

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «СРЕДНЯЯ ШКОЛА №43»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

«Рассмотрено»

Руководитель МО

 / Эм Л.Ф./

Протокол МО № 5 от «20» мая 2019 г.

«Согласовано»

Заместитель директора по УР

 / Соколова Г.М. ./
«27» мая 2019 г.

«Утверждено»

Директор МБОУ «СШ № 43»



Приказ № 653 от «30» августа 2019 г.

основное общее образование

**предмет «Физическая культура» для 1 - 4 классов
на 4 года**

Составители:

Минимуллина Узяль Рафгатовна
Учитель физической культуры первой квалификационной категории
Дубровина Мария Ильинична
Учитель физической культуры
Пьяных Кирилл Александрович
Учитель физической культуры

Нижневартовск, 2019

Пояснительная записка

Целью реализации основной образовательной программы общего начального образования по учебному предмету «Физическая культура» является усвоение содержания учебного предмета и достижение обучающимися результатов изучения в соответствии с требованиями, установленными Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования и основной образовательной программой основного начального общего образования образовательной организации.

В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в начальной школе, на его преподавание отводится: 99 часов в 1 классе, 102 часа во 2-4 классах в год. Исходя из условий образовательной организации (в МБОУ «СПШ №43» имеется школьный бассейн с пропускной способностью 20-25 человек), в учебном плане школы третий час физкультуры в 1-4 классах выделяется на плавание.

Программа по физической культуре рассчитана на 4 года - 405 часов, со следующим распределением часов:

- 1 год – 66 часов на физкультуру и 33 часа на плавание;
- 2 год - 68 часов на физкультуру и 34 часа на плавание;
- 3 год - 68 часов на физкультуру и 34 часа на плавание;
- 4 год - 68 часов на физкультуру и 34 часа на плавание;

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

- укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
- формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

Программа обучения физической культуре направлена на:

— реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион, бассейн), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);

- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
- соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- расширение межпредметных связей, ориентирующих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Все школьники на основании медицинского заключения распределяются на три группы: основную, подготовительную и специальную. Основным критерием для включения в ту или иную медицинскую группу являются уровень здоровья и функциональное состояние организма. Для распределения в специальную медицинскую группу необходимо установление диагноза с обязательным учетом степени нарушения функций организма.

К **основной медицинской группе** при занятиях ФВ целиком относится группа здоровья I, а также частично группа здоровья II (в тех случаях, когда имеющееся заболевание не накладывает существенных ограничений на двигательный режим). Это школьники без отклонений в состоянии здоровья и физическом развитии, имеющие хорошее функциональное состояние и соответствующую возрасту физическую подготовленность, а также учащиеся с незначительными (чаще функциональными) отклонениями, но не отстающие от сверстников в физическом развитии и физической подготовленности. Например: умеренно выраженная избыточная масса тела, некоторые функциональные нарушения органов и систем, дискинезия некоторых органов, кожно-аллергические реакции, уплощение стоп, слабо выраженная нейроциркуляторная дистония, легкие астенические проявления.

Отнесенным к этой группе разрешаются занятия в полном объеме по учебной программе ФВ, подготовка и сдача тестов индивидуальной физической подготовленности. Им рекомендуются занятия видом спорта в спортивных кружках и секциях, группах ДЮСШ с подготовкой и участием в спортивных соревнованиях, турнирах, спартакиадах, спортивных праздниках и т.п.

К **подготовительной медицинской группе** относятся дети II группы здоровья, имеющие отставание в физическом развитии; недостаточную физическую подготовленность; незначительные отклонения в состоянии здоровья. Специальная цель ФВ детей с недостаточным физическим и двигательным развитием (подготовительная группа) состоит в том, чтобы повысить их физическую подготовленность до нормального уровня. Ослабленное состояние здоровья можно наблюдать как остаточные явления после перенесенных острых заболеваний, при переходе их в хроническую стадию, при хронических заболеваниях в стадии компенсации. Дети занимаются физическими упражнениями по общей программе, но при этом требуется соблюдение ряда ограничений и специальных методических правил, в частности, им противопоказаны большие объемы физических нагрузок с высокой интенсивностью.

Технологии, используемые в обучении:

Здоровьесберегающие технологии, игровые технологии;

-Личностно – ориентированное и дифференцированное обучение – применение тестов и заданий с учетом уровня физической подготовленности и группы здоровья;

- Информационно – коммуникационные технологии – показ презентаций для улучшения мотивации к занятиям физическими упражнениями и в приобретении знаний основ физической культуры.

Для более качественного освоения предметного содержания предмета физическая культура образовательный процесс подразделяются на три типа: с образовательно – познавательной, образовательно – предметной и образовательно – тренировочной направленностью:

- образовательно – познавательной направленности знакомят с учебными знаниями, обучают навыкам и умениям по организации и проведению самостоятельных занятий, с использованием ранее изученного учебного материала;

- образовательно – предметной направленности используются для формирования обучения практическому материалу разделов гимнастики, легкой атлетики, спортивных игр, лыжной подготовки;

- образовательно – тренировочной направленности используются для преимущественного развития физических качеств и решение соответствующих задач на этих уроках, формируются представления о физической подготовке и физических качествах, обучают способам регулирования физической нагрузки, способам контроля ее влияния на развитие систем организма.

Формы и методы работы: Основные формы организации образовательной деятельности по предмету – уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования и праздники, занятия в спортивных секциях и кружках, самостоятельные занятия физическими упражнениями (домашние занятия). индивидуальные, групповые, работа в парах, в тройках, в четвёрках, обсуждение результатов.

Формы промежуточной аттестации: входящий контроль включает в себя тестирование(мониторинг), позволяющее сформировать необходимые сведения об уровне подготовки ребёнка; промежуточный контроль (соревнование) проводится в середине года, позволяет отследить уровень физической подготовки за полгода; итоговый контроль(соревнование, мониторинг физического развития).

Учебник:

1. Т.В.Петрова,Ю.А.Копылов,Н.В.Полянская,С.С.Петров.Физическая культура: 1-2, класс: учебник для учащихся общеобразовательных учреждений.-М.:Вентана-Граф,2011.-95с.:ил.
2. Т.В.Петрова,Ю.А.Копылов,Н.В.Полянская,С.С.Петров.Физическая культура: 3-4, класс: учебник для учащихся общеобразовательных учреждений.-М.:Вентана-Граф,2011.-95с.:ил.

Пособие для педагога:

1. Программа физического воспитания 1-11классов. Лях В.И. Зданевич А.А. Москва «Просвещение» 2008г.
2. Программа обучения детей плаванию Воронова Е.К. Санкт-Петербург «Детство-Пресс» 2003
3. Здоровьесберегающие технологии. Ковалько В.И. 2004 Москва

4. Рабочие программы ФГОС Физическая культура В.И.Лях М.Я.Виленский «Просвещение» 2014
5. Программа физического воспитания 1-4классов. МатвеевА.П. Москва «Просвещение» 2008г.
6. Казакова,Т.Н. Технологии здоровьесбережения в образовательном учреждении: Методическое пособие. -Москва: Чистые пруды 2007.
7. Кошанов,А.И. Начальное обучение плаванию: Библиотечка «Первого сентября».-Москва: Чистые пруды,2006.
8. Водяницкая,О. Медицинский контроль за школьниками, занимающимися физкультурой и спортом.-Москва: Здоровье детей, 2014.
9. Шклярова, О. Важная составляющая образования.- Москва: Здоровье детей,2014.
10. Наглядные пособия « Способы плавания »

Пособие для обучающегося:

1. Плавание. Методические рекомендации. Н.Ж.Булгакова Москва «Астрель-АСТ»2005
2. Обучение плаванию младших школьников. Т.А. Протченко Ю.А.Семенов Москва «Айрис-Пресс»2003
3. Игры у воды, на воде, под водой. Н.Ж.Булгакова Москва »Физкультура и Спорт» 2000
4. Первые шаги. Плавание. Н.Ж.Булгакова Москва «Айрис Пресс» 2003
5. Обучение плаванию дошкольников и школьников. Т.А.Протченко Ю.А.Семенов «Феникс» Ростов-на-Дону 2001

Электронные образовательные ресурсы:

- 1 .Сайт «ПроШколу» <http://www.proshkolu.ru/>
- 2 Сайт «Открытый урок.рф» www.festival.1september.ru
- 3 Сайт «Педсовет» <http://pedsovet.alledu.ru/>
- 4 Сайт «Википедия» <https://ru.wikipedia.org/wiki/>

Контрольно-измерительные материалы: В разделе «Приложения» представлены образцы мониторинга, нормативы и функциональные пробы по учебному предмету «Плавание».

Планируемые результаты освоения учебного предмета:

ФГОС основного общего образования устанавливает требования к результатам освоения учебного предмета:
личностным, метапредметным, предметным.

В таблице 1 представлены планируемые результаты – личностные и метапредметные по учебному предмету «**Физическая культура**».

