу, обгоняя с переходом на соседнюю лыжню. Построение, подведение итогов.	Передвигаться на лыжах скользящим шагом без палок-30 м, с палками по кругу, обгоняя с переходом на соседнюю лыжню. Передвигаться на лыжах	Познавательные: уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию; Регулятивные: Принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу; Коммуникативные: формулировать собственное мнение;	Развитие координационных и силовых способностей						
69	Передвижение скользящим шагом с палками до 500 м в умеренном темпе. Игра – эстафета «Кто самый быстрый?»	Построение, разминка. Передвижение скользящим шагом с палками до 500 м в умеренном темпе. Игра – эстафета «Кто самый быстрый?». Построение, подведение итогов.	Передвигаться на лыжах скользящим шагом с палками до 500 м в умеренном темпе. Передвигаться на лыжах	Познавательные: понимать и принимать цели, сформулированные учителем; Регулятивные: Принимать и сохранять учебную задачу Коммуникативные: Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности	Развитие координационных и силовых способностей						
70	Повороты переступанием вокруг носков.	Построение, разминка. Повороты	Передвигаться на лыжах переступа	Познавательные: уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и	Развитие координационных и силовых						

		переступанием вокруг носков. Построение, подведение итогов.	нием вокруг носков Передвигаться на лыжах	различную информацию; Регулятивные: Принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу; Коммуникативные: формулировать собственное мнение;	способностей						
71	Повороты переступанием. П/и «По местам».	Построение, разминка. Повороты переступанием. П/и «По местам». Построение, подведение итогов.	Передвигаться на лыжах, выполнять Повороты переступанием. Передвигаться на лыжах	Познавательные: понимать и принимать цели, сформулированные учителем; Регулятивные: Принимать и сохранять учебную задачу Коммуникативные: Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности	Развитие координационных и силовых способностей						
72	Попеременный душойажный ход без палок. П/и «У кого красивее снежинка».	Построение, разминка. Попеременный душойажный ход без палок. П/и «У кого красивее снежинка». Построение, подведение итогов.	Передвигаться на лыжах, выполнять попеременный душойажный ход без палок. Передвигаться на лыжах	Познавательные: понимать и принимать цели, сформулированные учителем; Регулятивные: Принимать и сохранять учебную задачу Коммуникативные: Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности	Развитие координационных и силовых способностей						
73	Попеременный душойажный ход без палок. П/и «Шире шаг».	Построение, разминка. Попеременный душойажный ход без палок. П/и «Шире шаг». Построение, подведение итогов.	Передвигаться на лыжах, выполнять Попеременный душойажный ход без палок. Передвигаться на лыжах	Познавательные: понимать и принимать цели, сформулированные учителем; Регулятивные: Принимать и сохранять учебную задачу Коммуникативные: Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности	Развитие координационных и силовых способностей						
74	Попеременный душойажный ход без палок. П/и «Салки с домом».	Построение, разминка. Попеременный душойажный ход без палок. П/и «Салки с домом». Построение, подведение итогов.	Передвигаться на лыжах, выполнять попеременный душойажный ход без палок. Передвигаться на лыжах	Познавательные: понимать и принимать цели, сформулированные учителем; Регулятивные: Принимать и сохранять учебную задачу Коммуникативные: Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности	Развитие координационных и силовых способностей						
75	Попеременный душойажный ход с	Построение, разминка.	Передвигаться на лыжах,	Познавательные: понимать и принимать цели, сформулированные учителем;	Развитие координационных						

