


Нефтеюганское районное муниципальное общеобразовательное бюджетное учреждение
«Сингапайская средняя общеобразовательная школа»

«РАССМОТРЕНО»:
Заседание НМС
Протокол от
«31» 08 2022 г. № 7

«СОГЛАСОВАНО»:
Заместитель директора
 И.А. Петякина
«31» 08 2022 г.

«УТВЕРЖДАЮ»:
Директор школы
 Л.В. Коновалова
Приказ от «31» 08.2022 г. № 386



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Физическая культура

наименование дополнительной образовательной программы

начальное общее образование, 3 класс

уровень образования, класс

2021-2022 учебный год

срок реализации

3 часа в неделю/102 часа в год

количество в неделю/количество часов в год

Составлена на основе

Рабочая программа учебного предмета составлена на основе программы для учащихся 1–4 классов общеобразовательных учреждений авторов В. И. Ляха (Лях В. И. Физическая культура: Рабочие программы. 1–4 классы : пособие для учителей общеобразовательных организаций. М., 2019).

Программу составила:

Хасанов Ринат Масгутович
учитель физической культуры

п. Сингапай, 2022 год

Планируемые результаты освоения учебного предмета, курса

Личностными результатами освоения, учащимися 2 класса содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия 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, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности.

Содержание учебного предмета, курса

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

1.1. Естественные основы.

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

1.2. Социально-психологические основы.

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

1.3. Приемы закаливания. Способы саморегуляции и самоконтроля.

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

2. Подвижные игры. Элементы спортивных игр.

2.1. Название и правила игр, инвентарь, оборудование, организация. Правила проведения и безопасность.

2.2. Элементы баскетбола: броски и ловля мяча в парах, упражнения с мячом у стены, ведение мяча на месте и в движении, передачи мяча в парах на месте и в движении, бросок мяча в баскетбольное кольцо.

2.3. Элементы волейбола: броски и ловля мяча в парах, бросок и ловля мяча через сетку, подача мяча одной и двумя руками.

2.4. Элементы футбола: ведение мяча внутренней и внешней частью подъема стопы по прямой, по дуге, «змейкой»; остановка катящегося мяча внутренней частью стопы; передачи и прием мяча ногами на месте и с продвижением; игра вратаря; пенальти..

3. Гимнастика с элементами акробатики.

Название снарядов и гимнастических элементов. Правила безопасности во время занятий. Признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки. Значение напряжения и расслабления мышц. Висы, упоры, перекаты, кувырок вперед, назад, «стойка на лопатках», «мост». Правила выполнения лазания по наклонной скамейке, лазанья и перелезания по гимнастической стенке Упражнения в равновесии: «цапля», «ласточка», на узкой рейке гимнастической скамейки. Упражнения на гибкость «кольцо», «полушпагат». Ползание «по-пластунски», переползание через препятствие.

4. Легкая атлетика

Понятия *короткая и длинная дистанция, бег на скорость (30м, челночный бег), бег на выносливость (бег 1000м); высокий и низкий старт*; названия метательных снарядов, прыжкового инвентаря, упражнения в прыжках в длину (с места и с разбега) и высоту. Техника безопасности на занятиях.

5. Лыжная подготовка.

Техника безопасности на уроках лыжной подготовки, название лыжного инвентаря; название лыжных ходов; температурный режим; переноска лыжного инвентаря; ступающий и скользящий шаги; попеременный двухшажный ход; одновременный безшажный и одновременный одношажный хода; повороты приставным шагом, переступанием, «упором»; торможение палками, падением, «плугом»; подъем «лесенкой», «елочкой», ступающим шагом; спуск в низкой и основной стойке.

Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре

3класс

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)	
		Класс	
		2	
1	Знания о физической культуре	В ходе урока	
2	Легкая атлетика	39	
3	Гимнастика с основами акробатики	24	
4	Подвижные игры элементы спортивных игр	В ходе урока 23	
5	Лыжная подготовка	16	
	Итого	102	

ПРОВЕДЕНИЕ ЗАЧЕТНО-ТЕСТОВЫХ УРОКОВ

Нормативы			2 класс		
			"5"	"4"	"3"
1	Бег 30 м (сек.)	м	5,7	6,2	6,8
		д	5,8	6,3	7,0
2	Бег 1000 м (мин,сек.)	м	+	+	+

	("+" - без учета времени)	д	+	+	+
		м	9,4	9,8	10,4
3	Челночный бег 3х10 м (сек.)	д	9,6	10,4	11,0

		м	160	140	125
4	Прыжок в длину с места (см)	д	150	130	120
		м	85	80	75
5	Прыжок в высоту, способом "Перешагивания" (см)	д	75	70	65
		м	80	70	60
6	Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.)	д	90	80	70
		м	13	10	7
7	Отжимания (кол-во раз)	д	10	7	5
8	Подтягивание (кол-во раз)	м	4	3	2
		м			
	Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (кол-во раз)	д	15	13	8
		м	18	15	12
9	Метание т/м (м)	д	15	12	10

		м	30	28	26
10	Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин)	д	25	23	21
		м	42	40	38
11	Приседания (кол-во раз/мин)	д	40	38	36
		м	8,00	8,30	9,00
12	Ходьба на лыжах 1 км (мин,сек.)	д	8,30	9,00	9,30

ТЕСТОВЫЕ НОРМАТИВЫ: проводятся в начале и в конце учебного года в рамках урока с целью выявления динамики физического развития учащихся и с целью более правильного распределения нагрузки на уроках

Календарно-тематическое планирование с определением основных видов деятельности 2 классы

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
№ уро-ка	Тема урока, <i>тип урока</i>	Дата проведения		Характеристика деятельности учащихся	Планируемые результаты			Форма контроля, контрольные материалы	Учебный материал (№№ страниц, задания, § и т.п.)
		план	факт		Предметные	Личностные	Метапредметные		
1 четверть (24 часа)									
Раздел программы №1. Легкая атлетика. Подвижные игры									
1	Правила. Т.Б. на уроках физкультуры. Построение в шеренгу по росту. Игра «Займи свое место». Содержание комплекса утренней зарядки. Игра «Салки-догонялки». Комбинированный			Знакомятся с правилами поведения в спортивном зале и на площадке, с содержанием и организацией комплекса утренней зарядки; учатся слушать и выполнять команды «Равняйсь», «Смирно» «Вольно», построению в шеренгу по росту, бег в рассыпную и нахождение места в строю, выполнять комплекс утренней гимнастики; играть в игру «Салки-догонялки».	Соблюдают правила безопасного поведения на уроке, выполняют действия по образцу, выполняют построение в шеренгу по росту, выполняют комплекс утренней гимнастики.	Проявляют учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу, развивают готовность к сотрудничеству.	Используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми; планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют речь для регуляции своих действий.	Текущий.	
2	Совершенствование строевых упражнений; прыжка в длину с места. Развитие выносливости в медленном трехминутном беге. Игра «Ловишка». Комбинированный			Строятся в шеренгу, колонну, выполняют медленный непрерывный бег в течении 3-х мин., комплекс утренней гимнастики, повторяют технику прыжка в длину с места и выполняют его; повторяют правила и играют в игру «Ловишка».	Выполняют команды на построение и перестроение, учатся самостоятельно выполнять комплекс утренней гимнастики, технически правильно отталкиваться и приземляться; развивают выносливость в беге.	Понимают значение физического развития для человека и принимают его; имеют желание учиться.	Выделяют и формулируют цели с помощью педагога; используют общие приемы решения поставленных задач; оценивают правильность выполнения действия, адекватно воспринимают оценку учителя; формулируют вопросы, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.	Текущий.	
3	Развитие координации движений и			Повторяют построение в шеренгу, колонну,	Выполняют организующие строевые команды и	Оrientируются на понимание причин	Самостоятельно ставят, формулируют и решают	Текущий	

	ориентации в пространстве в строевых упражнениях. Развитие скорости в беге с высокого старта на 30 м. Игра «Салки с домом». Комбинированный			выполняют беговую разминку, выполняют комплексы утренней гимнастики, выполняют бег с высокого старта на 30 м, повторяют правила и играют в игру «Салки с домом».	приемы, разминку, разминаются применяя специальные беговые упражнения принимают положение высокого старта и учатся выполнять бег на скорость. 30 м с высокого старта.	успеха в учебной деятельности; осуществляют самоанализ результата.	учебную задачу; контролируют процесс и результат действия; вносят необходимые коррективы в действия после его завершения на основе оценки и учета сделанных ошибок; задают вопросы; контролируют действия партнера; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.		
4	Совершенствование техники челночного бега. Контроль двигательных качеств: челночный бег 3*10 м. Игра «Гуси-лебеди». Комбинированный			Выполняют задания в ходьбе для стопы и беге, выполняют комплекс упражнений с хлопками, повторяют «челночный бег» и выполняют его на время, повторяют правила и играют в игру «Гуси-лебеди».	Корректируют технику челночного бега, как выполнять поворот в челночном беге; учатся технически правильно выполнять поворот в челночном беге, правильно держать корпус и руки при беге в сочетании с дыханием; выполнять челночный бег на скорость.	Раскрывают внутреннюю позицию школьника, стремятся достичь хороших результатов в беге, проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных ситуациях.	Ориентируются в разнообразии способов решения задач; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль; адекватно воспринимают оценку учителя; формулируют собственное мнение и позицию, договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.	Контроль двигательных качеств (челночный бег).	
5	Развитие силы и ловкости в прыжках вверх и в длину с места. Игра «Удочка». Комбинированный			Выполняют легкоатлетические упражнения, повторяют технику движения рук и ног в прыжках вверх и в длину с места, выполняют их; повторяют правила и играют в игру «Удочка».	Учатся выполнять легкоатлетические упражнения: прыжки вверх и в длину с места, соблюдая правила безопасности во время приземления; технике движения рук и ног в прыжках.	Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Используют общие приемы решения поставленных задач; планируют свои действия в соответствии с задачей и условиями ее реализации, оценивают правильность выполнения действия; используют речь для регуляции своего действия.	Текущий.	
6	Совершенствование строевых упражнений. Контроль двигательных качеств: прыжок в длину с места. Игра «Жмурки». Комбинированный			Выполняют строевые упражнения: повороты, ходьба «змейкой», по кругу, по спирали, повторяют прыжок в длину с места и выполняют его на результат; повторяют правила и играют в игру «Жмурки».	Учатся правильно выполнять строевые упражнения, выполнять упражнения по образцу учителя и показу лучших учеников; технически правильно выполнять прыжок в длину с места и контролировать результат своего прыжка.	Ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности; проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях.	Самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели, используют общие приемы решения поставленных задач, оценивают правильность выполнения действия, адекватно воспринимают оценку учителя, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.	Контроль двигательных качеств (прыжок в длину с места).	
7	Особенности развития физкультуры у разных народов.			Знакомятся с развитием физкультуры у разных народов; выполняют	Учатся выполнять упражнения, добиваясь конечного результата;	Ориентируются на доброжелательное взаимодействие со	Самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели, соотносят изученные	Текущий.	