Планируемые личностные и метапредметные результаты освоения учебного предмета

Планируемые результаты		
Личностные	Метапредметные	Предметные
Личностными результатами освоения учащимися	Метапредметными результатами освоения учащимися содержания	Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по

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.	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	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
---	---	---

	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.	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; • — подавать строевые команды, 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 на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения; • — выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности; • — выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.
--	---	---

Планируемые предметные результаты освоения учебного предмета, курса

Планируемые результаты		
Предметные		
Содержание предмета	Выпускник научится	Выпускник получит возможность научиться
	1класс / 1 год обучения	
Знания о физической культуре	- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств; - раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств; - ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие; - характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе). - отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами; - организовывать и проводить подвижные игры и	- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью; - характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.
Способы физкультурной деятельности		вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных

Физическое совершенствование	простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками; • измерять показатели физического развития (рост и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений; вести систематические наблюдения за динамикой показателей. • выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия); оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы); • выполнять организующие строевые команды и приёмы; • выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты); • выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно); • выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объёма); • выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.	показателей физического развития и физической подготовленности; • целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств; • выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах. • сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение; • выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации; • играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощённым правилам; • выполнять тестовые нормативы по физической подготовке; • плавать, в том числе спортивными способами; • выполнять передвижения на лыжах (для снежных регионов России).
	2класс / 2 год обучения	
Содержание предмета	Выпускник научится	Выпускник получит возможность научиться
Раздел «Знания о	• ориентироваться в понятиях «физическая	• выявлять связь занятий физической культурой с

«Физическое совершенствование»	• выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы); • выполнять тестовые упражнения для оценки динамики индивидуального развития основных физических качеств; • выполнять организующие строевые команды и приемы; • выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты); • выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, брус, гимнастическое бревно); • выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса); • выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.	• сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение; • выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации; • играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам; • плавать, в том числе спортивными способами; • выполнять передвижения на лыжах
	Зкласс / 3 год обучения	
Содержание предмета	Выпускник научится	Выпускник получит возможность научиться
Раздел «Знания о физической культуре»	• ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; • характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья,	• выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью; • характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня в зависимости от индивидуальных особенностей учебной и внешкольной деятельности, показателей здоровья,

	(силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы); • выполнять тестовые упражнения для оценки динамики индивидуального развития основных физических качеств; • выполнять организующие строевые команды и приемы; • выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты); • выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, брус, гимнастическое бревно); • выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса); • выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.	акробатические комбинации; • играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам; • плавать, в том числе спортивными способами; • выполнять передвижения на лыжах
	4класс / 4 год обучения	
Содержание предмета	Выпускник научится	Выпускник получит возможность научиться
Раздел «Знания о физической культуре»	• ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; • характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;	• выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью; • характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня в зависимости от индивидуальных особенностей учебной и внешкольной деятельности, показателей здоровья, физического развития и физической

	(силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы); • выполнять тестовые упражнения для оценки динамики индивидуального развития основных физических качеств; • выполнять организующие строевые команды и приемы; • выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты); • выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, брус, гимнастическое бревно); • выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса); • выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.	• играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам; • плавать, в том числе спортивными способами; выполнять передвижения на лыжах
--	--	--

Содержание программы

Знания о физической культуре

Возникновение первых спортивных соревнований. Появление мяча, упражнений и игр с мячом. История зарождения древних Олимпийских игр. Физические упражнения, их отличие от естественных движений. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие. Закаливание организма (обтирание).

Способы физкультурной деятельности

Выполнение утренней зарядки и гимнастики под музыку; проведение закаливающих процедур; выполнение упражнений, развивающих быстроту и равновесие, совершенствующих точность броска малого мяча. Подвижные игры и занятия физическими упражнениями во время прогулок. Измерение длины и массы тела.

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики 14ч.

Организующие команды и приемы: повороты кругом с разделением по команде «Кругом! Раз-два»; перестроение по двое в шеренге и колонне; передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали» и «противоходом».

Акробатические упражнения из положения лежа на спине, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырок вперед в группировке; из стойки на лопатках полупереворот назад в стойку на коленях.

Гимнастические упражнения прикладного характера: танцевальные упражнения, упражнения на низкой перекладине — вис на согнутых руках, вис стоя спереди, сзади, зависом одной, двумя ногами.

Легкая атлетика 21ч.

Бег: равномерный бег с последующим ускорением, челночный бег 3 x 10 м, бег с изменением частоты шагов.

Броски большого мяча снизу из положения стоя и сидя из-за головы.

Метание малого мяча на дальность из-за головы.

Прыжки: на месте и с поворотом на 90° и 100°, по разметкам, через препятствия; в высоту с прямого разбега; со скакалкой.

Лыжные гонки 14ч.

Передвижения на лыжах: попеременный двухшажный ход.

Спуски в основной стойке.

Подъем «лесенкой».

Торможение «плугом».

Подвижные игры 13ч.

На материале раздела **«Гимнастика с основами акробатики»:** «Волна», «Неудобный бросок», «Конники-спортсмены», «Отгадай, чей голос», «Что изменилось», «Посадка картофеля», «Прокати быстрее мяч», эстафеты типа: «Веребочка под ногами», «Эстафеты с обручами».

На материале раздела **«Легкая атлетика»:** «Точно в мишень», «Вызов номеров», «Шишки — желуди — орехи», «Невод», «Заяц без дома», «Пустое место», «Мяч соседу», «Космонавты», «Мышеловка».

На материале раздела **«Лыжные гонки»:** «Проехать через ворота», «Слалом на санках», «Спуск с поворотом», «Подними предмет» (на санках), «Кто быстрее взойдет на горку», «Кто дальше скатится с горки» (на лыжах).

На материале раздела **«Спортивные игры»:**

Баскетбол: специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком; ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу; подвижные игры: «Мяч среднему», «Мяч соседу», «Бросок мяча в колонне».

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств. 6ч.

Тематическое планирование по плаванию

Название раздела	Название темы	Количество часов
1класс / 1год обучения		

Теория	Правила поведения, гигиенические нормы.	1
Подготови- тельные упражнения	Ознакомление, держание, передвижение по воде	1
	Ознакомление, держание, передвижение по воде	1
	Погружение в воду с задержкой дыхания	1
Скольже ния	Скольжение по воде на плавательной доске	2
	Скольжение на спине и на груди без поддержки	2
	Скольжение на спине	1
	Скольжение на спине и на груди	1
Кроль	Работа ног кролем на груди	2
	Работа рук кролем на груди, работа ног кролем на спине	1
	Кроль на груди с дыханием	1
	Кроль на груди в полной координации	5
Повороты	Повороты на груди и на спине	2
Прыжки	Прыжки в воду	2
Игровой	Игры с прыжками в воду	2
	Игры с мячом	2
	Развлечения в воде	4
Обобщающий	Контроль по курсу	2
2класс / 2 год обучения		
Теория	Правила поведения, гигиена. Инструктаж по ТБ	1
Подготовительная работа	Функциональные пробы. Общеукрепляющие упражнения	1
	Плавательная подготовленность в воде.	1

	Элементы всех способов, начиная с движений руками	1
	Плавание облегченными, неспортивными и спортивными способами	2
	Обучить плаванию 3-4 облегченными способами	1
	Совершенствование плавания по элементам всеми способами, начиная с движений руками	1
	Обучение спадам в воду вниз головой или вниз ногами	1
Облегченные способы	Плавание спортивными способами в полной координации движений с дыханием	1
	Комплексная проверка всех способов плавания	4
	Спады в воду из положения сидя, стоя на бортике	1
	Плавание облегченными способами	1
Повороты	Повороты при плавании спортивными способами	2
Прыжки	Спортивные прыжки	1
Брасс	Движение руками в согласовании с дыханием	1
	Движения ногами в согласовании с дыханием	1
	Движения руками, ногами и дыхания	1
	Совершенствование плавания способом брасс	1
Дельфин	Движения руками в согласовании с дыханием	1
	Движения ногами в согласовании с дыханием	1
	Движения руками, ногами и дыхания	1
	Совершенствование плавания способом дельфин	1
Кроль на груди, на спине	Движения руками в согласовании с дыханием	1
	Движения ногами в согласовании с дыханием	1
	Совершенствование согласования движений руками, ногами и	1

	дыхания	
	Совершенствование плавания способом кроль на спине	1
	Движения руками, ногами и дыхания	1
	Движения руками, ногами и дыхания	1
	Совершенствование плавания способом кроль на груди	1
Зкласс / Згод обучения		
Теория	Правила поведения, гигиена. Инструктаж по ТБ	1
Подготовительные упражнения	Функциональные пробы. Общеукрепляющие упражнения	1
	Плавательная подготовленность в воде.	1
Скольжения	Скольжения на груди. Лежание на воде.	1
	Скольжения на груди с различным положением рук	1
	Скольжения на груди и на спине.	1
Кроль	Движения ногами кролем на груди без опоры.	1
	Согласование движений руками и ногами в кроле на груди.	1
	Согласование движений рук и ног в кроле на спине.	1
	Совершенствование движений руками при плавании кролем на спине.	1
	Согласование движений рук с дыханием в кроле на груди.	1
	Согласование движений рук и ног с дыханием в кроле на спине.	1
	Согласование движений рук и ног в кроле на груди и на спине.	1
	Согласование движений руками и ногами с дыханием в кроле на груди.	1
	Совершенствование движений руками, ногами и дыхания в кроле на груди и на спине.	1
	Совершенствование техники плавания кролем.	4
	Совершенствование техники плавания кролем на груди и на спине в полной координации.	1
Прыжки	Освоение и совершенствование техники прыжка.	3
Норматив	Сдача норматива.	3

Ныряние	Освоение техники ныряния. Ныряние на дальность. Плавание под водой.	2
Буксировка	Техника плавания кролем. Буксировка и транспортировка.	1
Брасс	Техника плавания брассом по элементам.	2
	Техника плавания брассом в координации.	2
Повороты	Повороты	1
Теория	Функциональные пробы. Техника безопасности на водоемах в летний период.	1
4класс / 4год обучения		
Подготовительная работа	Освоение с водой. Правила поведения.	1
	Функциональные пробы. Общеукрепляющие упражнения	1
Скольжения	Обучение скольжению с толчка от бортика на спине и на груди, прыжки в воду ногами вниз.	1
	Обучение движениям ног кролем на груди; развитие дыхания.	1
	Согласование движений ног со скольжением и дыханием.	1
Кроль на груди	Согласование дыхания с движением ног кролем в движении с опорой руками о доску.	1
	Освоение гребковых движений руками.	1
	Освоение гребка руками при плавании кролем	1
	Совершенствование движений ногами при плавании кролем и гребковых движений руками.	1
Упражнения на дыхание	Скольжения на груди и на спине при помощи движения ног и рук; задержка дыхания.	1
	Согласование движений с дыханием.	2

Кроль на груди, на спине	Совершенствование техники дыхания с движениями ногами; спад в воду.	3
	Совершенствование движений рук и ног при плавании кролем на груди и спине.	2
	Совершенствование дыхания и движения.	1
	Совершенствование движений ног и рук в согласовании с дыханием при плавании кролем на груди и на спине.	1
Норматив	Сдача нормативов.	7
Стартовый прыжок	Совершенствование кроля на груди и на спине, изучение стартового прыжка.	2
	Оценка техники плавания кролем на груди и на спине; старт из воды.	1
Ныряние	Освоение техники ныряния	1
	Ныряние на дальность. Плавание под водой.	1
Прыжки	Освоение и совершенствование техники прыжка	2
Теория	Техника безопасности на водоемах в летний период.	1

