

3 А, 3Б классы
Календарно-тематическое планирование учебного предмета «Физическая культура»
по УМК «Перспективная начальная школа» на 2015- 2016 учебный год
3 часа в неделю (102 часа в год)

№	Тема урока	Тип урока Кол-во часов	Планируемые результаты (предметные)	Планируемые результаты (личностные и метапредметные) Характеристика деятельности				Оборудование	Дата
				Личностные УУД	Познавательные УУД	Коммуникативные УУД	Регулятивные УУД		
«Лёгкая атлетика» (14 часов)									
1.	Инструктаж по ТБ на уроках физкультуры. Вводный и на занятиях по легкой атлетике	Вводный урок	Дать представления о понятии физическая культура. Знать: правила безопасности на уроках физической культуры. Уметь: строится в одну шеренгу, выполнять повороты направо, налево.	Формирование ценности здорового и безопасного образа жизни.	Анализ ответов сверстников		Проявлять дисциплинированность, трудолюбие		2.09
2	Совершенствовать технику высокого старта и бега на короткие дистанции.	Комбинированный (1 час)	Знать: - технику высокого старта	Осваивать самостоятельно технику. Выбирать индивидуальный темп бега, контролировать его по ЧСС	Демонстрировать вариативное выполнение упр. в ходьбе в различных формах занятий по физ.	Взаимодействовать со сверстниками во время старта и финиша	Выявить и устранить характерные ошибки в процессе освоения		3.09
3	Освоение навыков бега на короткие дистанции. Бег 30 м . К/У	Комбинированный (1 час)	Знать: - технику бега с изменением направления движения по указанию учителя; - бег с изменением длины и частоты шагов, с высоким подниманием бедра, приставными шагами левым и	Осваивать самостоятельно технику.	Демонстрировать вариативное выполнение упр. в ходьбе. Умение контролировать скорость и расстояние при	Взаимодействие со сверстниками в процессе освоения прыжковых упражнений. Уметь описывать	Выявить и устранить характерные ошибки в процессе освоения	Флажки, конусы	7.09

			правым боком вперед, с захлестыванием голени назад - П/и «Через кочки и пенёчки», «Пустое место».		беге.	технику выполнения беговых упр.			
4	Совершенствование навыков бега, развитие выносливости	Комбинированный (1 час)	Знать: - равномерный, медленный бег до 5 мин - кросс по слабопересеченной местности до 1км - бег в чередовании с ходьбой до 150м.	Формировать выносливость и силу воли при выполнении физически сложных упр.	Демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений	Уметь при необходимости уступать беговую дорожку.	Регулировать дистанцию при беге с одноклассниками.	Флажки, конусы, секундомер	9.09
5-6	Совершенствование навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей. К/У – бег 500 м	Соревновательный (2 час)	Знать: - бег в коридорчике 30-40см из различных и.п., с изменением скорости, с прыжками через условные рвы, - эстафеты «Встречная эстафета» (расстояние 10-20м), «Круговая эстафета» (расстояние 15-30м), - бег с ускорением от 20 до 30м - соревнования (до 60м)	Стремление преодолевать себя. Проявлять упорство и выносливость.	Умение контролировать скорость, ускоряться.	Взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений	Контролировать темп бега по ЧСС		10.09, 14.09
7	Челночный бег 3*10м Эстафеты с бегом на скорость. К/У	Комбинированный (1 час)	Знать: - бег с высоким подниманием бедра;	Стремление к физическому развитию.	Умение контролировать скорость, ускоряться.	Уметь оказать помощь и эмоциональную поддержку однокласснику.	Уметь через диалог разрешать конфликты	Кубики, скакалки, флажки, конусы	16.09
8	Попрыгунчик и. Развитие координации.	Соревновательный (1 час)	Знать: - в длину с разбега с зоны отталкивания 30-50см, с высоты до 60см, - в высоту с 4-5 шагов разбега, - многоразовые (до 10 прыжков)	Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упр.	Совершенствовать навыки в прыжках	Описывать технику выполнения прыжков, выявлять и устранять ошибки в процессе освоения	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений		17.09
9	Дальний прыжок.	Игровой (1 час)	Знать: - технику выполнения прыжка	Стремление выполнить	Уметь выполнять	Уметь поддерживать	Самостоятельно оценивать свои	Скакалки, веревочка	21.09

