

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
Самарской области

средняя общеобразовательная школа с. Староганькино

муниципального района Похвистневский Самарской области

РАССМОТРЕНО

Руководитель МО

/

Протокол №

от «31 » августа 2020 г.

ПРОВЕРЕНО

Зам. директора

В.Е. Курманаева

УТВЕРЖДЕНО

Директор ГБОУ СОШ с.

Староганькино

Н. Н. Иванова

Рабочая программа по физической культуре 1-4 классы

Программа: В.И.Лях.

Физическая культура. Программа общеобразовательных
учреждений. Средняя общеобразовательная школа. 1-4 классы.

М.: Просвещение, 2020.

Предметная линия учебников: В.И.Лях «Физическая культура» 1-

4 классы. - М.: Просвещение 2020.

Составитель:

Паторов А. А., первая категория,

учитель физической культуры

ГБОУ СОШ с. Староганькино, 2020

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа для 1 класса по физической культуре разработана на основе «Федеральной комплексной программы физического воспитания» под редакцией доктора педагогических наук В.И. Ляха и канд. пед. наук А.А. Зданевича. М.: Просвещение — 2012 в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом общего начального образования, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. № 373, соответствует базисному учебному плану МБОУ «СОШ», принятому 29 августа 2014 года, по которому на изучение физической культуры во 1 классе отводится 99 часа (3 часа в неделю). Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введен приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889. В приказе было указано: «Третий час учебного предмета “Физическая культура” использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания».

Учебный предмет «Физическая культура» входит в образовательную область «Физическая культура».

Предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников. В сочетании с другими формами обучения - физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня и второй половины дня (гимнастика до занятий, физкультурные минутки, физические упражнения и игры на удлиненных переменах и в группах продленного дня), внеклассной работой по физической культуре (группы общефизической подготовки, спортивные секции), физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями (дни здоровья и спорта, подвижные игры и соревнования, спортивные праздники, спартакиады, туристические слёты и походы) - достигается формирование физической культуры личности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

Основная образовательная программа начального общего образования определяет содержание и организацию содержательного процесса на ступени начального общего образования и направлена на формирование общей культуры, духовно-нравственное, социальное, личностное и интеллектуальное развитие обучающихся, создание основ первоначальных представлений о значении физической культуры и ее влиянии на развитие человека.

Предметом обучения физической культуры в 1 классе является укрепление здоровья, совершенствование физических качеств, освоение определенных двигательных действий, развитие мышления, творчества и самостоятельности.

Целью школьного физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения своего здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Выполнение данной цели связано с решением следующих образовательных задач:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
- овладение школой движений;
- развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;
- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей;
- выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

Принимая во внимание вышеперечисленные задачи образования учащихся начальной школы в области физической культуры, основными принципами, идеями и подходами при формировании данной программы были следующие: демократизация и гуманизация педагогического процесса, педагогика сотрудничества, деятельностный подход, интенсификация и оптимизация, расширение межпредметных связей.

Принцип демократизации в педагогическом процессе выражается в обеспечении всем и каждому ученику одинакового доступа к основам физической культуры, максимальном раскрытии способностей детей, построении преподавания на основе использования широких и гибких методов и средств обучения для развития детей с разным уровнем их двигательных и психических способностей, изменении сути педагогических отношений, переходе от подчинения к сотрудничеству.

Принцип гуманизации педагогического процесса заключается в учёте индивидуальных способностей личности каждого ребёнка и педагога. Он строится в соответствии с личным опытом и уровнем достижений школьников, их интересами и склонностями. Учителя обязаны предоставлять детям разно-уровневый по сложности и субъективной трудности усвоения материал программы.

Осуществление принципов демократизации и гуманизации в педагогическом процессе возможно на основе педагогики сотрудничества— идеи совместной развивающей деятельности детей и взрослых, в процессе которой они связаны взаимопониманием и

проникновением в духовный мир друг друга, совместным желанием анализа хода и результатов этой деятельности.

Деятельностный подход заключается в ориентировании ученика не только на усвоение готовых знаний и умений, но и на овладение способами физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, на развитие познавательных сил и творческого потенциала ребёнка. Это отход от вербальных методов и форм передачи готовой информации, пассивности, учащихся на занятиях к активному усвоению знаний, умений и навыков, реализуемых в разнообразных видах физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности.

Интенсификация и оптимизация состоит в повышении целенаправленности обучения и усилении мотивации занятий физической культурой и спортом, применении активных и творческих методов и форм обучения (проблемные, исследовательские, сопряжённого развития кондиционных и координационных способностей, акцентированного и всестороннего развития координационных способностей, методики программно-алгоритмического типа, групповые и индивидуальные формы обучения, круговая тренировка и др.); в развитии навыков учебного труда; широком использовании компьютеров и других новых технических средств.

Задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннего раскрытия взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов в сфере физической культуры учитель реализует на основе расширения межпредметных связей из области разных предметов: литературы, истории, математики, анатомии, физиологии, психологии и др.

Цель 3-го урока физкультуры - создание условий для реализации физкультурно-оздоровительной активности учащихся вне зависимости от уровня физической подготовки и уровня сформированности специфических умений по отдельным видам спорта. Поэтому содержание 3-го урока физкультуры направлено не только на реализацию общепринятых разделов (лёгкая атлетика, гимнастика, лыжная подготовка и т.д.), но и на введение таких вариативных разделов, как хореография, ритмика, фитнес, спортивные и бальные танцы, национальные виды спорта, национальные спортивные игры и командные эстафетные игры.

В данной рабочей программе предусмотрен материал для замещения уроков лыжной подготовки на уроки подвижных игр и гимнастики (30 часов для 2-4 классов) - Приложение 1. Этот материал будет использоваться при изменении климатических условий (повышение температуры и вызванное ее таяние снега в период января - марта месяца).

Содержание программы

Содержание программного материала уроков состоит из двух основных частей: базовой и вариативной (дифференцированной).

Освоение базовых основ физической культуры необходимо для каждого ученика.

Базовый компонент составляет основу Государственного стандарта общеобразовательной подготовки в области физической культуры. Вариативная часть физической культуры связана с учетом индивидуальных способностей учащихся и местных особенностей работы школы.

Программа состоит из взаимосвязанных частей: уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного, внеурочного направления, продленного дня; внеклассная работа и физкультурно-массовые мероприятия.

В базовую часть входят:

Естественные основы знаний.

Здоровье и физическое развитие ребенка. Основные формы движений. Работа органов дыхания.

Выполнение основных движений к предметам, с разной скоростью, на ограниченной площади опоры. Измерение роста, веса, положение в пространстве.

Социально-психологические основы.

Влияние физических упражнений, закаливающих процедур, личной гигиены и режима дня на укрепление здоровья.

Выполнение жизненно важных навыков и умений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазание, перелезание) в игровой обстановке.

Контроль за выполнением физических упражнений и тестирования физических качеств.

Приемы закаливания: воздушные ванны, солнечные ванны, водные процедуры.

В программе освоения учебного материала теоретические разделы сочетаются с практическими, основой которых является урок физической культуры, разделяющийся на 3 типа: с образовательно-познавательной, образовательно-предметной и образовательно-тренировочной направленностью.

Спортивно-оздоровительная деятельность проходит красной линией по следующим разделам:

Гимнастика с элементами акробатики

строй, строевые действия в шеренге, колонне; выполнение строевых команд), упражнения в лазании и перелезании, в равновесии, упражнения по заданию учителя.

Легкая атлетика: бег с высоким подниманием бедра, в медленном темпе, изменение темпа бега, дыхание в беге, техника бега и ходьбы, прыжки на одной, двух ногах, в длину и высоту, спрыгивание и запрыгивание, передача и ловля малого мяча, метание в вертикальную цель и на дальность, бросок большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

Подвижные и спортивные игры. Многообразие двигательных действий оказывает комплексное воздействие на совершенствование координационных и кондиционных способностей, в результате чего закладываются основы игровой деятельности, совершенствующие движения (ходьба, бег, прыжки, метание).

Общеразвивающие упражнения по базовым видам и внутри разделов.

В процессе овладения учебной деятельностью на занятиях физической культуры укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, активно развивается мышление, творчество и самостоятельность.

Результаты освоения предмета «Физическая культура»

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009г. №373) данная рабочая программа для 1—4 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);

- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

Требования к уровню подготовки учащихся к концу 1-ого года обучения.

В результате освоения программного материала ученик получит знания:

Знания о физической культуре. Что такое координация движений; что такое дистанция; как возникли физическая культура и спорт. Ученики получают первоначальные сведения об Олимпийских играх — когда появились, кто воссоздал символы и традиции; что такое физическая культура; получают представление о том, что такое темп и ритм, для чего они нужны и как влияют на выполнение упражнений; что такое личная гигиена человека; получают первоначальные сведения о внутренних органах человека и его скелете; узнают, что такое гимнастика, где появилась и почему так названа; что такое осанка.

Гимнастика с элементами акробатики. Ученики научатся строиться в шеренгу и колонну; размыкаться на руки в стороны; перестраиваться разведением в две колонны; выполнять повороты направо, налево, кругом; команды «равняйся», «смирно», «по порядку рассчитайся», «на первый-второй рас-считайся», «налево в обход шагом марш», «шагом марш», «бегом марш»; выполнять разминку, направленную на развитие координации движений; запоминать короткие временные отрезки; подтягиваться на низкой перекладине из вися лежа; выполнять вис на время; проходить станции круговой тренировки; выполнять различные перекуты, кувырок вперед, «мост», стойку на лопатках, стойку на голове; лазать и перелезать по гимнастической стенке; лазать по канату; выполнять висы на перекладине; прыжки со скакалкой, в скакалку, вращение обруча; вис углом, вис согнувшись, вис прогнувшись и переворот на гимнастических кольцах.

Легкая атлетика. Ученики научатся технике высокого старта; пробегать на скорость дистанцию 30 м; выполнять челночный бег 3х 10 м; беговую разминку; метание как на дальность, так и на точность; технике прыжка в длину с места; выполнять прыжок в высоту с прямого разбега, а также прыжок в высоту спиной вперед; бегать различные варианты эстафет; выполнять броски набивного мяча от груди и снизу.

Лыжная подготовка. Ученики научатся переносить лыжи по команде «на плечо», «под рукой»; выполнять ступающий и скользящий шаг как с палками, так и без, повороты переступанием как с палками, так и без, подъем на склон «полуелочкой» с лыжными палками, и без них, спуск под уклон в основной стойке с лыжными палками и без них; торможение падением; проходить дистанцию 1,5 км; кататься на лыжах «змейкой».

Подвижные игры. Ученики научатся играть в подвижные игры: «Ловишка», «Ловишка с мешочком на голове», «Прерванные пятнашки», «Гуси-лебеди», «Горелки», «Колдунчики», «Мышеловка», «Салки», «Салки с домиками», «Два Мороза»; «Волк во рву», «Охотник и зайцы», «Кто быстрее схватит», «Совуш-ка», «Осада города», «Вышибалы», «Ночная охота», «Удочка», «Успей убрать», «Волшебные елочки», «Шмель», «Береги предмет», «Попрыгунчики-воробушки», «Белки в лесу», «Белочка-защитница», «Бегуны и прыгуны», «Грибы-шалуны», «Котел», «Охотники и утки», «Антивышибалы», «Забросай противника мячами», «Вышибалы через сетку», «Точно в цель», «Собачки», «Лес, болото, озеро», «Запрещенное движение», «Хвостики», «Хвостики», «Бросай далеко, собирай быстрее», «Игра в птиц», «Игра в птиц с мячом», «День и ночь»; выполнять ловлю и броски мяча в парах, ведение мяча правой и левой рукой, броски мяча через волейбольную сетку.

Учебный предмет «Физическая культура» тесно взаимосвязан со всеми предметами школьного курса. Практически вся тематика Физической культуры базируется на знаниях, получаемых учащимися при изучении других общеобразовательных предметов. Поэтому на уроках Физической культуры непременно используется межпредметная связь:

- обж - ЗОЖ, оказание первой медицинской помощи, обморожения, ожоги;
- география - туризм, выживание в природе;
- химия - процессы дыхания;
- физика - природные явления, ускорение, расстояние, масса, мощность, сила;
- история - история Олимпийских игр, история спорта;
- математика - расстояние, скорость;
- биология -режим дня школьника, рацион питания, оказание ПМП, работа мышц, кровообращение, утомление, экологическая безопасность.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа для 2 класса по физической культуре разработана на основе «Федеральной комплексной программы физического воспитания» под редакцией доктора педагогических наук В.И. Ляха и канд. пед. наук А.А. Зданевича. М.: Просвещение — 2012 в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом общего начального образования, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. № 373, соответствует базисному учебному плану, принятому 29 августа 2014 года, по которому на изучение физической культуры во 2 классе отводится 102 часа (3 часа в неделю). Третий час учебного предмета «Физическая культура» используется на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания.

Учебный предмет «Физическая культура» входит в образовательную область «Физическая культура».

Предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников. В сочетании с другими формами обучения - физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня и второй половины дня (гимнастика до занятий, физкультурные минутки, физические упражнения и игры на удлиненных переменах и в группах продленного дня), внеклассной работой по физической культуре (группы общефизической подготовки, спортивные секции), физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями (дни здоровья и спорта, подвижные игры и соревнования, спортивные праздники, спартакиады, туристические слёты и походы) - достигается формирование физической культуры личности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

Основная образовательная программа начального общего образования определяет содержание и организацию содержательного процесса на ступени начального общего образования и направлена на формирование общей культуры, духовно-нравственное, социальное, личностное и интеллектуальное развитие обучающихся, создание основ первоначальных представлений о значении физической культуры и ее влиянии на развитие человека.

Предметом обучения физической культуры во 2 классе является укрепление здоровья, совершенствование физических качеств, освоение определенных двигательных действий, развитие мышления, творчества и самостоятельности.

Целью школьного физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения своего здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Выполнение данной цели связано с решением следующих образовательных задач:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
- овладение школой движений;
- развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;
- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей;
- выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

Принимая во внимание вышеперечисленные задачи образования учащихся начальной школы в области физической культуры, основными принципами, идеями и подходами при формировании данной программы были следующие: демократизация и гуманизация педагогического процесса, педагогика сотрудничества, деятельностный подход, интенсификация и оптимизация, расширение межпредметных связей.

Принцип демократизации в педагогическом процессе выражается в обеспечении всем и каждому ученику одинакового доступа к основам физической культуры, максимальном раскрытии способностей детей, построении преподавания на основе использования широких и гибких методов и средств обучения для развития детей с разным уровнем их двигательных и психических способностей, изменении сути педагогических отношений, переходе от подчинения к сотрудничеству.

Принцип гуманизации педагогического процесса заключается в учёте индивидуальных способностей личности каждого ребёнка и педагога. Он строится в соответствии с личным опытом и уровнем достижений школьников, их интересами и склонностями. Учителя обязаны предоставлять детям разно-уровневый по сложности и субъективной трудности усвоения материал программы.

Осуществление принципов демократизации и гуманизации в педагогическом процессе возможно на основе педагогики сотрудничества— идеи совместной развивающей деятельности детей и взрослых, в процессе которой они связаны взаимопониманием и проникновением в духовный мир друг друга, совместным желанием анализа хода и результатов этой деятельности.

Деятельностный подход заключается в ориентировании ученика не только на усвоение готовых знаний и умений, но и на овладение способами физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, на развитие познавательных сил и творческого потенциала ребёнка. Это отход от вербальных методов и форм передачи готовой информации, пассивности, учащихся на занятиях к активному усвоению знаний, умений и навыков, реализуемых в разнообразных видах физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности.

Интенсификация и оптимизация состоит в повышении целенаправленности обучения и усилении мотивации занятий физической культурой и спортом, применении активных и творческих методов и форм обучения (проблемные, исследовательские, сопряжённого развития кондиционных и координационных способностей, акцентированного и всестороннего развития координационных способностей, методики программно-алгоритмического типа, групповые и индивидуальные формы обучения, круговая тренировка и др.); в развитии навыков учебного труда; широком использовании компьютеров и других новых технических средств.

Задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннего раскрытия взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов в сфере физической культуры учитель реализует на основе расширения межпредметных связей из области разных предметов: литературы, истории, математики, анатомии, физиологии, психологии и др.

Цель 3-го урока физкультуры - создание условий для реализации физкультурно-оздоровительной активности учащихся вне зависимости от уровня физической подготовки и уровня сформированности специфических умений по отдельным видам спорта. Поэтому содержание 3-го урока физкультуры направлено не только на реализацию общепринятых разделов (лёгкая атлетика, гимнастика, лыжная подготовка и т.д.), но и на введение таких вариативных разделов, как хореография, ритмика, фитнес, спортивные и бальные танцы, национальные виды спорта, национальные спортивные игры и командные эстафетные игры.

В данной рабочей программе предусмотрен материал для замещения уроков лыжной подготовки на уроки подвижных игр и гимнастики (30 часов для 2-4 классов) - Приложение 1. Этот материал будет использоваться при изменении климатических условий (повышение температуры и вызванное ее таяние снега в период января - марта месяца).

Содержание программы

Содержание программного материала уроков состоит из двух основных частей: базовой и вариативной (дифференцированной).

Освоение базовых основ физической культуры необходимо для каждого ученика.

Базовый компонент составляет основу Государственного стандарта общеобразовательной подготовки в области физической культуры. Вариативная часть физической культуры связана с учетом индивидуальных способностей учащихся и местных особенностей работы школы.

Программа состоит из взаимосвязанных частей: уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного, внеурочного направления, продленного дня; внеклассная работа и физкультурно-массовые мероприятия.

В базовую часть входят:

Естественные основы знаний.

Здоровье и физическое развитие ребенка. Основные формы движений. Работа органов дыхания.

Выполнение основных движений к предметам, с разной скоростью, на ограниченной площади опоры. Измерение роста, веса, положение в пространстве.

Социально-психологические основы.

Влияние физических упражнений, закаливающих процедур, личной гигиены и режима дня на укрепление здоровья.

Выполнение жизненно важных навыков и умений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазание, перелезание) в игровой обстановке.