	палками под уклон. П/и «Накаты».	Попеременный двушажный ход с палками под уклон. П/и «Накаты». Построение, подведение итогов.	выполнять попеременный двушажный ход без палок Передвигаться на лыжах	Регулятивные: Принимать и сохранять учебную задачу Коммуникативные: Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности	ых и силовых способностей						
76	Попеременный двушажный ход с палками под уклон.	Построение, разминка. Попеременный двушажный ход с палками под уклон. Построение, подведение итогов.	Передвигаться на лыжах, выполнять попеременный двушажный ход без палок Передвигаться на лыжах	Познавательные: понимать и принимать цели, сформулированные учителем; Регулятивные: Принимать и сохранять учебную задачу Коммуникативные: Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности	Развитие координационных и силовых способностей						
4 четверть ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ С ЭЛЕМЕНТАМИ СПОРТИВНЫХ ИГР (10ч.)											
Основы знаний по ф.к. 2ч.											
77	Основы знаний по физической культуре	Что такое физическое развитие? Что такое физические качества? Упражнения для развития силы, быстроты, выносливости	Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств	Познавательные: находить нужную информацию в учебнике и дополнительную литературу Регулятивные: освоение форм познавательной деятельности Коммуникативные: формирование навыка наблюдения за развитием ф. к.	Беседа, опрос						
78	Основы знаний. Закаливание	Что такое закаливание. Правила закаливания.	Осваивать универсальные умения самостоятельном у выполнении закаливающих процедур.	Познавательные: находить нужную информацию в учебнике и дополнительную литературу Регулятивные: освоение форм познавательной деятельности Коммуникативные: формирование навыка наблюдения за развитием ф. к.	Беседа, опрос						
79	<u>Инструктаж по ТБ</u> п/и Стойка и перемещение в стойке на согнутых в коленном суставе ногах. «Играй-играй мяч не теряй».	Построение, разминка. Стойка и перемещение в стойке на согнутых в коленном суставе ногах. «Играй-играй мяч не теряй». Построение, подведение итогов.	Владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; Освоить игру - «Играй-играй	Познавательные: уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию; Регулятивные: Принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу; Коммуникативные: формулировать собственное мнение;	Развитие координационных и силовых способностей						

			мяч не теряй».									
80	Перемещения в шаге и беге, прыжок вверх толчком двумя ногами. «Мяч водящему».	Построение, разминка. Перемещения в шаге и беге, прыжок вверх толчком двумя ногами. «Мяч водящему». Построение, подведение итогов.	Владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; Играть в мини-баскетбол	Познавательные: понимать и принимать цели, сформулированные учителем; Регулятивные: Принимать и сохранять учебную задачу Коммуникативные: Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности	Развитие координационных способностей							
81	Ловля и передача мяча двумя руками от груди; двумя руками с отскоком от пола. П/и «У кого меньше мячей».	Построение, разминка. Ловля и передача мяча двумя руками с отскоком от пола. П/и «У кого меньше мячей». Построение, подведение итогов.	Владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; Играть в мини-баскетбол	Познавательные: понимать и принимать цели, сформулированные учителем; Регулятивные: Принимать и сохранять учебную задачу Коммуникативные: Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности	Развитие координационных способностей							
82	Перемещения: ловля и передача мяча двумя руками от груди, после подбрасывания над собой. «Передал - садись».	Построение, разминка. Перемещения: ловля и передача мяча двумя руками от груди, после подбрасывания над собой. «Передал - садись». Построение, подведение итогов.	Попадать по мячу. Вести мяч в движении. Освоить игру «Передал - садись».	Познавательные: понимание и принятие цели. Включаться в творческую деятельность под руководством учителя; Регулятивные: Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; Коммуникативные: задавать вопросы;	Развитие координационных способностей							
83	Передача и ловля мяча от груди на месте партнеру, после перемещения в эстафетах и подвижных играх.	Построение, разминка. Передача и ловля мяча от груди на месте партнеру, после перемещения в эстафетах и подвижных играх. Построение, подведение итогов.	Передавать и ловить мяч от груди на месте. Вести мяч в движении. Закрепить игру «Передал - садись».	Познавательные: понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя; Регулятивные: Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; Коммуникативные: задавать вопросы;	Развитие координационных способностей							
84	Бег с	Построение, разминка.	Бегать с	Познавательные: понимание и принятие	Развитие							