	Развитие выносливости в медленном беге в течении 5 минут. Игра «Жмурки». Комбинированный			упражнения под заданный ритм и темп, повторяют медленный, непрерывный бег до 5 минут; играют в игру «Жмурки».	организовывать и проводить подвижные игры, соблюдать правила взаимодействия с игроками.	сверстниками, проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	понятия с примерами из реальной жизни, вносят необходимые коррективы в действия после его завершения на основе его оценки и учета сделанных ошибок; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.		
8	Развитие выносливости в медленном беге до 6 минут. Обучение метание малого мяча на дальность с трех шагов разбега. Разучивание игры «Метатели». Изучение нового материала			Выполняют ходьбу и бег с заданиями, ОРУ; разучивают как выполнять метание малого мяча на дальность с тех шагов разбега, выполняют метание; выполняют бег на выносливость; разучивают правила и играют в игру «Метатели».	Учатся технически правильно выполнять метание мал. мяча на дальность, держать корпус, делать три шага в сочетании с замахом и броском; контролировать темп бега, дыхание на длинную дистанцию.	Понимают значение знаний и умений для человека и принимают их; раскрывают внутреннюю позицию школьника.	Самостоятельно формулируют и решают учебную задачу, соотносят изученные понятия с примерами из реальной жизни; вносят необходимые коррективы в действия после его завершения на основе его оценки и учета сделанных ошибок; вносят необходимые коррективы в действия после его завершения на основе его оценки и учета сделанных ошибок.	Текущий.	
9	Контроль двигательных качеств: метание на дальность. Развитие координации, ловкости, скоростных качеств в эстафете «За мячом противника». Комбинированный			Повторяют правила контроля двигательных качеств, повторяют метание малого мяча на дальность, выполняют метание на результат, повторяют и проводят эстафету «За мячом противника».	Учатся технически правильно выполнять метание предмета; выполнять упражнения с соблюдением очередности и правил безопасности; соблюдать правила взаимодействия с игроками в команде.		Используют общие приемы решения поставленных задач, оценивают правильность выполнения действия адекватно воспринимают оценку учителя; формулируют собственное мнение, используют речь для регуляции своего действия.	Контроль двигательных качеств (метание).	
10	Объяснение взаимосвязи физических упражнений с трудовой деятельностью Развитие выносливости в медленном беге в течении 6 минут. Разучивание беговых			Знакомятся с взаимосвязью физических упражнений с трудовой деятельностью; выполняют беговые задания с изменением частоты шагов. Знакомятся как распределять силы по дистанции, выполняют бег на выносливость на	Учатся равномерно распределять свои силы для завершения шестиминутного бега; оценивать величину нагрузки по частоте пульса; соблюдать правила взаимодействия с игроками.	Ориентируются на доброжелательное общение и взаимодействие со сверстниками, проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Ориентируются в разнообразии способов решения задач, соотносят изученные понятия с примерами из реальной жизни, планируют свои действия в соответствии с задачей и условиями ее реализации, формулируют собственное мнение, договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.	Контроль двигательных качеств (бег на выносливость).	

	упражнений в эстафете. Комбинированный			оценку, комплекс УГГ; разучивают и выполняют эстафеты с беговыми упражнениями.					
11	Обучение специальным беговым упражнениям. Развитие силы, скорости в беге на 30 м. Игра «Третий лишний». Комбинированный			Знакомятся как правильно подобрать ритм и темп бега на различных дистанциях, выполняют медленный и быстрый бег, Комплекс УГГ; выполняют бег на скорость на 30 м; повторяют правила и играют в игру «Третий лишний».	Развивают скорость, внимание, координацию при выполнении беговых упражнений со сменой темпа; учатся выполнять легкоатлетические упражнения в беге на различные дистанции.	Проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми.	Используют общие приемы решения поставленных задач; оценивают свои достижения, соотносят изученные понятия с примерами; планируют свои действия в соответствии с задачей и условиями ее реализации, формулируют вопросы, используют речь для регуляции своих действий.	Текущий.	
12	Контроль двигательных качеств: бег на 30 м с высокого старта. Развитие двигательных качеств посредством игр. Игра «Волк во рву». Комбинированный			Выполняют разминочный бег в различном темпе, ОРУ; бег на скорость на различные дистанции; бег 30 м с высокого старта на результат; повторяют правила и играют в игру «Волк во рву».	Учатся правильной технике бега, как правильно стартовать и финишировать; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время бега; развивают беговые и прыжковые качества во время игры.	Раскрывают внутреннюю позицию школьника; ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности.	Самостоятельно формулируют и решают учебную задачу, соотносят изученные понятия с примерами из реальной жизни; планируют свои действия в соответствии с задачей и условиями ее реализации, формулируют собственное мнение и позицию, договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.	Контроль двигательных качеств (бег на 30 м).	
13	Объяснение правил поведения и Т.Б. в спортивном зале и во время упражнений со спортивным инвентарем. Развитие координационных способностей в общеразвивающих упражнениях. Игра «Охотник и зайцы». Комбинированный			Знакомятся с правилами поведения в спортивном зале и на уроках с использованием спортивного инвентаря; выполняют задания в ходьбе и беге, комплекс упражнений в движении и на месте; повторяют правила и играют в игру «Охотник и зайцы».	Учатся соблюдать правила безопасного поведения; совместным командным действиям во время игры; соблюдать правила взаимодействия с игроками.	Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять своими эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми.	Используют общие приемы решения поставленных задач, соотносят изученные понятия с примерами из реальной жизни; принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и в игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.	Текущий.	
14	Повторение перестроений в две шеренги, в две колонны. Повторение			Повторяют строевые упражнения: расчет на 1-ый, 2-ой и перестроение в две шеренги и две колонны; выполняют	Учатся выполнять: построения, расчет и перестроение в две шеренги и две колонны; упражнения по команде	Проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных	Ориентируются в разнообразии способов решения задач, планируют свои действия в соответствии с задачей и условиями ее реализации,	Текущий.	

	подъема туловища из положения лежа на спине, подтягивание на перекладине. Игра «Море волнуется». Комбинированный			ходьбу и бег с заданиями, упражнения, повторяют как выполняются подъем туловища из положения лежа на спине и подтягивание на перекладине, выполняют их; повторяют правила и играют в игру «Море волнуется».	учителя и добиваться правильного выполнения; правильно выполнять подъем туловища за определенный отрезок времени, подтягивание на перекладине.	нестандартных ситуациях.	формулируют собственное мнение и позицию, договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.		
15	Совершенствование строевых упражнений. Обучение упражнениям в паре. Контроль двигательных качеств: подъем туловища за 1 мин. Развитие памяти и внимания в игре «Отгадай, чей голосок». Комбинированный			Выполняют расчет на 1-ый, 2-ой и перестроение в две шеренги и две колонны; упражнения в парах, выполняют подъем туловища за 1 мин на результат; разучивают правила и играют в игру на внимание «Отгадай, чей голосок».	Учатся выполнять организующие строевые команды и приемы; правилам взаимодействия при выполнении упражнений в паре, контролировать развитие двигательных качеств, выполняя подъем туловища на скорость; выполнять упражнения добиваясь конечного результата.	Ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Самостоятельно формулируют проблемы и находят способы их решения, соотносят изученные понятия с примерами из реальной жизни; выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, используют установленные правила в контроле способа решения, формулируют собственное мнение и позицию, договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности.	Контроль двигательных качеств (подъем туловища)	
16	Обучение упражнениям с гимнастической палкой. Контроль двигательных качеств: подтягивание на перекладине. Эстафеты с гимнастической палкой. Комбинированный			Выполняют упражнения с гимнастической палкой, упражнения для стопы с гимнастической палкой; знакомятся как качества развиваются при подтягивании на перекладине; выполняют подтягивание на результат; выполняют эстафеты с гимнастической палкой.	Учатся соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий с предметами; развивают координационные способности, ловкость и внимание при выполнении упражнений с гимнастической палкой, выполняют упражнения для стопы с целью профилактики плоскостопия; развивают выносливость и силу рук.	Ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками, проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели, используют общие приемы решения поставленных задач, оценивают правильность выполнения действия, адекватно воспринимают оценку учителя, формулируют собственное мнение ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии; контролируют действия партнера.	Контроль двигательных качеств (подтягивание из виса лежа).	
17	Обучение разбегу, отталкиванию и			Выполняют упражнения с гимнастической пал-	Учатся технически правильно выполнять		Самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы	Текущий.	

	приземлению в прыжках в длину. Развитие скоростно-силовых качеств мышц ног в прыжке в длину с разбега. Игра «Ноги на весу» <i>Комбинированный</i>			кой и упражнения для стопы, разучивают технику прыжка в длину с разбега и выполняют его, повторяют правила и играют в игру «Ноги на весу»	разбег, отталкивание и приземление в прыжке в длину с разбега способом «согнув ноги»; находят отличительные особенности в выполнении прыжков разными учениками.		их осуществления; осуществляют поиск необходимой информации; оценивают правильность выполнения действия; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.		
18	Совершенствование прыжков на одной и двух ногах; прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» . Игра «День и ночь». <i>Комбинированный</i>			Повторяют упражнения с гимнастической пал-кой, выполняют прыжки на одной и двух ногах разными способами, повторяют технику и выполняют прыжок в длину с разбега на гим. мат на оценку, повторяют правила и играют в игру «День и ночь»	Контролируют способность прыгать на одной и двух ногах в разных условиях, учатся прыгать на одной ноге сохраняя равновесие, прыгать в длину с разбега, выполняют прыжки соблюдая правила безопасности для предупреждения травматизма	Проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях	Определяют и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач; выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения; формулируют вопросы, обращаются за помощью; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности.	Контроль техники выполнения (прыжок в длину с разбега).	
19	Совершенствование прыжков из обруча в обруч, ОРУ с обручем; пролезание в обруч разными способами. Контроль двигательных качеств: отжимание от пола. Эстафеты с обручем. <i>Комбинированный</i>			Выполняют упражнения с обручем; повторяют способы пролезания в обруч: прямо и боком; как правильно выполняется пролезание и выполняют поточным методом; выполняют отжимание на результат; выполняют эстафеты с обручем.	Учатся технически правильно выполнять упражнения с обручем; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма; развивают быстроту, ловкость, внимательность при выполнении эстафет.	Проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями при общении со сверстниками.	Самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу; контролируют процесс и результат действия; оценивают правильность выполнения действия, адекватно воспринимают оценку учителя; формулируют вопросы; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.	Контроль двигательных качеств (отжимание)	
20	Совершенствование прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание».			Выполняют комплекс ОРУ с веревочкой, прыжки на двух и одной ноге через веревочки	Контролируют способность прыгать на двух ногах (ноги вместе) и одной ноге сохраняя	Ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающегося,	Ориентируются в разнообразии способов решения задач; формулируют учебные задачи вместе с учителем; вносят	Текущий.	

