

Проверено:

Зам.директора по УВР

МБОУ Кошурниковской ООШ №22:

 Н.П.Степанова

«31» 08 2016 г

ПРИЛОЖЕНИЕ к рабочей программе
по физической культуре для 1-4 классов 2014 года
учителя Елова Д.А.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
4 КЛАСС
2016-2017 УЧЕБНЫЙ ГОД

№	Дата		Тема урока	Элементы содержания	Формирующие УУД			Тип урока	Вид контроля. Измерители.
	План	Факт			Предметные	Метапредметные	Личностные		
Знания о физической культуре.(3 часа)									
1	02,09		Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека.	Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, как жизненно важные способы передвижения человека.	Планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры	Общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.	Комплексный	Текущий
2	06,09		Из истории физической культуры	История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.	Излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной	Общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.	Комплексный	текущий

					деятельностью.				
3	08,09		Физические упражнения	Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.	Представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека.	Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Комплексный	Итоговый

Способы физкультурной деятельности. (5 ч)

4	09,09		<i>Самостоятельные занятия</i>	Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки)	Организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	Комплексный	Текущий
5 - 6	13,09 15,09		<i>Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью</i>	Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения	Характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	Комплексный	Текущий

				физических упражнений.					
7-8	16,09 20,09		<i>Самостоятельные игры и развлечения</i>	Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).	Организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;	Организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	Комплексный	Текущий

ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ(48 ч).

Легкая атлетика (9 ч)

9	22,09		Ходьба и бег. Строевая подготовка.	Бег на скорость 30, 60 м. Встречная эстафета. Игра «Кот и мыши». Развитие скоростных способностей. Комплексы упражнений на развитие	Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге. Уметь бегать с максимальной скоростью 60 м.	Видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;	Комплексный	Текущий
---	-------	--	---------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------	-------------	---------

				физических качеств.					
10	23,09		Бег на скорость 30 м.	Бег на результат 30, 60 м. Круговая эстафета. Игра «невод». Развитие скоростных способностей.	Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге. Ум бегать с максимальной скоростью 60 м.	Видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;	Учетный	Текущий
11	27,09		Прыжки в длину с разбега.	Прыжки в длину по заданным ориентирам. Тройной прыжок с места. Прыжок в длину с разбега на точность приземления. Игра «Зайцы в огороде».	Правильно выполнять движения в прыжках. Уметь правильно приземляться	Видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;	Учетный	Текущий
12	29,09		Прыжки в длину с места.	Развитие скоростно-силовых способностей. Комплексы упражнений на развитие скоростно-силовых качеств.		Видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;	Учетный	Текущий

13	30,09		Метание малого мяча на дальность. Метание тен. мяча на дальность. Бросок набивного мяча.	Бросок теннисного мяча на дальность на точность и на заданное расстояние. Бросок в цель с расстояния 4-5 метров. Игра «Невод» Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь метать из различных положений на дальность и в цель.	Видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;	Учетный	Текущий
14	04,10		Метание мяча в цель с 6 метров.			Видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;	Комплексный	Текущий
15	06,10		Кросс 1000 м	Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 100 ходьба). Игра «салки на марше». Развитие выносливости.	Уметь бегать в равномерном темпе до 10 мин. Уметь чередовать ходьбу с бегом.	Видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;	Учетный	Текущий
16	07,10		Бег на короткие	Чередование бега и ходьбы (90 м		Видеть красоту движений,	Проявлять дисциплинированно	Комплексный	Текущий

			дистанции.	бег, 90 ходьба). Игра «день и ночь». Развитие выносливости		выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека	сть, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;		
17	11,10		Техника низкого старта. Высокий старт. Бег с ускорением.			Видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека	Проявлять дисциплинированно сть, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;	Комплексный	Итоговый
Физкультурно-оздоровительная деятельность (4 ч)									

18 - 21	13,10 14,10 18,10 20,10		<i>Физкультурно-оздоровительная деятельность</i>	Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.	Правильно выполнять физические упражнения., следить за своей осанкой и дыханием во время упражнений.	Организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий.	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;	Комплексы	Текущий
Гимнастика с основами акробатики (16 ч)									
22	21,10		Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.	Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.	Правильно выполнять строевые действия в шеренге и колонне.	Анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Комплексы	Текущий