	остановками в шаге, с изменением направления движения. П./и «Передал -садись».	Бег с остановками в шаге, с изменением направления движения. П./и «Передал -садись». Построение, подведение итогов.	остановками в шаге, с изменением направления движения. Вести мяч в движении. Закрепить игру «Передал -садись».	цели. Включаться в творческую деятельность под руководством учителя; Регулятивные: Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; Коммуникативные: задавать вопросы;	координационн ых способностей						
85	Ловля мяча на месте в паре. «Играй-играй мяч не теряй».	Построение, разминка. Ловля мяча на месте в паре. «Играй-играй мяч не теряй». Построение, подведение итогов.	Передавать и ловить мяч от груди на месте. Вести мяч в движении. Освоить игру «Играй-играй мяч не теряй».	Познавательные: понимание и принятие цели. Включаться в творческую деятельность под руководством учителя; Регулятивные: Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; Коммуникативные: задавать вопросы;	Развитие координационн ых способностей						
86	О.Р.У. с мячом. Передачи в колоннах двумя руками, одной слева, одной справа.	Построение, разминка. О.Р.У. с мячом. Передачи в колоннах двумя руками, одной слева, одной справа. Построение, подведение итогов.	Передавать мяч в колоннах двумя руками, одной слева, одной справа. Освоить технику выполнения передачи мяча.	Познавательные: понимание и принятие цели. Включаться в творческую деятельность под руководством учителя; Регулятивные: Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; Коммуникативные: задавать вопросы;	Развитие координационн ых способностей						
87	Ловля мяча на месте в паре. «Играй-играй мяч не теряй».	Построение, разминка. Ловля мяча на месте в паре. «Играй-играй мяч не теряй». Построение, подведение итогов.	Передавать и ловить мяч от груди на месте. Вести мяч в движении. Освоить игру «Играй-играй мяч не теряй».	Познавательные: понимание и принятие цели. Включаться в творческую деятельность под руководством учителя; Регулятивные: Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; Коммуникативные: задавать вопросы;	Развитие координационн ых способностей						
88	Эстафеты с ведением и передачей мяча. Игра «Школа мяча» Построение, разминка. Эстафеты с ведением и передачей мяча.		Выполнять упражнения с передачей мяча. Освоить игру	Познавательные: понимание и принятие цели. Включаться в творческую деятельность под руководством учителя; Регулятивные:	Развитие силовых и координационн ых						

	Игра «Школа мяча» Построение, подведение итогов.	«Школа мяча»	Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; Коммуникативные: задавать вопросы.	способностей							
Легкая атлетика (11ч.)											
89	<u>Инструктаж по ТБ л/а</u> Перестроение из одной шеренги в две. Метание мяча. Игра «Кто дальше бросит».	Построение, разминка. Перестроение из одной шеренги в две. Метание мяча. Игра «Кто дальше бросит». Построение, подведение итогов.	Правильно выполнять основные движения в метании и в перестроении. Перестраиваться из одной шеренги в две. Метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений	Познавательные: понимание и принятие цели. Включаться в творческую деятельность под руководством учителя; Регулятивные: Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; Коммуникативные: задавать вопросы;	Развитие скоростно-силовых способностей						
90	Метание мяча на дальность – контрольное упражнение. Подтягивания на перекладине.	Построение, разминка. Метание мяча на дальность – контрольное упражнение. Подтягивания на перекладине. Построение, подведение итогов.	Правильно выполнять основные движения в метании; Правильно выполнять основные движения при подтягивании на перекладине. Метать мячи на дальность с места из различных положений Подтягиваться на перекладине.	Познавательные: уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию; Регулятивные: принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу; Коммуникативные: формулировать собственное мнение;	Развитие скоростно-силовых способностей						
91	Тест подъёма туловища из положения лёжа за 30 сек.	Проведение разминки, направленной на развитие гибкости, тестирование подъёма туловища из положения лёжа за 30 сек.	Знать, как проводится разминка, направленная на развитие гибкости. Тестирование подъёма туловища из положения лёжа за 30 сек.,	Коммуникативные: сохранять доброжелательное отношение друг к другу; устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. Познавательные: уметь рассказать о проведении тестирования подъёма туловища из положения лёжа за 30 сек	Разминка направленная на развитие гибкости. Тестирование подъёма туловища из положения лёжа за 30 сек.						
92	Бег на 30м с высокого старта.	Построение, разминка. Бег на 30м с высокого	Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с	Познавательные: уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт	Развитие координационн ых						