	Игра «Ловишки с хвостиком». Комбинированный			положенные «лесенкой», повторяют технику прыжка в высоту с разбега и выполняют его; повторяют правила и играют в игру «Ловишки с хвостиком».	равновесие, учатся технически правильно выполнять прыжок в высоту с разбега; играют соблюдая правила.	развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения.	изменения в план действия; формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.		
21	Разучивание упражнений на гимнастических скамейках. Повторение ползанье по гимнастической скамейке, приседание. Контроль двигательных качеств: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». Игра «Удочка» Комбинированный			Разучивают и выполняют упражнения на гимнастической скамейке, ползанье по гимнастической скамейке разными способами: на коленях, на животе, приседание; выполняют прыжок в высоту с разбега на результат; повторяют правила и играют в игру «Удочка».	Учатся выполнять упражнения используя гимнастические снаряды, регулировать физическую нагрузку во время занятий; контролировать технику и результат выполнения прыжка в высоту; взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения игровых упражнений.	Ориентируются на доброжелательное общение и взаимодействие со сверстниками, проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Самостоятельно формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач; выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения; формулируют вопросы, обращаются за помощью; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности.	Контроль двигательных качеств (прыжок в высоту с разбега).	
22	Совершенствование основных видов деятельности на полосе препятствий. Контроль двигательных качеств: приседание. Игра «Вороны и воробьи». Комбинированный			Выполняют упражнения на гимнастической скамейке, разбирают какие основные виды деятельности используются на полосе препятствий, выполняют упражнения полосы препятствий: ползанье по гимнастической скамейке, прыжок через препятствие, проползание под препятствием; выполняют приседание за 1 мин.; играют в игру «Вороны и воробьи».	Развивают выносливость, ловкость и координацию при выполнении упражнений полосы препятствий; учатся самостоятельно контролировать качество выполнения упражнений при приседании на результат.	Ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками, проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления; осуществляют поиск необходимой информации; оценивают правильность выполнения действия, адекватно воспринимают оценку учителя; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.	Контроль двигательных качеств (приседание).	
23	Обучение парным упражнениям. Совершенствование метание мал. мяча в цель. Эстафеты с			Разучивают и выполняют новые упражнения в парах. Выполняют упражнения в парах: «точка», «сиамские	Учатся выполнять упражнения в парах и с помощью партнера, технически правильно выполнять метание в цель;	Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;	Ориентируются в разнообразии способов решения задач; формулируют учебные задачи вместе с учителем; вносят изменения в план действия;	Текущий.	

	мешочком с песком. Комбинированный			близнецы» ,«три ноги», «три ноги»; повторяют метание мал. мяча в цель; выполняют эстафеты с мешочком с песком с ходьбой, ползанием, прыжками, метанием .	взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения игровых упражнений; развивают силу рук и ловкость.	умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми.	формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.		
24	Развитие двигательных качеств: выносливости, ловкости, быстроты в эстафетах «Веселые старты» Комбинированный			Выполняют ОРУ по одному, учатся показывать и считать при выполнении упражнения, выполняют эстафеты с различными видами движений: с бегом, прыжками, пролезанием в обруч, ползанием.	Закрепляют навыки выполнения основных видов движений; выполняют командные действия в эстафете для закрепления учебного материала, соблюдая правила безопасности.			Текущий.	
25	Развитие двигательных качеств: выносливости, ловкости, быстроты в эстафетах «Веселые старты» Комбинированный			Выполняют ОРУ по одному, учатся показывать и считать при выполнении упражнения, выполняют эстафеты с различными видами движений: с бегом, прыжками, пролезанием в обруч, ползанием.	Закрепляют навыки выполнения основных видов движений; выполняют командные действия в эстафете для закрепления учебного материала, соблюдая правила безопасности.			Текущий.	

Результаты 1 четверти: из 24 плановых часов проведено

2 четверть (24 часа)

Раздел программы №2 Гимнастика с элементами акробатики. Подвижные игры

26	Правила поведения в спортивном зале на уроках гимнастики. Повторение понятий: вис, упор. Развитие силы в упражнении вис углом на гимнастической стенке . Развитие внимания, памяти в игре «Что изменилось». Комбинированный			Знакомятся с правилами поведения на уроках гимнастики, выполняют ходьбу и бег с заданиями, упражнения сидя на гимнастическом мате, повторяют как выполняются висы и упоры ; повторяют и выполняют вис углом; повторяют правила и играют в игру «Что изменилось».	Знакомятся с Т.Б. на уроках гимнастики; учатся выполнять упражнения для укрепления мышц брюшного пресса; правилам выполнения упражнений на гимнастической стенке, выполнять «хваты» при выполнении «виса»; правильному положению при выполнении вися углом.	Ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения.	Выделяют и формулируют познавательные цели с помощью педагога; вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок, договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.	Текущий.	
27	Развитие гибкости, ловкости,			Выполняют ходьбу и бег с заданиями,	Закрепляют навык выполнения простейших	Проявляют дисциплинированность	Самостоятельно ставят, формулируют и решают	Текущий	

	<p>координации в упражнениях гимнастики с элементами акробатики. Совершенствование техники перекатов. Разучивание игры «Увертывайся от мяча».</p> <p>Комбинированный</p>		<p>упражнения сидя на гимнастическом мате, знакомятся с простейшими элементами акробатики, выполняют перекаты в группировке, разучивают правила и играют в игру «Увертывайся от мяча».</p>	<p>элементов акробатики: группировка, перекаты в группировке, упоры; учатся технически правильно выполнять перекаты, соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма и правила взаимодействия с игроками.</p>	<p>, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми.</p>	<p>учебную задачу, принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.</p>		
28	<p>Совершенствование кувырка вперед. Развитие скоростных качеств, ловкости, внимания в упражнениях круговой тренировки. Игра «Мышеловка».</p> <p>Комбинированный</p>		<p>Выполняют ходьбу и бег по кругу, упражнения сидя на гимнастическом мате, повторяют как правильно выполнить кувырок вперед, выполняют задания в круговой тренировке, повторяют правила и играют в игру «Мышеловка».</p>	<p>Учатся координировать перемещение рук при выполнении кувырка вперед; регулировать физическую нагрузку; правильно выполнять задания круговой тренировки для закрепления учебного материала.</p>			Текущий.	
29	<p>Совершенствование упражнения «стойка на лопатках»; кувырка вперед. Игра «Посадка картофеля».</p> <p>Комбинированный</p>		<p>Выполняют ходьбу и бег с заданиями, упражнения лежа на спине на гимнастическом мате, повторяют технику «стойки на лопатках» и выполняют; повторяют кувырок вперед, выполняют кувырок вперед на оценку; разучивают правила и играют в игру «Посадка картофеля».</p>	<p>Учатся технически правильно выполнять упражнения акробатики со страховкой; выполнять акробатические упражнения, добиваясь конечного результата.</p>	<p>Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.</p>	<p>Самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу, контролируют процесс и результат действия; вносят изменения в план действия; используют речь для регуляции своего действия; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов.</p>	Контроль техники выполнения (кувырок вперед).	
30	<p>Совершенствование упражнения «мост»; «стойка на лопатках». Выполнение упражнений акробатики в разных сочетаниях. Игра «Кот и</p>		<p>Выполняют ходьбу и бег с заданиями, упражнения лежа на спине на гимнастическом мате, повторяют технику выполнения упражнения «мост» и выполняют; повторяют кувырок</p>	<p>Корректируют технику выполнения упражнения «мост»; развивают гибкость тела выполняя акробатические элементы, учатся соблюдать правила игры и правила взаимодействия с игроками.</p>	<p>Ориентируются на доброжелательное общение и взаимодействие со сверстниками, проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении</p>	<p>Используют общие приемы решения поставленных задач; планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; контролируют процесс и результат действия; используют речь для регуляции своего действия.</p>	Контроль техники выполнения («стойка на лопатках»).	

	мышь». Комбинированный			вперед и «стойку на лопатках» соединяя элементы; выполняют «стойку на лопатках» на оценку; повторяют правила и играют в игру «Кот и мышь».		поставленных целей.			
31	Развитие координации, ловкости при ходьбе по гимнастической скамейке различными способами. Контроль двигательных качеств: наклон вперед из положения стоя. Игра «Кот и мышь». Комбинированный			Выполняют ходьбу и бег с заданиями, упражнения лежа на спине на гимнастическом мате, выполняют ходьбу на носках по гимнастической скамейке разными способами, учатся правильно выполнять и выполняют на результат наклон вперед из положения стоя, повторяют правила и играют в игру «Кот и мышь».	Учатся выполнять упражнения для развития гибкости, ловкости и координации; сохранять равновесие, выполняя ходьбу по гимнастической скамейке, организовывать и проводить подвижные игры.	Ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности: самоанализ и самоконтроль результата.	Ориентируются в разнообразии способов решения задач; принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль; формулируют собственное мнение, используют речь для регуляции своего действия.	Контроль двигательных качеств (наклон вперед из положения стоя).	
32	Совершенствование лазания по наклонной гимнастической скамейке с переходом на гим. стенку; упражнения «мост». Игра «Мышеловка». Игра на внимание «Класс». Комбинированный			Выполняют ходьбу и бег с заданиями, упражнения лежа на боку на гимнастическом мате, повторяют способы и правила лазания по наклонной скамейке, выполняют лазание разными способами, гим. упр. «мост»; повторяют правила и играют в игру «Мышеловка» и игру на внимание «Класс».	Учатся перемещаться по наклонной поверхности различными способами с переходом на гим. стенку; характеризовать физические качества: силу, координацию; выполнять игровые упражнения по команде учителя; организовывать и проводить подвижные игры.	Ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения.	Ориентируются в разнообразии способов решения задач, формулируют учебные задачи вместе с учителем, вносят изменения в план действия, формулируют собственное мнение, используют речь для регуляции своего действия.	Текущий.	
33	Совершенствование упражнений в равновесии: «цапля», «ласточка»; техники упражнения			Выполняют ходьбу и бег с заданиями, упражнения лежа на боку на гимнастическом мате; повторяют технику и выполняют упражнения в	Учатся выполнять упражнения в равновесии на ограниченной опоре; оказывать посильную помощь сверстникам при выполнении учебной задачи, доброжелательно и	Проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях;	Ориентируются в разнообразии способов решения задач, планируют свои действия в соответствии с задачей и условиями ее реализации, адекватно воспринимают оценку учителя, формулируют	Контроль техники выполнения («мост»).	