Контроль за выполнением физических упражнений и тестирования физических качеств.

Приемы закаливания: воздушные ванны, солнечные ванны, водные процедуры.

В программе освоения учебного материала теоретические разделы сочетаются с практическими, основой которых является урок физкультуры, разделяющийся на 3 типа: с образовательно-познавательной, образовательно-предметной и образовательно-тренировочной направленностью.

Спортивно-оздоровительная деятельность проходит красной линией по следующим разделам:

Гимнастика с элементами акробатики

строй, строевые действия в шеренге, колонне; выполнение строевых команд), упражнения в лазании и перелезании, в равновесии, упражнения по заданию учителя.

Легкая атлетика: бег с высоким подниманием бедра, в медленном темпе, изменение темпа бега, дыхание в беге, техника бега и ходьбы, прыжки на одной, двух ногах, в длину и высоту, спрыгивание и запрыгивание, передача и ловля малого мяча, метание в вертикальную цель и на дальность, бросок большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

Подвижные и спортивные игры. Многообразие двигательных действий оказывает комплексное воздействие на совершенствование координационных и кондиционных способностей, в результате чего закладываются основы игровой деятельности, совершенствующие движения (ходьба, бег, прыжки, метание).

Общеразвивающие упражнения по базовым видам и внутри разделов.

В процессе овладения учебной деятельностью на занятиях физической культуры укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, активно развивается мышление, творчество и самостоятельность.

Результаты освоения предмета «Физическая культура»

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009г. №373) данная рабочая программа для 1—4 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;

- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

Требования к уровню подготовки учащихся к концу 2-ого года обучения.

В результате освоения программного материала ученик получит знания:

- по разделу «Знания о физической культуре» — выполнять организационно-методические требования, которые предъявляются на уроке физкультуры, рассказывать, что такое физические качества, режим дня и как он влияет на жизнь человека, что такое частота сердечных сокращений и как ее измерять, как оказывать первую помощь при травмах, вести дневник самоконтроля;
- по разделу «*Гимнастика с элементами акробатики*» — строиться в шеренгу и колонну, выполнять наклон вперед из положения стоя, подъем туловища за 30 с на скорость, подтягиваться из виса лежа согнувшись, выполнять вис на время, кувырок вперед, кувырок вперед с трех шагов и с разбега, мост, стойку на лопатках, стойку на голове, выполнять вис с завесом одной и двумя ногами на перекладине, вис согнувшись и вис прогнувшись на гимнастических кольцах, переворот назад и вперед на гимнастических кольцах, вращение обруча, лазать по гимнастической стенке и перелезть с пролета на пролет, по канату, прыгать со скакалкой и в скакалку, на мячах-хопах, проходить станции круговой тренировки, разминаться с мешочками, скакалками, обручами, резиновыми кольцами, с гимнастической палкой, выполнять упражнения на координацию движений, гибкость, у гимнастической стенки, с малыми мячами, на матах, на матах с мячами, с массажными мячами, с гимнастическими скамейками и на них;
- по разделу «*Легкая атлетика*» — технике высокого старта, пробегать на скорость дистанцию 30 м с высокого старта, выполнять челночный бег 3 x Юм, беговую разминку, метание как на дальность, так и на точность, прыжок в длину с места и с разбега, метать гимнастическую палку ногой, преодолевать полосу препятствий, выполнять прыжок в высоту с прямого разбега, прыжок в высоту спиной вперед, броски набивного мяча от груди, снизу и из-за головы, пробегать 1 км;
- по разделу «*Лыжная подготовка*» — передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом с лыжными палками и без них, выполнять повороты переступанием на лыжах с палками и без них, торможение падением, проходить дистанцию 1,5 км на лыжах, обгонять друг друга, подниматься на склон «по-

луелочкой», «елочкой», а также спускаться в основной стойке, передвигаться на лыжах змейкой, играть в подвижную игру на лыжах «Накаты»;

- по разделу **«Подвижные игры»** — играть в подвижные игры: «Ловишка», «Салки», «Салки с домиками», «Салки — дай руку», «Салки с резиновыми кружочками», «Салки с резиновыми кольцами», «Прерванные пятнашки», «Колдунчики», «Бросай далеко, собирай быстрее», «Хвостики», «Командные хвостики», «Флаг на башне», «Бездомный заяц», «Вышибалы», «Волк во рву», «Ловля обезьян», «Ловля обезьян с мячом», «Кот и мыши», «Осада города», «Ночная охота», «Удочка», «Волшебные елочки», «Белочка-защитница», «Горячая линия», «Медведи и пчелы», «Шмель», «Ловишка с мешочком на голове», «Салки на снегу», «Совушка», «Бегуны и прыгуны», «Ловишка с мячом и защитниками», «Охотник и утки», «Охотник и зайцы», «Ловишка на хо- пах», «Забросай противника мячами», «Точно в цель», «Вышибалы через сетку», «Собачки», «Земля, вода, воздух», «Воробьи — вороны», «Антивышибалы», выполнять броски и ловлю мяча различными способами, через волейбольную сетку, в баскетбольное кольцо способами «снизу» и «сверху», технике ведения мяча правой и левой рукой, участвовать в эстафетах.

Учебный предмет «Физическая культура» тесно взаимосвязан со всеми предметами школьного курса. Практически вся тематика Физической культуры базируется на знаниях, получаемых учащимися при изучении других общеобразовательных предметов. Поэтому на уроках Физической культуры непременно используется межпредметная связь:

- обж - ЗОЖ, оказание первой медицинской помощи, обморожения, ожоги;
- география - туризм, выживание в природе;
- химия - процессы дыхания;
- физика - природные явления, ускорение, расстояние, масса, мощность, сила;
- история - история Олимпийских игр, история спорта;
- математика - расстояние, скорость;
- биология -режим дня школьника, рацион питания, оказание ПМП, работа мышц, кровообращение, утомление, экологическая безопасность;

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа для 3 класса по физической культуре разработана на основе «Федеральной комплексной программы физического воспитания» под редакцией доктора педагогических наук В.И. Ляха и канд. пед. наук А.А. Зданевича. М.: Просвещение — 2012 в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом общего начального образования, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. № 373, соответствует базисному учебному плану, принятому 29 августа 2014 года, по которому на изучение физической культуры в 3 классе отводится 102 часа (3 часа в неделю). Третий час учебного предмета «Физическая культура» используется на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания.

Учебный предмет «Физическая культура» входит в образовательную область «Физическая культура».

Предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников. В сочетании с другими формами обучения - физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня и второй половины дня (гимнастика до занятий, физкультурные минутки, физические упражнения и игры на

удлинённых переменах и в группах продлённого дня), внеклассной работой по физической культуре (группы общефизической подготовки, спортивные секции), физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями (дни здоровья и спорта, подвижные игры и соревнования, спортивные праздники, спартакиады, туристические слёты и походы) - достигается формирование физической культуры личности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

Основная образовательная программа начального общего образования определяет содержание и организацию содержательного процесса на ступени начального общего образования и направлена на формирование общей культуры, духовно-нравственное, социальное, личностное и интеллектуальное развитие обучающихся, создание основ первоначальных представлений о значении физической культуры и ее влиянии на развитие человека.

Предметом обучения физической культуры в 3 классе является укрепление здоровья, совершенствование физических качеств, освоение определенных двигательных действий, развитие мышления, творчества и самостоятельности.

Целью школьного физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения своего здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Выполнение данной цели связано с решением следующих образовательных задач:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
- овладение школой движений;
- развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;
- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей;
- выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений,

содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

Принимая во внимание вышеперечисленные задачи образования учащихся начальной школы в области физической культуры, основными принципами, идеями и подходами при формировании данной программы были следующие: демократизация и гуманизация педагогического процесса, педагогика сотрудничества, деятельностный подход, интенсификация и оптимизация, расширение межпредметных связей.

Принцип демократизации в педагогическом процессе выражается в обеспечении всем и каждому ученику одинакового доступа к основам физической культуры, максимальном раскрытии способностей детей, построении преподавания на основе использования широких и гибких методов и средств обучения для развития детей с разным уровнем их двигательных и психических способностей, изменении сути педагогических отношений, переходе от подчинения к сотрудничеству.

Принцип гуманизации педагогического процесса заключается в учёте индивидуальных способностей личности каждого ребёнка и педагога. Он строится в соответствии с личным опытом и уровнем достижений школьников, их интересами и склонностями. Учителя обязаны предоставлять детям разно-уровневый по сложности и субъективной трудности усвоения материал программы.

Осуществление принципов демократизации и гуманизации в педагогическом процессе возможно на основе педагогики сотрудничества— идеи совместной развивающей деятельности детей и взрослых, в процессе которой они связаны взаимопониманием и проникновением в духовный мир друг друга, совместным желанием анализа хода и результатов этой деятельности.

Деятельностный подход заключается в ориентировании ученика не только на усвоение готовых знаний и умений, но и на овладение способами физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, на развитие познавательных сил и творческого потенциала ребёнка. Это отход от вербальных методов и форм передачи готовой информации, пассивности, учащихся на занятиях к активному усвоению знаний, умений и навыков, реализуемых в разнообразных видах физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности.

Интенсификация и оптимизация состоит в повышении целенаправленности обучения и усилении мотивации занятий физической культурой и спортом, применении активных и творческих методов и форм обучения (проблемные, исследовательские, сопряжённого развития кондиционных и координационных способностей, акцентированного и всестороннего развития координационных способностей, методики программно-алгоритмического типа, групповые и индивидуальные формы обучения, круговая тренировка и др.); в развитии навыков учебного труда; широком использовании компьютеров и других новых технических средств.

Задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннего раскрытия взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов в сфере физической культуры учитель реализует на основе расширения межпредметных связей из области разных предметов: литературы, истории, математики, анатомии, физиологии, психологии и др.

Цель 3-го урока физкультуры - создание условий для реализации физкультурно-оздоровительной активности учащихся вне зависимости от уровня физической подготовки и уровня сформированности специфических умений по отдельным видам спорта. Поэтому содержание 3-го урока физкультуры направлено не только на реализацию общепринятых разделов (лёгкая атлетика, гимнастика, лыжная подготовка и т.д.), но и на введение таких вариативных разделов, как хореография, ритмика, фитнес, спортивные и бальные танцы, национальные виды спорта, национальные спортивные игры и командные эстафетные игры.

В данной рабочей программе предусмотрен материал для замещения уроков лыжной подготовки на уроки подвижных игр и гимнастики (30 часов для 3 класса) - Приложение 1. Этот материал будет использоваться при изменении климатических условий (повышение температуры и вызванное ее таяние снега в период января - марта месяца).

Содержание программы

Содержание программного материала уроков состоит из двух основных частей: базовой и вариативной (дифференцированной).

Освоение базовых основ физической культуры необходимо для каждого ученика.

Базовый компонент составляет основу Государственного стандарта общеобразовательной подготовки в области физической культуры. Вариативная часть физической культуры связана с учетом индивидуальных способностей учащихся и местных особенностей работы школы.

Программа состоит из взаимосвязанных частей: уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного, внеурочного направления, продленного дня; внеклассная работа и физкультурно-массовые мероприятия.

В базовую часть входят:

Естественные основы знаний.

Здоровье и физическое развитие ребенка. Основные формы движений. Работа органов дыхания.

Выполнение основных движений к предметам, с разной скоростью, на ограниченной площади опоры. Измерение роста, веса, положение в пространстве.

Социально-психологические основы.

Влияние физических упражнений, закаливающих процедур, личной гигиены и режима дня на укрепление здоровья.

Выполнение жизненно важных навыков и умений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазание, перелезание) в игровой обстановке.

Контроль за выполнением физических упражнений и тестирования физических качеств.

Приемы закаливания: воздушные ванны, солнечные ванны, водные процедуры.

В программе освоения учебного материала теоретические разделы сочетаются с практическими, основой которых является урок физкультуры, разделяющийся на 3 типа: с

образовательно-познавательной, образовательно-предметной и образовательно-тренировочной направленностью.

Спортивно-оздоровительная деятельность проходит красной линией по следующим разделам:

Гимнастика с элементами акробатики

строй, строевые действия в шеренге, колонне; выполнение строевых команд), упражнения в лазании и перелезании, в равновесии, упражнения по заданию учителя.

Легкая атлетика: бег с высоким подниманием бедра, в медленном темпе, изменение темпа бега, дыхание в беге, техника бега и ходьбы, прыжки на одной, двух ногах, в длину и высоту, спрыгивание и запрыгивание, передача и ловля малого мяча, метание в вертикальную цель и на дальность, бросок большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

Подвижные и спортивные игры. Многообразие двигательных действий оказывает комплексное воздействие на совершенствование координационных и кондиционных способностей, в результате чего закладываются основы игровой деятельности, совершенствующие движения (ходьба, бег, прыжки, метание).

Общеразвивающие упражнения по базовым видам и внутри разделов.

В процессе овладения учебной деятельностью на занятиях физической культуры укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, активно развивается мышление, творчество и самостоятельность.

Результаты освоения предмета «Физическая культура»

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009г. №373) данная рабочая программа для 3 класса направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

Требования к уровню подготовки учащихся к концу 3-ого года обучения.

В результате освоения программного материала ученик получит знания:

- по разделу «**Знания о физической культуре**» — выполнять организационно-методические требования, которые предъявляются на уроке физкультуры (в частности, на уроках лыжной подготовки, плавания), вести дневник самоконтроля, рассказывать о скелете, внутренних органах, мышечной и кровеносной системе человека, об органах чувств, объяснять, что такое пас и его значение для спортивных игр с мячом, что такое осанка и методы сохранения правильной осанки, что такое гигиена и правила ее соблюдения, правила закаливания, приема пищи и соблюдения питьевого режима, правила спортивной игры волейбол;
- по разделу «Гимнастика с элементами акробатики» — выполнять строевые упражнения (строиться в шеренгу, колонну, перестраиваться в одну, две и три шеренги), выполнять разминки в движении, на месте, с мешочками, с резиновыми кольцами и кружочками, с массажными мячами, с обручами, с гимнастической палкой, с гимнастической скамейкой, на гимнастической скамейке, на матах, с мячом, разминки, направленные на развитие координации движений и гибкости, прыжковую разминку, разминку в парах, у гимнастической стенки, выполнять упражнения на

внимание и равновесие, наклон вперед из положения стоя и сидя, шпагаты (прямой и продольные), отжимания, подъем туловища из положения лежа, подтягиваться на низкой перекладине из виса лежа согнувшись, запоминать временные отрезки, выполнять перекаты, кувырок вперед с места, с разбега и через препятствие, кувырок назад, проходить станции круговой тренировки, лазать и перелезать по гимнастической стенке, лазать по канату в три приема, выполнять стойку на голове и руках, мост, стойку на лопатках, висеть завесой одной и двумя ногами на перекладине, прыгать со скакалкой, через скакалку и в скакалку, прыгать в скакалку в тройках, выполнять упражнения на гимнастическом бревне, на гимнастических кольцах (вис согнувшись, вис прогнувшись, перевороты назад и вперед), лазать по наклонной гимнастической скамейке, выполнять вращение обруча;

- по разделу «Легкая атлетика» — технике высокого старта, технике метания мешочка (мяча) на дальность, пробегать дистанцию 30 м на время, выполнять челночный бег 3х 10 м на время, прыгать в длину с места и с разбега, прыгать в высоту с прямого разбега, прыгать в высоту спиной вперед, прыгать на мячах-хопах, бросать набивной мяч (весом 1 кг) на дальность способом «снизу», «от груди», «из-за головы», правой и левой рукой, метать мяч на точность, проходить полосу препятствий;
- по разделу «Лыжная подготовка» — передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом с лыжными палками и без них, попеременным и одновременным двухшажным ходом, выполнять повороты на лыжах переступанием и прыжком, переносить лыжи под рукой и на плече, проходить на лыжах дистанцию 1,5 км, подниматься на склон «полуелочкой», «елочкой», «лесенкой», спускаться со склона в основной стойке и в низкой стойке, тормозить «плугом», передвигаться и спускаться со склона на лыжах «змейкой»;
- по разделу «Подвижные и спортивные игры» — давать пас ногами и руками, выполнять передачи мяча через волейбольную сетку различными способами, вводить мяч из-за боковой, выполнять броски и ловлю мяча различными способами, выполнять футбольные упражнения, стойке баскетболиста, ведению мяча на месте, в движении, правой и левой рукой, участвовать в эстафетах, бросать мяч в баскетбольное кольцо различными способами, играть в подвижные игры: «Ловишка», «Ловишка с мешочком на голове», «Колдунчики», «Салки», «Салки — дай руку», «Прерванные пятнашки», «Собачки», «Собачки ногами», «Бросай далеко, собирай быстрее», «Вышибалы», «Антивышибалы», «Белые медведи», «Волк во рву», «Ловля обезьян с мячом», «Перестрелка», «Пустое место», «Осада города», «Подвижная цель», «Совушка», «Удочка», «Салки с домиками», «Перебежки с мешочком на голове», «Мяч в туннеле», «Парашютисты», «Волшебные елочки», «Белочка-защитница», «Горячая линия», «Будь осторожен», «Шмель», «Накаты», «Вышибалы с кеглями», «Вышибалы через сетку», «Штурм», «Ловишка на хобах», «Пионербол», «Точно в цель», «Борьба за мяч», «Вызов», «Командные хвостики», «Круговая охота», «Флаг на башне», «Марш с закрытыми глазами», играть в спортивные игры (футбол, баскетбол, гандбол).