23	25,10		Кувырок назад; кувырок вперед. Стойка на лопатках.	ОРУ. Кувырок вперед, кувырок назад. Выполнение команд «Становись!» «Равняйсь!» «Смирно!» «Вольно!». Ходьба по бревну большими шагами и выпадами. Инструктаж по ТБ.	Уметь выполнять строевые команды. Уметь выполнять акробатические элементы раздельно и комбинации.	Анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.	Проявлять дисциплинированность , трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Комплексны й	Текущий
24	27,10		Мост с помощью и самостоятельно.	ОРУ. Кувырок вперед, кувырок назад. Кувырок назад и пережат стойка на лопатках. Выполнение команд «Становись!» «Равняйсь!» «способностей Иг ра « Что изменилось Смирно!» «Вольно!». Ходьба по бревну на носках.			Проявлять дисциплинированность , трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Комплексны й	Текущий
25	28,10	Подтягивание в висе.	Учетный					Текущий	
26	08,11	Акробатическая комбинация.	Комплексны й					Текущий	
27	10,11	Строевые упражнения	Комплексны й					Текущий	
28	11,11	Упражнения в равновесии.	Комплексны й					Текущий	

29	15,11		Упражнения на гимнастической стенке.	Развитие координационных »				Комплексны й	Текущий
30	17,11		Эстафеты.	ОРУ с предметами.. Вис завесом, вис на согнутых руках согнув ноги. Эстафеты. Игра «Посадка картофеля». Развитие силовых качеств.	Уметь выполнять висы и упоры	Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.	Комплексны й	Текущий
31	18,11		Опорные прыжки на горку.	ОРУ в движении. Лазание по канату в три приема. Перелазание через препятствие. Опорный прыжок на горку матов. вскок в упор на коленях, соскок взмахом рук. Игра «Прокати быстрее мяч» Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь лазать по гимнастической стенке, канату. Выполнять опорный прыжок			Комплексны й	Текущий
32	22,11		Упражнения на осанку.	ОРУ в движении. Лазание по канату в три приема. Перелазание через препятствие.	Уметь лазать по гимнастической стенке, канату. Выполнять опорный прыжок	Оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности,	Комплексны й	Текущий
33	24,11		Лазание по канату	Опорный прыжок				Комплексны й	Текущий

				на горку матов. вскок в упор на коленях, соскок взмахом рук. Игра «Прокати быстрее мяч» Развитие скоростно-силовых качеств			взаимопомощи и соперничества.	й	
34	25,11		Челночный бег 3x10 м	ОРУ в движении. Челночный бег 3x10 метров.	Выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техническом уровне, характеризовать признаки технического исполнения.	Анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Учетный	Текущий
35	29,11	Прыжки со скакалкой за 1 минуту	ОРУ в движении. Прыжки со скакалкой разными способами. Прыжки со скакалкой за 1 минуту.	Учетный				Текущий	
36	01,12	Поднимание туловища за 1 минуту	ОРУ в движении. Поднимание туловища за 1 минуту.	Учетный				Текущий	
37	02,12	Наклон вперед сидя	ОРУ в движении. Наклон вперед сидя.	Учетный				Итоговый	
Подвижные игры (2 ч)									
38	06,12		Подвижные игры общего характера.	ОРУ. Игры: «Пустое	Уметь играть в подвижные игры	Технически правильно	Активно включаться в общение и	Комплексный	Текущий

				место», белые медведи. Развитие скоростно - силовых способностей.	с бегом, прыжками, метаниями	выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и соперничества.		
39	08,12		Подвижные игры-эстафеты соревновательного характера.					Комплексный	Текущий
Лыжные гонки (17 ч)									
40	09,12		Обучение техникам передвижения и торможения на лыжах. Инструктаж по ТБ.	Вводный. Ознакомить техникам передвижения и торможения на лыжах. Провести эстафету (сначала с палками, потом без них) с использованием спусков и подъемов с поворотами вокруг палки (дистанция 30-40 м).	Знать правила безопасного поведения при занятиях физическими упражнениями в зимний период времени (беседа), формировать навыки передвижения на лыжах.	Анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Комплексный	Текущий
41	13,12		Учет навыков спуска со склона.	Повторить правила	Уметь спускаться со склона в	Анализировать и объективно	Проявлять дисциплинированность	Комплексный	Текущий