	«мост». Игра «Прокати быстрее мяч». Комбинированный			равновесии «цапля» и «ласточка» на полу и скамейке; повторяют и выполняют на оценку гимнастическое упражнение «мост»; повторяют правила и играют в игру «Прокати быстрее мяч».	уважительно объяснять ошибки и способы их устранения; соблюдать правила игры и правила взаимодействия с игроками.	ориентируются на самоанализ и самоконтроль результата.	собственное мнение, договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.		
34	Ознакомление с видами физических упражнений. Совершенствование упражнений «цапля», «ласточка», кувырка вперед. Игра «Волк во вру». Комбинированный			Знакомятся с видами физ. упражнений: подводящие, подготовительные, общеразвивающие, соревновательные; выполняют ходьбу и бег с заданиями, упражнения лежа на боку на гимнастическом мате, повторяют упражнения «цап-ля» и «ласточка», кувырок вперед; соединяют упражнение в равновесии «ласточка» и кувырок вперед; повторяют правила и играют в игру «Волк во вру».	Учатся делить упражнения на подводящие, подготовительные, общеразвивающие и применять их в учебной деятельности; закрепляют навыки в упражнениях акробатики, развивают координацию, ловкость, внимание при выполнении заданий и игровых упражнений .	Проявляют дисциплинированность , трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления, оценивают правильность выполнения действия, формулируют собственное мнение, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.	Текущий.	
35	Повторение строевых упражнений. Развитие гибкости в глубоких выпадах, наклонах вперед стоя и сидя на полу, упражнениях «мост», «полу шпагат». Развитие внимания, ловкости в эстафете «Веревочка под ногами». Комбинированный			Выполняют ходьбу и бег с заданиями, упражнения стоя на коленях на гимнастическом мате, выполняют задания на гибкость: выпады, наклоны вперед из разных положений, «мост», «полу шпагат»; разучивают и выполняют эстафету .	Учатся выполнять упражнения на растяжку мышц в разных положениях; самостоятельно подбирать упражнения для развития гибкости; развивать внимание, ловкость посредством игры; соблюдать правила взаимодействия с игроками .	Ориентируются на доброжелательное общение и взаимодействие со сверстниками, проявляют дисциплинированность , трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Самостоятельно формулируют проблемы, используют установленные правила в контроле способа решения, договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности.	Текущий.	
36	Совершенствование строевых			Повторяют строевые упражнения: повороты	Учатся выполнять : строевые упражнения без	Понимают значение знаний для человека и	Используют общие приемы решения поставленных задач,	Контроль выполнен	

	упражнений. Развитие координации движений, ловкости, внимания в упражнениях акробатики. Игра «Хитрая лиса». Комбинированный		направо, налево, кругом, перестроение в две шеренги и две колонны и выполнение их на оценку; выполняют ходьбу и бег с заданиями, упражнения стоя на коленях на гимнастическом мате; повторяют акробатические упражнения: «стой-ка на лопатках», «мост», «полу шпагат»; повторяют правила и играют в игру «Хитрая лиса».	ошибок; серию упражнений акробатики; контролировать свои действия и наблюдать за действиями других .	принимают его, стремятся хорошо учиться; раскрывают внутреннюю позицию школьника.	определяют и кратко характеризуют значение игр в развитии ребенка; планируют свои действия в соответствии с задачей и условиями ее реализации, формулируют собственное мнение, используют речь для регуляции своего действия.	ия (строевые упражнения).	
37	Совершенствование переката назад в группировке и кувырка назад. Закрепление навыков выполнения нескольких упражнений акробатики подряд. Игра «Хитрая лиса». Комбинированный		Выполняют ходьбу и бег с заданиями, упражнения стоя на коленях на гимнастическом мате, повторяют и выполняют перекат назад в группировке, технику кувырка назад, выполняют кувырок назад, играют в игру «Хитрая лиса».	Развивают координацию и ловкость при выполнении кувырка назад; выполняют упражнения акробатики со страховкой друг друга, соединять упражнения акробатики .	Проявляют дисциплинированность , трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Используют общие приемы решения поставленных задач; принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.	Текущий.	
38	Развитие равновесия и координации движений в упражнениях на узкой рейке гимнастической скамейки. Совершенствование кувырка назад. Игра «Ноги на весу». Комбинированный		Выполняют ходьбу и бег с заданиями, упражнения лежа на животе на гимнастическом мате, выполняют ходьбу с заданиями по узкой рейке гимнастической скамейки разными способами; повторяют кувырок назад и выполняют его на оценку; разучивают правила и играют в игру «Ноги на весу».	Учатся технически грамотно выполнять упражнения в равновесии; находить отличительные особенности в выполнении кувырка разными учениками, замечать ошибки и их исправлять; соблюдать правила игры и правила взаимодействия с игроками.	Проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях.	Ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач; выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения; задают вопросы; контролируют действия партнера; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности.	Контроль техники выполнения (кувырок назад).	

39	<p>Повторение ходьбы по узкой рейке гим. скамейки с поворотами. Развитие силы и локости в лазанье и перелезании по гим. стенке. Игра «Жмурки»</p> <p>Комбинированный</p>		<p>Выполняют ходьбу и бег с заданиями, упражнения лежа на животе на гимнастическом мате, повторяют и выполняют способы лазанья и перелезания по гим. стенке; ходьбу с поворотами на узкой рейке гим. скамейки: на носках, на одной ноге, прыжком; повторяют правила и играют в игру «Жмурки».</p>	<p>Закрепляют навыки выполнения упражнений на гимнастической стенке, учатся правильно выполнять ходьбу с поворотами, распределять силы во время лазанья и перелезания.</p>	<p>Ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности; правильно идентифицируют себя с позицией школьника.</p>	<p>Ставят и формулируют проблемы, ориентируются в разнообразии способов решения задач, выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, используют установленные правила в контроле способа решения, обращаются за помощью, договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности.</p>	Текущий.	
40	<p>Совершенствование навыков перемещения по гимнастической стенке. Развитие координационных способностей в кувычках вперед и назад. Игра «Волк во рву».</p> <p>Повторение пройденного материала</p>		<p>Выполняют ходьбу и бег, упражнения сидя на мате, выполняют лазанье и перелезания по гимнастической стенке разными способами; повторяют технику и выполняют кувырки вперед и назад, повторяют правила и играют в игру «Волк во рву».</p>	<p>Развивают ловкость, силу и координацию в лазанье и перелезании по гимнастической стенке; совершенствуют навыки выполнения кувычков вперед и назад; соблюдают правила поведения и предупреждения травматизма.</p>	<p>Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми.</p>	<p>Используют общие приемы решения поставленных задач; планируют свои действия в соответствии с задачей и условиями ее реализации; используют речь для регуляции своего действия.</p>	Текущий.	
41	<p>Разучивание упражнений разминки с обручами. Совершенствование навыков вращения обруча. Развитие ловкости в ползанье «по-пластунски». Игра «Бездомный заяц».</p> <p>Комбинированный</p>		<p>Разучивают и выполняют: упражнения с обручем, повторяют вращение обруча на разных частях тела, ползанье «по-пластунски»; повторяют правила и играют в игру «Бездомный заяц».</p>	<p>Закрепляют технику вращения обруча, повторяют прикладное упражнение гимнастики ползанье «по-пластунски» и его применение в военной деятельности, учатся взаимодействовать со сверстниками при проведении игры.</p>	<p>Проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях.</p>	<p>Самостоятельно формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач; выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения; обращаются за помощью; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности.</p>	Текущий.	
42	<p>Совершенствование навыков перелезания через препятствие и</p>		<p>Повторяют упражнения разминки с обручем, повторяют как правильно выполняется</p>	<p>Развивают ловкость и смелость выполняя лазанье по гимнастической стенке, ловкость и координацию</p>	<p>Проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в</p>	<p>Ориентируются в разнообразии способов решения задач; планируют свои действия в соответствии с поставленной</p>	Контроль техники выполнения	

	ползания «по - пластунски». Повторение кувырка в сторону. Игра «Бездомный заяц». Комбинированный			перелезание через препятствие и выполняют, повторяют ползание «по- пластунски» и выполняют ползание и перелезание на оценку; повторяют кувырок в сторону, правила и играют в игру «Бездомный заяц».	движений при перелезание через препятствие, учатся соблюдать правила игры, соблюдать правила без- опасности выполнения лазанье и перелезание через гимнастические снаряды.	различных нестандартных ситуациях.	задачей и условиями ее реализации; адекватно воспринимают оценку учителя; формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.	(ползание «по- пластунск и и перелезан ие через препятств ие).	
43	Совершенствование упражнений гимнастики: «лодочка», «рыбка», «кольцо»; кувырок в сторону. Повторение упражнений на узкой рейке гим. скамейки: приседание, переход в упор присев, в упор стоя на колене. Игра «Салки- выручалки». Комбинированный			Выполняют ходьбу и бег, упражнения лежа на животе на гимнастическом мате, выполняют упражнения «лодочка», «рыбка», «кольцо»; кувырок в сторону на оценку; упражнения на узкой рейке гим. скамейки; повторяют правила и играют в игру «Салки- выручалки».	Развивают ловкость, координацию при выполнении упражнений на узкой рейке гим. скамейки; учатся самостоятельно контролировать качество выполнения упражнений гимнастики; развивают гибкость спины .	Ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; про- являют дисциплинированность , трудолюбие и упорство в достижении постав-ленных целей.	Самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления; формулируют учебные задачи вместе с учителем, вносят изменения в план действия; формулируют собственное мнение и позицию; используют речь для регуляции своего действия.	Контроль техники выполнен ия (кувырок в сторону).	
44	Развитие гибкости в упражнениях «лодочка», «рыб- ка», «кольцо». Совершенствование упражнений на узкой рейке гим. скамейки. Игра «Салки- выручалки». Повторение пройденного материала							Текущий.	
45	Развитие внимания, мышления, двигательных качеств посредством серии			Выполняют ходьбу и бег, упражнения лежа на животе на гимнастическом мате, повторяют	Закрепляют навык самостоятельного выполнения серии упражнений акробатики; учатся технически	Проявляют дисциплинированность , трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;	Используют общие приемы решения поставленных задач; принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и в	Текущий.	