Календарно тематическое планирование 1 класс по физкультуре

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
ур о- ка	Тема урока, <i>тип урока</i>	Дата проведени я		Характерист ика деятельности учащихся	Планируемые результаты			Форма контроля, контрольные материалы	Учебн ый материал (№№ страниц, заданий, § и т.п.)
		лан	акт		Предметные	Личностные	Метапредметные		
1 четверть (27 часов)									
Раздел программы №1. Легкая атлетика. Подвижные игры (27часов)									
1	Обучение построению в шеренгу. Обучение понятиям «основная стойка»,«смирно»,«вольно». Игра «Займи свое место» Вводный.			Знакомятся с правилами поведения в спортивном зале и на площадке, с понятием «физическая культура» ,учатся слушать и выполнять команды «Смирно» «Вольно», построению в шеренгу, бег в рассыпную и нахождение места в строю, выполнять комплекс утренней гимнастики.	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; формируют собственное мнение и позицию; используют речь для регуляции своих действий	Текущий	
2	Обучение построению в шеренгу, в колонну,			Учатся строиться в шеренгу, колонну, выполняют комплекс утренней	Выполняют команды на построение и перестроение,	Ориентируются на развитие навыков сотрудничества	Самостоятельно выделяют и формулируют цели; используют общие	Текущий	21

	понятию «низкий старт». Бег 30 м с низкого старта. Разучивание игры «Ловушка». Изучение нового материала.			гимнастики, учатся положению «низкий старт» и выполняют бег 30 м. с низкого старта, разучивают правила и играют в игру «Ловушка»	выполняют комплекс утренней гимнастики,	со взрослыми и сверстниками в разных ситуациях и овладение начальными навыками адаптации, формулируют вопросы, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.	приемы решения поставленных задач; оценивают правильность выполнения действия, адекватно воспринимают оценку учителя.		
3	Русская народная игра «Гуси-лебеди» Изучение нового			Знакомиться с общими представлениями об основных понятиях и правилах.	Знать и уметь выполнять правила игры «Гуси-лебеди»; соблюдать правила безопасности при игре.	Формировать положительное отношение к урокам физкультуры	Регулятивные: организация рабочего места. Познавательные: учатся контролировать и оценивать свои действия. Коммуникативные: умение слушать, задавать вопросы	Беседа	
4	Обучение «челночному бегу». Контроль двигательных качеств: «челночный бег» 3*10м.			Выполняют задания в ходьбе для стопы и беге, выполняют комплекс упражнений с хлопками, разучивают что такое «челночный	Учатся правильной технике «челночного бега», учатся бегу с изменением направления движения, учатся	Раскрывают внутреннюю позицию школьника, стремятся достичь хороших результатов в	Ориентируются в разнообразии способов решения задач, планируют свои действия в соответствии с поставленной	Контроль двигательных качеств («челночный бег»)	

	Разучивание игры «Гуси-лебеди» Комбинированный			бег» и выполняют его. Выполняют «челночный бег» 3*10м на время, разучивают правила и играют в игру «Гуси-лебеди»	технически правильно выполнять поворот в «челночном беге»	беге, формулируют собственное мнение и позицию, договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности	задачей и условиями ее реализации, адекватно воспринимают оценку учителя.		
5	Обучение прыжкам вверх и в длину с места. Обучение понятию «расчет по порядку». Контроль пульса. Разучивание игры «Удочка». Изучение нового материала.			Выполняют легкоатлетические упражнения, разучивают технику движения рук и ног в прыжках вверх и в длину с места, учатся контролировать пульс, разучивают правила и играют в игру «Удочка»	Учатся выполнять легкоатлетические упражнения; прыжки вверх и в длину с места, соблюдая правила безопасности во время приземления, учатся находить и контролировать пульс	Ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения	Самостоятельно формулируют и решают учебную задачу, контролируют процесс и результат действия, планируют свои действия в соответствии с задачей и условиями ее реализации, оценивают правильность выполнения действия.	Текущий	
6	Русская народная игра «У медведя во бору» Изучение нового			Знакомиться с общими представлениями об основных понятиях и правилах.	Знать и уметь выполнять правила игры «У медведя во бору»; соблюдать правила безопасности	Научатся выполнять упражнения на месте и в движении.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения	Беседа, практикум	

					при игре.		задач. Коммуникативные: научатся формулировать свои затруднения и обращаться за помощью.		
7	Ознакомление со способами передвижения человека. Совершенствование прыжка в длину с места. Контроль двигательных качеств: прыжок в длину с места. Игра «Жмурки». Комбинированный			Знакомятся с различными способами передвижения : ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание; выполняют упражнения под заданный ритм и темп, повторяют прыжок в длину с места и выполняют прыжок на результат, играют в игру «Жмурки»	Узнают что такое жизненно важные способы передвижения человека, учатся выполнять упражнения под заданный темп и ритм, организовывать и проводить подвижные игры, соблюдать правила взаимодействия с игроками	Ориентируются на доброжелательное взаимодействие со сверстниками, проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели, соотносят изученные 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	Контроль двигательных качеств (прыжок в длину с места)	
8	Ознакомление с историей возникновения физкультуры в			Научиться выполнять игровые упражнения на равновесие и	Знакомятся с особенностями физической культуры	Ориентируются на активное общение и	Самостоятельно формулируют и решают учебную	Текущий	

	Древнем мире. Обучение метание малого мяча на дальность. Разучивание игры «Пятнашки». Изучение нового материала.			внимание.	древних народов, учатся технически правильно выполнять метание малого мяча на дальность, выполнять организующие строевые команды и приемы	взаимодействие со сверстниками, проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	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		
9	Русская народная игра «Филин и пташки» Изучение нового			Разучивают правила и играют в игру «Филин и пташки»	Знать и уметь выполнять правила игры «Филин и пташки»; соблюдать правила безопасности при игре.	Учатся принимать образ «хорошего ученика» и учиться нести личную ответственность за здоровый образ жизни.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь.	Беседа, практикум	
10	Объяснение значения			Знакомятся каким должен быть режим	Учатся организовывать	Ориентируются	Используют общие	Текущий	

	режима дня и личной гигиены для здоровья. Разучивание игр «Два Мороза», «Запрещенное движение». Изучение нового материала.			дня, о значении режима дня и гигиены для здоровья, выполняют беговые задания, выполняют упражнения по образцу учителя и показу лучших учеников, разучивают правила и играют в игры «Два Мороза» и «Запрещенное движение»	и проводить подвижные игры, выполнять игровые упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.	на принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения	приемы решения поставленных задач, соотносят изученные понятия с примерами из реальной жизни, оценивают правильность выполнения действия, адекватно воспринимают оценку учителя и сверстников, формулируют вопросы, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии		
11	Ознакомление со способами развития выносливости. Объяснение понятие «физические качества» человека. Игры «Удочка», «Два Мороза». Комбинированный			Знакомятся с физическими качествами человека, выполняют бег на выносливость, повторяют правила и играют в игры «Удочка» и «Два Мороза»	Узнают что такое физические качества человека, развивают выносливость при выполнении игровых упражнений и бега, учатся организовывать и проводить подвижные игры, соблюдать правила взаимодействия с игроками	Ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения	Ориентируются в разнообразии способов решения задач, соотносят изученные понятия с примерами из реальной жизни, планируют свои действия в соответствии с задачами и условиями ее реализации, формулируют собственное мнение, договариваются и приходят к общему	Текущий	

							решению в совместной деятельности		
12	Русская народная игра «Палочка-выручалочка» Изучение нового			Познакомиться с общими представлениями об основных понятиях и правилах.	Знать и уметь выполнять правила игры «Заяц»; соблюдать правила безопасности при игре.	Адекватная мотивация. Первичные умения оценки результатов	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся определять общую цель и пути её достижения.	Беседа	
13	Ознакомление с различными видами народных игр. Разучивание русской народной игры «Горелки» Изучение нового материала			Знакомятся с ролью и значением народных игр в развитии физической культуры, выполняют ходьбу и бег с заданиями, разучивают правила и играют в игру «Горелки»	Учатся запоминать временные отрезки, выполнять игровые упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности, учатся взаимодействовать с игроками	Ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками, проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Самостоятельно формулируют и решают учебную задачу, соотносят изученные понятия с примерами из реальной жизни; планируют свои действия в соответствии с задачами и условиями ее реализации, формулируют собственное мнение и позицию, договариваются и приходят к общему	Текущий	

							решению в совместной деятельности		
14	Объяснение правил поведения и ТБ в спортивном зале. Обучение метание предмета в цель. Разучивание игры «Охотник и зайцы». Изучение нового материала			Знакомятся с правилами поведения в спортивном зале, выполняют задания в ходьбе и беге, комплекс упражнений с мал.мячом, метание мал.мяча в цель, разучивают правила и играют в игру «Охотник и зайцы»	Запоминают как вести себя в спортивном зале, соблюдая ТБ, выполнять легкоатлетическое упражнение в метании мяча в цель, взаимодействовать с игроками	Ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками, проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Используют общие приемы решения поставленных задач, соотносят изученные понятия с примерами из реальной жизни; оценивают правильность выполнения действия, адекватно воспринимают оценку учителя, формулируют вопросы, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии	Текущий	
15	Русская народная игра «Блуждающий мяч» Изучение нового			Научиться выполнять разминку с мячом, игровые упражнения на реакцию и внимание.	Знать и уметь выполнять правила при проведении игры; соблюдать правила безопасности при игре.	Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач Коммуникативные: Поддерживать друг друга.	Работа в группах	