Учебный предмет «Физическая культура» тесно взаимосвязан со всеми предметами школьного курса. Практически вся тематика Физической культуры базируется на знаниях, получаемых учащимися при изучении других общеобразовательных предметов. Поэтому на уроках Физической культуры непременно используется межпредметная связь:

- обж - ЗОЖ, оказание первой медицинской помощи, обморожения, ожоги;
- география - туризм, выживание в природе;
- химия - процессы дыхания;
- физика - природные явления, ускорение, расстояние, масса, мощность, сила;

- история - история Олимпийских игр, история спорта;
- математика - расстояние, скорость;
- биология -режим дня школьника, рацион питания, оказание ПМП, работа мышц, кровообращение, утомление, экологическая безопасность;

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа для 4 класса по физической культуре разработана на основе «Федеральной комплексной программы физического воспитания» под редакцией доктора педагогических наук В.И. Ляха и канд. пед. наук А.А. Зданевича. М.: Просвещение — 2012 в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом общего начального образования, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. № 373, соответствует базисному учебному плану, принятому 29 августа 2014 года, по которому на изучение физической культуры в 4 классе отводится 102 часа (3 часа в неделю). Третий час учебного предмета «Физическая культура» используется на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания.

Учебный предмет «Физическая культура» входит в образовательную область «Физическая культура».

Предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников. В сочетании с другими формами обучения - физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня и второй половины дня (гимнастика до занятий, физкультурные минутки, физические упражнения и игры на удлиненных переменах и в группах продленного дня), внеклассной работой по физической культуре (группы общефизической подготовки, спортивные секции), физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями (дни здоровья и спорта, подвижные игры и соревнования, спортивные праздники, спартакиады, туристические слёты и походы) - достигается формирование физической культуры личности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

Основная образовательная программа начального общего образования определяет содержание и организацию содержательного процесса на ступени начального общего образования и направлена на формирование общей культуры, духовно-нравственное, социальное, личностное и интеллектуальное развитие обучающихся, создание основ первоначальных представлений о значении физической культуры и ее влиянии на развитие человека.

Предметом обучения физической культуры в 4 классе является укрепление здоровья, совершенствование физических качеств, освоение определенных двигательных действий, развитие мышления, творчества и самостоятельности.

Целью школьного физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения своего здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Выполнение данной цели связано с решением следующих образовательных задач:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
- овладение школой движений;
- развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;
- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей;
- выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

Принимая во внимание вышеперечисленные задачи образования учащихся начальной школы в области физической культуры, основными принципами, идеями и подходами при формировании данной программы были следующие: демократизация и гуманизация педагогического процесса, педагогика сотрудничества, деятельностный подход, интенсификация и оптимизация, расширение межпредметных связей.

Принцип демократизации в педагогическом процессе выражается в обеспечении всем и каждому ученику одинакового доступа к основам физической культуры, максимальном раскрытии способностей детей, построении преподавания на основе использования широких и гибких методов и средств обучения для развития детей с разным уровнем их двигательных и психических способностей, изменении сути педагогических отношений, переходе от подчинения к сотрудничеству.

Принцип гуманизации педагогического процесса заключается в учёте индивидуальных способностей личности каждого ребёнка и педагога. Он строится в соответствии с личным опытом и уровнем достижений школьников, их интересами и склонностями. Учителя обязаны предоставлять детям разно-уровневый по сложности и субъективной трудности усвоения материал программы.

Осуществление принципов демократизации и гуманизации в педагогическом процессе возможно на основе педагогики сотрудничества— идеи совместной развивающей деятельности детей и взрослых, в процессе которой они связаны взаимопониманием и проникновением в духовный мир друг друга, совместным желанием анализа хода и результатов этой деятельности.

Деятельностный подход заключается в ориентировании ученика не только на усвоение готовых знаний и умений, но и на овладение способами физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, на развитие познавательных сил и творческого потенциала ребёнка. Это отход от вербальных методов и форм передачи готовой информации, пассивности, учащихся на занятиях к активному усвоению знаний, умений и навыков, реализуемых в разнообразных видах физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности.

Интенсификация и оптимизация состоит в повышении целенаправленности обучения и усилении мотивации занятий физической культурой и спортом, применении активных и творческих методов и форм обучения (проблемные, исследовательские, сопряжённого развития кондиционных и координационных способностей, акцентированного и всестороннего развития координационных способностей, методики программно-алгоритмического типа, групповые и индивидуальные формы обучения, круговая тренировка и др.); в развитии навыков учебного труда; широком использовании компьютеров и других новых технических средств.

Задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннего раскрытия взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов в сфере физической культуры учитель реализует на основе расширения межпредметных связей из области разных предметов: литературы, истории, математики, анатомии, физиологии, психологии и др.

Цель 3-го урока физкультуры - создание условий для реализации физкультурно-оздоровительной активности учащихся вне зависимости от уровня физической подготовки и уровня сформированности специфических умений по отдельным видам спорта. Поэтому содержание 3-го урока физкультуры направлено не только на реализацию общепринятых разделов (лёгкая атлетика, гимнастика, лыжная подготовка и т.д.), но и на введение таких вариативных разделов, как хореография, ритмика, фитнес, спортивные и бальные танцы, национальные виды спорта, национальные спортивные игры и командные эстафетные игры.

В данной рабочей программе предусмотрен материал для замещения уроков лыжной подготовки на уроки подвижных игр и гимнастики (30 часов для 4 класса) - Приложение 1. Этот материал будет использоваться при изменении климатических условий (повышение температуры и вызванное ее таяние снега в период января - марта месяца).

Содержание программы

Содержание программного материала уроков состоит из двух основных частей: базовой и вариативной (дифференцированной).

Освоение базовых основ физической культуры необходимо для каждого ученика.

Базовый компонент составляет основу Государственного стандарта общеобразовательной подготовки в области физической культуры. Вариативная часть физической культуры связана с учетом индивидуальных способностей учащихся и местных особенностей работы школы.

Программа состоит из взаимосвязанных частей: уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного, внеурочного

направления, продленного дня; внеклассная работа и физкультурно-массовые мероприятия.

В базовую часть входят:

Естественные основы знаний.

Здоровье и физическое развитие ребенка. Основные формы движений. Работа органов дыхания.

Выполнение основных движений к предметам, с разной скоростью, на ограниченной площади опоры. Измерение роста, веса, положение в пространстве.

Социально-психологические основы.

Влияние физических упражнений, закаливающих процедур, личной гигиены и режима дня на укрепление здоровья.

Выполнение жизненно важных навыков и умений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазание, перелезание) в игровой обстановке.

Контроль за выполнением физических упражнений и тестирования физических качеств.

Приемы закаливания: воздушные ванны, солнечные ванны, водные процедуры.

В программе освоения учебного материала теоретические разделы сочетаются с практическими, основой которых является урок физкультуры, разделяющийся на 3 типа: с образовательно-познавательной, образовательно-предметной и образовательно-тренировочной направленностью.

Спортивно-оздоровительная деятельность проходит красной линией по следующим разделам:

Гимнастика с элементами акробатики

строй, строевые действия в шеренге, колонне; выполнение строевых команд), упражнения в лазании и перелезании, в равновесии, упражнения по заданию учителя.

Легкая атлетика: бег с высоким подниманием бедра, в медленном темпе, изменение темпа бега, дыхание в беге, техника бега и ходьбы, прыжки на одной, двух ногах, в длину и высоту, спрыгивание и запрыгивание, передача и ловля малого мяча, метание в вертикальную цель и на дальность, бросок большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

Подвижные и спортивные игры. Многообразие двигательных действий оказывает комплексное воздействие на совершенствование координационных и кондиционных способностей, в результате чего закладываются основы игровой деятельности, совершенствующие движения (ходьба, бег, прыжки, метание).

Общеразвивающие упражнения по базовым видам и внутри разделов.

В процессе овладения учебной деятельностью на занятиях физической культуры укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, активно развивается мышление, творчество и самостоятельность.

Результаты освоения предмета «Физическая культура»

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009г. №373) данная рабочая программа для 4 класса направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);

- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

Требования к уровню подготовки учащихся к концу 4-ого года обучения.

В результате освоения программного материала ученик получит знания:

- по разделу «**Знания о физической культуре**» — выполнять организационно-методические требования, которые предъявляются на уроке физкультуры (в частности, на уроках лыжной подготовки, плавания), вести дневник самоконтроля, рассказывать историю появления мяча и футбола, объяснять, что такое зарядка и физкультминутка, что такое гимнастика и ее значение в жизни человека, правила обгона на лыжне;
- по разделу «**Гимнастика с элементами акробатики**» — выполнять строевые упражнения, наклон вперед из положения сидя и стоя, различные варианты висов, вис завесом одной и двумя ногами, кувырок вперед с места, с разбега и через препятствие, кувырок назад, стойку на голове, на руках, на лопатках, мост, упражнения на гимнастическом бревне, упражнения на кольцах (вис согнувшись, вис прогнувшись, переворот назад и вперед, выкрут, махи), опорный прыжок, проходить станции круговой тренировки, лазать по гимнастической стенке, по канату в два и три приема, прыгать в скакалку самостоятельно и в тройках, крутить обруч, напрыгивать на гимнастический мостик, выполнять разминки на месте, бегом, в движении, с мешочками, гимнастическими палками, массажными мячами, набивными мячами, малыми и средними мячами, скакалками, обручами, резиновыми кольцами, направленные на развитие гибкости и координации движений, на матах, запоминать небольшие временные промежутки, подтягиваться, отжиматься;
- по разделу «**Легкая атлетика**» — пробегать 30 и 60 м на время, выполнять челночный бег, метать мешочек на дальность и мяч на точность, прыгать в длину с места и с разбега, прыгать в высоту с прямого разбега, перешагиванием, спиной вперед, проходить полосу препятствий, бросать набивной мяч способами «из-за головы», «от груди», «снизу», правой и левой рукой, пробегать дистанцию 1000 м, передавать эстафетную палочку;
- по разделу «**Лыжная подготовка**» — передвигаться на лыжах скользящим и ступающим шагом с лыжными палками и без них, попеременным и одновременным двухшажным ходом, попеременным и одновременным одношажным ходом, «змейкой», выполнять повороты на лыжах переступанием и прыжком, подъем на склон «полуелочкой», «елочкой», «лесенкой», спуск со склона в основной стойке и в низкой стойке, тормозить «плугом», проходить дистанцию 2 км, играть в подвижные игры на лыжах «Накаты» и «Подними предмет»;
- по разделу «**Подвижные и спортивные игры**» — выполнять пас ногами и руками, низом, верхом, через волейбольную сетку, ведение мяча ногами и руками, прием мяча снизу и сверху, бить и бросать по воротам, бросать и ловить мяч самостоятельно и в парах, бросать мяч в баскетбольное кольцо различными способами, играть в подвижные игры «Ловишка», «Ловишка на хобах», «Колдунчики», «Салки с домиками», «Салки — дай руку», «Флаг на башне», «Бросай далеко, собирай быстрее», «Собачки», «Собачки ногами», «Командные собачки», «Вышибалы», «Вышибалы с кеглями», «Вышибалы с ранением», «Вышибалы через сетку», «Перестрелка», «Волк во рву», «Антивышибалы», «Защита стойки», «Капитаны»,

«Осада города», «Штурм», «Удочка», «Мяч в туннеле», «Парашютисты», «Ловля обезьян», «Ловля обезьян с мячом», «Горячая линия», «Будь острожен», «Игра в мяч с фигурами», «Салки и мяч», «Ловишка с мешочком на голове», «Катание колеса», «Марш с закрытыми глазами», «Пионербол», «Точно в цель», «Борьба за мяч», «Командные хвостики», «Ножной мяч», играть в спортивные игры (футбол, баскетбол, гандбол).

Учебный предмет «Физическая культура» тесно взаимосвязан со всеми предметами школьного курса. Практически вся тематика Физической культуры базируется на знаниях, получаемых учащимися при изучении других общеобразовательных предметов. Поэтому на уроках Физической культуры непременно используется межпредметная связь:

- обж - ЗОЖ, оказание первой медицинской помощи, обморожения, ожоги;
- география - туризм, выживание в природе;
- химия - процессы дыхания;
- физика - природные явления, ускорение, расстояние, масса, мощность, сила;
- история - история Олимпийских игр, история спорта;
- математика - расстояние, скорость;
- биология -режим дня школьника, рацион питания, оказание ПМП, работа мышц, кровообращение, утомление, экологическая безопасность;

№ уро	Дата		Тема урока	Тип урока	Технологии	Решаемые проблемы	Виды деятельности (элементы содержания,
	план	факт					
1	2	3	4	5	6	7	8
Знания о физической культуре							
1			Организационно-методические указания	Изучение нового материала 1.1	Здоровьесбережения, развивающего обучения	Научить строиться в шеренгу и колонну; ознакомление с организационно-методическими требованиями; разучивание подвижной игры «Ловишка»	Изучение понятий «шеренга» и «колонна», обучение передвижению в колонне; выполнение игрового упражнения; подвижная игра «Ловишка»
Легкая атлетика							
2			Тестирование бега на 30 м с высокого старта	Контрольный урок 2.1	Здоровьесбережения, самоанализа и коррекции действий	Повторение построения в шеренгу и колонну. Разучивание поворотов направо и налево на месте. Разучивание разминки в движении. Проведение тестирования бега на 30 м с высокого старта. Подвижная игра «Ловишка»	Повороты направо и налево. Строевые команды «равняйся», «смирно». Разминка в движении. Тестирование бега на 30 м с высокого старта. Подвижная игра «Ловишка»
3			Техника челночного бега	Изучение нового материала 2.2	Здоровьесбережения, коллективного выполнения задания, развивающего обучения	Повторение строевых упражнений; проведение разминки в движении; знакомство с техникой челночного бега; разучивание подвижной игры «Прерванные пятнашки»	Строевые упражнения. Разминка в движении; техника челночного бега; подвижная игра «Прерванные пятнашки»
4			Тестирование челночного бега 3 x 10 м	Контрольный урок 2.3	Здоровьесбережения, самоанализа и коррекции действий	Знакомство с понятием «дистанция». Разучивание разминки на месте. Проведение тестирования челночного бега 3x 10 м с высокого старта. Повторение подвижной игры «Прерванные пятнашки»	Удержание дистанции. Строевые команды «равняйся», «смирно». Разминка на месте; тестирование челночного бега 3x Ю м с высокого старта; подвижная игра «Прерванные пятнашки»

1	2	3	4	5	6	7	8
Знания по физической культуре							
5			Возникновение физической культуры и спорта	Изучение нового материала 3.1	Здоровье-сбережения, развивающего обучения, информационно-коммуникационные	Повторение понятия «дистанция». Знакомство с тем, как возникли физическая культура и спорт. Разучивание разминки в движении и подвижной игры «Гуси-лебеди»	Удержание дистанции. Знакомство с теорией возникновения физической культуры и спорта. Разминка в движении по кругу. Подвижная игра «Гуси-лебеди»
Легкая атлетика							
6			Тестирование метания мешочка на дальность	Контрольный урок 4.1	Здоровье-сбережения, самоанализа и коррекции действий	Повторение поворотов направо-налево. Разучивание разминки, направленной на развитие координации движений. Проведение тестирования метания мешочка на дальность. Повторение подвижной игры «Гуси-лебеди»	Строевые команды «направо», «налево», «на первый-второй рассчитайсь». Разминка, направленная на развитие координации движений. Подвижная игра «Гуси-лебеди»
Подвижные игры							
7			Русская народная подвижная игра «Горелки»	Изучение нового материала 5.1	Здоровье-сбережения, развивающего обучения, коллективного выполнения задания	Знакомство с размыканием на руки в стороны. Разучивание разминки, направленной на развитие координации движений. Знакомство с правилами игры «Горелки». Разучивание упражнения на развитие внимания и равновесия	Строевые команды «направо», «налево», «на первый-второй рассчитайсь», «на руки в стороны разомкнись». Разминка, направленная на развитие координации движений. Подвижная игра «Горелки». Упражнения на развитие внимания и равновесия

1	2	3	4	5	6	7	8
Знания о физической культуре							
8			Олимпийские игры	Изучение нового материала 6.1	Здоровьесбережения, развивающего обучения, развития исследовательских навыков	Знакомство с Олимпийскими играми, олимпийскими символами и традициями. Разучивание разминки с мешочками. Знакомство с техникой метания мешочка на дальность, с правилами игры «Колдунчики»	Рассказ об Олимпийских играх - символике и традициях. Разминка с мешочками. Техника метания мешочка на дальность. Подвижная игра «Колдунчики»
9			Что такое физическая культура?	Комбинированный урок 6.2	Здоровьесбережения, развивающего обучения, информационно-коммуникационные	Знакомство с понятием «физическая культура». Повторение разминки с мешочками. Закрепление техники метания мешочка на дальность. Повторение правил подвижной игры «Колдунчики»	Рассказ о физической культуре. Разминка с мешочками. Техника метания мешочка на дальность. Подвижная игра «Колдунчики»
10			Темп и ритм	Изучение нового материала 6.3	Здоровьесбережения, развивающего обучения, информационно-коммуникационные	Знакомство с понятиями «темп» и «ритм». Разучивание разминки в кругу, подвижных игр «Салки» и «Мышеловка»	Передвижение и выполнение упражнений с разным темпом и ритмом. Разминка в кругу. Подвижные игры «Салки» и «Мышеловка»
Подвижные игры							
11			Подвижная игра «Мышеловка»	Комбинированный урок 7.1	Здоровьесбережения, развивающего обучения, развития умственных действий и творческих способностей	Повторение понятий «темп» и «ритм». Проведение разминки в движении. Повторение подвижных игр «Салки» и «Мышеловка». Знакомство с усложненными вариантами «Мышеловки»	Передвижение и выполнение упражнений с разным темпом и ритмом. Разминка в движении. Подвижные игры «Салки» и «Мышеловка»

Знания о физической культуре							
12			Личная гигиена человека	Изучение нового материала 8.1	Здоровье-сбережения, проблемного и развивающего обучения	Знакомство с понятием «гигиена». Проведение разминки в движении. Разучивание подвижной игры «Салки с домиками». Знакомство с техникой высокого старта и командами «на старт», «внимание», «марш»	Гигиена человека. Разминка в движении. Техника высокого старта. Команды «на старт», «внимание», «марш». Подвижная игра «Салки с домиками»
Легкая атлетика							
13			Тестирование метания малого мяча на точность	Контрольный Урок 9.1	Здоровье-сбережения, развивающего обучения, самоанализа и коррекции действий	Разучивание разминки с малыми мячами. Проведение тестирования метания малого мяча на точность. Разучивание подвижной игры «Два Мороза»	Разминка с малыми мячами. Тестирование метания малого мяча на точность. Подвижная игра «Два Мороза» О
Гимнастика с элементами акробатики							
14			Тестирование наклона вперед из положения стоя	Контрольный Урок 10.1	Здоровье-сбережения, развивающего обучения, самоанализа и коррекции действий	Разучивание разминки, направленной на развитие гибкости. Проведение тестирования наклона вперед из положения стоя. Повторение подвижной игры «Два Мороза». Выполнение упражнения на запоминание временного отрезка	Разминка, направленная на развитие гибкости. Тестирование наклона вперед из положения стоя. Подвижная игра «Два Мороза». Упражнение на запоминание временного отрезка