	Эстафетный бег.		в длину с места; - правила игры «Прыжки через верёвочку» - способы передачи эстафетной палочки	лучший свой прыжок.	прыжок в длину с места самостоятельно, передавать и принимать эстафетную палочку	слабого игрока, уметь достойно проигрывать.	физические возможности.	, конусы, эстафетные палочки	
10	Техника метания мяча на дальность. К/У	Комбинированный (1 час)	Знать: - технику метания	Развивать силу рук	Уметь выполнять метание мяча	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, стремиться их исправить.	Объективно оценивать свои умения.	мячи для тенниса	23.09
11	Упражнения с малым мячом. Развитие выносливости	Комбинированный (1 час)	Знать: - метание мяча с места на дальность, из положения стоя грудью в направлении метания ,левая (правая) нога впереди на дальность и на заданное расстояние;	Развивать координационные способности.	Осваивать двигательные действия при работе с м/мячом.	Контролировать свои действия.	Соблюдать правила техники безопасности при работе с мячом.	Малые мячи, сетка, веревка	24.09
12	Метание малого мяча в цель 4-8 м. Игра «Кто меткий?»	Соревновательный (1 час)	Знать: - технику выполнения метания малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1,5*1,5м) с расстояния 4-5м	Проявлять качества силы, координации и быстроты при метании малого мяча.	Совершенствовать технику метания малого мяча в цель.	Взаимодействовать в группах при выполнении метания малого мяча.	Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча.	Флажки, малые мячи, щиты	28.09
13	Развитие выносливости . К/У шестиминутный бег.	Игровой (1 час)	Знать: - способы как необходимо распределять силы	Стремление пробежать лучше всех		Уметь поддержать слабого, уметь достойно проигрывать.	Самостоятельно оценивать свои физические возможности.		30.09
14	Развитие выносливости . Эстафетный бег.	Соревновательный (1 час)	Знать: - способы передачи эстафетной палочки	Стремление выполнить лучше	передавать и принимать палочку	Уметь поддержать слабого , уметь достойно проигрывать.	Самостоятельно оценивать свои физические возможности.	эстафетные палочки	1.10
Раздел «Подвижные игры» (14 часов) + Раздел программы «Плавание» (7 часов)									
15	<u>Плавание.</u> Инструктаж	Вводный урок	Познакомить с ТБ на уроках по плаванию и подвижным играм.	Соблюдать дисциплину и правила	Иметь представление о	Контролировать свои действия.	Соблюдать правила техники безопасности при занятиях в		5.10

	по технике безопасности на занятиях по плаванию и подвижных игр(пионербол)		Знать: правила ТБ. Уметь: выполнять правила ТБ Знать: -необходимость соблюдения правил игры; - названия игр, инвентарь, оборудование на уроке.	техники безопасности во время выполнения плавательных упражнений и упражнений с мячами	видах плавании		бассейне и при работе с мячами		
16	Составление режима дня. Игра «Пионербол»	Комбинированный (1 час)	Знать: - его содержание правила планирования - необходимость соблюдения режима. - игра «Пионербол» технику подачи мяча	Учатся правильно распределять время и соблюдать режим дня, выполнять подачи в пионерболе	Планировать спортивные занятия в режиме дня, организовывать отдых и досуг в течение дня с использованием средств ФК	Взаимодействовать с окружающими, находить с ними общий язык и общие интересы.	Дают оценку своим привычкам, связанным с режимом дня, с помощью тестового задания	волейбольные мячи	7.10
17	Самоконтроль. Пионербол. Подачи, ловля мяча	Комбинированный (1 час)	Знать: - правильно оценивать свое самочувствие и контролировать, как их организмы справляются с физ. нагрузками; - характеризовать величину нагрузки по показателям ЧСС - технику подачи	Признание здоровья решающим фактором в жизни человека.	Уметь измерять пульс до, во время и после физической нагрузки, выполнять подачу	Контролировать свои действия.	Стремление к ЗОЖ, способы достижения цели.		8.10
18	Плавание Скольжение на животе и спине, техника плавания кролем на груди. К/У	Урок – повторение материала	Разучить задержку дыхания и погружение Знать: как правильно выполнять упражнения Уметь: задержать дыхание на 10 сек. и выполнить погружение	Проявлять волевые качества личности.	закрепить технику	Уметь активно включаться в коллективную деятельность.	Учитывать установленные правила при выполнении задания.	плавательные доски	12.10
19	Физкультминутки. Работа с мячами.	Комбинированный (1 час)	Знать: Их значение для профилактики утомления в условиях учебной и трудовой деятельности	Бережное отношение к своему здоровью.	Дают ответы на вопросы к рисункам	Анализируют ответы своих сверстников	Бережное отношение к другим людям.	Секундомер	14.10
20	Пионербол.	Игровой	Знать:	Стремление к	Уметь	Уметь	Выявлять и	волейбол	15.10