16	Объяснение значения закаливания для укрепления здоровья. Ознакомление со способами закаливания. Обучение упражнениям в паре. Контроль двигательных качеств: подъем туловища за 30 сек. Игра «Удочка» Комбинированный			Знакомятся со значением закаливания для здоровья и со способами закаливания, выполняют упражнения в парах, выполняют подъем туловища за 30 сек., повторяют правила и играют в игру «Удочка»	Знакомятся с ролью физкультурной деятельности оздоровительной направленности, учатся правилам взаимодействия при выполнении упражнений в паре, контролировать развитие двигательных качеств, выполняя подъем туловища за определенный отрезок времени, организовывать и проводить подвижные игры	Ориентируются на доброжелательное взаимодействие со сверстниками, 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)	
17	Совершенствование строевых упражнений. Обучение упражнениям с гимнастической палкой. Разучивание игры			Выполняют команды на построение и перестроение, разучивают упражнения с гимнастической палкой, выполняют упражнения для стопы с	Знакомятся с правилами выполнения упражнений с предметами, развивают координационные способности, ловкость и внимание при	Ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками, проявляют дисциплинированность, трудолюбие и	Самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели, используют общие приемы решения поставленных задач, оценивают правильность	Текущий	

	«Непослушные стрелки часов» Комбинированный			гимнастической палкой, разучивают правила и играют в игру «Непослушные стрелки часов»	выполнении упражнений с гимнастической палкой, выполняют упражнения для стопы с целью профилактики плоскостопия	упорство в достижении поставленных целей	выполнения действия, адекватно воспринимают оценку учителя, формулируют собственное мнение ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии		
18	Русская народная игра «Классики» Изучение нового			Научиться выполнять разминку, направленную на развитие координации движений, упражнения на внимание и двигательную память	Знать и уметь выполнять правила при проведении игры; соблюдать правила безопасности при игре.	Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь в сотрудничестве.	Беседа	
19	Совершенство вание прыжков на двух ногах разными способами. Обучение прыжкам на одной ноге. Разучивание			Повторяют упражнения с гимнастической палкой, выполняют прыжки на двух ногах разными способами, разучивают и выполняют прыжки	Контролируют способность прыгать на двух ногах в разных условиях, учатся прыгать на одной ноге сохраняя равновесие, выполняют	Проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных	Определяют и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач; выполняют действия в	Текущий	

	игры «День и ночь» Комбинированный			на одной ноге, разучивают правила и играют в игру «День и ночь»	прыжки соблюдая правила безопасности для предупреждения травматизма	нестандартных ситуациях	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		
20	Разучивание ОРУ с обручем. Обучение прыжков на двух ногах из обруча в обруч. Разучивание игры «Займи обруч» Изучение нового материала.			Выполняют общеразвивающие упражнения с обручем, прыжки на двух ногах из обруча в обруч (обручи лежат в ряд и в «шахматном порядке»), разучивают правила и играют в игру «Займи обруч»	Учатся выполнять упражнения с предметом, бережно обращаться с инвентарем, соблюдать требования ТБ; развивать прыгучесть при выполнении задания, ловкость, быстроту и реакцию при проведении игры	Ориентируются на доброжелательное общение и взаимодействие со сверстниками, проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	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	Текущий	

							взаимодействии		
21	Русская народная игра «Ловушка в кругу» Изучение нового материала			Научиться выполнять разминку с малыми мячами, упражнения на внимание.	Знать и уметь выполнять правила при проведении игры; соблюдать правила безопасности при игре.	Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми	Беседа, практикум	
22	Разучивание ОРУ с предметом. Совершенствование прыжков на двух и одной ноге через препятствие. Разучивание игры «Ловушки с хвостиком» Комбинированный			Выполняют комплекс ОРУ с веревочкой, прыжки на двух и одной ноге через веревочки положенные «лесенкой», разучивают правила и играют в игру «Ловушки с хвостиком»	Контролируют способность прыгать на двух ногах (ноги вместе) и одной ноге сохраняя равновесие, играют соблюдая правила, учатся взаимодействию со сверстниками при проведении 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 и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности	Текущий	

23	Разучивание упражнений на гимнастических скамейках. Обучение ползанию по гимнастической скамейке, метание мал.мяча в цель. Игра «Удочка» Изучение нового материала.			Разучивают и выполняют упражнения на гимнастической скамейке, ползание по гимнастической скамейке разными способами: на коленях, на животе; метание мал.мяча в цель; повторяют правила и играют в игру «Удочка»	Учатся выполнять упражнения используя гимнастические снаряды, регулировать физическую нагрузку во время занятий; 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	Текущий	
24	Русская народная игра «Пчелки и ласточка» Изучение нового			Научиться выполнять разминку, направленную на развитие координации движений, упражнения на внимание и	Знать и уметь выполнять правила при проведении соревнований; соблюдать правила безопасности при	Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач.	Беседа практикум	

				двигательную память	соревнованиях.		Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь сотрудничестве.		
25	Совершенство вание строевых упражнений. Обучение упражнениям с гимнастическо й палкой. Разучивание игры «Непослушные стрелки часов» Комбинирова нный			Выполняют команды на построение и перестроение, разучивают упражнения с гимнастической палкой, выполняют упражнения для стопы с гимнастической палкой, разучивают правила и играют в игру «Непослушные стрелки часов»	Знакомятся с правилами выполнения упражнений с предметами, развивают координационны е способности, ловкость и внимание при выполнении упражнений с гимнастической палкой, выполняют упражнения для стопы с целью профилактики плоскостопия	Ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками, проявляют дисциплинирова нность, 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	Текущий	
26	Развитие двигательных качеств: выносливости и быстроты в эстафетах «Веселые старты» Комбинирова			Выполняют общеразвивающие упражнения по одному, учатся показывать и считать при выполнении упражнения, выполняют	Закрепляют навыки выполнения основных видов движений; выполняют командные действия в эстафете для	Ориентируются на доброжелательно е общение и взаимодействие со сверстниками, проявляют дисциплинирова нность,	Самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели; используют общие приемы решения поставленных задач; планируют свои действия в	Текущий	

	нный			эстафеты с различными видами движений: с бегом, прыжками, пролезанием в обруч, ползанием	закрепления учебного материала, соблюдая правила безопасности	трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и ситуации столкновения интересов приходят к общему решению в совместной деятельности		
27	Подвижная игра «Кот идет» Комбинированный			Научиться выполнять разминку, направленную на развитие координации движений, скорость и реакцию.	Знать и уметь выполнять правила при проведении игры; соблюдать правила безопасности при игре.	Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимопомощи	Беседа, презентация	
Результаты 1 четверти: из 27 плановых часов проведено									
2 четверть (21 часа)									
<i>Раздел программы №2 Гимнастика с элементами акробатики. Подвижные игры (21 часа)</i>									
28	Правила			Знакомятся с	Знакомятся с ТБ	Ориентируются	Самостоятельно	Текущий	

	поведения в спортивном зале на уроках гимнастики. Разучивание понятий : вис, упор. Обучение упражнению «вис на гимнастическо й стенке». Разучивание игры «Совушка» Изучение нового материала			правилами поведения на уроках гимнастики, выполняют ходьбу и бег с заданиями, упражнения сидя на гимнастическом мате, разучивают как выполняются вис и упор, выполняют упражнение на гимнастической стенке: вис; разучивают правила и играют в игру «Совушка»	на уроках гимнастики, учатся правилам выполнения упражнения на гимнастической стенке, выполнять «хваты» при выполнении «виса», учатся выполнять упражнения для развития силы, организовывать и проводить подвижные игры, соблюдать правила игр и правила взаимодействия с игроками	на принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения	выделяют и формулируют познавательные цели, 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		
29	Объяснение особенностей выполнения упражнений гимнастики с элементами акробатики. Обучение технике выполнения перекатов. Разучивание игры			Выполняют ходьбу и бег с заданиями, упражнения сидя на гимнастическом мате, знакомятся с простейшими элементами акробатики, учатся выполнять перекаты в группировке, разучивают и играют в игру «Передача мяча в	Знакомятся с акробатическими элементами, что такое группировка, как технически грамотно выполнить перекаты в группировке: назад, в сторону, развивают координационны	Ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками, проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных	Самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу, контролируют процесс и результат действия, оценивают правильность выполнения действия, адекватно воспринимают оценку учителя,	Текущий	

	«Передача мяча в туннеле» Изучение нового материала			туннеле»	е способности, учатся соблюдать правила игры и правила взаимодействия с игроками	целей	формулируют вопросы, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии		
30	Подвижная игра «Северный и южный ветер» Изучение нового			Научиться выполнять разминку, направленную на развитие координации движений, скорость и реакцию.	Знать и уметь выполнять правила при проведении соревнований; соблюдать правила безопасности при соревнованиях.	Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимопомощи.	практикум	
31	Разучивание ходьбы на носках по гимнастической скамейке, 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, разучивают и выполняют ходьбу на носках по гимнастической скамейке разными способами, учатся правильно выполнять и выполняют на результат наклон вперед из	Выполняют упражнения для развития гибкости, учатся выполнять упражнения по образцу учителя, сохранять равновесие, выполняя ходьбу по гимнастической скамейке на носках, организовывать и проводить	Оrientируются на принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения	Самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления, осуществляют поиск необходимой информации, планируют свои действия в соответствии с задачами и условиями ее реализации, формулируют собственное мнение, используют речь для	Контроль двигательных качеств (наклон вперед из положения стоя)	

				положения стоя, повторяют правила и играют в игру «Кот и мышь»	подвижные игры		регуляции своего действия		
32	Обучение правилам выполнения лазания по наклонной скамейке. Повторение упражнения «мост». Игра «Мышеловка». Объяснение правил игры на внимание «Класс» Комбинированный			Выполняют ходьбу и бег с заданиями, упражнения лежа на боку на гимнастическом мате, разучивают способы и правила лазания по наклонной скамейке, выполняют лазание разными способами, повторяют упражнение «мост», играют в игру «Мышеловка», разучивают правила и играют в игру на внимание «Класс»	Учатся выполнять упражнения для развития ловкости и координации, выполнять игровые упражнения по команде учителя, организовывать и проводить подвижные игры	Ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками, 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, формулируют собственное мнение, используют речь для регуляции своего действия	Текущий	
33	Подвижная игра «Соревнования скороходов» Изучение нового			Познакомиться с общими представлениями об основных понятиях и правилах.	Знать и уметь выполнять правила при проведении игры; соблюдать правила безопасности при игре.	Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять	Беседа, практикум	