				безопасного поведения при занятиях физическими упражнениями в зимний период времени, формировать представления о значении занятий на лыжах для здорового человека, объяснить правила правильного дыхания при ходьбе и беге на лыжах (беседа), ознакомить с требованиями к одежде при занятиях на лыжах.	средней стойке с палками, пройти дистанцию 1,5 км со средней скоростью. Уметь выполнять строевые упражнения на лыжах (основная стойка на лыжах, построение на шеренгу).	оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения	, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.		
42	15,12		Преодоление дистанции 1,5 км со средней скоростью.					Комплексный	Текущий
43	16,12		Попеременный двухшажный ход с палками	Формировать навыки ходьбы на лыжах, тренировать в выполнении строевых упражнений на лыжах, проверить одежду и обувь учащихся,	Знать попеременный двухшажный ход с палками, повороты переступанием и преодоление ворот после спуска со склона 40-50°.	Анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Комплексный	Текущий

				<p>разучить комплекс упражнений «Разминка лыжника».</p> <p>Провести игру «Не задень!».</p> <p>Проверить торможение плугом.</p>					
44	20,12		Одновременный двухшажный ход	<p>Повторить кратко требования к одежде при занятиях лыжной подготовкой, сформировать представления о положительном влиянии здорового образа жизни на настроение и учебу четвероклассника, формировать навыки передвижения на лыжах, игра «Не задень»</p>	<p>Знать координацию работы рук и ног при попеременном двухшажном ходе с палками, познакомить с техникой одновременного двухшажного хода: координация работы рук (одновременная) на два шага.</p>	<p>Анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения</p>	<p>Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.</p>	Комплексны й	Текущий
45	22,12		Совершенствование техники попеременного и одновременного	<p>Формировать представления о правилах поведения на школьных</p>	<p>Знать технику попеременного двухшажного хода. Уметь двигаться в</p>	<p>Анализировать и объективно оценивать результаты собственного</p>	<p>Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении</p>	Комплексны й	Текущий

			двухшажного хода	спортивных площадках во внеурочное время зимой, навыки ходьбы на лыжах. Ознакомить с техникой	технике одновременного двухшажного хода.	труда, находить возможности и способы их улучшения	поставленных целей.		
46	23,12		Совершенствование техники попеременного и одновременного двухшажного хода.	выполнения строевых упражнений на лыжах (п/и «Шире шаг», поворот переступанием на лыжах на месте и в движении), продолжить разучивать комплекс упражнений «Разминка на лыжника» . Передвигаться на лыжах до 2 км в медленном темпе. Кататься с горок в разных стойках с поворотами переступанием в конце спуска.		Анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения	Проявлять дисциплинированность , трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Комплексы	Текущий

47	27,12		Техника подъема «полуелочкой» и «лесенкой».	Закрепить технику передвижения на лыжах (передвижение приставными шагами влево-вправо, п/и «Знак качества», научить скреплять лыжи и палки; передвижение ступающим и скользящим шагом; п/и «Шире шаг»; высокая и низкая стойка на лыжах; передвижение попеременным двухшажным ходом без палок и с палками; подъем «полуелочкой» и «лесенкой»). Пройти дистанцию 2 км.	Уметь делать повороты переступанием в движении; совершенствовать технику подъема полуелочкой.	Анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Комплексный	Текущий
----	-------	--	---------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------	-------------	---------

48	10,01		Совершенствовать техники передвижения на лыжах.	<p>Повторить правила безопасного поведения при занятиях физической культурой в зимний период года, совершенствовать навык ходьбы на лыжах (ходьба по учебной лыжне); закреплять выполнение строевых упражнений (повороты на месте переступанием вокруг пяток, приставные шаги влево-направо); совершенствовать технику выполнения комплекса упражнений «Разминка лыжника», развивать выносливость (п/и «Два мороза»).</p>	<p>Знать технику передвижения на лыжах (техника движения рук во время скольжения; передвижение приставными шагами влево-вправо, передвижением скользящим шагом, попеременным двухшажным ходом без палок</p>	<p>Анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения</p>	<p>Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.</p>	Комплексный	Текущий
----	-------	--	-------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------	-------------	---------