	Ловля и передача мяча, подачи.	(1 час)	- технику передачи и приема мяча - технику подачи	победе,	принимать мяч и выполнять передачу	сотрудничать в команде, организовывать подвижные игры во время уроков и прогулок	устранять типичные ошибки	ные мячи	
21	<u>Плавание</u> техника рук при плавании кролем на груди	Урок – повторение материала	Разучить задержку дыхания и погружение Знать: как правильно выполнять упражнения Уметь: задержать дыхание и выполнить работу рук	Проявлять волевые качества личности.	закрепить технику	Уметь активно включаться в коллективную деятельность.	Учитывать установленные правила при выполнении задания.	плавательные доски	19.10
22	Олимпийские игры, их история. Пионербол. Подачи через сетку	Комбинированный (1 час)	Знать: - историю развития физической культуры; - Олимпийские виды спорта. - технику подач и высоту сетки и уметь выполнять подачи	Значение физической культуры в жизнедеятельности человека.	Факты истории развития физической культуры.	Стремление к справедливости, чести и достоинству по отношению к себе и к другим людям.	Осознание человеком себя как представителя страны и государства.		21.10
23	<u>Плавание.</u> техника скольжения и погружения под воду. К/У	Урок – разучивание нового материала	Разучить упражнения на всплытие. Знать: как правильно выполнять упражнения Уметь: задержать дыхание на 10 сек. и выполнять погружение и скольжение на спине и животе.	Проявлять волевые качества личности.	Освоить технику	Уметь активно включаться в коллективную деятельность.	Учитывать установленные правила при выполнении задания.		22.10
24	Совершенствование навыков приема и передачи мяча в парах и в кругу. Пионербол	Игровой (1 час)	Знать: - организующие команды и приемы построения и перестроения; - правила игры; - уметь ускоряться; - менять направление бега на встречу мячу.	Осваивать умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр.	Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.	Излагать правила и условия проведения подвижных игр.	Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.	Конусы, флажки	26.10
25	Пионербол. Учебная игра	Игровой (1 час)	Знать: - правила игры; - технику приема мяча и подачи. Уметь подавать и принимать мяч, выполнять передачу мяча	Осваивать универсальные умения управлять эмоциями.	Осваивать технику работы с мячами	Осваивать универсальные умения при взаимодействии в группах.	Соблюдать правила техники безопасности при работе с мячами.	Конусы, теннисные мячи, малые резиновые мячи	28.10

			своим игрокам						
26	Пионербол. Учебная игра	Игровой (1 час)	Знать: - правила игры; Уметь выполнять: - бег с ускорением и изменением направления на встречу мячу	Проявлять координацию, внимание, быстроту и ловкость во время проведения п/игр.	Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр.	Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время подвижных игр.	Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.		29.10 каник улы
27	<u>Плавание.</u> Техника плавания кролем на груди	Соревновател ьный (1 час)	Знать: технику плавания кролем на груди. Уметь: проплыть 10-15 м. кролем на груди	Развивать физические качества	Представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека	Взаимодействов ать в парах, при выполнении заданий		Плавател ьные доски	9.11
28	Пионербол. Работа с мячами, подачи. К/У	Игровой (1 час)	Знать: - правила игры; - технику приема и передачи мяча	Проявлять внимание и ловкость во время приема мяча	Осваивать технику подач и приемов мяча	Уметь взаимодействова ть в парах при выполнении заданий	Соблюдать правила техники безопасности при работе с мячами	Волейбол ьные мячи	11.11
29	Эстафеты с мячами	Урок – совершенство вание	Совершенствовать ловлю и передачу мяча. Знать: разновидности ловли и передачи мяча. Уметь: ловить и передавать мяч, в парах в движении.	Анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда			Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от задания.	Урок – совершен ствование	12.11
30	<u>Плавание.</u> Техника плавания кролем на груди.	Урок – закрепления пройденного материала	Повторить упражнения на скольжение Знать: как правильно выполнять упражнения Уметь: выполнять скольжение	Проявлять волевые качества личности.	Освоить технику	Уметь активно включаться в коллективную деятельность.	Учитывать установленные правила при выполнении задания.	Урок – закреплен ия пройденн ого материал а	16.11
31	Полоса препятствий	Урок- путешествие	Знать: - способы преодоления	Проявлять качества силы,	Осваивать технику	Осваивать работу по	Соблюдать правила ТБ при	Гимнасти ческие	18.11

36	ТБ на уроках гимнастики.	Комбинированный (1 час)	Знать: - правила поведения и технику безопасности на уроках гимнастики; - строевые действия в шеренге и колонне; - выполнение строевых команд.	Стремление к физическому совершенству: развитие и укрепление правильной осанки, координации.	Различать и выполнять строевые команды: «Равняйся!» «Смирно!» «Вольно!»	Уметь сотрудничать при выполнении совместных упражнений.	Соблюдать правила техники безопасности на уроках гимнастики	Кубики разного цвета, флажки	2.12
37	Строевые упражнения в шеренгах и колоннах. Техника группировок, кувырков.	Разучивание нового материала.	Познакомить учащихся с техникой выполнения строевых упражнений. Знать: строевые команды. Уметь: выполнять строевые команды.		Различать и выполнять строевые команды		Освоить умение, связанные с выполнением организующих упражнений.	Флажки, гимнаст палки	3.12
38	<u>Плавание.</u> Техника ныряния, скольжения. К/У	Урок - закрепление	Повторить ранее разученные упражнения Знать: технику выполнения Уметь: выполнять упражнения	Проявлять физические качества при выполнении упражнений		Уметь организовывать совместную деятельность с одноклассниками.	Соблюдать технику безопасности		7.12
39	Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания, переползания .	Урок-путешествие (1 час)	Знать: - способы преодоления препятствий (лазание по скамейке, перелезание через скамейку, перешагивание через предметы, переползание и т.д.).	Проявлять качества силы, координации, быстроты при выполнении упражнений прикладной направленности .	Осваивать технику физических упражнений прикладной направленности	Осваивать работу по отделениям.	Соблюдать правила ТБ при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности.	Гимнастические маты, обручи, гимнаст.с скамеек, кубики, мешочки флажки, конусы, большие мячи	9.12
40	Развитие координационных способностей . Упражнения на равновесие на низком бревне. К/У	Комбинированный (1 час)	Знать: - способы передвижения по гимнастической скамейке (ходьба, подтягивание руками лежа на животе, перемещение на четвереньках, шаги по бревну на носочках, с высоким подниманием бедра, «полька» и т.д.).	Развивать внимание, ловкость, координацию движений.	Совершенствовать способы передвижения по гимнастической скамейке, выявлять и характеризовать ошибки при	Осваивать универсальные умения по взаимодействию в группах при работе на скамейке.	Уметь корректировать свои действия и действия в группе.	Гимнастические маты, флажки, г/скамеек и, кубики, мешочки	10.12