	акробатических упражнений. Разучивание гимнастической комбинации. Игра «Салки с домом». Комбинированный			акробатические упражнения: «ласточка», кувырок вперед, стойка на лопатках, «мост», кувырок назад, «полушпагат», соединяют их в комбинацию и выполняют, повторяют правила и играют в игру «Салки с домом».	правильно выполнять гимнастическую комбинацию на среднем уровне; в доступной форме объяснять технику выполнения комбинации, находить ошибки и их исправлять.	умеют управлять своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях.	игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.		
46	Развитие двигательных качеств посредством акробатических упражнений. Закрепление гимнастической комбинации Игра «Займи обруч» . Повторение пройденного материала			Выполняют ходьбу и бег, упражнения лежа на животе на гимнастическом мате, повторяют акробатические упражнения: «ласточка», кувырок вперед, стойка на лопатках, «мост», кувырок назад, «полушпагат», соединяют их в комбинацию и выполняют, повторяют правила и играют в игру «Займи обруч».				Текущий.	
47	Совершенствование безопасного выполнения акробатических упражнений. Развитие ловкости и координации при выполнении гимнастической комбинации. Игра «Салки с мячом». Комбинированный			Выполняют ходьбу и бег, общеразвивающие упражнения; повторяют правильное выполнение акробатических упражнений; повторяют гимнастическую комбинацию и выполняют ее на оценку; играют в игру «Салки с мячом».	Учатся выполнять упражнения акробатики, соблюдая правила безопасности; самостоятельно контролировать качество выполнения упражнений.			Контроль техники выполнения (гимнастическая комбинация).	
48	Совершенствование разученных ранее ОРУ с предметом. Объяснение и			Выполняют ОРУ с веревочкой; разучивают и выполняют эстафеты с предметами и	Учатся проводить разминку с предметом; закрепляют умения и навыки правильного	Ориентируются на доброжелательное общение и взаимодействие со	Самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления; оценивают правильность выполнения	Текущий.	

	разучивание игровых действий эстафет с предметами. Игра «Ловишки с хвостиком». Комбинированный			различными видами движений; играют в игру с веревочкой «Ловишки с хвостиком».	выполнения основных видов движений; выполняют командные действия в эстафете для закрепления учебного материала.	сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	действия; адекватно воспринимают замечания учителя; формулируют собственное мнение и позицию; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.		
49	Развитие ловкости, быстроты, гибкости, координации в эстафетах с акробатическими и прикладными гимнастическими упражнениями. Игра «Салки-ноги от земли». Комбинированный			Выполняют ходьбу и бег, ОРУ, повторяют и выполняют эстафеты с кувырком вперед, «мостиком», ползанием «по-пластунски», лазанием по гимнастической стенке, перелезанием через препятствие; повторяют правила и играют в игру «Салки-ноги от земли».	Учатся выполнять командные действия в эстафете, совершенствовать акробатические и прикладные гимнастические упражнения; взаимодействовать со сверстниками при проведении соревнований.			Текущий.	

Результаты 2 четверти: из 49 плановых часа проведено

3 четверть (30 часов)

Раздел программы №3 Элементы спортивных игр. Подвижные игры.

50	Правилами безопасности при разучивании элементов спортивных игр. Разучивание ОРУ с большим мячом. Повторение броска и ловли мяча. Игра «Вышибалы». Комбинированный			Повторяют правилами поведения на уроках при обучении элементов спортивных игр; выполняют упражнения с большим мячом; повторяют броски и ловлю мяча разными способами; повторяют правила и играют в игру «Вышибалы».	Учатся соблюдать правила Т.Б.с мячом для предупреждения травматизма; совершенствовать координационные способности, глазомер и точность при выполнении бросков и ловли большого мяча разными способами; развивают выносливость, быстроту при проведении игры.	Ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения.	Выделяют и формулируют познавательные цели с помощью учителя; определяют, где применяются действия с мячом; используют общие приемы решения поставленных задач; планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; используют речь для регуляции своего действия.	Текущий.	
51	Совершенствование передач и ловли мяча в парах. Игра «Охотники и утки». Комбинированный			Выполняют упражнения с большим мячом; повторяют способы передачи мяча в парах : снизу, сверху, от груди, от плеча, сбоку, от плеча; выполняют передачи и ловлю мяча в парах; повторяют правила и играют в игру	Учатся взаимодействовать с партнером во время броска и правильной ловли мяча; выполнять передачи разными способами; организовывать и проводить игры, соблюдая правила.	Оказывают посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебной задачи, объясняют ошибки и способы их устранения.		Текущий.	

				«Охотник и утки».					
52	Разучивание упражнений с мал. мячами. Повторение способов бросков и ловли мал. мяча. Игра «Мяч соседу». Комбинированный			Выполняют ОРУ с мал. мячом; повторяют способы бросков и ловлю малого мяча, выполняя одной и двумя руками после подбрасывания вверх и удара об пол ; повторяют правила и играют в игру «Мяч соседу».	Знакомятся как правильно выполнять броски и ловлю малого мяча; учатся выполнять упражнения с мал. мячами; правильной технике броска и ловли малого мяча одной и двумя руками.	Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми.	Самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели; используют общие приемы решения поставленных задач; планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия; используют речь для регуляции своего действия.	Текущий.	
53	Совершенствование навыков бросков и ловли мал. мяча. Повторение бросков мяча одной рукой в цель. Игра «Мяч среднему». Комбинированный			Выполняют ОРУ с мал. мячом; повторяют броски и ловлю малого мяча разными способами одной и двумя руками; повторяют и выполняют броски одной рукой в цель; играют в игру «Мяч среднему».	Учатся технически правильно бросать и ловить мал. мяч одной и двумя руками; бросать мяч одной рукой и попадать в цель; соблюдать правила взаимодействия с игроками.	Ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности: самоанализ и самоконтроль результата.		Текущий.	
54	Совершенствование упражнений с бол. мячом. Развитие внимания, координации в упражнениях с мячом у стены. Повторение ведение мяча на месте. Игра «Собачка». Комбинированный			Повторяют ОРУ с большим мячом; ведение мяча на месте; способы бросков в стену, выполняют броски и ловлю мяча в стену разными способами; повторяют правила и играют в игру «Собачка».	Развивают глазомер и контролируют силу броска при выполнении броска и ловли мяча в стену; учатся находить отличительные особенности в выполнении двигательных действий разными учениками.	Раскрывают внутреннюю позицию школьника; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей Ориентируются на доброжелательное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность трудолюбие и упорство в достижении	Ориентируются в разнообразии способов решения задач; адекватно воспринимают оценку учителя; формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов Используют общие приемы решения поставленных задач; осуществляют поиск необходимой информации; планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия; используют речь для регуляции своего действия.	Текущий.	
55	Совершенствование ведение мяча на месте и в движении по прямой. Игра «Мяч из круга».			Выполняют ОРУ; повторяют технику ведения мяча на месте и в движении, выполняют ведение на месте и в	Учатся выполнять ведение мяча на месте и в движении разными способами; соблюдать правила взаимодействия с игроками.			Контроль техники выполнения (ведение	

	<i>Зачет</i>			движениями разными способами : двумя руками, одной рукой (правой, левой), со сменой рук; выполняют ведение на месте на оценку; повторяют правила и играют в игру «Мяч из круга».		поставленных целей.		мяча на месте).	
56	Совершенствование ведения мяча в движении по прямой и «змейкой». Игра «Ловишки с мячом». <i>Зачет</i>			Выполняют ОРУ; повторяют ведение в движении разными способами: двумя руками, одной рукой (правой, левой), со сменой рук; правым и левым боком вперед, спиной вперед, «змейкой»; повторяют правила и играют в игру «Ловишки с мячом».		Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми.	Самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели; вносят необходимые коррективы в действия после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.	Контроль техники выполнения (ведение мяча в движении)	
57	Совершенствование техники бросков мяча в кольцо способами «снизу» и «сверху». Игра «Бросок мяча в колонне» . <i>Комбинированный</i>			Выполняют ОРУ; повторяют технику бросков мяча в кольцо способами «снизу» и «сверху», выполняют броски; повторяют правила и играют в игру «Бросок мяча в колонне».	Закрепляют навыки выполнения бросков мяча в кольцо разными способами; контролировать силу и высоту броска; взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения игры.			Текущий.	
58	Развитие двигательных качеств, выносливости, быстроты в бросках мяча в кольцо после ведения. Повторение передач мяча в парах. Игра «Мяч по кругу». <i>Повторение пройденного материала</i>			Выполняют ОРУ; повторяют технику бросков мяча в кольцо способами «снизу» и «сверху», выполняют броски одной и двумя руками после ведения; повторяют передачи мяча в парах разными способами; повторяют правила и играют в игру «Мяч по кругу».				Текущий.	

59	Совершенствование баскетбольных упражнений с мячом в парах. Повторение ведение мяча с изменением направления движения. Игра «Гонка мячей в колонне». Зачет			Выполняют ОРУ; повторяют передачи мяча в парах на месте и выполнения; ведение мяча с изменением направления движения; повторяют правила и играют в игру «Гонка мячей в колонне».	Учатся выполнять передачу мяча в парах на месте контролируя технику выполнения; ведение мяча с изменением направления движения; развивают глазомер выполняя передачу после ведения.	Понимают значение знаний и умений для человека, стремятся добиваться хороших результатов в учебе; раскрывают внутреннюю позицию школьника Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Используют общие приемы решения поставленных задач; определяют, где применяются действия с мячами; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии Ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач, выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения; договариваются с партнером о распределении функций и ролей в совместной деятельности.	Контроль техники выполнения (передачи мяча в парах).	
60	Совершенствование ведение мяча с передвижением приставными шагами, с изменением направления движения; бросок в кольцо. Игра «Вышибалы». Повторение пройденного материала			Выполняют ОРУ; выполняют ведение мяча в движении приставным шагом прямо и боком (правым, левым), с изменением направления движения; бросок в кольцо после ведения; повторяют правила и играют в игру «Вышибалы»	Развивают ловкость и координацию при выполнении ведения мяча в движении приставными шагами; учатся выполнять остановку прыжком .			Текущий.	
61	Повторение бросков набивного мяча разными способами. Разучивание игры «Вышибалы двумя мячами». Комбинированный			Выполняют ОРУ без предмета; повторяют способы бросков набивного мяча, повторяют правильную технику броска набивного мяча из-за головы, выполняют броски в парах; разучивают правила и играют в игру «Вышибалы двумя мячами».	Учатся технически правильно выполнять бросок набивного мяча; взаимодействовать со сверстниками по правилам в играх с мячом; развивают силу рук и глазомер при выполнении бросков набивного мяча.	Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; оказывают посильную помощь своим сверстникам, умеют находить с ними общий язык и общие интересы.	Используют общие приемы решения поставленных задач; принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении задания и участии в игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера во взаимодействии.	Текущий.	
62	Совершенствование бросков набивного мяча разными способами. Контроль за развитием двигательных качеств: броски			Выполняют ОРУ без предмета; повторяют броски набивного мяча разными способами: снизу, от груди, от плеча, из-за головы, выполняют броски в парах; выполняют	Учатся контролировать силу и точность броска; находить отличительные особенности в выполнении бросков разными учениками; контролировать технику своего выполнения и другими учениками .	Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели; используют общие приемы решения поставленных задач; планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; договариваются и	Контроль за развитием двигательных качеств(броски набивного	