1	2	3	4	5	6	7	8
15			Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с	Контрольный урок 10.2	Здоровье-сбережения, развивающего обучения, само-анализа и коррекции действий	Проведение разминки, направленной на развитие гибкости, тестирования подъема туловища за 30 с. Разучивание подвижной игры «Волк во рву». Выполнение упражнения на запоминание временного отрезка	Разминка, направленная на развитие гибкости. Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с. Подвижная игра «Волк во рву». Упражнение на запоминание временного отрезка
Легкая атлетика							
16			Тестирование прыжка в длину с места	Контрольный урок 11.1	Здоровье-сбережения, развивающего обучения, само-анализа и коррекции действий	Проведение разминки, направленной на развитие координации движений, тестирования прыжка в длину с места. Повторение подвижной игры «Волк во рву»	Разминка, направленная на развитие координации движений. Тестирование прыжка в длину с места. Подвижная игра «Волк во рву»
Гимнастика с элементами акробатики							
17			Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа	Контрольный урок 12.1	Здоровье-сбережения, развивающего обучения, само-анализа и коррекции действий	Проведение разминки, направленной на развитие координации движений, тестирования подтягивания на низкой перекладине из виса лежа. Разучивание подвижной игры «Охотник и зайцы»	Разминка, направленная на развитие координации движений. Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа. Подвижная игра «Охотник и зайцы»

1	2	3	4	5	6	7	8
18			Тестирование виса на время	Контрольный урок 12.2	Здоровьесбережения, развивающего обучения, самоанализа и коррекции	Проведение разминки у гимнастической стенки, тестирования виса на время. Повторение подвижной игры «Охотник и зайцы»	Разминка у гимнастической стенки. Тестирование виса на время. Подвижная игра «Охотник и зайцы»
19			Стихотворное сопровождение на уроках	Изучение нового материала 12.3	Здоровьесбережения, развивающего обучения, информационно-коммуникационные	Проведение разминки со стихотворным сопровождением. Разучивание подвижных игр «Кто быстрее схватит» и «Совушка»	Разминка со стихотворным сопровождением. Подвижные игры «Кто быстрее схватит» и «Совушка»
20			Стихотворное сопровождение как элемент развития координации движений	Репродуктивный урок 12.4	Здоровьесбережения, проблемного обучения, коллективного выполнения задания	Проведение разминки со стихотворным сопровождением. Повторение подвижных игр «Кто быстрее схватит» и «Совушка»	Разминка со стихотворным сопровождением. Подвижные игры «Кто быстрее схватит» и «Совушка»
Подвижные игры							
21			Ловля и броски мяча в парах	Изучение нового материала 13.1	Здоровьесбережения, развивающего обучения, педагогики сотрудничества	Разучивание разминки с мячами, упражнений с мячом в парах, подвижной игры «Осада города»	Разминка с мячами. Упражнения с мячами в парах. Подвижная игра «Осада города»

22			Подвижная игра «Осада города»	Репродуктивный урок 13.2	Здоровьесбережения, развивающего обучения, коллективного выполнения задания	Повторение разминки с мячами. Проведение упражнений с мячом в парах. Повторение подвижной игры «Осада города»	Разминка с мячами. Упражнения с мячами в парах. Подвижная игра «Осада города»
23			Индивидуальная работа с мячом	Комбинированный урок 13.3	Здоровьесбережения, развивающего и индивидуально-личностного обучения	Разучивание разминки с мячами. Проведение упражнений с мячом: ведение мяча, броски, ловля. Повторение подвижной игры «Осада города»	Разминка с мячами. Упражнения с мячами: ведение, броски и ловля. Подвижная игра «Осада города»
24			Школа укрощения мяча	Комбинированный урок 13.4	Здоровьесбережения, развивающего и индивидуально-личностного обучения	Повторение разминки с мячами. Проведение упражнений с мячом: ведение мяча, броски, ловля. Разучивание подвижной игры «Вышибалы»	Разминка с мячами. Упражнения с мячом: ведение, броски и ловля. Подвижная игра «Вышибалы»
25			Подвижная игра «Ночная охота»	Комбинированный урок 13.5	Здоровьесбережения, проблемного обучения, развития исследовательских навыков	Разучивание новой разминки с мячами. Проведение упражнений с мячом: ведение мяча, броски, ловля, перебрасывание. Разучивание подвижной игры «Ночная охота»	Разминка с мячами. Упражнения с мячами: ведение, броски, ловля, перебрасывание. Подвижная игра «Ночная охота»
26			Глаза закрывай — упражненья начинай	Комбинированный урок 13.6	Здоровьесбережения, проблемного обучения, развития исследовательских навыков	Разучивание разминки с закрытыми глазами. Проведение упражнений с мячом: ведение мяча, броски, ловля, перебрасывание. Повторение подвижной игры «Ночная охота»	Разминка с закрытыми глазами. Упражнения с мячами: ведение, броски, ловля, перебрасывание. Подвижная игра «Ночная охота»

27			Подвижные игры	Репродуктивный урок 13.7	Здоровьесбережения, коллективного выполнения задания, развития навыков обобщения, систематизации знаний и самодиагностики	Повторение разминки с закрытыми глазами. Проведение двух-четырех игр по желанию учеников. Подведение итогов четверти	Разминка с закрытыми глазами. Подвижные игры по желанию учеников. Подведение итогов четверти
Гимнастика с элементами акробатики							
28			Перекаты	Изучение нового материала 14.1	Здоровьесбережения, развивающего обучения, педагогики сотрудничества	Разучивание разминки на матах, техники выполнения группировки, перекатов, подвижной игры «Удочка»	Разминка на матах. Группировка. Перекаты. Подвижная игра «Удочка»
29			Разновидности перекатов	Комбинированный урок 14.2	Здоровьесбережения, развивающего обучения, педагогики сотрудничества	Повторение разминки на матах, техники выполнения группировки. Разучивание и повторение перекатов. Повторение подвижной игры «Удочка»	Разминка на матах. Группировка. Перекаты. Подвижная игра «Удочка»
30			Техника выполнения кувырка вперед	Комбинированный урок	Здоровье сбережения, развивающего обучения, поэтапного формирования умственных дей-	Проведение разминки на матах. Повторение перекатов. Разучивание техники выполнения кувырка	Разминка на матах. Перекаты. Кувырок вперед. Подвижная игра «Удочка»

				14.3	ствий	вперед. Повторение подвижной игры «Удочка»	
31			Кувырок вперед	Комбинированный урок 14.4	Здоровьесбережения, развивающего обучения, самоанализа и коррекции действий	Познакомить с понятием осанки. Проведение разминки на матах. Повторение перекатов, техники выполнения кувырка вперед. Разучивание подвижной игры «Успей убрать»	Разминка на матах. Перекаты. Кувырок вперед. Подвижная игра «Успей убрать»
32			Стойка на лопатках, «мост»	Комбинированный урок 14.5	Здоровьесбережения, развивающего обучения, педагогики сотрудничества	Повторение понятия «осанка». Проведение разминки на сохранение правильной осанки. Совершенствование техники выполнения кувырка вперед. Разучивание стойки на лопатках и «моста», подвижной игры «Волшебные елочки»	Разминка, направленная на сохранение правильной осанки. Кувырок вперед. Стойка на лопатках, «мост». Подвижная игра «Волшебные елочки»
33			Стойка на лопатках, «мост» — совершенствование	Комбинированный урок 14.6	Здоровьесбережения, индивидуально-личностного обучения, самоанализа и коррекции действий	Проведение разминки на сохранение правильной осанки. Совершенствование техники выполнения кувырка вперед. Повторение стойки	Разминка, направленная на сохранение правильной осанки. Кувырок вперед. Стойка на лопатках, «мост». Подвижная игра «Волшебные

						на лопатках и «моста», подвижной игры «Волшебные елочки»	елочки»
34			Стойка на голове	Изучение нового материала 14.7	Здоровье-сбережения, проблемного и индивидуально-личностного обучения	Разучивание разминки на матах с резиновыми кольцами. Совершенствование техники выполнения	Разминка на матах с резиновыми кольцами. Кувырок вперед. Стойка на голове. Игровое упражнение
35			Лазанье по гимнастической стенке	Комбинированный урок 14.8	Здоровье-сбережения, развивающего и индивидуально-личностного обучения	Проведение разминки на матах с резиновыми кольцами. Повторение техники выполнения стойки на голове. Проведение лазанья по гимнастической стенке, игрового упражнения на матах	Разминка на матах с резиновыми кольцами Лазанье по гимнастической стенке. Стойка на голове. Игровое упражнение
36			Перелезание на гимнастической стенке	Комбинированный урок 14.9	Здоровье-сбережения, развивающего обучения, самоанализа и коррекции действий	Проведение разминки с гимнастическими палками. Повторение техники выполнения стойки на голове и кувырка вперед. Проведение лазанья и перелезания на гимнастической стенке, игрового упражнения на матах	Разминка с гимнастическими палками Лазанье и перелезание гимнастической стенке. Стойка на голове. Кувырок вперед Игровое упражнение
37			Висы на перекладине	Комбинированный урок 14.10	Здоровье-сбережения, развивающего и индивидуально-личностного обучения	Проведение разминки с гимнастическими палками, лазанья и перелезания на гимнастической стенке. Разучивание различных висов на перекладине. Проведение подвижной игры «Удочка»	Разминка с гимнастическими палками Лазанье и перелезание на гимнастической стенке. Вис стоя, вис на согнутых руках на перекладине. Подвижная игра «Удочка»

38			Круговая тренировка	Комби- нирован- ный урок 14.11	Здоровьесбе- режения, ин- дивидуально- личностного обучения, раз- вития навыков систематизации знаний и само- коррекции ре- зультатов	Проведение разминки с гимнастическими палками, лазанья и перелезания на гимнастической стенке, кувырков вперед, перекатов, висов, стойки на голове, игрового упражнения на внимание	Разминка с гимна- стическими палками. Лазанье и перелезание на гимнастической стенке. Вис стоя, вис на согнутых руках на перекладине. Круго- вая тренировка. Игровое упражнение
39			Прыжки со скакалкой	Изучение нового мате- риала 14.12	Здоровье- сбережения, развивающего обучения, коллективного выполнения за- дания	Проведение разминки со скакалкой. Разучи- вание прыжков со скакалкой и в скакалку. Проведение подвижной игры «Шмель»	Разминка со скакалкой. Прыжки со скакалкой и в скакалку. Подвижная игра «Шмель»
40			Прыжки в скакалку	Комби- нирован- ный урок 14.13	Здоровьесбере- жения, разви- вающего обуче- ния, педагогики сотрудничества	Проведение разминки со скакалкой. Повто- рение прыжков со скакалкой и в скакалку. Проведение подвижной игры «Шмель»	Разминка со скакалкой. Прыжки со скакалкой и в скакалку. Подвижная игра «Шмель»
41			Круговая тренировка	Комби- нирован- ный урок 14.14	Здоровьесбе- режения, ин- дивидуально- личностного обучения	Проведение разминки со скакалкой, круговой тренировки. Разучивание подвижной игры «Береги предмет»	Разминка со скакалкой. Круговая тренировка. Подвижная игра «Береги предмет»
42			Вис углом и вис сог- нувшись на гимна- стических кольцах	Комби- нирован- ный урок 14.15	Здоровьесбере- жения, разви- вающего обуче- ния, поэтапного формирования умственных дей- ствий	Проведение разминки со скакалкой. Разучи- вание вися углом и виса согнувшись на гимнастических кольцах. Повторение подвижной игры «Волк во рву»	Разминка со скакал- кой. Вис углом и вис согнувшись на кольцах. Подвижная игра «Волк во рву»
43			Вис про- гнувшись на гимна- стических	Комби- нирован- ный урок	Здоровьесбере- жения, разви- вающего обуче- ния, педагогики сотрудничества,	Проведение разминки с резиновыми кольца- ми. Повторение вися углом и вися согнув-	Разминка с резино- выми кольцами. Вис углом, вис согнувшись и вис прогнувшись на

			кольцах	14.16	индивидуально-личностного обучения	шлись на гимнастических кольцах. Разучивание виса прогнувшись на гимнастических кольцах. Повторение подвижной игры «Волк во рву»	кольцах. Подвижная игра «Волк во рву»
44			Переворот назад и вперед на гимнастических кольцах	Комбинированный урок 14.17	Здоровьесбережения, развивающего и индивидуально-личностного обучения	Проведение разминки с резиновыми кольцами. Повторение виса углом, виса согнувшись, виса прогнувшись на гимнастических кольцах. Разучивание переворота назад и вперед на гимнастических кольцах, подвижной игры «Попрыгунчики-воробушки»	Разминка с резиновыми кольцами. Вис углом, вис согнувшись, вис прогнувшись, переворот назад и вперед на кольцах. Подвижная игра «Попрыгунчики-воробушки»
45			Вращение обруча	Комбинированный урок 14.18	Здоровьесбережения, развивающего обучения, педагогики сотрудничества	Проведение разминки с обручами. Повторение виса углом, виса согнувшись, виса прогнувшись, переворотов вперед и назад на гимнастических кольцах. Разучивание вращения обруча. Повторение подвижной игры «Попрыгунчики-воробушки»	Разминка с обручами. Вис углом, вис согнувшись, вис прогнувшись, переворот назад и вперед на кольцах. Вращение обруча. Подвижная игра «Попрыгунчики-воробушки»
46			Обруч — учимся им управлять	Комбинированный урок 14.19	Здоровьесбережения, развития навыков обобщения и систематизации знаний	Проведение разминки с обручами. Совершенствование техники выполнения виса углом, виса согнувшись, виса прогнувшись, переворотов вперед и назад на гимнастических	Разминка с обручами. Вис углом, вис согнувшись, вис прогнувшись, переворот назад и вперед на кольцах. Вращение обруча. Подвижная игра «Попрыгунчики-воробушки»

						кольцах. Повторение вращения обруча, подвижной игры «Попрыгунчики-воробушки»	
47			Круговая тренировка	Комбинированный урок 14.20	Здоровьесбережения, проблемного обучения, самоанализа и коррекции действий	Проведение разминки с массажными мячами, круговой тренировки, подвижных игр по желанию учеников	Разминка с массажными мячами. Круговая тренировка. Подвижные игры
48			Круговая тренировка	Комбинированный урок 14.21	Здоровьесбережения, проблемного обучения, самоанализа и коррекции действий	Проведение разминки с массажными мячами, круговой тренировки, подвижных игр по желанию учеников	Разминка с массажными мячами. Круговая тренировка. Подвижные игры
1	2	3	4	5	6	7	8
Лыжная подготовка							
49			Организационно-методические требования на уроках, посвященных лыжной подготовке. Ступающий шаг на лыжах без палок	Изучение нового материала 15.1	Здоровьесбережения, развивающего обучения, педагогики сотрудничества	Организационно-методические требования на уроках, посвященных лыжной подготовке. Ступающий шаг	Проверка лыжной формы, инвентаря; ступающий лыжный шаг
50			Скользящий шаг на лыжах без палок	Комбинированный урок 15.2	Здоровьесбережения, развивающего обучения, коллективного выполнения задания	Разучивание переноски лыж под рукой. Повторение техники ступающего шага. Разучивание скользющего шага на лыжах без палок	Переноска лыж под рукой; ступающий лыжный шаг без палок; скользящий лыжный I шаг без палок

51			Повороты переступанием на лыжах без палок	Комбинированный урок 15.3	Здоровьесбережения, проблемного обучения, развивающего обучения	Повторение переноски лыж под рукой, техники ступающего шага и скользящего шага. Разучивание поворота переступанием на лыжах без палок	Переноска лыж под рукой; ступающий лыжный шаг без палок; скользящий лыжный шаг без палок; поворот, переступание на лыжах без палок
----	--	--	---	------------------------------	---	---	--

52			Ступающий шаг на лыжах с палками	Комбинированный урок 15.4	Здоровьесбережения, развивающего обучения, коллективного выполнения задания	Разучивание переноски лыж с палками под рукой. Повторение техники ступающего и скользящего шага на лыжах без палок, поворота переступанием на лыжах без палок. Разучивание ступающего шага на	Переноска лыж с палками под рукой; ступающий лыжный шаг без палок; скользящий лыжный шаг без палок; ступающий лыжный шаг с палками
53			Скользящий шаг на лыжах с палками	Комбинированный урок 15.5	Здоровье - сбережения, развивающего и индивидуально-личностного обучения	Повторение техники ступающего и скользящего шага без палок. Разучивание скользящего шага на лыжах с палками	Ступающий лыжный шаг без палок; скользящий лыжный шаг без палок; скользящий лыжный шаг с палками
54			Поворот переступанием на лыжах с палками	Комбинированный урок 15.6	Здоровьесбережения, развивающего обучения, педагогики сотрудничества	Повторение техники ступающего и скользящего шага без палок и с палками. Разучивание техники поворота переступанием на лыжах с палками	Ступающий лыжный шаг без палок; скользящий лыжный шаг без палок; скользящий лыжный шаг с палками; повороты переступанием на лыжах с палками

55			Подъем и спуск под уклон на лыжах без палок	Комбинированный урок 15.7	Здоровьесбережения, развивающего обучения, педагогики сотрудничества	Повторение техники ступающего и скользящего шага без палок и с палками. Разучивание техники подъема «полуелочкой» на склон и спуска со склона в основной стойке на лыжах без палок	Ступающий лыжный шаг без палок; скользящий лыжный шаг без палок; скользящий и ступающий лыжный шаг с палками; спуск со склона в основной стойке; подъем на склон «полуелочкой»
----	--	--	---	------------------------------	--	--	--