49 – 50	12,01 13,01		Отталкивание и скольжение.	<p>Формировать представления учащихся о положительном влиянии систематического закаливания на здоровье человека (беседа), закреплять навыки ходьбы и бега (ходьба в колонне по одному). П/и «Быстрый лыжник»; подъем «полуелочкой» и «лесенкой».</p> <p>Пройти дистанцию до 2,5 км в медленном темпе, можно с остановками (девочки идут впереди мальчиков). Оценить технику подъема «полуелочкой».</p>	<p>Знать технику подъема на склон 15-20°, спуска со склона, спуск в низкой стойке, скольжение без палок с ритмичной работой рук и хорошей амплитудой</p>	<p>Анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения</p>	<p>Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.</p>	Комплексный	Текущий
---------------	----------------	--	----------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------	-------------	---------

51	17,01		Развитие выносливости - ходьба на лыжах по пересеченной местности.	Сформировать представления о положительном влиянии регулярных занятий физическими упражнениями на здоровье человека; повторить правила проведения подвижных игр в зимний период времени, формировать навык ходьбы, совершенствовать технику выполнения строевых упражнений «Разминка лыжника». Провести учет техники скольжения без палок	Знать технику передвижения на лыжах. Знать требования к технике выполнения подъемов и спусков.	Анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Комплексный	Текущий
52	19,01		Торможение. Повороты.	Повторить правила проведения подвижных игр в зимний период	Знать технику скольжения без палок (косые подъемы и спуски со склонов до	Анализировать и объективно оценивать результаты собственного	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Комплексный	Текущий

				времени (п/и «Быстрый лыжник»), формировать навык ходьбы на лыжах; выполнить игровые упражнения на внимание.	20°), развивать выносливость	труда, находить возможности и способы их улучшения			
53	20,01		Соревнования на дистанции 1 км с раздельным стартом		Проверить готовность класса к соревнованиям: выдать номера, подготовить протоколы, разметку, секундомер.	Анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Учетный	Текущий
54	24,01		Совершенствовать техники передвижения на лыжах	Повторить правила проведения подвижных игр в зимний период времени (п/и «Быстрый лыжник»), формировать навык ходьбы на лыжах; выполнить игровые упражнения на	Знать технику скольжения без палок (косые подъемы и спуски со склонов до 20°), развивать выносливость	Анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Комплексный	Текущий

				внимание.					
55	26,01		Попеременное отталкивание правой и левой ногой.	Формировать представления учащихся о положительном влиянии систематического закаливания на здоровье человека (беседа), закреплять навыки ходьбы и бега (ходьба в колонне по одному). П/и «Быстрый лыжник»; подъем «полуелочкой» и «лесенкой». Пройти дистанцию до 2,5 км в медленном темпе, можно с остановками (девочки идут впереди мальчиков). Оценить технику подъема «полуелочкой».	Знать технику подъема на склон 15-20°, спуска со склона, спуск в низкой стойке, скольжение без палок с ритмичной работой рук и хорошей амплитудой.	Анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Комплексы	Текущий
56	27,01		Развитие выносливости - ходьба на лыжах по пересеченной	Сформировать представления о положительном влиянии	Знать технику передвижения на лыжах. Знать требования к	Анализировать и объективно оценивать результаты	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении	Комплексы	Итоговый

			местности.	регулярных занятий физическими упражнениями на здоровье человека; повторить правила проведения подвижных игр в зимний период времени, формировать навык ходьбы, совершенствовать технику выполнения строевых упражнений «Разминка лыжника». Провести учет техники скольжения без палок	технике выполнения подъемов и спусков.	собственного труда, находить возможности и способы их улучшения	поставленных целей.		
--	--	--	------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------	-----------------------------------------------------------------	---------------------	--	--

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ С ЭЛЕМЕНТАМИ СПОРТА.(36 ч)

Подвижные игры на основе баскетбола (12 ч)