	набивного мяча из-за головы. Игра «Горячая картошка». Комбинированный			броски из-за головы на оценку ; повторяют правила и играют в игру «Горячая картошка».			приходят к общему решению в совместной деятельности.	мяча).	
63	Разучивание эстафет с ведением, передачей мяча, броском в корзину. Развитие быстроты, ловкости, внимания, координации в эстафетах с мячом Комбинированный			Выполняют сами ранее разученные общеразвивающие упражнения; разучивают и выполняют эстафеты с ведением, передачей, броском мяча в корзину.	Учатся самостоятельно организовывать и проводить разминку; использовать полученные навыки в процессе обучения; закрепляют умения и навыки правильного выполнения заданий с мячом; выполняют командные действия в эстафетах для закрепления учебного материала.	Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей, умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми.		Текущий.	
64	Т.Б. на уроках с мячом. Повторение передачи волейбольного мяча в парах, броски и ловлю мяча через сетку. Игра «Перекинь мяч». Комбинированный			Повторяют правила поведения на уроках с мячом; выполняют общеразвивающие упражнения с бол. мячом; вспоминают какие бывают игры с мячом через сетку; повторяют передачи волейбольного мяча в парах и правильную технику бросков и ловли мяча через сетку; играют в игру «Перекинь мяч».	Учатся выполнять броски и ловлю волейбольного мяча двумя руками над головой в парах и через сетку; развивают силу и высоту броска; учатся играть соблюдая правила игры и контролировать свои действия и действия соперника.	Раскрывают внутреннюю позицию школьника; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Ориентируются в разнообразии способов решения задач; планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.	Текущий.	
65	Совершенствование бросков мяча через сетку: одной и двумя руками от плеча, сверху из-за головы, снизу; ловли высоко летящего мяча. Игра «Выстрел в небо». Повторение пройденного материала			Повторяют ОРУ с бол. мячом; повторяют как правильно выполнять бросок через сетку разными способами: снизу, сверху из-за головы, от плеча, выполняют броски и ловлю мяча через сетку разными способами; повторяют правила и играют в игру «Выстрел в небо».	Учатся выполнять броски мяча через сетку разными способами ; правильно ставить руки при бросках и ловле мяча; развивают силу и высоту броска; играют соблюдая правила и контролируя свои действия и действия соперника.	Проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных ситуациях.	Используют общие приемы решения поставленных задач; принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении задания и участии в игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера во взаимодействии.	Текущий.	
66	Повторение подачи мяча через сетку			Выполняют ОРУ без предмета; разучивают и	Учатся подавать мяч через сетку двумя и одной рукой;	Ориентируются на понимание причин	Самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их	Контроль двигатель	

	двумя руками из-за головы и одной рукой от плеча. Контроль двигательных качеств: отжимание от пола. Игра «Пионербол». Комбинированный			выполняют подачу мяча через сетку двумя руками из-за головы и одной рукой от плеча; повторяют отжимание от пола и выполняют на результат; повторяют правила и играют в игру «Пионербол».	перемещать по площадке по команде «переход»; соблюдать правила взаимодействия с игроками	успеха в учебной деятельности; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	осуществления; планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют речь для регуляции своего действия.	ных качеств (отжимание).	
67	Совершенствование ловли высоко летящего мяча. Взаимодействие в команде. Игра «Пионербол». Комбинированный			Выполняют ОРУ без предмета; повторяют броски ловлю мяча через сетку разными способами; выполняют броски и ловлю высоко летящего мяча; повторяют правила и играют в игру «Пионербол».	Учатся ловить высоко летящий мяч; взаимодействовать с игроками в команде; оценивать и контролировать игровую ситуацию.	Ориентируются на доброжелательное взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач; выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности.	Текущий.	
68	Совершенствование подачи, передачи, бросков и ловли мяча через сетку. Развитие внимания, ловкости, силы броска в игре «Пионербол». Повторение пройденного материала			Выполняют ОРУ с хлопками; повторяют подачи, передачи, броски разными способами и ловлю мяча через сетку; выполняют на оценку броски и ловлю мяча через сетку; повторяют правила и играют в игру «Пионербол».	Закрепляют навык выполнения подачи, передачи, броска и ловли мяча; учатся грамотно использовать технику броска и ловли мяча во время игры; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физкультурой.	Ориентируются на активное взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Используют общие приемы решения поставленных задач; принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении задания и участии в игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.	Контроль техники выполнения (броски и ловля мяча через сетку).	
69	Т.Б. при обучении элементам футбола. Повторение ведение мяча внутренней и внешней частью стопы по прямой линии, по дуге. Игра «Гонка мячей». Комбинированный			Повторяют Т.Б. при обучении элементам игры в футбол; выполняют ОРУ; повторяют технику и выполняют ведение мяча внутренней и внешней частью стопы по прямой линии и по дуге; повторяют приседание; повторяют правила и играют в игру «Гонка мячей».	Учатся соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма при изучении элементов игры в футбол; навыкам ведения мяча ногами; развивают силу ног.	Понимают значение физического развития для человека; имеют желание учиться.	Выделяют и формулируют цели и способы их осуществления с помощью учителя; ориентируются в разнообразии способов решения задач; выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности.	Текущий.	
70	Совершенствование ведения мяча			Выполняют ОРУ; повторяют технику	Учатся выполнять ведение мяча ногами различными	Проявляют дисциплинированно	Используют общие приемы решения поставленных задач;	Контроль двигатель	

	разными способами с остановками по сигналу и с обводкой стоек. Контроль за развитием двигательных качеств: приседание. Игра «Слалом с мячом». Комбинированный		ведение мяча внутренней и внешней частью стопы и выполняют ведение разными способами с остановкой по сигналу и «змейкой» с обводкой стоек; выполняют приседание за 1 мин. На результат; повторяют правила и играют в игру «Слалом с мячом».	способами; контролировать мяч; соблюдать правила взаимодействия с игроками; развивают силу ног.	сть, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении задания и участия в игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.	ных качеств (приседание).		
71	Совершенствование умения останавливать катящийся мяч внутренней частью стопы. Игра вратаря. Игра «Футбольный бильярд». Комбинированный		Выполняют ОРУ; повторяют технику остановки катящегося мяча внутренней частью стопы; знакомятся с игрой вратаря, выполняют пенальти в ворота; повторяют правила и играют в игру «Футбольный бильярд».	Учатся технике ведения и остановки мяча; знакомятся с игрой вратаря, что такое пенальти и за что его назначают; взаимодействовать с партнером в игре в футбол.	Ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу; контролируют процесс и результат действия; вносят изменения в план действия; используют речь для регуляции своего действия; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.	Текущий.		
72	Повторение передачи и приема мяча ногами в паре на месте и с продвижением. Разучивание жонглирование ногой. Игра в мини-футбол по упрощенным правилам. Комбинированный		Выполняют ОРУ; повторяют и выполняют передачи и прием мяча ногами в паре на месте и с продвижением вперед; разучивают и выполняют жонглирование мяча ногой; повторяют правила и играют в мини футбол поупрощенным правилам.	Учатся технике передачи и приему мяча в паре; технически правильно выполнять элементы игры в футбол; распределять роли игроков в команде.	Проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных ситуациях	Самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели; вносят необходимые коррективы в действия после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок; задают вопросы; контролируют действия партнера; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.	Текущий.		
Раздел программы №4 Лыжная подготовка. Подвижные игры									
73	Правила безопасного поведения на уроках лыжной подготовки. Т.Б. Подбор лыжного инвентаря. Правила переноски лыж и палок. Ходьба на лыжах. Игра «По		Повторяют правила безопасного поведения на уроках лыжной подготовки; подготовка лыж, переноска до лыжни, поведение на лыжне; подбирают по размеру ботинки, лыжи и палки; организовано выходят с лыжами из помещения,	Учатся соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма на лыжах; выполнять команды с лыжами в руках, в переноске лыж, надевании лыж; технически правильно выполнять движение на лыжах.	Ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла	Выделяют и формулируют познавательные цели с помощью учителя; используют общие приемы решения поставленных задач; планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; используют речь для	Текущий.		

	местам». Комбинированный			учатся правильно укладывать лыжи на снег и их пристегивать; выполняют движения на лыжах по кругу; играют в игру «По местам»; отстегивают лыжи, очищают от снега, возвращаются в школу.		учения.	регуляции своего действия Самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели; используют общие приемы решения поставленных задач; планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия; договариваются и приходят к общему решению в сов-местной деятельности.		
74	Совершенствование навыков ходьбы на лыжах ступающим и скользящим шагом. Игра «Перестрелка». Комбинированный			Получают лыжи и организованно выходят на лыжню строятся в шеренгу с лыжами, укладывают их на снег (правая, левая), пристегивают; повторяют технику ступающего и скользящего шагов на лыжах и выполняют движение по лыжне; повторяют правила и играют в игру «Перестрелка»; отстегивают лыжи, очищают от снега, возвращаются в школу.	Совершенствуют технику ступающего и скользящего шага без палок.	Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.		Текущий.	
75	Совершенствование ступающего и скользящего шагов без палок; поворотов на месте переступанием вокруг носков и пяток лыж. Развитие выносливости в ходьбе на лыжах по дистанции 1 км. Комбинированный			Получают лыжи и организованно выходят на лыжню строятся в шеренгу с лыжами, укладывают их на снег (правая, левая), пристегивают; повторяют технику поворота переступанием на месте вокруг носков и пяток лыж и выполняют поворот на месте; двигаются ступающим и скользящим шагом по лыжне; отстегивают лыжи, очищают от	Закрепляют поворот переступанием на месте, выполняют повороты вправо и влево; учатся как выполнять обгон на дистанции; передвигаться на лыжах соблюдая правила безопасности.	Оказывают бескорыстную помощь своим сверстникам, умеют находить с ними общий язык и общие интересы.	Ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач; выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности Самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели; вносят необходимые коррективы в действия после его	Текущий.	