					выполнении упражнений на скамейке.				
41	<u>Плавание.</u> Техника плавания кролем на спине.	Урок - закрепление	Повторить ранее разученные упражнения Знать: технику выполнения Уметь: выполнять упражнения	Проявлять физические качества при выполнении упр-й		Уметь организовывать совместную деятельность с одноклассникам и.	Соблюдать технику безопасности	Урок - закреплен ие	14.12
42	Упражнения на развитие гибкости	Игровой (1 час)	Знать упражнения и уметь их выполнять	Проявлять физические качества при выполнении упр-й		Уметь организовывать совместную деятельность с одноклассникам и.	Соблюдать технику безопасности	Урок - закреплен ие	16.12
43	Прыжки со скакалкой	Игровой (1 час)	Знать технику прыжков на скакалке и уметь прыгать	Проявлять физические качества при выполнении упр-й		Уметь организовывать совместную деятельность с одноклассникам и.	Соблюдать технику безопасности	Урок - закреплен ие	17.12
44	<u>Плавание.</u> Техника плавания освоенными способами. Ныряние за предметами. К/У	Контрольный	Повторить ранее разученные упражнения Знать: технику выполнения Уметь: выполнять упр-я	Проявлять физические качества при выполнении упр-й		Уметь организовывать совместную деятельность с одноклассникам и.	Соблюдать технику безопасности		21.12
45	Тест на гибкость	Игровой (1 час)	Знать упражнения и уметь их выполнять	Проявлять физические качества при выполнении упр-й		Уметь организовывать совместную деятельность с одноклассникам и.	Соблюдать технику безопасности	Урок - закреплен ие	23.12
46	Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания, переползания	Урок- путешествие (1 час)	Знать: - способы преодоления препятствий (лазание по скамейке, перелезание через скамейку, перешагивание через предметы, переползание и т.д.).	Проявлять качества силы, координации, быстроты при выполнении упражнений прикладной	Осваивать технику физических упражнений прикладной направленности	Осваивать работу по отделениям.	Соблюдать правила ТБ при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности.	Гимнасти ческие маты, обручи, гимнаст.с камейки, кубики,	24.12

	.			направленности				мешочки, флажки, конусы, большие мячи	
47	<u>Плавание.</u> техника ныряния, скольжения, погружения	Урок – разучивание нового материала	Разучить работу рук. Знать: как правильно выполнять упражнения Уметь: выполнять упражнения	Проявлять волевые качества личности.	Освоить технику	Уметь активно включаться в коллективную деятельность.	Учитывать установленные правила при выполнении задания.		28.12
48	Техника кувырков, группировок	Урок - закрепление	Повторить ранее разученные упражнения Знать: технику выполнения Уметь: выполнять упр-я	Проявлять физические качества при выполнении упр-й		Уметь организовывать совместную деятельность с одноклассникам и.	Соблюдать технику безопасности		30.12
«Лыжная подготовка» (18 часов) + Плавание (3 часа)									
49	Инструктаж по Т.Б. Организу- ющие команды и приемы на уроках лыжной подготовки. Выбор одежды и обуви для занятий лыжах	Вводный (1 час)	Знать: - требования к одежде и обуви во время занятий на улице; - значение занятий лыжами для укрепления здоровья и закаливания; - требования к температурному режиму.	Персональный подбор лыжного инвентаря.	Иметь представление о переохлаждении и обморожении на улице в зимнее время.	Уметь слушать и вступать в диалог.	Соблюдать технику безопасности на занятиях лыжной подготовки	Наглядны е пособия, лыжи, лыжные креплени я, лыжные палки	11.01
50	Скользкий шаг, поворот вокруг носков	Игровой (1 час)	Знать: - технику поворота переступанием на месте с палками и без палок; - правила игры; - правила проведения эстафет на лыжах.	Развитие внимания, координации, скорости и выносливости.	Осваивать технику выполнения поворотов.	Осваивать универсальные умения в проведении подвижных игр на улице.	Т.Б.	Лыжи, лыжные палки, флажки	13.01
51	Подвижная	Игровой	Знать:	Проявлять	Осваивать	Поочередно		Лыжи,	14.01