57	31,01		Баскетбол. Ловля и передача мяч в кругу	ОРУ. Ловля и передача мяч в кругу Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты. Игра	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля. Ведение. броски в процессе	Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Комплексны й	Текущий
----	-------	--	-----------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------	--------------	---------

				«Снайперы». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	подвижных игр. Играть в мини-баскетбол	спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.			
58	02,02		Бросок в кольцо.	ОРУ. Ловля и передача мяч в кругу Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты. Игра «Снайперы». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля. ведение. броски в процессе подвижных игр. Играть в мини-баскетбол	Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Комплексный	Текущий
59	03,02	Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте	ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей.	Уметь: владеть мячом в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол.		Комплексный		Текущий	
60	07,02	Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении	ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении. Игра «Гонка мячей по кругу».	Уметь: владеть мячом в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол.		Комплексный		Текущий	

				Развитие координационных способностей.					
61	09,02		ОРУ. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте.	ОРУ. Ловля и передача мяча от плеча на месте. Ведение мяча правой(левой) рукой на месте. Игра «Овладей мячом».	Уметь: владеть мячом в процессе подвижных игр.			Комплексный	Текущий
62	10,02		ОРУ. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте.	Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	Уметь: владеть мячом в процессе подвижных игр.			Комплексный	Текущий
63	14,02		ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу.		Уметь: владеть мячом в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол.	Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта,	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Комплексный	Текущий
64	16,02		ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу.		Уметь: владеть мячом в процессе подвижных игр;	использовать их в игровой и		Комплексный	Текущий

					играть в мини-баскетбол.	соревновательной деятельности.			
65	17,02		ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате.		Уметь: владеть мячом в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол.			Комплексный	Текущий
66	21,02		ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате.		Уметь: владеть мячом в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол.			Комплексный	Текущий
67	28,02		ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате.	ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты с мячами. Тактические действия в защите и нападении. Игра в мини-баскетбол.	Уметь: владеть мячом в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол.			Комплексный	Текущий
68	02,03		ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате.	ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты с мячами. Тактические действия в защите	Уметь: владеть мячом в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол.			Комплексный	Итоговый

				и нападении. Игра в мини-баскетбол.					
Подвижные игры на основе мини-футбола (8 ч)									
69	03,03		Передачи мяча. Остановки мяча.	Передачи мяча. Остановки мяча. Жонглирование. Отбор мяча. Удары по мячу. ОРУ. Игра «короткие передачи в движении». Игра в мини-футбол. Развитие координационных способностей.	Уметь: владеть мячом в процессе подвижных игр.	Организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.	Комплексны й	Текущий
70	07,03		Передачи мяча на месте.	Передачи мяча. Остановки мяча на месте. Жонглирование. Отбор мяча. Удары по мячу. ОРУ. Игра «смена ног при выполнении передач». Игра в мини-футбол. Развитие координационных способностей.	Уметь: владеть мячом в процессе подвижных игр.	Организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.	Комплексны й	Текущий
71	09,03		Передачи мяча на	Передачи мяча. Остановки мяча	Уметь: владеть мячом в процессе	Организовывать самостоятельную	Активно включаться в общение и	Комплексны	Текущий

			месте.	на месте. Жонглирование. Отбор мяча. Удары по мячу. ОРУ. Игра «смена ног при выполнении передач». Игра в мини-футбол. Развитие координационных способностей.	подвижных игр.	деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий.	взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и соперничества.	й	
72	10,03		Ведение мяча.	Передачи мяча. Остановки мяча на месте. Жонглирование. Отбор мяча. Удары по мячу. ОРУ. Игра «смена ног при выполнении передач». Игра в мини-футбол. Развитие координационных способностей.	Уметь: владеть мячом в процессе подвижных игр.	Организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и соперничества.	Комплексны й	Текущий
73	14,03		Ведение мяча.	Передачи мяча. Остановки мяча на месте. Жонглирование. Отбор мяча. Удары по мячу. ОРУ. Игра «быстрый пас и	Уметь: владеть мячом в процессе подвижных игр.	Организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования,	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и	Комплексны й	Текущий