56			Подъем и спуск под уклон на лыжах с палками	Комбинированный урок 15.8	Здоровьесбережения, развивающего и индивидуально-личностного обучения	Повторение техники ступающего и скользящего шага с лыжными палками. Разучивание техники подъема «полуелочкой» на склон и спуска со склона в основной стойке на лыжах с	Скользящий и ступающий лыжный шаг с палками; спуск со склона в основной стойке; подъем на склон «полуелочкой» на лыжах с палками. Торможение падением
57			Прохождение дистанции 1 км на лыжах	Комбинированный урок 15.9	Здоровьесбережения, развития исследовательских навыков, коллективного выполнения задания	Совершенствование техники скользящего шага с лыжными палками. Повторение техники подъема «полуелочкой» на склон и спуска со склона в основной стойке на лыжах с лыжными палками. Проверка выносливости при прохождении	Скользящий лыжный шаг с палками; спуск со склона в основной стойке; подъем на склон «полуелочкой» на
58			Скользящий шаг на лыжах «змейкой»	Комбинированный урок 15.10	Здоровьесбережения, развивающего обучения, педагогики сотрудничества, коллективного выполнения задания	Разучивание передвижения скользящим шагом на лыжах с палками «змейкой». Знакомство с биатлоном	Скользящий шаг на лыжах с палками «змейкой»; упражнение в метании на точность

59			Прохождение дистанции 1,5 км на лыжах	Комбинированный урок 15.11	Здоровьесбережения, развития исследовательских навыков, самоанализа и коррекции действий	Проверка выносливости при прохождении дистанции 1,5 км	Прохождение дистанции 1,5 км на лыжах; свободное катание
----	--	--	---------------------------------------	-------------------------------	--	--	--

1	2	3	4	5	6	7	8
60			Контрольный урок по лыжной подготовке	Контрольный урок 15.12	Здоровьесбережения, педагогики сотрудничества	Повторение различных шагов на лыжах как с палками, так и без них. Повторение подъемов и спусков на лыжах. Совершенствование техники торможения падением	Ступающий и скользящий шаг как с лыжными палками, так и без них; спуск со склона в основной стойке; подъем на склон «получелочкой»; торможение падением

Гимнастика с элементами акробатики

61			Лазанье по канату	Изучение нового материала 16.1	Здоровьесбережения, развивающего обучения, информационно-коммуникационные	Разучивание разминки с гимнастическими палками. Проведение лазанья по канату. Разучивание подвижной игры «Белки в лесу»	Разминка с гимнастическими палками. Лазанье по канату. Подвижная игра «Белки в лесу»
----	--	--	-------------------	-----------------------------------	---	---	--

Подвижные игры

62			Подвижная игра «Белочка-защитница»	Комбинированный урок 17.1	Здоровье - сбережения, проблемного обучения, развития умственных действий и творческих способностей	Повторение разминки с гимнастическими палками. Проведение лазанья по канату. Разучивание подвижной игры «Белочка-защитница»	Разминка с гимнастическими палками. Лазанье по канату. Подвижная игра «Белочка-защитница»
----	--	--	------------------------------------	------------------------------	---	---	---

Гимнастика с элементами акробатики

63			Прохождение полосы препятствий	Комбинированный урок 18.1	Здоровьесбережения, самоанализа и коррекции действий	Разучивание разминки на гимнастических скамейках. Преодоление полосы препятствий. Повторение подвижной игры «Белочка-защитница»	Разминка на гимнастических скамейках. Преодоление полосы препятствий. Подвижная игра «Белочка-защитница»
64			Прохождение усложненной полосы препятствий	Комбинированный урок 18.2	Здоровьесбережения, самоанализа и коррекции действий, педагогики сотрудничества	Повторение разминки на гимнастических скамейках. Преодоление усложненной полосы препятствий	Разминка на гимнастических скамейках. Преодоление полосы препятствий. Подвижная игра «Белочка-защитница»
Легкая атлетика							
65			Техника прыжка в высоту с прямого разбега	Изучение нового материала 19.1	Здоровье - сбережения, развивающего обучения, самоанализа и коррекции действий	Разучивание разминки на гимнастических скамейках, техники прыжка в высоту с прямого разбега, подвижной игры «Бегуны и прыгуны»	Разминка на гимнастических скамейках. Прыжок в высоту с прямого разбега. Подвижная игра «Бегуны и прыгуны»
66			Прыжок в высоту с прямого разбега	Репродуктивный урок 19.2	Здоровьесбережения, развивающего обучения, самоанализа и коррекции действий	Повторение разминки на гимнастических скамейках. Повторение подвижной игры «Бегуны и прыгуны»	Разминка на гимнастических скамейках. Прыжок в высоту с прямого разбега. Подвижная игра «Бегуны и прыгуны»

67			Прыжок в высоту спиной вперед	Изучение нового материала 19.3	Здоровье-сбережения, развивающего и индивидуально-личностного обучения	Проведение разминки со стихотворным сопровождением. Разучивание техники прыжка в высоту «шалуны»	Разминка со стихотворным сопровождением. Прыжок в высоту спиной вперед. Подвижная игра
68	«		Прыжки в высоту	Репродуктивный урок 19.4	Здоровье - сбережения, развивающего обучения, информационно-коммуникационные		Разминка со стихотворным сопровождением. Прыжок в высоту спиной вперед. Прыжок в высоту с прямого разбега. Подвижная игра
Подвижные игры							
69			Броски и ловля мяча в парах	Изучение нового материала 20.1	Здоровье-сбережения, развивающего обучения, педагогики сотрудничества	Проведение разминки с мячом. Разучивание различных вариантов бросков и ловли мяча, подвижной игры «Котел»	Разминка с мячом. Броски и ловля мяча различными способами. Подвижная игра «Котел»
70			Броски и ловля мяча в парах	Репродуктивный урок 20.2	Здоровье-сбережения, проблемного обучения, педагогики сотрудничества	Проведение разминки с мячом. Повторение различных вариантов бросков и ловли мяча, подвижной игры	Разминка с мячом. Броски и ловля мяча различными способами. Подвижная игра «Котел»

71			Ведение мяча	Изучение нового материала	Здоровье - сбережения, развивающего и индивидуаль-	Проведение разминки с мячом. Выполнение различных вариантов бросков и ловли мяча. Разучивание техники	Разминка с мячом. Броски и ловля мяча различными способами. Ведение мяча. Подвижная игра «Охотники и утки»
72			Ведение мяча в движении	Комбинированный урок 20.4	Здоровье - сбережения, развивающего и индивидуально-личностного обучения	Проведение разминки с мячом. Разучивание техники ведения мяча правой и левой рукой в движении. Знакомство с	Разминка с мячом. Ведение мяча в движении. Эстафеты
73			Эстафеты с мячом	Комбинированный урок 20.5	Здоровьесбережения, проблемного обучения, самоанализа	Разучивание разминки с мячом. Совершенствование техники ведения мяча правой и левой рукой в движении. Проведение эстафет	Разминка с мячом. Ведение мяча в движении. Эстафеты с мячом
					и коррекции действий		
74			Подвижные игры с мячом	Комбинированный урок 20.6	Здоровьесбережения, информационно-коммуникационные, педагогики сотрудничества	Повторение разминки с мячом, подвижной игры «Охотники и утки». Разучивание подвижной игры «Антывышибалы»	Разминка с мячом. Подвижная игра «Охотники и утки». Подвижная игра «Антывышибалы»
75			Подвижные игры	Репродуктивный урок 20.7	Здоровьесбережения, проблемного обучения, развития навыков обобщения и систематизации знаний	Проведение разминки с мячом, подвижных игр. Подведение итогов четверти	Разминка с мячом. Подвижные игры. Подведение итогов четверти
Подвижные игры							
76			Броски мяча через волейбольную сетку	Изучение нового материала 21.1	Здоровьесбережения, проблемного и развивающего обучения	Проведение разминки в парах. Броски мяча через волейбольную сетку. Разучивание подвижной игры «Забросай противника мячами»	Разминка в парах. Броски мяча через волейбольную сетку. Подвижная игра «Забросай противника мячами»

77			Точность бросков мяча через волейбольную сетку	Комбинированный урок 21.2	Здоровьесбережения, развивающего обучения, педагогики сотрудничества	Проведение разминки в парах. Броски мяча через волейбольную сетку на точность. Повторение	Разминка в парах. Броски мяча через волейбольную сетку на точность. Подвижная игра «Забросай»
78			Подвижная игра «Вышибалы через сетку»	Комбинированный урок 21.3	Здоровьесбережения, индивидуально-личностного обучения, самоанализа и кор-	Проведение разминки с мячом в движении по кругу. Броски мяча через волейбольную сетку на точность.	Разминка с мячом в движении по кругу. Броски мяча через волейбольную сетку на точность. Подвижная игра
79	«		Броски мяча через волейбольную сетку с дальних дистанций	Комбинированный урок 21.4	Здоровьесбережения, индивидуально-личностного обучения, самоанализа и кор-	Проведение разминки с мячом в движении по кругу. Броски мяча через волейбольную сетку на дальность. Повто-	Разминка с мячом в движении по кругу. Броски мяча через волейбольную сетку на дальность. Подвижная игра
Легкая атлетика							
80			Бросок набивного мяча от груди	Комбинированный урок 22.1	Здоровьесбережения, развивающего обучения, самоанализа и коррекции действий	Разучивание разминки с набивными мячами. Техника броска набивного мяча от груди. Проведение подвижной игры «Вышибалы через сетку»	Разминка с набивными мячами. Броски набивного мяча от груди. Подвижная игра «Вышибалы через сетку»
81			Бросок набивного мяча снизу	Комбинированный урок 22.2	Здоровьесбережения, развивающего обучения, самоанализа и коррекции действий	Повторение разминки с набивными мячами, техники броска набивного мяча от груди. Разучивание броска набивного мяча снизу. Проведение подвижной игры «Вышибалы через сетку»	Разминка с набивными мячами. Броски набивного мяча от груди и снизу. Подвижная игра «Вышибалы через сетку»
Подвижные игры							
82			Подвижная игра «Точно в цель»	Комбинированный урок 23.1	Здоровьесбережения, самоанализа и	Разучивание разминки с малыми мячами. Повторение техники	Разминка с малыми мячами. Броски набивного мяча от

					коррекции действий, педагогики со-трудничества	броска набивного мяча от груди и снизу. Разучивание правил подвижной игры «Точно в цель»	груди и снизу. Подвижная игра «Точно в цель»
--	--	--	--	--	--	---	--

Гимнастика с элементами акробатики

83			Тестирование виса на время	Контрольный урок 24.1	Здоровьесбережения, развития исследовательских навыков, информационно-коммуникационные	Разучивание разминки с малыми мячами. Проведение тестирования виса на время. Повторение правил подвижной игры «Точно в цель»	Разминка с малыми мячами. Тестирование виса на время. Подвижная игра «Точно в цель»
----	--	--	----------------------------	--------------------------	--	--	---

84			Тестирование наклона вперед из положения стоя	Контрольный урок 24.2	Здоровьесбережения, развития исследовательских навыков, информационно-коммуникационные	Разучивание разминки, направленной на развитие гибкости. Проведение тестирования наклона вперед из положения стоя. Разучивание правил подвижной игры «Собачки»	Разминка, направленная на развитие гибкости. Тестирование наклона вперед из положения стоя. Подвижная игра «Собачки»
----	--	--	---	--------------------------	--	--	--

Легкая атлетика

85			Тестирование прыжка в длину с места	Контрольный урок 25.1	Здоровьесбережения, развития исследовательских навыков, информационно-коммуникационные	Проведение беговой разминки, тестирования прыжка в длину с места. Повторение подвижной игры «Собачки»	Беговая разминка. Тестирование прыжка в длину с места. Подвижная игра «Собачки»
----	--	--	-------------------------------------	--------------------------	--	---	---

Гимнастика с элементами акробатики

86			Тестирование подтягивания на низкой перекладине	Контрольный урок 26.1	Здоровьесбережения, развития исследовательских навыков, информационно-коммуникационные	Проведение разминки в движении, тестирования подтягивания на низкой перекладине. Разучивание подвижной игры «Лес, болото, озеро»	Разминка в движении. Тестирование подтягивания на низкой перекладине. Подвижная игра «Лес, болото, озеро»
87			Тестирование подъема туловища за 30 с	Контрольный урок 26.2	Здоровьесбережения, развития исследовательских навыков, информационно-коммуникационные	Проведение разминки в движении, тестирования подъема туловища за 30 с. Повторение подвижной игры «Лес, болото, озеро»	Разминка в движении. Тестирование подъема туловища за 30 с. Подвижная игра «Лес, болото, озеро»
Легкая атлетика							
88			Техника метания на точность	Изучение нового материала 27.1	Здоровьесбережения, развивающего обучения, развития	Проведение разминки с мешочками. Разучивание техники броска различных предметов	Разминка с мешочками. Техника метания различных предметов на точность. Подвижные предметы
89			Тестирование метания малого мяча на точность	Контрольный урок 27.2	Здоровьесбережения, развития исследовательских навыков, информационно-коммуникационные	Проведение разминки с мешочками, тестирования метания малого мяча на точность. Повторение подвижной игры «Ловишка с мешочком на голове»	Разминка с мешочками. Тестирование метания малого мяча на точность. Подвижная игра «Ловишка с мешочком на голове»
Подвижные игры							
90			Подвижные игры для зала	Репродуктивный урок 28.1	Здоровьесбережения, проблемного обучения, коллективного выполнения задания, педагоги сотрудничества	Проведение разминки с игровым упражнением «Запрещенное движение», подвижных игр для зала и игрового упражнения на равновесие	Разминка с игровым упражнением «Запрещенное движение». Подвижные игры для зала. Игровое упражнение на равновесие
Легкая атлетика							

91			Беговые упражнения	Комбинированный урок 29.1	Здоровьесбережения, развивающего обучения, самоанализа и коррекции действий	Проведение разминки в движении. Разучивание различных беговых упражнений. Повторение подвижной игры «Колдунчики»	Разминка в движении. Беговые упражнения. Подвижная игра «Колдунчики»
92			Тестирование бега на 30 м с высокого старта	Контрольный урок 29.2	Здоровьесбережения, развития исследовательских навыков, информационно-коммуникационные	Повторение разминки в движении. Проведение тестирования бега на 30 м с высокого старта. Разучивание подвижной игры «Хвостики»	Разминка в движении. Тестирование бега на 30 м с высокого старта. Подвижная игра «Хвостики»
93			Тестирование челночного бега 3*10 м	Контрольный урок 29.3	Здоровьесбережения, развития исследовательских навыков, информационно-коммуникационные	Проведение разминки в движении, тестирования челночного бега 3 x 10 м. Разучивание подвижной игры «Бросай далеко, собирай быстрее»	Разминка в движении. Тестирование челночного бега 3 x 10 м. Подвижная игра «Бросай далеко, собирай быстрее»
94			Тестирование метания мешочка на дальность	Контрольный урок 29.4	Здоровьесбережения, развития исследовательских навыков, информационно-коммуникационные	Проведение разминки, направленной на развитие координации движений, тестирования метания мешочка на дальность. Повторение подвижной игры «Бросай далеко, собирай быстрее»	Разминка, направленная на развитие координации движений. Тестирование метания мешочка на дальность. Подвижная игра
Подвижные игры							
95			Командная подвижная игра «Хвостики»	Комбинированный урок 30.1	Здоровьесбережения, педагогики сотрудничества, коллективного выполнения задания	Проведение разминки, направленной на развитие координации движений. Разучивание правил командной подвижной игры «Хвостики». Повторение подвижной игры «Совушка»	Разминка, направленная на развитие координации движений. Подвижные игры «Хвостики» и «Совушка»

96			Русская народная подвижная игра «Горелки»	Комбинированный урок 30.2	Здоровьесбережения, педагогики сотрудничества, коллективного выполнения задания	Проведение разминки, направленной на развитие координации движений. Повторение правил подвижной игры «Горелки». Разучивание подвижной игры «Игра в птиц»	Разминка, направленная на развитие координации движений. Подвижные игры «Горелки» и «Игра в птиц»
97			Командные подвижные игры	Комбинированный урок 30.3	Здоровьесбережения, педагогики сотрудничества, коллективного выполнения задания	Проведение разминки в движении. Повторение правил подвижной игры «Хвостики». Разучивание подвижной игры «День и ночь»	Разминка в движении. Подвижные игры «Хвостики» и «День и ночь»
98			Подвижные игры с мячом	Комбинированный урок 30.4	Здоровьесбережения, информационно-коммуникационные, развития умственных действий и творческих способностей	Проведение разминки в движении. Повторение правил подвижных игр «Вышибалы», «Ловишка», разучивание игры «Игра в птиц с мячом»	Разминка в движении. Подвижные игры «Вышибалы», «Ловишка», «Игра в птиц с мячом»
99-102			Подвижные игры	Репродуктивный урок 30.5 30.6 30.7 30.8	Здоровьесбережения, информационно-коммуникационные, развития навыков обобщения и систематизации знаний, самодиагностики	Проведение разминки в виде подвижной игры «Салки», 3—4 подвижных игр по желанию учеников. Подведение итогов учебного года	Разминка в виде салок. Подвижные игры по желанию учеников. Подведение итогов учебного года

4			Тести- рование челночного	Кон- троль- ный 2.3	Здоровьесбере- жения, само- анализа	Повторение разминки в движении, тестиро- вание челночного бега	Разминка в движении, тестирование челночного бега 3 x 1 0 м
			бега 3 x 10 м		и коррекции действий, раз- вития навыков самодиагностики	3 x 10 м с высокого старта, повторение подвижной игры «Колдунчики»	с высокого старта, подвижная игра «Колдунчики»
5			Техника метания мешочка на дальность	Комби- нирован- ный 2.4	Здоровье- сбережения, индивидуаль- но-лично- стного обучения, проблемного обучения	Разучивание разминки с мешочками, повторе- ние техники метания мешочка на дальность, повторение подвиж- ных игр «Бросай далеко, собирай быстрее», «Колдунчики»	Разминка с мешочками, техника метания мешочка на даль- ность, подвижные игры «Бросай далеко, собирай быстрее», «Колдунчики»
6			Тестирование метания мешочка на дальность	Кон- троль- ный 2.5	Здоровье- сбережения, самоанализа и коррекции действий, раз- вития навыков самодиагностики	Повторение разминки с мешочками, тести- рование метания ме- шочка на дальность, проведение подвижной игры «Хвостики»	Разминка с мешоч- ками, тестирование метания мешочка на дальность, подвижная игра «Хвостики»