		старта. Построение, подведение итогов.	высокого старта. Максимальной скоростью до 30 м.	и различную информацию; Регулятивные: принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу; Коммуникативные: формулировать собственное мнение;	способностей						
93	Челночный бег 3х10 м. Игра «К своим флажкам».	Построение, разминка. Челночный бег 3х10 м. Игра «К своим флажкам». Построение, подведение итогов.	Правильно выполнять челночный бег 3х10 м. Выполнять полную силу.	Познавательные: понимать и принимать цели, сформулированные учителем; Регулятивные: Принимать и сохранять учебную задачу Коммуникативные: Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности	Развитие координационных и силовых способностей						
94	Челночный бег 3х10 м. «Рыбаки и рыбки», «Невод».	Построение, разминка. Челночный бег 3х10 м. «Рыбаки и рыбки», «Невод». Построение, подведение итогов.	Правильно выполнять челночный бег 3х10 м. Выполнять полную силу. Освоить игры: «Рыбаки и рыбки», «Невод».	Познавательные: понимание и принятие цели. Включаться в творческую деятельность под руководством учителя; Регулятивные: Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; Коммуникативные: задавать вопросы;	Развитие координационных и силовых способностей						
95	Прыжок в длину с места. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	Построение, разминка. Прыжок в длину с места. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Построение, подведение итогов.	Правильно выполнять основные движения в прыжках, сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Прыгать в полную силу.	Познавательные: понимание и принятие цели. Включаться в творческую деятельность под руководством учителя; Регулятивные: Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; Коммуникативные: задавать вопросы;	Развитие координационных и силовых способностей						
96	Многоскоки с ноги на ногу. Прыжок в длину с места. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	Построение, разминка. Многоскоки с ноги на ногу. Прыжок в длину с места. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Построение, подведение итогов.	Правильно выполнять основные движения в прыжках, сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Прыгать в полную силу.	Познавательные: понимание и принятие цели. Включаться в творческую деятельность под руководством учителя; Регулятивные: Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; Коммуникативные: задавать вопросы;	Развитие координационных и силовых способностей						
97	Прыжок в	Построение,	Правильно выполнять	Познавательные: понимать и принимать	Развитие						

	длину с разбега с мягким приземлением на обе ноги. П/и «Лисы и куры»	разминка. Прыжок в длину с разбега с мягким приземлением на обе ноги. П/и «Лисы и куры». Построение, подведение итогов.	основные движения в прыжках; Прыгать в полную силу. Освоить игру «Лисы и куры»	цели, сформулированные учителем; Регулятивные: Принимать и сохранять учебную задачу Коммуникативные: Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности	координационн ых и силовых способностей						
98	Прыжки в длину с разбега (отталкиваться одной, приземляться на обе ноги). «Пятнашки», «Попрыгунчики-воробушки».	Построение, разминка. Прыжки в длину с разбега (отталкиваться одной, приземляться на обе ноги). «Пятнашки», «Попрыгунчики-воробушки». Построение, подведение итогов.	Правильно выполнять основные движения в прыжках Прыгать в полную силу. Освоить игры: «Пятнашки», «Попрыгунчики-воробушки».	Познавательные: понимать и принимать цели, сформулированные учителем; Регулятивные: Принимать и сохранять учебную задачу Коммуникативные: Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности	Развитие координационн ых и силовых способностей						
99	Прыжки в длину с разбега (обратить внимание на отталкивание одной ногой). Подвижная игра «Круг-кружочек».	Построение, разминка. Прыжки в длину с разбега (обратить внимание на отталкивание одной ногой). Подвижная игра «Круг-кружочек». Построение, подведение итогов.	Правильно выполнять основные движения в прыжках Прыгать в полную силу. Освоить игру: «Круг-кружочек».	Познавательные: понимать и принимать цели, сформулированные учителем; Регулятивные: Принимать и сохранять учебную задачу Коммуникативные: Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности	Развитие координационн ых и силовых способностей						