	игра «На буксире»	(1 час)	- правила игры; - менять направление движения на лыжах.	качества координации при передвижении на лыжах, выносливость.	универсальные умения передвижения на лыжах без палок.	выполнять передвижение по лыжне, уступать лыжню обгоняющему.		лыжные палки	
52	Совершенствование передвижения на лыжах скользящим шагом с палками. К/У	Комбинированный (1 час)	Знать: - передвижение на лыжах скользящим шагом с палками.	Совершенствовать технику передвижения на лыжах. Развитие координации и выносливости.	Осваивать универсальные умения передвижения на лыжах с палками.	Поочередно выполнять передвижение по лыжне, уступать лыжню обгоняющему.	Т.Б.	Лыжи, лыжные палки	18.01
53	Техника торможения плугом.	Урок - закрепление	Повторить ранее разученные упражнения Знать: технику выполнения Уметь: выполнять упр-я	Проявлять физические качества при выполнении упр-й		Уметь организовывать совместную деятельность с одноклассниками.	Соблюдать технику безопасности		20.01
54	К/У скользящий шаг без палок	Контрольный (1 час)	Знать: - технику поворота переступанием на месте с палками и без палок; - правила игры; - правила проведения эстафет на лыжах.	Развитие внимания, координации, скорости и выносливости.	Осваивать технику выполнения поворотов.	Осваивать универсальные умения в проведении подвижных игр на улице.	Т.Б.		21.01
55	Техника подъема на склон «лесенкой»	Урок - закрепление	Повторить ранее разученные упражнения Знать: технику выполнения Уметь: выполнять упр-я	Проявлять физические качества при выполнении упр-й		Уметь организовывать совместную деятельность с одноклассниками.	Соблюдать технику безопасности		25.01
56	Техника подъема на склон «ступающим шагом»	Урок - закрепление	Повторить ранее разученные упражнения Знать: технику выполнения Уметь: выполнять упр-я	Проявлять физические качества при выполнении упр-й		Уметь организовывать совместную деятельность с одноклассниками.	Соблюдать технику безопасности		27.01
57	Техника подъема на	Урок - закрепление	Повторить ранее разученные упражнения	Проявлять физические		Уметь организовывать	Соблюдать технику		28.01

	склон . К/У. Игра «Пройди в ворота»		Знать: технику выполнения Уметь: выполнять упр-я	качества при выполнении упр-й		совместную деятельность с одноклассниками.	безопасности		
58	Подвижные игры на материале лыжной подготовки используя одновременные ходы.	Игровой (1 час)	Знать: - правила игры; - менять направление движения на лыжах.	Проявлять качества координации при передвижении на лыжах, выносливость.	Осваивать универсальные умения передвижения на лыжах без палок.	Поочередно выполнять передвижение по лыжне, уступать лыжню обгоняющему.		Лыжи, лыжные палки	1.02
59	Прохождение дистанции до 1.500 м К/У	Соревновательный (1 час)	Уметь преодолевать через утомление дистанцию	Проявлять качества координации при передвижении на лыжах, выносливость.	Осваивать универсальные умения передвижения на лыжах без палок.	Поочередно выполнять передвижение по лыжне, уступать лыжню обгоняющему.			3.02
60	Подвижная игра «Вызов номеров». Переход с одновременных ходов на попеременные.	Игровой (1 час)	Знать: - правила игры; - менять направление движения на лыжах.	Проявлять качества координации при передвижении на лыжах, выносливость.	Осваивать универсальные умения передвижения на лыжах без палок.	Поочередно выполнять передвижение по лыжне, уступать лыжню обгоняющему.		Лыжи, лыжные палки	4.02
61	Развитие общей выносливости . К/У	Соревновательный (1 час)	Повторить ранее разученные упражнения Знать: технику выполнения Уметь: выполнять упр-я	Проявлять физические качества при выполнении упр-й		Уметь организовывать совместную деятельность с одноклассниками.	Соблюдать технику безопасности	Лыжи, лыжные палки	8.02
62	Передвижение на лыжах до 2 км. <i>Развитие выносливости.</i>	Урок-путешествие (1 час)	Уметь: использовать при прохождении дистанции разученные способы передвижения на лыжах, спуски, повороты, подъемы.	Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения.	Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов.	Осваивать универсальные умения при выполнении сложных физических нагрузок.	Т.Б.	Лыжи, лыжные палки	10.02