Гимнастика с элементами акробатики

7			Упражнения на координацию движений	Комбинированный 3.1	Здоровье - сбережения, развития исследовательских навыков, развивающего обучения	Разучивание разминки, направленной на развитие координации движений, разучивание метания гимнастической палки ногой, проведение подвижной игры «Командные хвостики»	Разминка, направленная на развитие координации движений, метание гимнастической палки ногой, подвижная игра «Командные хвостики»
Знания о физической культуре							
8			Физические качества	Комбинированный 4.1	Здоровье-сбережения, развития исследовательских навыков, развивающего обучения	Повторение разминки, направленной на развитие координации движений, знакомство с понятиями, обозначающими физические качества, повторение метания гимнастической палки ногой, проведение подвижной игры	Разминка, направленная на развитие координации движений, физические качества, метание гимнастической палки ногой, подвижная игра «Командные хвостики»
Легкая атлетика							
9			Техника прыжка в длину с разбега	Комбинированный 5.1	Здоровье-сбережения, развития исследовательских навыков, развивающего обучения	Разучивание разминки в движении, повторение понятий, обозначающих физические качества, разучивание техники прыжка в длину с разбега, разучивание подвижной игры «Флаг на башне»	Разминка в движении, физические качества, техника прыжка в длину с разбега, подвижная игра «Флаг на башне»

10			Прыжок в длину с разбега	Комбинированный 5.2	Здоровьесбережения, развивающего обучения, проблемного обучения	Проведение разминки в движении, проверка знаний о физических качествах, повторение техники прыжка в длину с разбега, повторение подвижной игры «Флаг на башне»	Разминка в движении, физические качества, техника прыжка в длину с разбега, подвижная игра «Флаг на башне»
11			Прыжок в длину с разбега на результат	Комбинированный 5.3	Здоровьесбережения, индивидуально-личностного обучения, педагогики сотрудничества	Разучивание разминки в движении, выполнение прыжка в длину с разбега на результат, проведение подвижных игр «Салки» и «Флаг на башне»	Разминка в движении, прыжок в длину с разбега на результат, подвижные игры «Салки» и «Флаг на башне»
Подвижные игры							
12			Подвижные игры	Комбинированный 6.1	Здоровьесбережения, педагогики сотрудничества, проблемного обучения	Повторение разминки в движении, совершенствование техники прыжка в длину с разбега на результат, проведение подвижных игр по желанию учеников	Разминка в движении, прыжок в длину с разбега на результат, подвижные игры по желанию учеников
Легкая атлетика							

13			Тестирование метания малого мяча на точность	Контрольный 7.1	Здоровье-сбережения, самоанализа и коррекции действий, развития навыков самодиагностики	Разучивание разминки с малыми мячами, тестирование метания малого мяча на точность, разучивание подвижной игры «Бездомный заяц»	Разминка с малыми мячами, тестирование метания малого мяча на точность, подвижная игра «Бездомный заяц»
----	--	--	--	--------------------	---	---	---

Гимнастика с элементами акробатики

14			Тестирование наклона вперед из положения стоя	Контрольный 8.1	Здоровье-сбережения, самоанализа и коррекции действий, развития навыков самодиагностики	Разучивание разминки, направленной на развитие гибкости, тестирование наклона вперед из положения стоя, повторение подвижной игры «Бездомный заяц»	Разминка, направленная на развитие гибкости, тестирование наклона вперед из положения стоя, подвижная игра «Бездомный заяц»
----	--	--	---	--------------------	---	--	---

15			Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с	Контрольный 8.2	Здоровье-сбережения, самоанализа и коррекции действий, развития навыков самодиагностики	Повторение разминки, направленной на развитие гибкости, тестирование подъема туловища за 30 с, проведение подвижной игры «Вышибалы»	Разминка, направленная на развитие гибкости, тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с, подвижная игра «Вышибалы»
----	--	--	---	--------------------	---	---	---

Легкая атлетика

16			Тестирование прыжка в длину с места	Контрольный 8.3	Здоровье-сбережения, самоанализа и коррекции действий, развития навыков самодиагностики	Разучивание разминки, направленной на развитие координации движений, тестирование прыжка в длину с места, повторение подвижной игры «Волк во рву»	Разминка, направленная на развитие координации движений, тестирование прыжка в длину с места, подвижная игра «Волк во рву»
----	--	--	-------------------------------------	--------------------	---	---	--

Гимнастика с элементами акробатики

17			Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса	Контрольный 9.1	Здоровье-сбережения, самоанализа и коррекции действий, раз-	Повторение разминки, направленной на развитие координации движений, тестиро-	Разминка, направленная на развитие координации движений, тестирование
----	--	--	---	--------------------	---	--	---

			лежа согнувшись		вития навыков самодиагностики	вание подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись, повторение подвижной игры «Вышибалы»	подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись, подвижная игра «Вышибалы»
18			Тестирование виса на время	Контрольный 9.2	Здоровье-сбережения, самоанализа и коррекции действий, развитие навыков самодиагностики	Разучивание разминки у гимнастической стенки, тестирование виса на время, разучивание подвижной игры «Ловля обезьян»	Разминка у гимнастической стенки, тестирование виса на время, подвижная игра «Ловля обезьян»
Подвижные игры							
19			Подвижная игра «Кот и мыши»	Комбинированный 10.1	Здоровье-сбережения, развивающего обучения, информационно-коммуникационные	Проведение разминки у гимнастической стенки, разучивание упражнений в подлезании, разучивание подвижной игры «Кот и мыши»	Разминка у гимнастической стенки, упражнения в подлезании, подвижная игра «Кот и мыши»
Знания о физической культуре							
20			Режим дня	Комбинированный 11.1	Здоровье-сбережения, развивающего обучения, информационно-коммуникационные	Знакомство с режимом дня, разучивание разминки с малыми мячами, повторение упражнений в подлезании, повторение подвижной игры «Кот и мыши»	Режим дня, разминка с малыми мячами, упражнения в подлезании, подвижная игра «Кот и мыши»
Подвижные игры							

21			Ловля и броски малого мяча в парах	Комбинированный 12.1	Здоровьесбережения, развивающего обучения, педагогики сотрудничества	Повторение разминки с малыми мячами, разучивание бросков и ловли малого мяча в парах, разучивание подвижной игры «Салки с резиновыми кружочками»	Разминка с малыми мячами, броски и ловля малого мяча в парах, подвижная игра «Салки с резиновыми кружочками»
22			Подвижная игра «Осада города»	Комбинированный 12.2	Здоровьесбережения, развивающего обучения, коллективного выполнения заданий	Разучивание разминки с мячами в парах, совершенствование техники ловли и бросков мяча в парах, проведение подвижной игры «Осада города»	Разминка с мячами в парах, ловля и броски мяча в парах, подвижная игра «Осада города»
23			Броски и ловля мяча в парах	Репродуктивный 12.3	Здоровьесбережения, педагогики сотрудничества, коллективного выполнения заданий	Повторение разминки с мячами в парах, совершенствование техники ловли и бросков мяча в парах, проведение подвижной игры «Осада города»	Разминка с мячами в парах, ловля и броски мяча в парах, подвижная игра «Осада города»

Знания о физической культуре

24			Частота сердечных сокращений, способы ее измерения	Комбинированный 13.1	Здоровьесбережения, развития навыков обобщения и систематизации знаний, самодиагностики и самокоррекции результатов	Знакомство со способами измерения частоты сердечных сокращений, разучивание разминки с мячами, совершенствование техники ведения мяча, разучивание подвижной игры «Салки с резиновыми кольцами»	Частота сердечных сокращений и способы ее измерения, разминка с мячами, техника ведения мяча, подвижная игра «Салки с резиновыми кольцами»
----	--	--	--	-------------------------	---	---	--

Подвижные игры

25			Ведение мяча	Комбинированный 14.1	Здоровьесбережения, развития навыков обобщения и систематизации знаний, самодиагностики и самокоррекции результатов	Повторение разминки с мячами, совершенствование техники ведения мяча, проведение подвижной игры «Ночная охота»	Разминка с мячами, техника ведения мяча, подвижная игра «Ночная охота»
26			Упражнения с мячом	Комбинированный 14.2	Здоровьесбережения, проблемного обучения, информационно-коммуникационные	Знакомство с дневником самоконтроля, разучивание разминки с мячами в движении, выполнение упражнений с мячом, повторение подвижной игры «Ночная охота»	Дневник самоконтроля, разминка с мячами в движении, упражнения с мячом, подвижная игра «Ночная охота»
27			Подвижные игры	Репродуктивный 14.3	Здоровьесбережения, проблемного обучения, педагогики сотрудничества	Повторение разминки с мячами в движении, повторение упражнений с мячом, проведение 1—2 подвижных игр по желанию учеников	Разминка с мячами в движении, упражнения с мячом, 1—2 подвижные игры
гимнастика с элементами акробатики							
28			Кувырок вперед	Комбинированный 15.1	Здоровьесбережения, педагогики сотрудничества, коллективного выполнения заданий	Разучивание разминки на матах, повторение техники выполнения кувырка вперед, проведение подвижной игры «Удочка»	Разминка на матах, кувырок вперед, подвижная игра «Удочка»
29			Кувырок вперед с трех шагов	Комбинированный 15.2	Здоровьесбережения, развивающего обучения, коллективного выполнения за-	Повторение разминки на матах, совершенствование техники выполнения кувырка вперед,	Разминка на матах, кувырок вперед, кувырок вперед с трех шагов, подвижная игра «Удочка»
30			Кувырок вперед с разбега	Комбинированный 15.3	Здоровьесбережения, развивающего обучения, коллективного выполнения за-	Разучивание разминки на матах с мячами, совершенствование техники выполнения	Разминка на матах с мячами, кувырок вперед, кувырок вперед с трех шагов, кувырок вперед с разбега

31			Усложненные варианты выполнения кувырка вперед	Комбинированный 15.4	Здоровье-сбережения, развивающего обучения, коллективного выполнения за-	Повторение разминки на матах с мячами, повторение техники выполнения	Разминка на матах с мячами, кувырок вперед, кувырок вперед с трех шагов, кувырок вперед с разбега,
32			Стойка на лопатках, мост	Комбинированный 15.5	Здоровье-сбережения, проблемного обучения, индивидуально-личностного	Разучивание разминки, направленной на сохранение правильной осанки, повторение	Разминка, направленная на сохранение правильной осанки, усложненные варианты кувырка
33			Круговая тренировка	Репродуктивный 15.6	Здоровье-сбережения, педагогики сотрудничества, коллективного выполнения за-	Повторение разминки, направленной на сохранение правильной осанки, проведение	Разминка, направленная на сохранение правильной осанки, круговая тренировка, подвижная игра
34			Стойка на голове	Комбинированный 15.7	Здоровье-сбережения, информационно-коммуникационные, самоанализа и	Разучивание разминки с гимнастической палкой, знакомство с первой помощью при травмах,	Разминка с гимнастической палкой, первая помощь при травмах, стойка на голове, упражнения на внима-
35			Лазанье и перелезание по гимнастической стенке	Комбинированный 15.8	Здоровье-сбережения, поэтапного формирования умственных действий, раз-	Повторение разминки с гимнастическими палками, контрольная проверка знаний о первой	Разминка с гимнастическими палками, первая помощь при травмах, лазанье и перелезание по гимнастической стенке,
36			Различные виды перелезаний	Комбинированный 15.9	Здоровье-сбережения, развития навыков обобщения и систематизации знаний,	Разучивание разминки с массажными мячами, совершенствование техники	Разминка с массажными мячами, техника выполнения стойки на голове, различные виды перелезаний, по-
37			Вис завесом одной и двумя ногами на перекладине	Комбинированный 15.10	Здоровье-сбережения, проблемного обучения, развивающего обучения	Повторение разминки с массажными мячами, повторение различных	Разминка с массажными мячами, различные варианты перелезаний вис завесом одной и двумя ногами,
38			Круговая тренировка	Комбинированный 15.11	Здоровье-сбережения, самоанализа и коррекции действий, индивидуально-личностного обучения	Разучивание разминки со средними обручами, проведение круговой тренировки, проведение подвижной игры «Удочка»	Разминка со средними обручами, круговая тренировка, подвижная игра «Удочка»
39			Прыжки в скакалку	Комбинированный 15.12	Здоровье-сбережения, самоанализа и коррекции действий, коллективного	Разучивание разминки со скакалкой, повторение техники прыжков в скакалку,	Разминка со скакалкой, прыжки в скакалку, подвижная игра «Горячая линия»

40			Прыжки в скакалку в движении	Комбинированный 15.13	Здоровье-сбережения, развивающего обучения, индивидуально-личностного	Повторение разминки со скакалкой, совершенствование техники прыжков в скакалку,	Разминка со скакалкой, прыжки в скакалку на месте и в движении, подвижная игра «Горячая линия»
41			Круговая тренировка	Комбинированный 15.14	Здоровье-сбережения, индивидуально-личностного обучения, самоанализа и коррекции действий	Разучивание разминки в движении, прохождение станций круговой тренировки, совершенствование техники виса завесом одной и двумя ногами, проведение подвижной игры «Медведи и пчелы»	Разминка в движении, круговая тренировка, вис завесом одной и двумя ногами, подвижная игра «Медведи и пчелы»
42			Вис согнувшись, вис прогнувшись на гимнастических кольцах	Комбинированный 15.15	Здоровье - сбережения, индивидуально-личностного обучения, самоанализа и	Проведение разминки в движении, повторение техники выполнения виса	Разминка в движении, техника выполнения виса согнувшись и виса прогнувшись на кольцах, подвижная
43			Переворот назад и вперед на гимнастических кольцах	Комбинированный 15.16	Здоровье-сбережения, индивидуально-личностного обучения, самоанализа и	Повторение разминки в движении, совершенствование техники выполнения виса	Разминка в движении, вис согнувшись, вис прогнувшись, перевороты назад и вперед на
44			Комбинация на гимнастических кольцах	Комбинированный 15.17	Здоровье-сбережения, индивидуально-личностного обучения, самоанализа и	Разучивание разминки с обручами, разучивание комбинации на гимнастических кольцах,	Разминка с обручами, комбинация на гимнастических кольцах, техника вращения обруча, подвижная
45			Вращение обруча	Комбинированный 15.18	Здоровье-сбережения, индивидуально-личностного обучения, самоанализа	Повторение разминки с обручами, повторение комбинации на гимнастических кольцах, совершен-	Разминка с обручами, комбинация на гимнастических кольцах, техника вращения обруча, подвижная
					и коррекции действий	щения обруча, проведение подвижной игры «Ловишка с мешочком на голове»	на голове»
46			Варианты вращения обруча	Комбинированный 15.19	Здоровье-сбережения, индивидуально-личностного обучения, самоанализа и	Разучивание разминки с обручами в движении, контрольная проверка техники	Разминка с обручами в движении, варианты вращения обруча, подвижная игра «Ловишка с мешочком на
47			Лазанье по канату и круговая тренировка	Комбинированный 15.20	Здоровье-сбережения, индивидуально-личностного обучения, коллективного	Повторение разминки с обручами в движении, проведение лазанья по канату, проведение	Разминка с обручами в движении, лазанье по канату, круговая тренировка, подвижная игра «Ловишка с мешочком на голо-

48			Круговая тренировка	Комбинированный 15.21	Здоровьесбережения, развивающего обучения, индивидуально-личностного	Разучивание разминки с массажными мячами в движении, проведение круговой	Разминка с массажными мячами в движении, круговая тренировка, подвижная игра, подведение итогов
Лыжная подготовка							
49			Ступающий и скользящий шаг на лыжах без палок	Комбинированный 15.22	Здоровьесбережения, информационно-коммуникативные, коллективного выполнения заданий	Знакомство с организационно-методическими требованиями, применяемыми на уроках, посвященных лыжной подготовке, проверка спортивной формы и инвентаря, повторение техники ступающего и скользящего шага	Организационно-методические требования, ступающий и скользящий шаг на лыжах без палок
50			Повороты переступанием на лыжах без палок	Комбинированный 15.23	Здоровьесбережения, педагогики сотрудничества, коллективного выполнения заданий	Проверка умения пристегивать крепления, совершенствование техники ступающего и скользящего шага, повторение техники поворота переступанием на лыжах без палок	Ступающий и скользящий шаг на лыжах без палок, техника поворота переступанием на лыжах без палок
51			Ступающий и скользящий шаг на лыжах с палками	Комбинированный 15.24	Здоровьесбережения, педагогики сотрудничества, развития навыков обобщения и систематизации знаний	Повторение техники работы рук с лыжными палками, совершенствование техники ходьбы ступающим и скользящим шагом на лыжах без палок, повторение техники ходьбы ступающим и	Работа рук с лыжными палками, ходьба на лыжах ступающим и скользящим шагом как без лыжных палок, так и с ними

52			Торможение падением на лыжах с палками	Комбинированный 15.25	Здоровьесбережения, педагогики сотрудничества, проблемного обучения	Совершенствование техники передвижения на лыжах с палками и без, повторение техники торможения падением, разучивание подвижной игры «Салки на снегу»	Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом с палками и без них, торможение падением, подвижная игра «Салки на снегу»
53			Прохождение дистанции 1 км на лыжах	Комбинированный 15.26	Здоровьесбережения, проблемного обучения, педагогики сотрудничества	Совершенствование техники передвижения на лыжах, прохождение дистанции 1 км на лыжах, повторение подвижной игры «Салки на снегу»	Техника передвижения на лыжах, прохождение дистанции 1 км на лыжах, подвижная игра «Салки на снегу»
54			Повороты переступанием на лыжах с палками и обгон	Комбинированный 15.27	Здоровьесбережения, коллективного выполнения заданий, развивающего обучения	Совершенствование техники передвижения на лыжах, повторение техники поворотов на лыжах с палками, разучивание техники обгона на лыжах	Передвижение на лыжах, повороты переступанием на лыжах с палками, техника обгона на лыжах
55			Подъем на склон «полуелочкой» и спуск на лыжах	Комбинированный 15.28	Здоровьесбережения, проблемного обучения, коллективного выполнения заданий	Совершенствование техники выполнения лыжных ходов, повторение техники подъема «полуелочкой», повторение техники спуска под уклон в основной стойке	Лыжные ходы, подъем на склон «полуелочкой», спуск со склона в основной стойке