							взаимный контроль и оказывать помощь в сотрудничестве.		
34	Совершенствование выполнения упражнений в равновесии «цапля», «ласточка» и акробатических упражнений. Разучивание игры «Волк во рву» Комбинированный			Выполняют ходьбу и бег с заданиями, упражнения лежа на боку на гимнастическом мате, повторяют упражнения «цапля» и «ласточка», акробатические упражнения : «стойка на лопатках», «мост», разучивают правила и играют в игру «Волк во рву»	Закрепляют навыки в упражнениях акробатики, развивают координацию, ловкость, внимание при выполнении заданий и игровых упражнений	Ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения	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	Объяснение значения физкультминутки и принципов их построения. Совершенствование кувырка вперед поточным методом. Разучивание игры «Хитрая лиса» Комбинированный			Выполняют ходьбу и бег с заданиями, упражнения стоя на коленях на гимнастическом мате, повторяют кувырок вперед и выполняют его поточным методом, разучивают правила и играют в игру «Хитрая лиса»	Знакомятся с ролью физической деятельности оздоровительной направленности, развивают координационные способности при выполнении упражнений акробатики, быстроту и ловкость в игре	Проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях	Используют общие приемы решения поставленных задач, определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия оздоровительной направленности, планируют свои действия в соответствии с задачами и условиями ее реализации, формулируют собственное мнение, используют речь для	Текущий	

							регуляции своего действия		
36	Подвижная игра «Колдунчики» Изучение нового			Научиться выполнять разминку, направленную на развитие координации движений, скорость и реакцию.	Знать и уметь выполнять правила при проведении игры; соблюдать правила безопасности при игре.	Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь в сотрудничестве	Работа в парах	
37	Развитие координационных способностей: ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки. Разучивание игры «Змейка» Изучение нового материала			Выполняют ходьбу и бег с заданиями, упражнения лежа на животе на гимнастическом мате, выполняют ходьбу по узкой рейке гимнастической скамейки разными способами, разучивают правила и играют в игру «Змейка»	Учатся технически грамотно выполнять упражнения в равновесии, соблюдать правила игры и правила взаимодействия с игроками	Проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях	Используют общие приемы решения поставленных задач, самостоятельно выделяют и формулируют цели, планируют свои действия в соответствии с задачей и условиями ее реализации, формулируют собственное мнение и позицию, используют речь для регуляции своего действия	Текущий	
38	Обучение			Выполняют ходьбу	Знакомятся с	Ориентируются	Ставят и	Текущий	

	навыкам лазанья и перелезания по гимнастической стенке. Обучение упражнениям, направленным на формирование правильной осанки. Игра «Жмурки» Комбинированный			и бег с заданиями, упражнения лежа на животе на гимнастическом мате, разучивают способы лазанья и перелезания по гимнастической стенке, упражнения на формирование правильной осанки, выполняют лазанье и перелезание, упражнения для осанки	организационными приемами лазанья по гимнастической стенке, учатся выполнять упражнения на гимнастической стенке соблюдая правила безопасности для предупреждения травматизма	на доброжелательное общение и взаимодействие со сверстниками, проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	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		
39	Подвижная игра «Аисты» Изучение нового			Научиться выполнять разминку, направленную на развитие координации	Знать и уметь выполнять правила при проведении соревнований; соблюдать правила безопасности при соревнованиях	Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни. Учатся принимать образ «хорошего ученика»	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль и	творческий конкурс	

							оказывать помощь в сотрудничестве		
40	Разучивание упражнений разминки с обручами. Обучение вращению обруча. Разучивание ползание «попластунски». Разучивание игры «Бездомный заяц» Изучение нового материала			Разучивают и выполняют: упражнения с обручем, вращение обруча на разных частях тела, ползание «попластунски»; разучивают правила и играют в игру «Бездомный заяц»	Учатся технике вращения обруча, знакомятся с прикладным упражнением гимнастики ползание «попластунски» и его применение в военной деятельности, учатся взаимодействовать со сверстниками при проведении игры	Проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях	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	Текущий	
41	Разучивание перелезания через препятствие. Совершенствование лазанья и перелезания по			Повторяют упражнения разминки с обручем, разучивают как правильно выполняется перелезание через препятствие и	Развивают ловкость и смелость выполняя лазанье по гимнастической стенке, ловкость и координацию	Проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных	Ориентируются в разнообразии способов решения задач; планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями	Текущий	

	гимнастическо й стенке различными способами. Игра «Бездомный заяц» Комбинирова нный			выполняют, повторяют лазанье и перелезание по гимнастической стенке, повторяют правила и играют в игру «Бездомный заяц»	движений при перелезание через препятствие, учатся соблюдать правила игры, соблюдать правила безопасности выполняя лазанье и перелезание через гимнастические снаряды	нестандартных ситуациях	ее реализации; адекватно воспринимают оценку учителя; формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности		
42	Подвижная игра «Хитрая лиса» Комбинирован ный			Научиться выполнять разминку, направленную на развитие координации движений, упражнения на внимание и двигательную память	Знать и уметь выполнять правила при проведении игры; соблюдать правила безопасности при игре.	Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни. Учатся принимать образ «хорошего ученика»	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь в сотрудничестве	Беседа, практикум	
43	Развитие гибкости в упражнениях «лодочка»,			Выполняют ходьбу и бег, упражнения лежа на животе на гимнастическом	Учатся выполнять упражнения для развития	Понимают значение знаний для человека и принимают его;	Используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко	Текущий	

	«кольцо». Разучивание упражнения «полушпагат». Игра «Салки выручалки» Комбинированный			мате, повторяют упражнения на гибкость «лодочка», «кольцо»; разучивают и выполняют упражнение «полушпагат», повторяют правила и играют в игру «Салки-выручалки»	гибкости; осанки и координации движений при выполнении «полушпагата»	раскрывают внутреннюю позицию школьника	характеризуют занятия гимнастикой как средство общего развития человека; планируют свои действия в соответствии с задачей урока и условиями ее реализации; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности; используют речь для регуляции своего действия		
44	Разучивание кувырка в сторону. Совершенствование акробатических упражнений и соединение в комбинацию. Разучивание игры «Третий лишний» Комбинированный			Выполняют ходьбу и бег, ОРУ; разучивают кувырок в сторону; повторяют акробатические упражнения: «ласточка», кувырок вперед, стойка на лопатках, «мостик», кувырок назад; соединяют их в комбинацию и выполняют; разучивают правила и играют в игру «Третий лишний»	Учатся соединять акробатические упражнения и выполнять гимнастическую комбинацию на среднем уровне	Проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях	Используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют занятия гимнастикой как средство общего развития человека; планируют свои действия в соответствии с задачей урока и условиями ее реализации; договариваются о распределении функций и ролей в	Текущий	

							совместной деятельности; используют речь для регуляции своего действия		
45	Подвижная игра «Ловушки с приседаниями» Изучение нового			Познакомиться с общими представлениями об основных понятиях и правилах.	Знать и уметь выполнять правила при проведении игры; соблюдать правила безопасности при игре.	Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни. Учатся принимать образ «хорошего ученика»	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь в сотрудничестве	Беседа, работа в парах	
46	Развитие ловкости и координации при выполнении гимнастической комбинации. Разучивание игры «Салки ноги от земли»			Выполняют ходьбу и бег, общеразвивающие упражнения; повторяют правильное выполнение акробатических упражнений; повторяют и выполняют гимнастическую комбинацию; разучивают правила и играют в игру	Учатся выполнять упражнения акробатики, соблюдая правила безопасности; самостоятельно контролировать качество выполнения упражнений	Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях	Самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу; контролируют процесс и результат действия; планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют речь для регуляции своего действия	Текущий	

				«Салки-ноги от земли»					
47	Совершенство вание разученных ранее общеразвиваю щих упражнений. Объяснение и разучивание игровых действий эстафет с предметами. Комбинирова нный			Выполняют ОРУ по одному, учатся показывать и считать при выполнении упражнения; разучивают и выполняют эстафеты с предметами и различными видами движений.	Учатся самостоятельно организовывать и проводить разминку; закрепляют умения и навыки правильного выполнения основных видов движений; выполняют командные действия в эстафете для закрепления учебного материала	Проявляют дисциплинирова нность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми	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	Текущий	
48	Подвижная игра «Пчелы и медвежата» Изучение нового			Познакомиться с общими представлениями об основных понятиях и правилах.	Правила игры «Пчелы и медвежат»" Знать и уметь выполнять правила при проведении игры; соблюдать правила безопасности при игре медвежата » ТБ при играх.	Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни. Учатся принимать образ «хорошего ученика»	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь в сотрудничестве	Беседа, практикум	

Результаты 2 четверти: из 48 плановых часа проведено								
3 четверть (27 часов)								
Раздел программы №3 Лыжная подготовка. (13 часов)								
49	Обучение правилам безопасности в лыжной подготовке. Обучение правилам подготовки спортивного инвентаря для занятий на лыжах. Изучение нового материала			Знакомятся с правилами безопасного поведения на уроках лыжной подготовки: подготовка лыж, переноска до лыжни, поведение на лыжне; организовано выходят с лыжами из помещения, учатся правильно укладывать лыжи на снег и их пристегивать, выполняют движения на лыжах по кругу; отстегивают лыжи, очищают от снега, возвращаются в школу	Узнают ТБ на уроках лыжной подготовки, организационные приемы переноса и надевания лыж	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; используют общие приемы решения поставленных задач; планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют речь для регуляции своего действия	Текущий
50	Объяснение значения занятий на лыжах для укрепления здоровья. Обучение ступающему шагу на лыжах			Беседуют о значении занятий лыжами для здоровья; получают лыжи и организовано выходят на лыжную дорожку в шеренгу с лыжами,	Планируют лыжные прогулки в режиме дня для укрепления здоровья; учатся правильно выполнять ступающий шаг	Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями включая лыжную подготовку; самостоятельно	Текущий