63	Передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности. Попеременные ходы	Урок-путешествие (1 час)	Знать: - передвижения на лыжах скользящим шагом; - повороты переступанием.	Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения.	Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов.	Общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи.	Распределять нагрузку при выполнении длительных заданий.		12.02
64	<u>Плавание.</u> Закрепить работу рук при плавании кролем на спине	Урок – закрепления	Закрепить работу рук. Знать: как правильно выполнять упражнения Уметь: выполнять упражнения	Проявлять волевые качества личности.	Освоить технику	Уметь активно включаться в коллективную деятельность.	Учитывать установленные правила при выполнении задания.	плавательные доски	15-19.02
65	<u>Плавание.</u> Закрепить работу рук при плавании кролем на груди	Урок – закрепления	Разучить работу рук. Знать: как правильно выполнять упражнения Уметь: выполнять упражнения	Проявлять волевые качества личности.	Освоить технику	Уметь активно включаться в коллективную деятельность.	Учитывать установленные правила при выполнении задания.		15-19.02
66	<u>Плавание.</u> Техника плавания кролем на груди и спине. Прыжки в воду. К/У	Урок – закрепления	Закрепить работу рук. Знать: как правильно выполнять упражнения Уметь: выполнять упражнения	Проявлять волевые качества личности.	Освоить технику	Уметь активно включаться в коллективную деятельность.	Учитывать установленные правила при выполнении задания.	плавательные доски	15-19.02
67	Спуски в высокой и низкой стойках. Скользящий шаг	Комбинированный (1 час)	Знать: - высокая стойка; - средняя стойка; - низкая стойка.	Проявлять координацию при выполнении спусков в различных стойках.	При необходимости осуществлять безопасное падение.	Организовывать деятельность с учётом требований её безопасности.	Т.Б.		22-26.02
68	Попеременный двухшажный ход. К/У	Комбинированный (1 час)	Знать: технику передвижения и уметь выполнять	Проявлять положительные качества личности, упорство для освоения	При необходимости осуществлять безопасное падение.	Организовывать деятельность с учётом требований её безопасности.	Т.Б.		22-26.02

				знаний.					
69	Торможение	Игровой (1 час)	Знать способы торможения.	Проявлять положительные качества личности, упорство для освоения знаний.	При необходимости осуществлять безопасное падение.	Оказывать поддержку своим сверстникам.	Технически правильно выполняют двигательные действия.		22-26.02
«Подвижные и спортивные игры» (18часов) + плавание (4 часов)									
70	Ловля и передача мяча на месте и в движении в треугольниках, квадратах, кругах Игра «Гонка мячей по кругу». К/У	Игровой (1 час)	Знать: - ловля мяча на месте; - правила игры.	Проявлять внимание и ловкость при работе с мячом.	Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр.	Осваивать универсальные умения, управлять эмоциями во время учебной деятельности.	Соблюдать правила техники безопасности при работе с баскетбольными мячами.	Баскетбольные мячи, резиновые мячи, конусы	29.02-4.03
71	Ловля мяча на месте в парах. Игра «Вызови по имени».	Игровой (1 час)	Знать: - передача мяча от груди и ловля мяча в парах; - правила игры.	Проявлять координацию, внимание, быстроту и ловкость во время проведения п/игр.	Осваивать технические действия из спортивных игр.	Осваивать универсальные умения, управлять эмоциями во время игровой деятельности.	Умение корректировать и вносить изменения в поведение при работе в парах.	Баскетбольные мячи, резиновые мячи, конусы	29.02-4.03
72	Броски б/б мяча в кольцо. К/У Игра «Овладей мячом».	Игровой (1 час)	Знать: - дальний бросок мяча из-за головы; - правила игры.	Проявлять силовые качества и точность.	Осваивать технику владения мячом.	Взаимодействовать в группах при выполнении технических действий с мячом.	Умение корректировать и вносить изменения в поведение во время игры.	Баскетбольные мячи, резиновые мячи, конусы	29.02-4.03
73	Бросок мяча снизу на месте в щит.	Игровой (1 час)	Знать: - передача мяча снизу на месте; - бросок мяча снизу в цель; - правила игры.	Стремиться побеждать, стремиться улучшить свои результаты.	Совершенствование техники владения мячом.	Взаимодействовать в группах при выполнении технических действий с мячом.	Умение корректировать и вносить изменения в поведение во время игры.	Баскетбольные мячи, резиновые мячи, конусы,	7-11.03

								щиты, б/б корзины	
74	Броски б/б мяча в кольцо «Метко в цель».	Игровой (1 час)	Знать: - дальний бросок мяча из-за головы; - бросок мяча снизу в цель. Уметь: попадать в б/б кольцо	Стремиться побеждать, стремиться улучшить свои результаты.	Совершенствование техники владения мячом.	Характеризовать поступки, действия, давать им объективную оценку на основе освоенных знаний.	Оценивать приобретенные навыки владения мячом.		7-11.03
75	<u>Плавание.</u> Согласованная работа рук и ног при плавании кролем на спине. К/У	Урок – закрепления	Закрепить работу рук. Знать: как правильно выполнять упражнения Уметь: выполнять упражнения	Проявлять волевые качества личности.	Освоить технику	Уметь активно включаться в коллективную деятельность.	Учитывать установленные правила при выполнении задания.	плавательные доски, камушки для ныряния, пояса	7-11.03
76	Передача мяча (снизу, от груди, от плеча).	Комбинированный (1 час)	Знать: - передача мяча снизу; - передача мяча от груди; - передача мяча от плеча.	Стремиться побеждать, стремиться улучшить свои результаты.	Совершенствование техники владения мячом.	Осваивать универсальные умения работы в парах.	Оценивать приобретенные навыки владения мячом.	Баскетбольные мячи, резиновые мячи, конусы	14-18.03
77	Ловля и передачи мяча на месте и в движении. Игра «Мяч ловцу» К/У	Игровой (1 час)	Знать: - специальные передвижения без мяча; - передача и ловля мяча на месте; - передача и ловля мяча в движении; - правила игры.	Проявлять ловкость, внимание, координацию при работе с баскетбольным мячом.	Характеризовать и исправлять ошибки при работе с мячом.	Осваивать универсальные умения работы в парах.	Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении упражнений с мячом.	Баскетбольные мячи, резиновые мячи, конусы	14-18.03
78	<u>Плавание.</u> Закрепить работу рук при плавании кролем на груди, согласованная работа рук и ног	Урок – закрепления	Закрепить работу рук. Знать: как правильно выполнять упражнения Уметь: выполнять упражнения	Проявлять волевые качества личности.	Освоить технику	Уметь активно включаться в коллективную деятельность.	Учитывать установленные правила при выполнении задания.	плавательные доски	14-18.03каникулы
79	Ведение мяча в баскетболе	Игровой (1 час)	Знать: - правила игры;	Проявлять координацию,	Осваивать технику ходьбы,	Взаимодействовать в группах	Различать допустимые и	Скакалки, конусы,	31.03-1.04