				остановка мяча». Игра в мини-футбол. Развитие координационных способностей.		организации места занятий.	сопереживания.		
74	16,03		Удары по мячу.	Передачи мяча. Остановки мяча на месте. Жонглирование. Отбор мяча. Удары по мячу. ОРУ. Игра «быстрый пас и остановка мяча». Игра в мини-футбол. Развитие координационных способностей.	Уметь: владеть мячом в процессе подвижных игр.	Организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.	Комплексны й	Текущий
75	17,03		Отбор мяча.	Передачи мяча. Остановки мяча на месте. Жонглирование. Отбор мяча. Удары по мячу. ОРУ. Игра «короткий пас в движении». Игра в мини-футбол. Развитие координационных способностей.	Уметь: владеть мячом в процессе подвижных игр.	Организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.	Комплексны й	Текущий
76	21,03		Эстафеты с мячами.	Остановки мяча на месте.	Уметь: владеть мячом в процессе	Организовывать самостоятельную	Активно включаться в общение и	Комплексны	Итоговый

				Жонглирование. Отбор мяча. Удары по мячу. ОРУ. Игра «короткий пас в движении». Игра в мини-футбол. Развитие координационных способностей.	подвижных игр.	деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий.	взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.	й	
Подвижные игры на основе бадминтона (8 ч)									
77	23,03		Различные подачи и удары.	Различные подачи и удары. ОРУ. Эстафеты. Игра в бадминтон. Развитие координационных способностей.	Уметь: владеть хватом, ракеткой и воланом в процессе подвижных игр. Игра в бадминтон.	Общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.	Комплексны й	Текущий
78	24,03		Различные подачи и удары.	Различные подачи и удары. ОРУ. Эстафеты. Игра в бадминтон. Развитие координационных способностей.	Уметь: владеть хватом, ракеткой и воланом в процессе подвижных игр. Игра в бадминтон.	Общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.	Комплексны й	Текущий
79	04,04		Различные подачи и удары.	Различные подачи и удары. ОРУ.	Уметь: владеть хватом, ракеткой	Общаться и взаимодействовать	Активно включаться в общение и	Комплексны	Текущий

			удары.	Эстафеты. Игра в бадминтон. Развитие координационных способностей.	и воланом в процессе подвижных игр. Игра в бадминтон.	со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности.	взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.	й	
80	06,04		Различные удары и подачи. Эстафеты с воланами.	Различные подачи и удары. ОРУ. Эстафеты. Игра «игра несколькими воланами». Развитие координационных способностей.	Уметь: владеть хватом, ракеткой и воланом в процессе подвижных игр. Игра в бадминтон.	Общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.	Комплексны й	Текущий
81	07,04		Различные удары и подачи. Эстафеты с воланами.	Различные подачи и удары. ОРУ. Эстафеты. Игра «поймай ракетку». Развитие координационных способностей.		Общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.	Комплексны й	Текущий
82	11,04		Различные удары и подачи. Эстафеты с воланами.	Различные подачи и удары. ОРУ. Эстафеты. Игра «поймай ракетку». Развитие координационных		Общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи,	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности,	Комплексны й	Текущий

				способностей.		дружбы и толерантности.	взаимопомощи и сопереживания.		
83	13,04		Различные удары и подачи. Эстафеты с воланами.	Различные подачи и удары. ОРУ. Эстафеты. Игра «сильнейшая пара». Развитие координационных способностей.		Общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.	Комплексный	Текущий
84	14,04		Различные удары и подачи. Эстафеты с воланами.	Различные подачи и удары. ОРУ. Эстафеты. Игра «сильнейшая пара». Развитие координационных способностей.		Общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.	Комплексный	Итоговый
Подвижные игры и национальные виды спорта народов России (8 ч)									
85	18,04		Закрепление и совершенствование бега.	ОРУ. Русские народные игры «К своим флажкам». Карельские народные игры «Я есть».	Уметь: играть в подвижные игры с бегом в различных темповых режимах.	Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и	Комплексный	Текущий