56			Подъем на склон «елочкой»	Комбинированный 15.29	Здоровье-сбережения, развивающего обучения, самоанализа и коррекции действий	Совершенствование техники выполнения лыжных ходов, повторение техники подъема на склон «полуелочкой», разучивание техники подъема на склон «елочкой», повторение техники спуска со склона в основной	Лыжные ходы, подъем на склон «полуелочкой» и «елочкой», спуск со склона в основной стойке
57			Передвижение на лыжах змейкой	Комбинированный 15.30	Здоровье-сбережения, индивидуально-личностного обучения, проблемного обучения	Совершенствование техники передвижения на лыжах различными ходами, повторение передвижения на лыжах змейкой, повторение подъема на склон «елочкой», совершенствование техники спуска со склона в основной	Передвижение на лыжах различными ходами и змейкой, подъем на склон «елочкой», спуск со склона в основной стойке
58			Подвижная игра на лыжах «Накаты»	Комбинированный 15.31	Здоровье-сбережения, индивидуально-личностного обучения, проблемного обучения	Совершенствование техники передвижения на лыжах, повторение передвижения на лыжах змейкой, разучивание подвижной игры на лыжах «Накаты»	Передвижение на лыжах змейкой, подвижная игра на лыжах «Накаты»
59			Прохождение дистанции 1,5 км на лыжах	Репродуктивный 15.32	Здоровье-сбережения, проблемного обучения, самоанализа и коррекции действий	Прохождение дистанции 1,5 км на лыжах, катание со склона в основной стойке, свободное катание	Прохождение дистанции 1,5 км на лыжах, катание на лыжах со склона, свободное катание

60			Контрольный урок по лыжной подготовке	Контрольный 15.33	Здоровьесбережения, самоанализа и коррекции действий, развития навыков обобщения и систематизации знаний	Повторение ранее изученных лыжных ходов, повторение поворотов переступанием на лыжах, повторение техники передвижения на лыжах змейкой, повторение техники подъема на склон «полуелочкой», «елочкой» и спуска	Ступающий и скользящий лыжный шаг, повороты переступанием на лыжах, передвижение на лыжах змейкой, подъем на склон «полуелочкой» и «елочкой», спуск со склона в основной стойке
1							
2							
3							
4							
Гимнастика с элементами акробатики							
61			Круговая тренировка	Репродуктивный 16.1	Здоровьесбережения, индивидуально-личностного обучения, педагогики сотрудничества	Разучивание разминки с обручами, проведение круговой тренировки, повторение подвижной игры «Вышибалы»	Разминка с обручами, круговая тренировка, подвижная игра «Вышибалы»
Подвижные игры							
62			Подвижная игра «Белочка-защитница»	Репродуктивный 17.1	Здоровьесбережения, педагогики сотрудничества	Повторение разминки с обручами, совершенствование техники лазанья по гимнастической стенке, проведение подвижной игры «Белочка-защитница»	Разминка с обручами, лазанье по гимнастической стенке, подвижная игра «Белочка-защитница»
Легкая атлетика							
63			Преодоление полосы препятствий	Комбинированный 18.1	Здоровьесбережения, проблемного обучения, самоанализа и коррекции действий	Разучивание разминки в движении, преодоление полосы препятствий, повторение подвижной игры «Удочка»	Разминка в движении, полоса препятствий, подвижная игра «Удочка»

64			Усложненная полоса препятствий	Комбинированный 18.2	Здоровье-сбережения, проблемного обучения, самоанализа и коррекции действий	Проведение разминки в движении, преодоление усложненной полосы препятствий, повторение подвижной игры «Совушка»	Разминка в движении, усложненная полоса препятствий, подвижная игра «Совушка»
65			Прыжок в высоту с прямого разбега	Комбинированный 18.3	Здоровье-сбережения, развивающего обучения, самоанализа и коррекции действий	Разучивание разминки с гимнастическими скамейками, повторение техники прыжка в высоту с прямого разбега, проведение подвижной игры «Бегуны и прыгуны»	Разминка с гимнастическими скамейками, техника прыжка в высоту с прямого разбега, подвижная игра «Бегуны и прыгуны»
66			Прыжок в высоту с прямого разбега на результат	Комбинированный 18.4	Здоровье-сбережения, проблемного обучения, самоанализа и коррекции действий	Повторение разминки с гимнастическими скамейками, прыжки в высоту с прямого разбега на результат, повторение подвижной игры «Бегуны и прыгуны»	Разминка с гимнастическими скамейками, прыжки в высоту на результат, подвижная игра «Бегуны и прыгуны»
67			Прыжок в высоту спиной вперед	Комбинированный 18.5	Здоровье-сбережения, проблемного обучения, самоанализа и коррекции действий	Разучивание разминки с перевернутыми гимнастическими скамейками, повторение техники прыжка в высоту спиной вперед, совершенствование техники прыжка в высоту с прямого разбега, разучивание подвижной игры «Салки — дай руку»	Разминка с гимнастическими скамейками, прыжок в высоту спиной вперед и с прямого разбега, подвижная игра «Салки — дай руку»

68			Контрольный урок по прыжкам в высоту	Контрольный 18.6	Здоровьесбережения, развития навыков обобщения и систематизации знаний	Повторение разминки с перевернутыми гимнастическими скамейками, совершенствование техники прыжка в высоту спиной вперед и с прямого разбега, повторение подвижной игры «Салки — дай руку»	Разминка с перевернутыми гимнастическими скамейками, техника прыжка в высоту спиной вперед и с прямого разбега, подвижная игра «Салки — дай руку»
Подвижные игры							
69			Броски и ловля мяча в парах	Комбинированный 19.1	Здоровьесбережения, проблемного обучения, развивающего обучения	Разучивание разминки в парах, повторение бросков и ловли мяча в парах, разучивание подвижной игры «Ловишка с мячом и защитниками»	Разминка в парах, броски и ловля мяча в парах, подвижная игра «Ловишка с мячом и защитниками»
70			Броски мяча в баскетбольное кольцо способом «снизу»	Комбинированный 19.2	Здоровьесбережения, проблемного обучения, развивающего обучения	Повторение разминки с мячами в парах, разучивание техники броска мяча в баскетбольное кольцо способом «снизу», повторение подвижной игры «Ловишка с мячом и защитниками»	Разминка с мячами в парах, техника броска мяча в баскетбольное кольцо способом «снизу», подвижная игра «Ловишка с мячом и защитниками»
71			Броски мяча в баскетбольное кольцо способом «сверху»	Комбинированный 19.3	Здоровьесбережения, педагогики сотрудничества, развивающего обучения	Разучивание разминки с мячом, повторение техники броска мяча в баскетбольное кольцо способом «снизу», разучивание техники броска мяча в баскетбольное кольцо способом «сверху», повторение подвижной игры	Разминка с мячом, техника броска мяча в баскетбольное кольцо способами «снизу» и «сверху», подвижная игра «Вышибалы»

72			Ведение мяча и броски в баскетбольное кольцо	Комбинированный 19.4	Здоровье-сбережения, педагогики сотрудничества, самоанализа и коррекции действий	Повторение разминки с мячом, повторение техники броска мяча в баскетбольное кольцо способами «снизу» и «сверху», разучивание техники ведения мяча с последующим броском в баскетбольное	Разминка с мячом, техника броска мяча в баскетбольное кольцо способами «снизу» и «сверху», техника ведения мяча с последующим броском в баскетбольное
						броском в баскетбольное кольцо, повторение подвижной игры «Охотники и утки»	цо, подвижная игра «Охотники и утки»
73			Эстафеты с мячом	Комбинированный 19.5	Здоровье-сбережения, проблемного обучения, педагогики сотрудничества	Разучивание разминки в движении с мячом, совершенствование техники ведения мяча, знакомство с различными вариантами эстафет, повторение подвижной игры «Охотники и утки»	Разминка в движении с мячом, техника ведения мяча, эстафеты с мячом, подвижная игра «Охотники и утки»
74			Упражнения и подвижные игры с мячом	Комбинированный 19.6	Здоровье-сбережения, проблемного обучения, педагогики сотрудничества	Повторение разминки с мячом в движении, разучивание новых вариантов эстафет с мячом, проведение подвижной игры «Охотники и зайцы»	Разминка с мячом в движении, эстафеты с мячом, подвижная игра «Охотники и зайцы»
Легкая атлетика							
75			Знакомство с мячами-хопами	Изучение нового материала 20.1	Здоровье-сбережения, проблемного обучения, развивающего обучения	Разучивание разминки с резиновыми кольцами, знакомство с прыжками на мячах-хопах, разучивание подвижной игры «Ловишка на хопах»	Разминка с резиновыми кольцами, прыжки на мячах-хопах, подвижная игра «Ловишка на хопах»

76			Прыжки на мячах- хобах	Репродуктивный 20.2	Здоровье-сбережения, проблемного обучения, развивающего обучения	Повторение разминки с резиновыми кольцами, повторение техники прыжков на мячах-хобах, повторение подвижной	Разминка с резиновыми кольцами, прыжки на мячах-хобах, подвижная игра «Ловишка на
Подвижные игры							
77			Круговая тренировка	Репродуктивный 21.1	Здоровье-сбережения, педагогики сотрудничества, коллективного выполнения заданий	Разучивание разминки в движении, проведение круговой тренировки, проведение подвижной игры «Ловишка с мячом и защитниками»	Разминка в движении круговая тренировка, подвижная игра «Ловишка с мячом и защитниками»
78			Подвижные игры	Репродуктивный 21.2	Здоровье-сбережения, педагогики сотрудничества, самоанализа и коррекции действий	Проведение разминки с мячом, совершенствование техники броска мяча в баскетбольное кольцо способами «снизу» и «сверху», проведение 2—3 подвижных игр по желанию учеников	Разминка с мячом, техника бросков мяча в баскетбольное кольцо способами «снизу» и «сверху», подвижные игры
79			Броски мяча через волейбольную сетку	Комбинированный 21.3	Здоровье-сбережения, развивающего обучения, индивидуально-личностного обучения	Разучивание разминки с мячами, повторение техники броска мяча через волейбольную сетку, проведение подвижной игры «Забросай противника мячами»	Разминка с мячами, техника броска мяча через волейбольную сетку, подвижная игра «Забросай противника мячами»
80			Броски мяча через волейбольную	Комбинированный 21.4	Здоровье-сбережения, педагогики сотрудничества,	Повторение разминки с мячами, совершенствование техники броска мяча через	Разминка с мячами, техника броска мяча через волейбольную сетку на точность, по-

			сетку на точность		развивающего обучения	волейбольную сетку на точность, разучивание подвижной игры «Точно в цель»	двигательная игра «Точно в цель»
81			Броски мяча через волейбольную сетку с дальних дистанций	Комбинированный 21.5	Здоровьесбережения, проблемного обучения, педагогики сотрудничества	Разучивание разминки с мячом в парах, совершенствование техники броска мяча через волейбольную сетку с дальних дистанций	Разминка с мячом в парах, техника броска мяча через волейбольную сетку с дальних дистанций, подвижная игра «Точно в цель»
82			Подвижная игра «Вышибалы через сетку»	Комбинированный 21.6	Здоровьесбережения, проблемного обучения, педагогики сотрудничества	Повторение разминки с мячом в парах, совершенствование техники броска мяча через волейбольную сетку, проведение	Разминка с мячом в парах, техника броска мяча через волейбольную сетку, подвижная игра «Вышибалы через сетку»
83			Контрольный урок по броскам мяча через волейбольную сетку	Контрольный 21.7	Здоровьесбережения, самоанализа и коррекции действий, педагогики сотрудничества	Разучивание разминки с мячом, проведение контрольных бросков мяча через сетку на дальность и точность, повторение по	Разминка с мячом, контрольные броски мяча через сетку на дальность и точность, подвижная игра «Вышибалы через сетку»
Легкая атлетика							
84			Броски набивного мяча от груди	Комбинированный 22.1	Здоровьесбережения, индивидуально-	Разучивание разминки с набивным мячом, повторение техники броска набивного мяча	Разминка с набивным мячом, техника броска набивного мяча от груди и «снизу», подвижная игра «Точно в цель»
			и способом «снизу»		го обучения, самоанализа и коррекции действий	от груди и «снизу», проведение подвижной игры «Точно в цель»	двигательная игра «Точно в цель»
85			Бросок набивного мяча из-за головы на дальность	Комбинированный 22.2	Здоровьесбережения, индивидуально-личностного обучения, самоанализа и коррекции действий	Повторение разминки с набивным мячом, совершенствование техники бросков набивного мяча от груди и «снизу», разучивание техники броска набивного	Разминка с набивным мячом, броски набивного мяча от груди, «снизу», из-за головы! подвижная игра «Точно в цель»
Гимнастика с элементами акробатики							

86			Тестирование вися на время	Контрольный 23.1	Здоровье-сбережения, самоанализа и коррекции действий, педагогики сотрудничества	Разучивание разминки с набивным мячом, повторение техники броска набивного мяча из-за головы на дальность, тестирование вися на время, проведение нового варианта подвижной игры «Точно в цель»	Разминка с набивным мячом, броски набивного мяча из-за головы на дальность, тестирование вися на время, подвижная игра «Точно в цель»
87			Тестирование наклона вперед из положения стоя	Контрольный 23.2	Здоровье-сбережения, самоанализа и коррекции действий, педагогики сотрудничества	Разучивание разминки, направленной на развитие гибкости, тестирование наклона вперед из положения стоя, повторение подвижной игры «Точно в цель»	Разминка, направленная на развитие гибкости, тестирование наклона вперед из положения стоя, подвижная игра «Точно в цель»
Легкая атлетика							
88			Тестирование прыжка в длину с места	Контрольный 24.1	Здоровье-сбережения, самоанализа и коррекции действий, развития навыков самодиагностики	Разучивание разминки, направленной на подготовку к прыжкам в длину, тестирование прыжка в длину с места, проведение подвижной игры «Собачки»	Разминка, направленная на подготовку к прыжкам в длину, тестирование прыжка в длину с места, подвижная игра «Собачки»
Гимнастика с элементами акробатики							
89			Тестирование подтягивания на низкой перекладине из вися лежа согнувшись	Контрольный 25.1	Здоровье-сбережения, самоанализа и коррекции действий, развития навыков самодиагностики	Разучивание разминки, направленной на развитие координации движений, тестирование подтягивания на низкой перекладине из вися лежа согнувшись, повторение подвижной игры «Собачки»	Разучивание разминки, направленной на развитие координации движений, тестирование подтягивания на низкой перекладине из вися лежа согнувшись, повторение подвижной игры «Собачки»

90			Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с	Контрольный 25.2	Здоровье-сбережения, самоанализа и коррекции действий, развития навыков самодиагностики	Повторение разминки, направленной на развитие координации движений, тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с, разучивание подвижной игры «Земля, вода, воздух»	Разминка, направленная на развитие координации движений, тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с, подвижная игра «Земля, вода, воздух»
----	--	--	---	---------------------	---	---	--

Легкая атлетика

91			Техника метания на точность (разные предметы)	Комбинированный 26.1	Здоровье-сбережения, проблемного обучения, коллективного выполнения заданий	Разучивание разминки с мешочками, повторение различных вариантов метания и бросков на точность, проведение подвижной игры «Земля, вода, воздух»	Разминка с мешочками, различные варианты метания и бросков на точность, подвижная игра «Земля, вода, воздух»
----	--	--	---	-------------------------	---	---	--

92			Тестирование метания малого мяча на точность	Контрольный 26.2	Здоровье-сбережения, самоанализа и коррекции действий, развития навыков самодиагностики	Повторение разминки с мешочками, тестирование метания малого мяча на точность, проведение подвижной игры «Ловишка с мешочком на голове»	Разминка с мешочками, тестирование метания малого мяча на точность, подвижная игра «Ловишка с мешочком на голове»
----	--	--	--	---------------------	---	---	---

Подвижные игры

93			Подвижные игры для зала	Репродуктивный 27.1	Здоровье-сбережения, педагогики сотрудничества, проблемного обучения	Разучивание разминки с гимнастическими палками, прием тестов и контрольных упражнений у тех, кто их пропустил, проведение 2—3 игр по желанию учеников	Разминка с гимнастическими палками, тесты и контрольные упражнения, 2—3 подвижные игры, выбранные учениками
Легкая атлетика							
94			Беговые упражнения	Комбинированный 28.1	Здоровье-сбережения, индивидуально-личностного обучения, педагогического сотрудничества	Разучивание разминки в движении, проведение беговых упражнений, повторение подвижных игр «Колдунчики» и «Совушка»	Разминка в движении, беговые упражнения, подвижные игры «Колдунчики» и «Совушка»
95			Тестирование бега на 30 м с высокого старта	Контрольный 28.2	Здоровье-сбережения, самоанализа и коррекции действий, развития навыков самодиагностики	Повторение разминки в движении, тестирование бега на 30 м с высокого старта, повторение подвижной игры «Хвостики»	Разминка в движении, тестирование бега на 30 м с высокого старта, подвижная игра «Хвостики»
96			Тестирование челночного бега 3 x 10 м	Контрольный 28.3	Здоровье-сбережения, самоанализа и коррекции действий, развития навыков самодиагностики	Разучивание разминки в движении, тестирование челночного бега 3 x Юм, повторение подвижной игры «Бросай далеко, собирай быстрее»	Разминка в движении, тестирование челночного бега 3 x 10 м, подвижная игра «Бросай далеко, собирай быстрее»