	и движению на лыжах в колонне с соблюдением дистанции. Изучение нового материала			укладывают их на снег (правая, левая), пристегивают; разучивают технику ступающего шага на лыжах и выполняют движение ступающим шагом по лыжне в колонне с соблюдением дистанции; отстегивают лыжи, очищают от снега, возвращаются в школу	на лыжах; двигаться на лыжах в колонне, соблюдая дистанцию		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		
51	Эстафета «Переправа с досками» Изучение нового			Научиться выполнять разминку, направленную на развитие координации движений, скорость и реакцию.	Знать и уметь выполнять правила игры, соблюдать правила безопасности при игре.	Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные:	Беседа практикум	

							владеть способами взаимодействия с окружающими людьми		
52	Обучение технике скользящего шага. Изучение нового материала			Получают лыжи и организованно выходят на лыжную строятся в шеренгу с лыжами, укладывают их на снег (правая, левая), пристегивают; разучивают технику скользящего шага и выполняют движение по лыжне скользящим шагом; отстегивают лыжи, очищают от снега, возвращаются в школу	Учатся двигаться на лыжах скользящим шагом; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма на уроке	Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	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	Текущий	
53	Развитие умения двигаться на лыжах скользящим шагом Повторение пройденного материала			Получают лыжи и организованно выходят на лыжную строятся в шеренгу с лыжами, укладывают их на снег (правая, левая), пристегивают; разучивают технику скользящего шага и выполняют движение по лыжне скользящим шагом;	Учатся двигаться на лыжах скользящим шагом; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма на уроке	Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	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	Текущий	

				отстегивают лыжи, очищают от снега, возвращаются в школу			приходят к общему решению в совместной деятельности		
54	Эстафета «Туннель» Изучение нового			Научиться выполнять разминку с малыми мячами, упражнения на внимание.	Знать и уметь выполнять правила при проведении игры; соблюдать правила безопасности при игре.	Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия окружающими людьми	Беседа, работа в парах	
55	Обучение подъему на лыжах разными способами на склоне. Совершенство вание спуска на лыжах без палок в средней стойке. Комбинированный			Получают лыжи и организованно выходят на лыжную строятся в шеренгу с лыжами, укладывают их на снег (правая, левая), пристегивают; разучивают технику подъема на склон ступающим и скользящим шагом: наискось, «елочкой»,	Знакомятся с правилами преодоления небольших склонов, встречающиеся на дистанции; учатся правильному подъему на лыжах разными способами, закрепляют спуск с	Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	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	Текущий	

				«лесенкой»; выполняют подъемна склон разными способами и спуск в средней стойке; отстегивают лыжи, очищают от снега, возвращаются в школу	небольшой горки		решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов		
56	Обучение торможению на лыжах. Совершенство вание передвижения скользящим шагом без палок. Комбинирова нный			Получают лыжи и организованно выходят на лыжную строятся в шеренгу с лыжами, укладывают их на снег (правая, левая), пристегивают; разучивают торможение падением, выполняют; передвижение по лыжне скользящим шагом и применяют торможение падением во время движения	Знакомятся в каких случаях используется торможение падением; учатся выполнять торможение падением, соблюдая правила техники безопасности; развивают выносливость совершенствуя передвижение по дистанции скользящим шагом	Проявляют дисциплинирова нность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	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, в том числе в ситуации столкновения интересов	Текущий	

57	Эстафета «Собери урожай» Комбинированный			Научиться выполнять разминку, направленную на развитие координации движений, прыжки в длину с места, спиной вперед, упражнения на внимание и двигательную память	Знать и уметь выполнять правила при проведении игры; соблюдать правила безопасности при игре.	Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми	практикум	
58	Совершенство вание скользящего шага на лыжах с палками. Повторение пройденного материала			Получают лыжи и палки, организованно выходят на лыжню, строятся в шеренгу укладывают лыжи на снег (правая, левая), пристегивают; разучивают правила надевания лыжных палок и технику работы рук; выполняют; передвижение по лыжне скользящим шагом с палками	Учатся движению на лыжах с палками: поочередно поднимая пятки лыж и прижимая носки, отталкиваются палками и продвигаются вперед; учатся координировать движения рук и ног	Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми	Самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления; планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя; используют речь для регуляции своего действия	Текущий	
59	Обучение			Получают лыжи и	Учатся	Ориентируются	Самостоятельно	Текущий	

	подъему на лыжах и спуску с палками. Развитие скоростно-силовых качеств во время движения на лыжах. Комбинированный			палки, организованно выходят на лыжню, строятся в шеренгу укладывают лыжи на снег (правая, левая), пристегивают; разучивают работу рук с палками во время подъема на склон и положение палок во время спуска; выполняют передвижение по лыжне скользящим шагом с палками	правильно выполнять подъем на лыжах с палками ступающим шагом, правильно отталкиваться и принимать правильное положение с палками во время спуска со склона; выполнять скольжение на одной лыже отталкиваясь правой и левой ногой с поочередным выносом рук	на принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения	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		
60	Эстафета «На погрузке арбузов» Изучение нового			Научиться выполнять разминку, направленную на развитие координации движений, прыжки в длину с места, спиной вперед, упражнения на внимание и	Знать и уметь выполнять правила при проведении игры; соблюдать правила безопасности при игре.	Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами	практикум	

				двигательную память			взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения, радоваться успехам одноклассников.		
61	Развитие выносливости во время прохождения на лыжах 500м в медленном темпе. Повторение пройденного материала			Получают лыжи и палки, организовано выходят на лыжную, строятся в шеренгу укладывают лыжи на снег (правая, левая), пристегивают; проходят по лыжне скользящим шагом с палками дистанцию 500м в медленном темпе	Учатся правильно называть лыжный инвентарь; передвигаться на лыжах длительное время; выполнять упражнения по лыжной подготовке для закрепления учебного материала	Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	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	Текущий	
Раздел программы №4 Элементы спортивных игр. Подвижные игры (14 часов)									

62	Обучение правилам безопасности при разучивании элементов спортивных игр. Разучивание упражнений с большим мячом. Обучение ловле мяча. Разучивание игры «Охотник и утки» Изучение нового материала			Знакомятся с правилами поведения на уроках при обучении элементов спортивных игр; выполняют упражнения с большим мячом; знакомятся с ловлей мяча, выполняют ловлю мяча после подбрасывания вверх и удара об пол; разучивают правила и играют в игру «Охотник и утки»	Узнают правила ТБ с мячом; как выполнять броски и ловлю большого мяча, учатся ловить большой мяч подбрасывая его вверх и ударяя об пол	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; используют общие приемы решения поставленных задач; планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют речь для регуляции своего действия	Текущий	
63	Эстафета «Принеси мяч» Изучение нового			Научиться выполнять разминку с малыми мячами, упражнения на внимание, прыжка в длину с места.	Знать и уметь выполнять правила при проведении соревнований; соблюдать правила безопасности при соревнованиях	Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях	практикум	

							общения, радоваться успехам одноклассников.		
64	Развитие координации в общеразвивающих упражнениях с малыми мячами. Обучение броскам и ловле малого мяча. Разучивание игры «Вышибалы» Изучение нового материала			Выполняют общеразвивающие упражнения с малым мячом; разучивают броски ловлю малого мяча, выполняют ловлю двумя руками после подбрасывания вверх и удара об пол; разучивают правила и играют в игру «Вышибалы»	Знакомятся как правильно выполнять броски и ловлю малого мяча; учатся выполнять упражнения с малыми мячами, правильной технике броска и ловли малого мяча	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	
65	Закрепление упражнений с малым мячом. Совершенствование навыков ловли малого мяча. Игра «Вышибалы» Повторение пройденного материала			Выполняют общеразвивающие упражнения с малым мячом; повторяют броски и ловлю малого мяча, выполняют ловлю двумя руками после подбрасывания вверх и удара об пол, с	Знакомятся как правильно выполнять броски и ловлю малого мяча; учатся выполнять упражнения с малыми мячами, правильной технике броска и	Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со	Самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели; используют общие приемы решения поставленных задач; планируют свои действия в соответствии с	Текущий	

				хлопком в ладоши; повторяют правила и играют в игру «Вышибалы»	ловли малого мяча	сверстниками и взрослыми	постав-ленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия; используют речь для регуляции своего действия		
66	Эстафета «Успей перебежать» Изучение нового			Научиться выполнять разминку, направленную на развитие координации движений, скорость и реакцию.	Знать и уметь снимать эмоциональное напряжение, выражать эмоции радости, удовольствия, проводить профилактику робости.	Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения, радоваться успехам одноклассников.	Беседа	
67	Обучение броскам и ловле мяча в паре. Разучивание игры «Антивышиба			Выполняют общеразвивающие упражнения; разучивают броски и ловлю мяча в парах и выполняют броски разными	Учатся как взаимо- действовать с парт-нером при выполне-нии бросков и ловли в парах;	Ориентируются на активное взаимо-действие со сверст- никами; проявляют дисциплинирова	Самостоятельно выде-ляют и формулируют познавательные цели; вносят необходимые коррективы в	Текущий	

	лы» Изучение нового материала			способами; ра- зучивают правила и играют в игру «Антивышибалы»»	развивают глазомер и контро-лируют силу броска	нность, трудолюбие и упорство в дости-жении поставленных целей	действия после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности		
68	Совершенство вание навыков брос-ков и ловли мяча в парах разными способами. Разучивание игры «Собачка» Комбинирова нный			Выполняют общеразви-вающие упражнения; повторяют броски и ловлю мяча в парах и выполняют броски разными способами (снизу, от груди, сверху, от плеча, сбоку); разучи-вают правила и играют в игру «Собачка»»	Учатся как взаимо- действовать с парт-нером при выполне-нии бросков и ловли в парах; развивают глазомер и контро-лируют силу броска	Ориентируются на активное взаимо-действие со сверст- никами; проявляют дисциплинирова нность, трудолюбие и упорство в дости-жении поставленных целей	Самостоятельно выде-ляют 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	Текущий	
69	Вводное занятие. Организм человека и его функции Комбинирован ный			Научиться объяснять, что такое органы и системы органов человека, устанавливать связь между их строением и работой	Знать и понимать правила сохранения и укрепления здоровья.	-Формировать привычку соблюдать правила гигиены, установку на заботу о своем здоровье. -	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения	Беседа, практикум	