						игровой и соревновательной деятельности.	сопереживания.		
86	20,04		Закрепление и совершенствование бега.	ОРУ. Русские народные игры «Салки – давай руку». Удмуртские народные игры «Догонялки». Развитие скоростных и координационных способностей.	Уметь: играть в подвижные игры с бегом в различных темповых режимах.	Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.	Комплексны й	Текущий
87	21,04		Закрепление и совершенствование бега.	ОРУ. Калмыцкие народные игры «Хотон кочует». Татарские народные игры «кто первый?». Развитие скоростных и координационных способностей.	Уметь: играть в подвижные игры с бегом в различных темповых режимах.	Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.	Комплексны й	Текущий

88	25,04		Закрепление и совершенствование бега.	ОРУ. Чувашские народные игры «Шарманка». Дагестанские народные игры «Выбей из круга». Развитие скоростных и координационных способностей.	Уметь: играть в подвижные игры с бегом в различных темповых режимах.	Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.	Комплексны й	Текущий
89	27,04		Закрепление и совершенствование бега.	ОРУ. Татарские народные игры «Скок-перескок». Чувашские народные игры «хищник в море». Развитие скоростных и координационных способностей.	Уметь: играть в подвижные игры с бегом в различных темповых режимах.	Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.	Комплексны й	Текущий
90	28,04		Закрепление и совершенствование бега.	ОРУ. Осетинские народные игры «Метание с плеча». Русские народные сказки «Городки». Развитие скоростных и	Уметь: играть в подвижные игры с бегом в различных темповых режимах.	Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и	Комплексны й	Текущий

				координационных способностей.		игровой и соревновательной деятельности.	сопереживания.		
91	02,05		Закрепление и совершенствование бега.	ОРУ. Татарские народные игры «Скок-перескок». Русские народные игры «Посигутки». Развитие скоростных и координационных способностей.	Уметь: играть в подвижные игры с бегом в различных темповых режимах.	Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.	Комплексны й	Текущий
92	04,05		Закрепление и совершенствование бега.	ОРУ. Татарские народные игры «Скок-перескок». Русские народные игры «Посигутки». Развитие скоростных и координационных способностей.	Уметь: играть в подвижные игры с бегом в различных темповых режимах.	Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.	Комплексны й	Итоговый

Легкая атлетика (10ч)

93	05,05		Подтягивание в висе	ОРУ в движении. Подтягивание в висе. Наклон вперед сидя. Поднимание туловища за 1 минуту. Прыжки со скакалкой за 1 минуту. Челночный бег 3x10 метров. развитие	Выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техническом уровне, характеризовать признаки технического исполнения.	Анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Учетный	Текущий
94	11,05	Наклон вперед сидя	Учетный					Текущий	
95	12,05	Поднимание туловища за 1 минуту	Учетный					Текущий	
96	16,05	Прыжки со скакалкой за 1 минуту	Учетный					Текущий	
97	18,05	Челночный бег 3x10 м	Учетный					Текущий	
98	19,05		Прыжки в длину с разбега.	Прыжки в длину по заданным ориентирам.	Правильно выполнять движения в прыжках. Уметь правильно приземляться	Анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Учетный	Текущий
99	23,05		Метание мяча в цель с 6 метров.				Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Учетный	Текущий
100	25,05		Кросс 2000 м	Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 100 ходьба). Игра «салки на марше». Развитие выносливости.	Уметь бегать в равномерном темпе до 10 мин. Уметь чередовать ходьбу с бегом.	Анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.		Учетный	Текущий
101	26,05		Бросок набивного	Бросок	Уметь метать из	Анализировать и	Проявлять	Учетный	Текущий

			<p>мяча.</p> <p>теннисного мяча на дальность на точность и на заданное расстояние. Бросок набивного мяча. Игра «Невод» Развитие скоростно-силовых способностей.</p>	<p>различных положений на дальность и в цель.</p>	<p>объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.</p>	<p>дисциплинированность , трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.</p>		
102	30,05		<p>Прыжок в длину с места.</p> <p>Прыжок в длину способом согнув ноги. Тройной прыжок с места. Игра «Волк во рву» Развитие скоростно-силовых способностей. Тестирование физических качеств.</p>	<p>Правильно выполнять движения в прыжках. Уметь правильно приземляться</p>	<p>Анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.</p>	<p>Проявлять дисциплинированность , трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.</p>	Учетный	Текущий