	и броски. Игра «Не оступись».		- уметь перемещаться по заданному расстоянию; - уметь преодолевать препятствия.	внимание и ловкость во время проведения п/игр.	бега по ограниченному пространству.	при выполнении игровых действий.	недопустимые формы поведения во время игры.	г/ скамейки, обручи	
80	Эстафеты с мячами. Игра «Мяч по кругу».	Игровой (1 час)	Знать: - правила игры; - передача и ловля мяча на месте; - передача и ловля мяча в движении;	Проявлять координацию, внимание и ловкость во время проведения подвижных игр.	Характеризовать и исправлять ошибки при работе с мячом.	Сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.	Различать допустимые и недопустимые формы поведения во время игры.		4-8.04
81	<u>Плавание.</u> Разучить работу рук и ног при плавании брассом на суши и в воде	Урок – разучивание нового материала	Разучить работу рук и ног Знать: как правильно выполнять упражнения Уметь: выполнять упражнения	Проявлять волевые качества личности.	Освоить технику	Уметь активно включаться в коллективную деятельность.	Учитывать установленные правила при выполнении задания.		4-8.04
82	Ведение мяча на месте и в движении. Игра «Мяч водящему».	Игровой (1 час)	Знать: - ведение мяча на месте правой, левой рукой; - правила игры.	Стремиться к победе в игре.	Совершенствовать технику владения мячом.	Осваивать универсальные умения работы в группе.	Умение корректировать и вносить изменения в поведение во время игры.	Баскетбольные мячи, резиновые мячи, конусы	4-8.04
83	Ведение мяча в шаге. «Игры с ведением мяча». К/У	Игровой (1 час)	Знать: - ведение мяча в ходьбе правой, левой рукой; - правила игры.	Проявлять ловкость, внимание, координацию при работе с баскетбольным мячом.	Совершенствовать технику владения мячом.	Управлять эмоциями во время игры.	Умение корректировать и вносить изменения в поведение во время игры.	Баскетбольные мячи, резиновые мячи, конусы	11-15.04
84	<u>Плавание.</u> Закрепить технику плавания брассом с досками и без.	Урок – закрепления нового материала	Повторить работу рук и ног Знать: как правильно выполнять упражнения Уметь: выполнять упражнения	Проявлять волевые качества личности.	Освоить технику	Уметь активно включаться в коллективную деятельность.	Учитывать установленные правила при выполнении задания.		11-15.04
85	Ведение мяча в медленном беге.	Соревновательный (1 час)	Знать: - ведение мяча в беге правой, левой рукой.	Проявлять внимание, быстроту и	Осваивать технику владения мячом.	Взаимодействовать в группах при выполнении	Соблюдать правила техники безопасности при	Малые и средние мячи,	11-15.04

	Эстафета с мячом.			ловкость во время эстафет.		технических действий в играх.	проведении эстафет.	обручи, флажки	
86 87 88	Подачи, ловля и передачи мяча в пионерболе	Игровой (3 часа)	Знать: - технику подачи и приема мяча - правила игры. Уметь: выполнять подачи, бросать и принимать мяч через сетку	Проявлять координацию, силу во время выполнения физических упражнений.	Осваивать технику владения мячом.	Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.	Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр.	Волейбольные мячи, резиновые мячи, конусы	18-22.04
89	Эстафеты с элементами ловли, передачи и ведением мяча.	Соревновательный (1 час)	Знать: - передача мяча; - ловля мяча; - ведение мяча.	Стремиться к победе в игре.	Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.	Осваивать умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.	Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр.	Малые и средние мячи, флажки, кубики, обручи	25-29.04
90	Игра «Пионербол	Игровой (1 час)	Знать: - правила игры.	Значение ежедневных занятий спортом на организм человека.	Совершенствование физических навыков.	Умение высказывать и аргументировать свое мнение.	Различать допустимые и недопустимые формы поведения на отдыхе.	Кубики, флажки	25-29.04
91	Эстафеты с предметами	Соревновательный (1 час)	Знать: - правила проведения эстафет; - простые упр. с обручем.	Стремиться к победе в игре.	Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.	Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.	Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр.		25-29.04
«Лёгкая атлетика» (11 часов)									
92	К/У по бегу 30 метров.	Комбинированный (1 час)	Знать: - технику бега; - бег в колонне.	Развивать скорость, выносливость.	Описывать технику выполнения беговых упражнений.	Умение сотрудничать при выполнении совместных беговых упражнений.	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений на улице.	Флажки, конусы	2-6.05