						конкретизировать представления о человеке и окружающем его мире	задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения, радоваться успехам одноклассников.		
70	Обучение ведению мяча на месте. Разучивание игры «Мяч из круга» Изучение нового материала			Выполняют общеразвивающие упражнения; разучивают технику ведения мяча на месте и выполняют ведение на месте разными способами: двумя руками, одной рукой (правой, левой), со сменой рук; разучивают правила и играют в игру «Мяч из круга»	Учатся выполнять ведение мяча на месте; соблюдать правила взаимодействия с игроками	Ориентируются на доброжелательное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	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	
71	Совершенствование ведения мяча на месте.			Выполняют общеразвивающие упражнения;	Учатся выполнять ведение мяча на	Ориентируются на доброжелательно	Используют общие приемы решения поставленных задач;	Текущий	

	Разучивание ведение мяча в движении. Игра «Мяч из круга» Комбинированный			повторяют ведение на месте разными способами : двумя руками, одной рукой (правой, левой), со сменой рук; разучивают технику ведения мяча в движении и выполняют ведение в движении разными способами; повторяют правила и играют в игру «Мяч из круга»	месте и в движении разными способами; соблюдать правила игры и взаимодействия с игроками	е общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	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		
72	Органы пищеварения Комбинированный			Научиться объяснять строение и принципы работы пищеварительной системы, выполнять правила	Учащиеся должны знать и понимать -правила сохранения и укрепления здоровья.	Определять границы собственного незнания и знания, стремиться к соблюдению правильного питания.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми	Беседа практикум	
73	Совершенство вание бросков в кольцо разными способами.			Выполняют общеразвивающие упражнения; повторяют как бросать мяч в	Учатся выполнять бросок мяча в кольцо разными способами;	Раскрывают внутреннюю позицию школьника; проявляют дисциплинирова	Самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели; вносят	Текущий	

	Игра «Мяч соседу» Повторение пройденного материала			кольцо, технику выполнения бросков мяча в кольцо способами «снизу» и «сверху», выполняют броски; повторяют правила и играют в игру «Мяч соседу»	контролировать силу и высоту броска; взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения игры	ность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	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		
74	Развитие скоростных качеств, ловкости, внимания в баскетбольных упражнениях с мячом в парах. Разучивание игры «Гонки мячей в колонне» Комбинированный			Выполняют общеразвивающие упражнения; разучивают как правильно выполнять бросок мяча в кольцо после ведения; выполнять передачу мяча после ведения в паре; разучивают правила и играют в игру «Гонка мячей в колонне»	Учатся выполнять бросок мяча в кольцо после ведения; выполнять передачу мяча в парах после ведения; совершенствовать координацию, глазомер и точность при выполнении упражнений с мячом	Ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения	Самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления; осуществляют поиск необходимой информации; планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя; используют речь для регуляции своего действия	Текущий	

75	Органы дыхания Комбинированный			Научиться объяснять строение и принципы работы дыхательной системы.	Знать и понимать правила сохранения и укрепления здоровья.	Формировать привычку соблюдать правила гигиены, установку на заботу о своем здоровье.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми	Беседа практикум	
Результаты 3 четверти: из 75 плановых часов проведено									
4 четверть (24 часа)									
<i>Раздел программы №4 Элементы спортивных игр. Подвижные игры (6 часов)</i>									
76	Повторение ТБ с мячом. Обучение броскам и ловле мяча через сетку. Разучивание игры «Перекинь мяч» Изучение нового материала			Повторяют правила поведения на уроках с мячом; выполняют ОРУ с большим мячом, знакомятся какие бывают игры с мячом через сетку; разучивают правильную технику бросков и ловли мяча через сетку; разучивают правила и играют в игру	Учатся выполнять броски мяча через сетку и ловить высоко летящий мяч; развивают силу и высоту броска; учатся играть соблюдая правила игры и контролировать свои действия и	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	Текущий	

				«Перекинь мяч»	действия соперника		приходят к общему решению в совместной деятельности		
77	Совершенство бросков разными способами и ловлю мяча через сетку. Игра «Перекинь мяч» Повторение пройденного материала			Повторяют ОРУ с большим мячом; повторяют как правильно выполнять бросок через сетку разными способами: снизу, сверху, от плеча, от груди, сбоку, выполняют броски и ловлю мяча через сетку разными способами; повторяют правила и играют в игру «Перекинь мяч»	Учатся выполнять броски мяча через сетку разными способами и ловить высоко летящий мяч; развивают силу и высоту броска; играют соблюдая правила и контролируя 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	
78	Нервная система Комбинированный			Научиться объяснять строение и принципы работы нервной системы.	Знать и уметь снимать эмоциональное напряжение, выражать эмоции радости, удовольствия, проводить профилактику робости.	Определять границы собственного знания и незнания.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь в	Беседа, практикум	

							сотрудничестве		
79	Совершенство бросков набивного мяча разными способами. Контроль за развитием двигательных качеств: броски набивного мяча из-за головы. Игра «Горячая картошка» Комбинированный			Выполняют ОРУ без предмета; повторяют технику броска набивного мяча разными способами: снизу, от груди, от плеча, из-за головы, выполняют броски в парах; повторяют правила и играют в игру «Горячая картошка»	Закрепляют навык выполнения броска набивного мяча; с целью контроля за развитием двигательных качеств технически правильно выполняют бросок набивного мяча из-за головы	Ориентируются на доброжелательное взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления; планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют речь для регуляции своего действия	Контроль за развитием двигательных качеств (броски набивного мяча из-за головы).	
80	Совершенство бросков и ловли мяча через сетку. Разучивание игры «Пионербол» Комбинированный			Выполняют ОРУ с хлопками; повторяют броски разными способами и ловлю мяча в парах; разучивают правила и играют в игру «Пионербол»	Закрепляют навык выполнения 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; 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	Текущий	
81	Зубы и уход за			Научиться	Знать и уметь	-Формировать	Регулятивные:	Беседа	

	ними Комбинирован ный			объяснять строение зубов и принципы ухода за ними.	чистить зубы заботиться о своем здоровье.	привычку соблюдать правила гигиены, установку на заботу о своем здоровье. -	организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми	практикум	
<i>Раздел программы №5. Легкая атлетика. Подвижные игры (18 часов)</i>									
82	Повторение ТБ по легкой атлетике. Совершенство вание прыжка в длину с места. Разучивание игры «Пустое место» Комбинирова нный			Выполняют различные ходьбу и бег, ОРУ без предмета; повторяют технику прыжка в длину с места, выполняют прыжок; разучивают правила и играют в игру «Пустое место»	Совершенствуют на-вык технически пра- вильно выполнять прыжок в длину с места; в доступной форме объяснять технику прыжка в длину с места, анализировать и находить ошибки при выполнении, их исправлять	Проявляют положи-тельные качества личности и управ-ляют своими эмо- циями в различных нестандартных ситуациях	Самостоятельно выде-ляют и формулируют цели и способы их осуществления; оценива-ют правильность выпол- нения действия; адек- ватно воспринимают предложения и оценку учителя; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодей-ствии	Текущий	
83	Обучение технике прыжка в длину с разбега на гим- настический			Выполняют различные ходьбу и бег, ОРУ без предмета; разучивают технику прыжка в длину с	Учатся технически правильно выпол-нять прыжок в дли-ну с разбега, соблю-	Раскрывают внутреннюю позицию школь- ника; умеют управ-лять эмоциями при	Ориентируются в разнообразии способов решения задач; плани-руют свои действия в соответствии с	Текущий	

	мат. Совершенство прыжка в длину с места. Игра «Пустое место» Комбинированный			разбега и выполняют прыжок; повторяют прыжок в длину с места; повторяют правила и играют в игру «Пустое место»	дая правила безопасности; прыжок в длину с места; взаимодействовать со сверстниками во время игры	общении со сверстниками и взрослыми	поставленной задачей и условиями ее реализации; формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов		
84	Опора тела и движение. Скелет и осанка Комбинированный			Научиться объяснять строение и принципы работы опорно-двигательной системы человека, держать правильную осанку	Уметь использовать приобретенные знания и умения. Знать правила формирования красивой осанки.	Формировать привычку соблюдать правила гигиены, установку на заботу о своем здоровье. Установка на выполнение утренней гимнастики.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми	Беседа, практикум	
85	Совершенство прыжка в длину с разбега. Контроль за развитием двигательных			Выполняют ходьбу и бег с заданиями ОРУ с круговыми движениями; выполняют прыжок в длину с разбега на гимнастический	Закрепляют подтягивание из виса лежа, развивают силовые качества и выносливость; соблюдают	Ориентируются на доброжелательное взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплини-	Самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления; ; оценивают правильность выполнения	Контроль двигательных качеств (подтягивание)	

	качеств: подтягивание на низкой перекладине из виса лежа. Развитие быстроты и прыгучести в эстафете «Прыжками через лавки» Комбинирова нный			мат; повторяют и выполняют на результат подтягивание на низкой перекладине из виса лежа; разучивают и выполняют эстафету	правила взаимодействия с игроками при проведении эстафет	рованность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	действия; адекватно воспринимают оценку учителя; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии		
86	Строевые упражнения. Контроль пульса. Развитие координации в упражнениях с гимнастическими палками. Игры-эстафеты с гимнастическими палками. Комбинирова нный			Выполняют строевые упражнения, ходьбу и бег с изменением направления движения; находят и подсчитывают пульс; выполняют ОРУ с гимнастическими палками; разучивают и играют в эстафеты с гимнастическими палками	Повторяют строевые упражнения; учатся находить и подсчитывать пульс до и после нагрузки; развивают координацию при выполнении упражнений с гимнастическим и палками, соблюдая правила безопасности	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	Текущий	
87	Органы кровообращения. Сердце Комбинированный			Научиться объяснять строение и принципы работы сердца и кровеносной систем.	Знать, как оказывать первую медицинскую помощь при	Формировать привычку соблюдать правила гигиены, установку на	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.	Беседа практикум	