				снега, возвращаются в школу.			завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.		
76	Повторение подъемов на склон и спуск в низкой стойке без палок. Совершенствование навыков передвижения скользящим шагом по дистанции 1 км со средней скоростью. <i>Комбинированный</i>			Получают лыжи и организованно выходят на лыжную строятся в шеренгу с лыжами, укладывают их на снег (правая, левая), пристегивают; повторяют способы подъемов на склон: «лесенкой», «елочкой», спуск в низкой стойке; выполняют движение скользящим шагом по дистанции 1 км со средней скоростью; отстегивают лыжи, очищают от снега, возвращаются в школу.	Учатся выполнять подъем на склон и спуск; передвигаться свободным скользящим шагом; развивают выносливость, закрепляют умение распределять силы на дистанции.	Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.		Текущий.	
77	Обучение поворотам приставным шагом при прохождении дистанции скользящим шагом. Совершенствование подъемов на лыжах различными способами, спуска в основной стойке и торможению палками. <i>Комбинированный</i>			Получают лыжи и организованно выходят на лыжную строятся в шеренгу с лыжами, укладывают их на снег (правая, левая), пристегивают; повторяют способы и технику подъема на склон: «лесенкой», «елочкой», спуск в основной стойке; разучивают повороты приставным шагом в движении и выполняют скользящим шагом по дистанции; отстегивают лыжи, очищают от снега, возвращаются в школу.	Учатся выполнять подъем изученными способами, спуск в основной стойке; развивают координационные способности при спуске; учатся скользить на лыжах.	Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми.	Ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач, выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения; задают вопросы, обращаются за помощью; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности.		
78	Совершенствование различных видов торможения и поворотов при спуске на лыжах с			Получают лыжи и организованно выходят на лыжную строятся в шеренгу с лыжами, укладывают их на снег	Учатся корректировать технику торможений и поворотов при спуске на лыжах с палками и без, проходить длинную	Понимают значение знаний и умений для человека; стремятся хорошо учиться;	Самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления; принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении задания; принимают	Текущий.	

	палками и без. Прохождение дистанции 1.5 км в медленном темпе. Игра « Кто дальше прокатится». Комбинированный			(правая, левая), пристегивают; повторяют различные виды торможения и поворотов при спуске с палками и без, выполняют подъем и спуск в игре «Кто дальше про-катится »»; проходят дистанцию 1.5 км скользящим шагом в медлен-ном темпе; отстегивают лыжи, очищают от снега, возвращаются в школу	дистанцию скользящим шагом в медленном темпе, распределяя силы по дистанции Учатся технически правильно выполнять попеременный двухшажный ход; развивать ловкость, скорость и выносливость при беге на лыжах; держать интервал при передвижении на лыжах.	раскрывают внутреннюю позицию скользящего; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.		
79	Освоение техники лыжных ходов. Повторение попеременного двухшажного хода без палок и с палками. Комбинированный			Получают лыжи и организовано выходят на лыжню строятся в шеренгу с лыжами, укладывают их на снег (правая, левая), пристегивают; повторяют лыжные ходы, технику попеременного двухшажного хода и выполняют движение по лыжне без палок; повторяют работу рук и выполняют движение с палками; отстегивают лыжи, очищают от снега, возвращаются в школу.				Текущий.	

Результаты 3 четверти: из 78 плановых часов проведено

4 четверть (24 часа)

Раздел программы №4 Лыжная подготовка. Подвижные игры

80	Разучивание одновременных ходов. Совершенствование навыков передвижения попеременным двухшажным ходом. Т.Б. Комбинированный	22 22		Получают лыжи и организовано выходят на лыжню строятся в шеренгу с лыжами, укладывают их на снег (правая, левая), пристегивают; разучивают технику одновременных ходов;	Учатся технически правильно выполнять одновременные ходы; координировать работу рук и ног при передвижении попеременным двухшажным ходом Учатся выполнять повороты на лыжах изученными способами; технически	Проявляют положительные качества личности; умеют управлять эмоциями в различных ситуациях.	Ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач, выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения; задают вопросы,	Текущий.	
----	---	-------	--	---	---	--	--	----------	--

				выполняют одновременный безшажный и одношажный ход; повторяют технику попеременного двухшажного хода и выполняют его на лыжне; отстегивают лыжи, очищают от снега, возвращаются в школу.	правильно применять на дистанции лыжные хода.		обращаются за помощью; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности.		
81	Обучение поворотам на лыжах «упором». Совершенствование навыков передвижения одновременными ходами. Обучение чередованию ходов. <i>Комбинированный</i>			Получают лыжи и палки, организованно выходят на лыжню, строятся в шеренгу укладывают лыжи на снег (правая, левая), пристегивают; разучивают поворот «упором» и выполняют в движении; повторяют технику одновременных ходов и выполняют передвижение по дистанции чередуя одновременные и попеременные хода.	Учатся выполнять движение на лыжах по дистанции с поворотами; применять падение на бок на дистанции и в движении под уклон; Проходить по дистанции чередуя лыжные хода.	Ориентируются на развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; про-являют дисциплинированность трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели; используют общие приемы решения поставленных задач; планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов.	Текущий.	
82	Совершенствование поворотов на месте и в движении .Закрепление навыков падения на бок на месте и в движении под уклон; чередование лыжных ходов во время передвижения по дистанции. Разучивание игры «Затормози до линии». <i>Комбинированный</i>			Получают лыжи и палки, организованно выходят на лыжню, строятся в шеренгу укладывают лыжи на снег (правая, левая), пристегивают; разучивают поворот «упором» и выполняют в движении; повторяют технику одновременных ходов и выполняют передвижение по дистанции чередуя одновременные и попеременные хода.	Учатся выполнять движение на лыжах по дистанции с поворотами; применять падение на бок на дистанции и в движении под уклон; Проходить по дистанции чередуя лыжные хода.	Ориентируются на развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; про-являют дисциплинированность трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели; используют общие приемы решения поставленных задач; планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов.	Текущий.	
83	Совершенствование умения пере-			Получают лыжи и палки, организованно	Учатся выполнять движение	Ориентируются на	Самостоятельно выделяют и	Текущий.	

	<p>движения на лыжах с палками с чередованием ходов во время прохождения дистанции 1.5 км Игра «Охотники и олени».</p> <p>Повторение пройденного материала</p>			<p>выходят на лыжню, строятся в шеренгу укладывают лыжи на снег (правая, левая), пристегивают; разучивают поворот «упором» и выполняют в движении; повторяют технику одновременных ходов и выполняют передвижение по дистанции чередуя одновременные и попеременный хода.</p>	<p>на лыжах по дистанции с поворотами; применять падение на бок на дистанции и в движении под уклон; Проходить по дистанции чередуя лыжные хода.</p>	<p>развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; про-являют дисциплинированность трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.</p>	<p>формулируют познавательные цели; используют общие приемы решения поставленных задач; планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов.</p>	
84	<p>Повторение торможение лыжами «плугом». Развитие выносливости в движении на лыжах по дистанции 1.5 км. в медленном темпе.</p> <p>Комбинированный</p>			<p>Получают лыжи и палки, организованно выходят на лыжню, строятся в шеренгу укладывают лыжи на снег (правая, левая), пристегивают; повторяют торможение лыжами «плугом»; выполняют передвижение по дистанции до 1.5км. в медленном темпе, применяя торможение «плугом»; отстегивают лыжи, очищают от снега, возвращаются в школу.</p>	<p>Учатся выполнять торможение «плугом» в движении по дистанции; развивают выносливость в передвижении на лыжах на большое расстояние.</p>	<p>Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми.</p>	<p>Используют общие приемы решения поставленных задач; принимают и сохраняют учебную задачу; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности Самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели; вносят необходимые коррективы в действия после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок; контролируют действия партнера; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.</p>	Текущий.
85	<p>Повторение передвижение на лыжах «змейкой». Совершенствование подъемов и спусков. Прохождение дистанции до 1.8 км.</p> <p>Комбинированный</p>			<p>Получают лыжи и палки, организованно выходят на лыжню, строятся в шеренгу укладывают лыжи на снег (правая, левая), пристегивают; повторяют и выполняют движение на лыжах «змейкой»; подъем в горку ступающим шагом прямо и косо,</p>	<p>Учатся координировать движения при передвижении на лыжах «змейкой»; передвигаться по дистанции разученными способами с подъемами и спусками, развивая выносливость.</p>	<p>Проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях.</p>		Текущий.

				«елочкой», «лесенкой»; передвигаются по дистанции 1.8км. в медленном темпе; отстегивают лыжи, очищают от снега, возвращаются в школу.					
86	Совершенствование лыжных ходов, поворотов, подъемов, спусков, торможение. Прохождение дистанции 2 км. в среднем темпе. <i>Повторение пройденного материала</i>			Получают лыжи и палки, организованно выходят на лыжню, строятся в шеренгу укладывают лыжи на снег (правая, левая), пристегивают; выполняют передвижение по дистанции до 2км. в среднем темпе, применяя ранее изученные хода, повороты, подъемы, спуск, торможение; отстегивают лыжи, очищают от снега, возвращаются в школу.	Учатся передвигаться по дистанции разученными способами с подъемами и спусками, развивая выносливость и скоростно-силовые качества.	Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми.		Текущий.	
87	Развитие внимания, двигательных качеств посредством подвижных игр на лыжах и без лыж. Разучивание игры «На буксире». <i>Комбинированный</i>			Получают лыжи и палки, организованно выходят на лыжню, строятся в шеренгу укладывают лыжи на снег (правая, левая), пристегивают; проходят по лыжне в разминочном темпе; играют на лыжах в игру «На буксире» и другие игры на лыжах и без лыж; возвращаются в школу.	Закрепляют навыки лыжной подготовки; учатся организовывать и проводить игры со сверстниками; оказывать посильную помощь и поддержку сверстникам при выполнении учебной задачи, доброжелательно объяснять ошибки и способы их устранения.	Оказывают бескорыстную помощь своим сверстникам, находят с ними общий язык и общие интересы.		Текущий.	
88	Развитие скоростно-силовых качеств во время прохождения на лыжах 1.5 км в быстром темпе без учета времени. Разучивание игры			Получают лыжи и палки, организованно выходят на лыжню, строятся в шеренгу укладывают лыжи на снег (правая, левая), пристегивают; проходят	Учатся правильно называть лыжный инвентарь; передвигать на лыжах в быстром темпе; выполнять разученные упражнения по лыжной подготовке для закрепления учебного	Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления; принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении задания; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют	Контроль двигательных качеств (прохождение на лыжах	