93	Эстафеты с бегом. Встречная эстафета.	Соревновательный (1 час)	Знать: - бег с ускорением; - каким беговым шагом выполнять ускорение; - передача эстафеты.	Формирование потребности к ЗОЖ.	Умение контролировать скорость при беге.	Умение сотрудничать при выполнении совместных беговых упражнений.	Уметь через диалог разрешать конфликтные ситуации.	Флажки, конусы, секундомер	2-6.05
94	К/У. Челночный бег 3×10 м.	Групповой (1 час)	Знать: - технику челночного бега; - ускорение с изменением направления.	Развивать скорость, ловкость.	Описывать технику челночного бега.	Умение сотрудничать при выполнении совместных беговых упражнений.	Уметь самостоятельно оценивать свои физические возможности	Кубики, секундомер, конусы	2-6.05
95	Бег с ускорением от 20 до 30м.	Соревновательный (1 час)	Знать: - технику ускорения на короткие дистанции; - высокий старт; - технику финиша.	Проявлять качества силы и быстроты при выполнении беговых упражнений.	Осваивать универсальные умения, контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений.	Умение сотрудничать при выполнении совместных беговых упражнений.	Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах при разучивании и выполнении беговых упражнений.	Кубики, секундомер, конусы	9-13.05
96	К/У. Равномерный, медленный бег до 5 мин.	Урок-путешествие (1 час)	Знать: - понятия медленный, средний и быстрый темп бега; - как рассчитывать силы и выбирать скорость при беге на длинные дистанции.	Проявлять выносливость при выполнении беговых упражнений. Понимать значение и влияние физических упражнений на трудовую деятельность.	Осваивать универсальные умения, контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений.	Уметь контролировать и управлять эмоциями при выполнении физически сложных заданий.	Соблюдать правила техники безопасности при беге на длинные дистанции.		9-13.05
97	К/У. прыжки в длину с места <i>Жизненно</i>	Комбинированный (1 час)	Знать: - прыжки на месте; - прыжки в движении; - спрыгивание, запрыгивание; - техника приземления.	Проявлять внимание и ловкость при выполнении прыжковых	Осваивать технику прыжковых упражнений. Выявлять	Уметь оказать помощь и поддержку при выполнении прыжковых	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых	Гимнастические скамейки, гимнастическое	9-13.05

	<i>важные движения и передвижения человека.</i>			упражнений.	характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений.	упражнений партнеру.	упражнений.	бревно	
98	Игры с прыжками с использованием скакалки.	Комбинированный (1 час)	Знать: - прыжки со скакалкой на месте; - в движении; - прыжки со скакалкой в парах; - игры со скакалкой.	Значение развития силы, выносливости, координации в учебной и трудовой деятельности.	Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по ЧСС при выполнении прыжковых упражнений.	Уметь объяснить правила и организовать игру в группе.	Осваивать универсальные умения во взаимодействии в группах при проведении игр со скакалкой.	Скакалки, обручи	16-20.05
99	Метание малого мяча с места на дальность.	Групповой (1 час)	Знать: - технику выполнения метания малого мяча на дальность.	Проявлять качества силы, координации и быстроты при метании малого мяча.	Осваивать технику метания малого мяча на дальность.	Взаимодействовать в парах при выполнении метания малого мяча.	Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча.	Конусы, малые мячи	16-20.05
100	К/У. Метание малого мяча стоя на месте в цель. Игра «Метко в цель».	Соревновательный (1 час)	Знать: - технику выполнения метания малого мяча в цель; - правила игры. - игра с метанием по катящемуся баскетбольному мячу	Проявлять качества силы, координации и быстроты при метании малого мяча.	Осваивать технику метания малого мяча в цель.	Взаимодействовать в группах при выполнении метания малого мяча.	Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча.	Флажки, малые мячи, щиты	16-20.05
101	К/У бег 6 – мин.	Контрольный (1 час)	Знать: - понятия медленный, средний и быстрый темп бега; - как рассчитывать силы и выбирать скорость при беге на длинные дистанции.	Проявлять выносливость при выполнении беговых упражнений. Понимать значение и влияние физических упражнений на трудовую деятельность.	Осваивать универсальные умения, контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений.	Уметь контролировать и управлять эмоциями при выполнении физически сложных заданий.	Соблюдать правила техники безопасности при беге на длинные дистанции.		23-27.05

102	Подвижные игры с мячами. Совершенствовать технику бега на короткие дистанции.	Соревновательный (1 час)	Знать: - бег с ускорением; - каким беговым шагом выполнять ускорение; - передача эстафеты.	Формирование потребности к ЗОЖ.	Умение контролировать скорость при беге.	Умение сотрудничать при выполнении совместных беговых упражнений.	Уметь через диалог разрешать конфликтные ситуации.		23-27.05
-----	---	--------------------------	---	---------------------------------	--	---	--	--	----------