				-измерять пульс.	кровотечениях.	заботу о своем здоровье.	Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми		
88	Совершенство отжимание от пола. Контроль за развитием двигательных качеств: наклон вперед из положения стоя. Игра «Космонавты» Комбинированный			Выполняют строевые упражнения, ходьбу и бег «змейкой»; находят и подсчитывают пульс; выполняют ОРУ; повторяют отжимание от пола; выполняют упражнения на гибкость и наклон вперед из положения стоя на результат; повторяют правила и играют в игру «Космонавты»	Закрепляют отжимание от пола; развивают гибкость, закрепляя навык выполнения наклона вперед; 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	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)	
89	Контроль за развитием двигательных качеств: поднимание туловища из положения лежа на спине за 30 сек.			Выполняют ходьбу и бег «змейкой»; ОРУ; повторяют как правильно выполняется упражнение на пресс и выполняют поднимание туловища из положения	Учатся поднимать туловище из положения лежа на скорость, развивая скоростно-силовые качества;	Проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных	Самостоятельно формулируют и решают учебную задачу; контролируют процесс и результат действия; планируют свои действия в соответствии с поставленной	Контроль двигательных качеств (поднимание туловища за 30 сек)	

	Разучивание игры «Мы веселые ребята» Комбинированный			лежа на спине за 30 сек. на результат; разучивают правила и играют в игру «Мы веселые ребята»	организовывать и проводить подвижные игры	ситуациях	задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия; используют речь для регуляции своего действия		
90	Органы чувств Комбинированный			Научиться рассказывать об органах чувств по плану	Знать и выполнять основные правила здорового образа жизни (ЗОЖ).	Формировать привычку соблюдать правила гигиены, установку на заботу о своем здоровье.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми	Беседа, практикум	
91	Повторение упражнений со скакалкой. Совершенствование навыков прыжков со скакалкой один и обучение прыжкам в тройках.			Выполняют ходьбу и бег с заданиями; ОРУ со скакалкой; повторяют прыжков со скакалкой разными способами; разучивают как выполняются прыжки со скакалкой в тройках(двое вращают,	Учатся выполнять прыжки со скакалкой как один, так и в тройках, соблюдая правила безопасности	Ориентируются на доброжелательное взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении	Ориентируются в разнообразии способов решения задач; планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; формулируют собственное мнение и позицию; договариваются	Текущий	

	Разучивание игры малой подвижности «Кто сказал мяу» Комбинированный			третий прыгает), делятся на тройки и прыгают; разучивают правила и играют в игру «Кто сказал мяу»		поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками	риваются и приходят к общему решению в совместной деятельности		
92	Совершенство вание техники низкого старта. Обучение понятию «стартовое ускорение». Развитие скоростных качеств. Разучивание игры «Золотые ворота» Комбинированный			Повторяют правила поведения во время урока на улице, одежда и обувь; выполняют ходьбу и бег с заданиями; общеразвивающие упражнения; повторяют технику низкого старта и разучивают «стартовое ускорение», выполняют бег с ускорением; разучивают правила и играют в игру «Золотые ворота»	Учатся выполнять упражнения для развития скоростных качеств; грамотно использовать технику низкого старта при выполнении бега	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	
93	Мышцы и их значение Комбинированный			Научиться объяснять строение и принципы работы опорно-двигательной системы человека, держать правильную осанку	Знать о здоровом образе жизни.	Формировать привычку соблюдать правила гигиены, установку на заботу о своем здоровье.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные:	Беседа практикум	

							владеть способами взаимодействия с окружающими людьми		
94	Контроль за развитием двигательных качеств: бег на 30м. Эстафета с преодолением полосы препятствий. Разучивание игры малой подвижности «Ровным кругом» Комбинированный			Выполняют ходьбу и бег коротким и длинным шагом; ОРУ; бег 30 м на результат; выполняют эстафету с преодолением полосы препятствий; разучивают правила и играют в игру «Ровным кругом»	Учатся равномерно распределять свои силы во время бега с ускорением; развивают скоростно-силовые качества во время различного бега	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 (бег на 30м)	
95	Повторение метания мал. мяча в цель и на дальность.. Разучивание игры «Море волнуется» Комбинированный			Выполняют ходьбу и бег с заданиями; ОРУ; разбирают как правильно поставить руку при метании; выполняют метание малого мяча в цель и на дальность; бросают малый мяч в горизонтальную цель; разучивают правила и играют в игру «Море волнуется»	Учатся правильной постановке руки при метании мяча в цель и на дальность; грамотно использовать технику метания мяча; развивают координационные способности, глазомер и точность при выполнении	Ориентируются на доброжелательное взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	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	Текущий	

					броска в цель		совместной деятельности		
96	Кожа и ее значение Комбинированный			Научиться объяснять, что такое кожа и работа кожи, оказывать первую помощь при небольших повреждениях кожи	Знать о гигиене, коже и ее функции.	Формировать привычку соблюдать правила гигиены, установку на заботу о своем здоровье.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь в сотрудничестве	Беседа, практикум	
97	Развитие выносливости и быстроты в круговой тренировке Повторение техники челночного бега. Игра «Вороны и воробьи» Комбинированный			Выполняют ходьбу и бег с заданиями круговой тренировки; ОРУ в движении; повторяют технику челночного бега и выполняют челночный бег 3*10 м, повторяют правила и играют в игру «Вороны и воробьи»	Учатся выполнять челночный бег; равномерно распределять свои силы во время бега; выполнять задания круговой тренировки для закрепления учебного материала	Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми	Используют общие приемы решения поставленных задач; контролируют процесс и результат действия; оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии	Текущий	
98	Развитие выносливости различными			Выполняют ходьбу с заданиями, бег до 6-х мин, ОРУ в	Учатся выполнять челночный бег,	Проявляют дисциплинированность,	Используют общие приемы решения поставленных задач;	Контроль двигательных качеств	

	способами. Контроль за развитием двигательных качеств: челночный бег 3*10м. Игра «Вышибалы» Комбинированный			движении; повторяют технику челночного бега и выполняют челночный бег 3*10 м на результат; повторяют правила и играют в игру «Вышибалы»	равномерно распределяя свои силы во время бега; развивают выносливость во время ходьбы, бега, прыжков, при проведении игры; оценивать величину нагрузки по частоте пульса	трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми	контролируют процесс и результат действия; оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии	(челночный бег)	
99	Охрана здоровья Комбинированный			Научиться закалять организм, предупреждать болезни	Знать, какое действие на организм человека оказывают закаливающие процедуры. Уметь называть и выполнять основные правила здорового образа жизни; различать основные нравственно-этические понятия.	Формировать привычку соблюдать правила гигиены, установку на заботу о своем здоровье.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми.	Беседа практикум	

Календарно-тематическое планирование по плаванию на 2019/20 учебный год

1 класс, 33 часа

№	Раздел программы	Тема урока	Количество часов	Тип урока	Элементы содержания	Вид контроля	Дата проведения	
							План	Факт
1	Теория	Правила поведения, гигиенические нормы.	1	Ознакомительный	Инструктаж			
2	Подготовительные упражнения	Ознакомление, держание, передвижение по воде	1	Изучение нового.	Задержка дыхания. Инструктаж.			
3		Ознакомление, держание, передвижение по воде	1	Комбинированный	Общеукрепляющие и плавательные упражнения			
4		Погружение в воду с задержкой дыхания	1	Комбинированный	Элементы движений. Подвижность.			
5	Скольжение	Скольжение по воде на плавательной доске	1	Изучение нового.	Элементы движений. Задержка дыхания.			
6		Скольжение по воде на плавательной доске	1	Комбинированный	Элементы движений. Задержка дыхания.			
7		Скольжение на спине и на груди без поддержки	1	Изучение нового.	Элементы движений. Задержка дыхания.			
8		Скольжение на спине и на груди без поддержки	1	Закрепление изученного	Элементы движений. Задержка дыхания.			
9		Скольжение на спине	1	Изучение нового.	Согласование движений рук, ног.			
10		Скольжение на спине и на груди	1	Комбинированный	Элементы движений. Подвижность.			
11	Кроль	Работа ног кролем на груди	1	Изучение нового.	Совершенствование элементов			

12		Работа ног кролем на груди	1	Закрепление изученного	Совершенствование элементов			
13		Работа рук кролем на груди, работа ног кролем на спине	1	Изучение нового.	Совершенствование элементов			
14		Кроль на груди с дыханием	1	Изучение нового.	Согласование движений рук, ног.			
15		Кроль на груди в полной координации	1	Закрепление изученного	Согласование движений рук, ног и дыхания			
16		Кроль на груди в полной координации	1	Изучение нового.	Элементы ныряния.			
17		Кроль на груди в полной координации	1	Закрепление пройденного	Инструктаж. Беседа			
18		Кроль на спине в полной координации	3	Изучение нового.	Совершенствование элементов			
19		Кроль на спине в полной координации		Закрепление пройденного	Согласование движений рук, ног и дыхания			
20		Повороты на груди и на спине		Изучение нового.	Согласование движений рук, ног и дыхания			
21	Повороты	Повороты на груди и на спине	1	Закрепление пройденного	Совершенствование элементов			
22	Прыжки	Прыжки в воду	1	Комбинированный	Элементы движений. Подвижность.			
23		Прыжки в воду	1	Закрепление пройденного	Совершенствование элементов			
24	Игровой	Игры с прыжками в воду	1	Изучение нового.	Совершенствование элементов			
25		Игры с прыжками в воду	1	Комбинированный	Совершенствование прыжков			
26		Игры с мячом	1	Закрепление пройденного	Согласование движений рук, ног и дыхания			
27		Игры с мячом	2	Комбинированный	Совершенствование элементов			
28		Развлечения в воде		Комбинированный	Совершенствование			

					элементов			
29		Развлечения в воде	1	Комбинированный	Элементы ныряния.			
30		Развлечения в воде	1	Комбинированный	Элементы плавания			
31		Развлечения в воде	1	Комбинированный	Согласование движений рук, ног и дыхания			
32	Обобщающий	Контроль по курсу	1	Комбинированный				
33		Контроль по курсу	2	Итоговый	Плавание на выносливость и скорость	Норматив		