	«Подними предмет» <i>Комбинированный</i>			по лыжне дистанцию 1.5км в быстром темпе без учета времени; играют в игру; отстегивают лыжи, очищают от снега, возвращаются в школу.	материала.		итоговый и пошаговый контроль; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.	дистанции 1.5км без учета времени).	
89	Правилами безопасности при разучивании элементов спортивных игр. Разучивание ОРУ с большим мячом. Повторение броска и лов-ли мяча. Игра «Вышибалы». <i>Комбинированный</i>			Повторяют правилами поведения на уроках при обучении элементов спортивных игр; выполняют упражнения с большим мячом; повторяют броски и ловлю мяча разными способами; повторяют правила и играют в игру «Вышибалы».	Учатся соблюдать правила ТБ с мячом для предупреждения травматизма; совершенствовать координационные способности, глазомер и точность при выполнении бросков и ловли большого мяча разными способами; развивают выносливость, быстроту при проведении игры.	Ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения.	Выделяют и формулируют познавательные цели с помощью учителя; определяют, где применяются действия с мячом; используют общие приемы решения поставленных задач; планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; используют речь для регуляции своего действия.	Текущий.	
90	Совершенствование бросков мяча через сетку: одной и двумя руками от плеча, сверху из-за головы, снизу; ловли высоко летящего мяча. Игра «Выстрел в небо». <i>Повторение пройденного материала</i>			Повторяют ОРУ с бол. мячом; повторяют как правильно выполнять бросок через сетку разными способами: снизу, сверху из-за головы, от плеча, выполняют броски и ловлю мяча через сетку разными способами; повторяют правила и играют в игру «Выстрел в небо».	Учатся выполнять броски мяча через сетку разными способами ; правильно ставить руки при бросках и ловле мяча; развивают силу и высоту броска; играют соблюдая правила и контролируя свои действия и действия соперника.	Проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных ситуациях.	Используют общие приемы решения поставленных задач; принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении задания и участии в игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера во взаимодействии	Текущий.	
Раздел программы №5. Легкая атлетика. Подвижные игры									
91	Повторение ТБ по легкой атлетике. Повторение прыжка в длину с места. Контроль за развитием двигательных качеств: подтягивание на перекладине. Игра «Пустое место». <i>Комбинированный</i>			Повторяют ТБ на уроках легкой атлетики; выполняют различные ходьбу и бег. ОРУ без предмета; повторяют технику прыжка в длину с места, выполняют прыжок; повторяют подтягивание на перекладине из положения виса лежа (девочки), вис	Совершенствуют навык технически правильно выполнять прыжок в длину с места; в доступной форме объяснять технику прыжка в длину с места, анализировать и находить ошибки при выполнении, их исправлять; развивают силу рук и выносливость.	Проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях.	Самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления; оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают предложения и оценку учителя; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.	Контроль двигательных качеств (подтягивание на перекладине)	

				стоя(мальчики) и выполняют на оценку; повторяют правила и играют в игру «Пустое место».					
92	Совершенствование прыжков в длину с места и с разбега. Развитие прыгучести в эстафете «Кто дальше прыгнет». Комбинированный			Выполняют различные ходьбу и бег. ОРУ без предмета; повторяют технику прыжка в длину с разбега и выполняют прыжок на гимнастический мат; повторяют прыжок в длину с места; выполняют эстафету «Кто дальше прыгнет».	Учатся технически правильно выполнять прыжок в длину с разбега, соблюдая правила безопасного приземления; прыжок в длину с места; взаимодействовать со сверстниками во время игры.	Раскрывают внутреннюю позицию школьника; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми.	Ориентируются в разнообразии способов решения задач; планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в сов-местной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов.	Текущий.	
93	Контроль за развитием двигательных качеств: прыжок в длину с места. Повторение прыжков через низкие барьеры. Игра «Дни недели». Комбинированный			Выполняют ходьбу и бег с заданиями; ОРУ с круговыми движениями; выполняют прыжок в длину с места на результат; повторяют прыжки через низкие барьеры и выполняют прыжки через низкие барьеры во время бега; играют в игру «Дни недели».	Учатся выполнять прыжки через низкие барьеры во время бега; развивают силу, ловкость, прыгучесть и координацию во время выполнения прыжков разными способами	Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели и способы их осуществления; оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя; формулируют вопросы; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.	Контроль двигательных качеств (прыжок в длину с места).	
94	Строевые упражнения. Контроль пульса. Развитие координации в упражнениях с гимнастическими палками. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Игры-эстафеты с гимнастическими палками. Комбинированный			Выполняют строевые упражнения, ходьбу и бег с изменением направления движения; на-ходят и подсчитывают пульс; выполняют обще-развивающие упражнения с гимнастическими палками; повторяют прыжок в длину с разбега на гимнастический мат и выполняют его на оценку; выполняют эстафеты с гимнастическими	Повторяют строевые упражнения; учатся находить и подсчитывать пульс до и после нагрузки; развивают координацию при выполнении упражнений с гимнастическими палками, соблюдая правила безопасности; контролируют технику выполнения прыжка, замечают и исправляют ошибки.	Ориентируются на активное взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками.	Самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели; вносят необходимые коррективы в действия после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.	Контроль техники выполнения (прыжок в длину с разбега).	

				палками.					
95	Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание». Контроль за развитием двигательных качеств: наклон вперед из положения стоя. Игра «Космонавты». Комбинированный			Выполняют строевые упражнения, ходьбу и бег с изменением направления движения; ОРУ с гимнастическими палками; контролируют пульс; выполняют упражнения на гибкость и сдают на оценку наклон вперед из положения стоя; повторяют технику и выполняют прыжок в высоту; повторяют правила и играют в игру «Космонавты».	Учатся характеризовать физическую нагрузку по показателям частоты пульса, регулировать ее во время занятия; технически правильно выполнять прыжок в высоту с разбега; развивают гибкость.	Проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях.	Самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления; оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.	Контроль двигательных качеств (гибкость).	
96	Совершенствование навыков выполнения упражнения на пресс: поднимание туловища из положения лежа на спине; прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание». Игра «Космонавты». Комбинированный			Выполняют строевые упражнения, ходьбу и бег «змейкой»; ОРУ; повторяют упражнение на пресс: поднимание туловища из положения лежа на спине; прыжок в высоту с разбега; играют в игру «Космонавты».	Развивают мышцы пресса, закрепляя навык поднимания туловища из положения лежа на спине, прыгучесть и ловкость выполняя прыжок в высоту; соблюдают правила взаимодействия с игроками при проведении игры.	Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми.	Используют общие приемы решения поставленных задач; принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении задания и участии в игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.	Текущий.	
97	Совершенствование бросков мал. мяча в цель. Контроль за развитием двигательных качеств: поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин. Игра «Мы веселые ребята». Комбинированный			Выполняют ходьбу и бег «змейкой»; ОРУ с мал. мячом; повторяют броски малого мяча в цель (горизонтальную, вертикальную); выполняют поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин. на результат; повторяют правила и играют в игру «Мы веселые ребята».	Учатся поднимать туловище из положения лежа на скорость, развивая скоростно-силовые качества; организовывать и проводить подвижные игры.	Проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях.	Самостоятельно формулируют и решают учебную задачу; контролируют процесс и результат действия; планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия; используют речь для регуляции своего действия.	Контроль двигательных качеств (поднимание туловища за 1 мин).	
98	Разучивание упражнений со			Выполняют ходьбу и бег с заданиями; ОРУ со	Учатся выполнять прыжки со скакалкой; соблюдать правила	Проявляют дисциплинированно	Ориентируются в разнообразии способов решения задач;	Текущий.	

	скакалкой. Повторение прыжков со скакалкой; бросков мал. мяча в цель. Игра на внимание «Угадай кто ушел». Комбинированный			скакалкой; повторяют способы прыжков со скакалкой, выполняют прыжки; выполняют броски мал. мяча в цель (горизонтальную, вертикальную); повторяют правила и играют в игру на внимание «Угадай кто ушел».	безопасности; развивают внимательность по средством игры.	сть, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.		
99	Совершенствование навыков прыжков со скакалкой один и в тройках; техники прыжка в высоту способом «перешагивание». Игра малой подвижности «Кто сказал мяу». Комбинированный			Выполняют ходьбу и бег с заданиями; ОРУ со скакалкой; повторяют прыжки со скакалкой разными способами; повторяют как выполняются прыжки со скакалкой в тройках (двое вращают, третий прыгает), делятся на тройки и прыгают; выполняют прыжок в высоту на оценку за технику; повторяют правила и играют в игру «Кто сказал мяу».	Учатся выполнять прыжки со скакалкой как один, так и в тройках, соблюдая правила безопасности; развивают прыгучесть и силу отталкивания в прыжках в высоту.	Ориентируются на доброжелательное взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками.		Контроль техники выполнения (прыжок в высоту).	
100	Правила безопасности на улице. Совершенствование техники высокого и низкого старта. Развитие скоростных качеств в беге с ускорением. Бег на 30 м. Игра «Золотые ворота». Комбинированный			Повторяют правила поведения во время урока на улице, одежда и обувь; выполняют ходьбу и бег с заданиями; ОРУ; повторяют технику высокого и низкого старта, выполняют бег с ускорением, бег 30м; повторяют правила и играют в игру «Золотые ворота».	Учатся выполнять упражнения для развития скоростных качеств; грамотно использовать технику низкого старта и стартового ускорения.	Проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях.	Используют общие приемы решения поставленных задач; контролируют процесс и результат действия; планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия; используют речь для регуляции своего действия.	Текущий.	
101	Развитие двигательных качеств во время выполнения упражнений полосы препятствий.			Выполняют ходьбу и бег коротким и длинным шагом; ОРУ; выполняют упражнения полосы препятствий; повторяют технику «челночного	Развивают скоростно-силовые качества во время бега и выполнения упражнений полосы препятствий; учатся выполнять жизненно важные двигательные навыки и	Ориентируются на доброжелательное взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированно	Самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели; вносят необходимые коррективы в действия после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных	Контроль двигательных качеств (бег на 30 м).	

	Совершенствование техники челночного бега. Контроль за развитием двигательных качеств: бег на 30 м. Игра «Золотые ворота». <i>Комбинированный</i>			бега» и выполняют бег 3*10 м.; выполняют бег на 30 м. на результат; повторяют правила и играют в игру «Золотые ворота».	умения различными способами в различных условиях.	сть, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	ошибок; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.		
102	Развитие выносливости посредством бега, прыжков. Контроль за развитием двигательных качеств: челночный бег 3*10м. Эстафета с преодолением полосы препятствий. Игра малой подвижности «Ровным кругом». <i>Комбинированный</i>			Выполняют бег на выносливость до 3-х мин.; ОРУ; челночный бег 3*10 м на результат; выполняют эстафету с преодолением полосы препятствий; повторяют правила и играют в игру «Ровным кругом».	Учатся равномерно распределять свои силы во время длительного бега; развивают скоростно-силовые качества во время различного бега и преодолевая препятствия.	Проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях.	Самостоятельно формулируют и решают учебную задачу; контролируют процесс и результат действия; оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.	Контроль двигательных качеств (челночный бег).	
Результаты 4 четверти:									