97			Тестирование метания мешочка (мяча) на дальность	Контрольный 28.4	Здоровье-сбережения, проблемного обучения, информационно-коммуникационные	Повторение разминки в движении, тестирование метания мешочка (мяча) на дальность, повторение подвижной игры «Хвостики»	Разминка в движении, тестирование метания мешочка на дальность, подвижная игра «Хвостики»
Подвижные игры							
98			Подвижная игра «Хвостики»	Комбинированный 29.1	Здоровье-сбережения, проблемного обучения, развивающего обучения	Разучивание беговой разминки, разучивание различных вариантов подвижной игры «Хвостики», повторение игры малой подвижности «Совушка»	Беговая разминка, различные варианты подвижной игры «Хвостики», подвижная игра «Совушка»
99			Подвижная игра «Воробьи - вороны»	Комбинированный 29.2	Здоровье-сбережения, проблемного обучения, развивающего обучения	Разучивание разминки на месте, разучивание подвижной игры «Воробьи - вороны», повторение подвижной игры «Хвостики»	Разминка на месте, подвижные игры «Воробьи — вороны» и «Хвостики»
Легкая атлетика							
100			Бег на 1000 м	Контрольный 30.1	Здоровье-сбережения, самоанализа и коррекции действий, развития навыков самодиагностики	Разучивание разминки, направленной на развитие гибкости, проведение бега на 1000 м, повторение подвижной игры «Воробьи — вороны»	Разминка, направленная на развитие гибкости, бег на 1000 м, подвижная игра «Воробьи — вороны»
Подвижные игры							

101			Подвижные игры с мячом	Репродуктивный 31.1	Здоровье-сбережения, проблемного обучения, развития навыков обобщения и систематизации знаний	Проведение разминки с помощью учеников, проведение 2—3 подвижных игр с мячом по желанию учеников, прием тестов у должников	Разминка с помощью учеников, 2—3 подвижные игры, тестирование
102			Подвижные игры	Репродуктивный 31.2	Здоровье-сбережения, проблемного обучения, педагогики сотрудничества	Повторение разминки с помощью учеников, проведение 2—3 подвижных игр по желанию учеников, подведение итогов года	Разминка с помощью учеников, подвижные игры, подведение итогов года

КТП по физической культуре 3 класс

№ урока	Дата проведения		Тема урока	Тип урока	Технологии	Решаемые проблемы	Виды деятельности (элементы содержания)
	план	факт					
1	2	3	4	5	6	7	8
Знания о физической культуре							
1			Организационно-методические требования на уроках физической культуры	Комбинированный 1.1	Здоровьесбережения, информационно-коммуникационные, коллективного выполнения задания	Ознакомление учеников с организационно-методическими требованиями, применяемыми на уроках физической культуры, повторение строевых упражнений, повторение подвижных игр «Ловишка» и «Колдунчики»	Организационно-методические требования, применяемые на уроках физической культуры, строевые упражнения, подвижные игры «Ловишка» и «Колдунчики»
Легкая атлетика							
2			Тестирование бега на 30 м с высокого старта	Контрольный 2.1	Здоровьесбережения, самоанализа и коррекции действий, развития навыков самодиагностики	Разучивание беговой разминки, проведение тестирования бега на 30 м с высокого старта, повторение подвижных игр «Салки» и «Салки — дай руку»	Беговая разминка, тестирование бега на 30 м с высокого старта, подвижные игры «Салки» и «Салки — дай руку»
3			Техника челночного бега	Комбинированный 2.2	Здоровьесбережения, развивающего обучения, коллективного выполнения задания	Разучивание разминки в движении, повторение техники челночного бега, проведение подвижной игры «Прерванные пятнашки», повторение подвижной игры «Колдунчики»	Разминка в движении, челночный бег, подвижные игры «Прерванные пятнашки» и «Колдунчики»
4			Тестирование челночного бега 3 x 10 м	Контрольный 2.3	Здоровьесбережения, самоанализа и коррекции действий, развития навыков самодиагностики	Повторение разминки в движении, проведение тестирования челночного бега 3 x 10 м, разучивание подвижной игры «Собачки ногами»	Разминка в движении, тестирование челночного бега 3 x 10 м, подвижная игра «Собачки ногами»

5			Способы метания мешочка (мяча) на дальность	Комбинированный 2.4	Здоровьесбережения, развития исследовательских навыков, коллективного выполнения задания	Разучивание беговой разминки, знакомство с техникой метания мешочка (мяча) на дальность различными способами, проведение подвижной игры «Бросай далеко, собирай быстрее»	Беговая разминка, различные способы метания мешочка на дальность, подвижная игра «Бросай далеко, собирай быстрее»
6			Тестирование метания мешочка на дальность	Контрольный 2.5	Здоровьесбережения, самоанализа и коррекции действий, развития навыков самодиагностики	Повторение беговой разминки, проведение тестирования метания мешочка на дальность, повторение подвижной игры «Собачки ногами»	Беговая разминка, тестирование метания мешочка на дальность, подвижная игра «Собачки ногами»
Знания о физической культуре							
7			Пас и его значение для спортивных игр с мячом	Изучение нового материала 3.1	Здоровьесбережения, коллективного выполнения задания, информационно-коммуникационные	Разучивание разминки в движении, знакомство с различными вариантами паса мяча ногой, разучивание правил спортивной игры «Футбол»	Разминка в движении, варианты паса мяча ногой, правила спортивной игры «Футбол»
Подвижные и спортивные игры							
8			Спортивная игра «Футбол»	Репродуктивный 4.1	Здоровьесбережения, коллективного выполнения задания, информационно-коммуникационные	Повторение разминки в движении и различных вариантов паса мяча ногой, проведение спортивной игры «Футбол»	Разминка в движении, варианты паса мяча ногой, правила спортивной игры «Футбол»
Легкая атлетика							
9			Прыжок в длину с разбега	Комбинированный 5.1	Здоровьесбережения, проблемного обучения, педагогики сотрудничества	Разучивание разминки на месте, повторение техники прыжка в длину с разбега, повторение спортивной игры «Футбол»	Разминка на месте, техника прыжка в длину с разбега, спортивная игра «Футбол»

10			Прыжки в длину с разбега на результат	Комбинированный 5.2	Здоровьесбережения, проблемного обучения, развития исследовательских навыков	Повторение разминки на месте, выполнение прыжков в длину с разбега на результат, повторение подвижной игры «Собачки ногами»	Разминка на месте, прыжки в длину с разбега на результат, подвижная игра «Собачки ногами»
11			Контрольный урок по прыжкам в длину с разбега	Контрольный 5.3	Здоровьесбережения, развития навыков обобщения и систематизации знаний	Разучивание разминки в движении по кругу, контрольное выполнение прыжков в длину с разбега, повторение спортивной игры «Футбол»	Разминка в движении по кругу, контрольные прыжки в длину с разбега, спортивная игра «Футбол»
Подвижные и спортивные игры							
12			Контрольный урок по спортивной игре «Футбол»	Контрольный 6.1	Здоровьесбережения, развития навыков обобщения и систематизации знаний	Повторение разминки в движении по кругу, повторение правил спортивной игры «Футбол», контрольное выполнение бросков мяча из-за боковой (аут), контрольная игра в футбол	Разминка в движении по кругу, правила спортивной игры «Футбол», броски мяча из-за боковой, контрольная игра в футбол
Легкая атлетика							
13			Тестирование метания малого мяча на точность	Контрольный 7.1	Здоровьесбережения, самоанализа и коррекции действий, развития навыков самодиагностики	Разучивание разминки с малым мячом, проведение тестирования по метанию малого мяча на точность, проведение подвижной игры «Вышибалы»	Разминка с малым мячом, тестирование метания малого мяча на точность, подвижная игра «Вышибалы»
Гимнастика с элементами акробатики							
14			Тестирование наклона вперед из положения стоя	Контрольный 8.1	Здоровьесбережения, самоанализа и коррекции действий, развития навыков самодиагностики	Разучивание разминки, направленной на развитие гибкости, проведение тестирования наклона вперед из положения стоя, разучивание подвижной игры «Белые медведи»	Разминка, направленная на развитие гибкости, тестирование наклона вперед из положения стоя, подвижная игра «Белые медведи»
15			Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с	Контрольный 8.2	Здоровьесбережения, самоанализа и коррекции действий, развития навыков самодиагностики	Повторение разминки, направленной на развитие гибкости, проведение тестирования по подъему туловища из положения лежа за 30 с, повторение подвижной игры «Белые медведи»	Разминка, направленная на развитие гибкости, тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с, подвижная игра «Белые медведи»

Легкая атлетика

16			Тестирование прыжка в длину с места	Контрольный 9.1	Здоровьесбережения, самоанализа и коррекции действий, развития навыков самодиагностики	Разучивание прыжковой разминки, проведение тестирования прыжка в длину с места, повторение подвижной игры «Волк во рву»	Прыжковая разминка, тестирование прыжка в длину с места, подвижная игра «Волк во рву»
Гимнастика с элементами акробатики							
17			Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись	Контрольный 10.1	Здоровьесбережения, самоанализа и коррекции действий, развития навыков самодиагностики	Повторение прыжковой разминки, проведение тестирования подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись, повторение подвижной игры «Волк во рву»	Прыжковая разминка, тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись, подвижная игра «Волк во рву»
18			Тестирование виса на время	Контрольный 10.2	Здоровьесбережения, самоанализа и коррекции действий, развития навыков самодиагностики	Разучивание разминки с гимнастическими палками, проведение тестирования виса на время, повторение подвижной игры «Ловля обезьян с мячом»	Разминка с гимнастическими палками, тестирование виса на время, подвижная игра «Ловля обезьян с мячом»
Подвижные и спортивные игры							
19			Подвижная игра «Перестрелка»	Комбинированный 11.1	Здоровьесбережения, развивающего обучения, проблемного обучения	Разучивание разминки с мячами, повторение бросков и ловли мяча, разучивание подвижной игры «Перестрелка»	Разминка с мячами, броски и ловля мяча, подвижная игра «Перестрелка»
20			Футбольные упражнения	Комбинированный 11.2	Здоровьесбережения, проблемного обучения, развивающего обучения	Повторение разминки с мячом, разучивание футбольных упражнений, повторение подвижной игры «Перестрелка»	Разминка с мячом, футбольные упражнения, подвижная игра «Перестрелка»

21			Футбольные упражнения в парах	Изучение нового материала 11.3	Здоровьесбережения, информационно-коммуникационные развивающего обучения	Разучивание разминки с мячами в парах, разучивание футбольных упражнений в парах, разучивание подвижной игры «Пустое место»	Разминка с мячами в парах, футбольные упражнения в парах, подвижная игра «Пустое место»
22			Различные варианты футбольных упражнений в парах	Репродуктивный 11.4	Здоровьесбережения, информационно-коммуникационные, развивающего обучения	Повторение разминки с мячами в парах, проведение футбольных упражнений в парах, повторение подвижной игры «Пустое место»	Разминка с мячами в парах, футбольные упражнения в парах, подвижная игра «Пустое место»
23			Подвижная игра «Осада города»	Комбинированный 11.5	Здоровьесбережения, проблемного обучения, педагогики сотрудничества	Разучивание разминки с мячом в парах, повторение техники бросков и ловли мяча в парах, проведение подвижной игры «Осада города»	Разминка с мячом в парах, техника бросков и ловли мяча в парах, подвижная игра «Осада города»
24			Броски и ловля мяча в парах	Комбинированный 11.6	Здоровьесбережения, педагогики сотрудничества, развивающего обучения	Повторение разминки с мячом в парах, разучивание упражнений с двумя мячами в парах, повторение подвижной игры «Осада города»	Разминка с мячом в парах, упражнения с двумя мячами в парах, подвижная игра «Осада города»
Знания о физической культуре							
25			Закаливание	Комбинированный 12.1	Здоровьесбережения, развивающего обучения, информационно-коммуникационные	Знакомство с закаливанием, разучивание разминки с мячом, повторение упражнений с двумя мячами в парах, разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	Закаливание, разминка с мячом, упражнения с двумя мячами в парах, подвижная игра «Подвижная цель»
Подвижные и спортивные игры							

26			Ведение мяча	Комбини-Рованный 13.1	Здоровьесбережения, педагогики сотрудничества, коллективного выполнения задания	Повторение правил закаливания и разминки с мячом, совершенствование техники ведения мяча, повторение подвижной игры «Подвижная цель»	Закаливание, разминка с мячом, ведение мяча, подвижная игра «Подвижная цель»
27			Подвижные игры	Комбини-Рованный 13.2	Здоровьесбережения, педагогики сотрудничества, развития навыков обобщения и систематизации знаний	Разучивание разминки в движении, проведение 2—3 игр по желанию учеников, подведение итогов четверти	Разминка в движении, 2—3 подвижные игры, подведение итогов четверти
Гимнастика с элементами акробатики							
28			Кувырок вперед	Комбини-Рованный 14.1	Здоровьесбережения, индивидуально-личностного обучения, развивающего обучения	Разучивание разминки на матах, повторение техники кувырка вперед, проведение подвижной игры «Удочка»	Разминка на матах, техника кувырка вперед, подвижная игра «Удочка»
29			Кувырок вперед с разбега и через препятствие	Комбини-Рованный 14.2	Здоровьесбережения, индивидуально-личностного обучения, развивающего обучения	Повторение разминки на матах, повторение техники кувырка вперед с разбега, разучивание кувырка вперед через препятствие	Разминка на матах, техника кувырка вперед с разбега, техника кувырка вперед через препятствие
30			Варианты выполнения кувырка вперед	Комбини-Рованный 14.3	Здоровьесбережения, индивидуально-личностного обучения, развивающего обучения	Разучивание разминки на матах с резиновыми кольцами, разучивание различных вариантов выполнения кувырка вперед, проведение игрового упражнения на внимание	Разминка на матах с резиновыми кольцами, варианты выполнения кувырка вперед, игровое упражнение на внимание

31			Кувырок назад	Комбини-Рованный 14.4	Здоровьесбережения, индивидуально-личностного обучения, развивающего обучения	Повторение разминки на матах с резиновыми кольцами, разучивание кувырка назад, повторение подвижной игры «Удочка»	Разминка на матах с резиновыми кольцами, техника кувырка назад, подвижная игра «Удочка»
32			Кувырки	Комбини-Рованный 14.5	Здоровьесбережения, индивидуально-личностного обучения, развивающего обучения	Разучивание разминки с массажным мячом («ежиком»), совершенствование техники выполнения кувырка вперед, повторение техники выполнения кувырка назад, разучивание подвижной игры «Мяч в туннеле»	Разминка с массажным мячом, кувырок вперед, кувырок назад, подвижная игра «Мяч в туннеле»
33			Круговая тренировка	Репродук-Тивный 14.6	Здоровьесбережения, индивидуально-личностного обучения, развивающего обучения	Повторение разминки с массажным мячом, проведение круговой тренировки, повторение подвижной игры «Мяч в туннеле»	Разминка с массажным мячом, круговая тренировка, подвижная игра «Мяч в туннеле»
34			Стойка на голове	Комбини-Рованный 14.7	Здоровьесбережения, индивидуально-личностного обучения, развивающего обучения	Разучивание разминки с гимнастическими палками, повторение техники выполнения стойки на голове, разучивание подвижной игры «Парашютисты»	Разминка с гимнастическими палками, техника выполнения стойки на голове, подвижная игра «Парашютисты»
35			Стойка на руках	Комбини-Рованный 14.8	Здоровьесбережения, индивидуально-личностного обучения, развивающего обучения	Повторение разминки с гимнастическими палками, совершенствование техники выполнения стойки на голове, разучивание техники выполнения стойки на руках, повторение подвижной игры «Парашютисты»	Разминка с гимнастическими палками, стойка на голове, стойка на руках, подвижная игра «Парашютисты»
36			Круговая тренировка	Комбини-Рованный 14.9	Здоровьесбережения, индивидуально-личностного обучения, развивающего обучения	Разучивание разминки, направленной на сохранение правильной осанки, повторение техники выполнения стойки на голове и на руках, проведение круговой тренировки, проведение подвижной игры «Волшебные елочки»	Разминка, направленная на сохранение правильной осанки, стойка на голове и руках, круговая тренировка, подвижная игра «Волшебные елочки»

37			Вис завесом одной и двумя ногами на перекладине	Комбинированный 14.10	Здоровьесбережения, педагогики сотрудничества, самоанализа и коррекции действий	Повторение разминки, направленной на сохранение правильной осанки, совершенствование техники лазанья и перелезания на гимнастической стенке, повторение техники вися завесом одной и двумя ногами на перекладине, проведение подвижной игры «Белочка-	Разминка, направленная на сохранение правильной осанки, лазанье и перелезание на гимнастической стенке, вис завесом одной и двумя ногами на перекладине, подвижная игра
38			Лазанье и перелезание по гимнастической стенке	Комбинированный 14.11	Здоровьесбережения, педагогики сотрудничества, развивающего обучения	Разучивание разминки у гимнастической стенки, проведение различных вариантов лазанья и перелезания по гимнастической стенке, совершенствование техники вися завесом одной и двумя ногами на перекладине, проведение подвижной игры «Белочка-защитница»	Разминка у гимнастической стенки, лазанье и перелезание по гимнастической стенке, вис завесом одной и двумя ногами на перекладине, подвижная игра «Белочка-защитница»
39			Прыжки в скакалку	Комбинированный 14.12	Здоровьесбережения, поэтапного формирования умственных действий, индивидуально-личностного обучения	Разучивание разминки со скакалками, повторение техники прыжков в скакалку, проведение подвижной игры «Горячая линия»	Разминка со скакалками, прыжки в скакалку, подвижная игра «Горячая линия»
40			Прыжки в скакалку в тройках	Комбинированный 14.13	Здоровьесбережения, коллективного выполнения задания, педагогики сотрудничества	Повторение разминки со скакалками, повторение прыжков в скакалку, разучивание прыжков в скакалку в тройках, повторение подвижной игры «Горячая линия»	Разминка со скакалками, прыжки в скакалку, прыжки в скакалку в тройках, подвижная игра «Горячая линия»
41			Лазанье по канату в три приема	Комбинированный 14.14	Здоровьесбережения, проблемного обучения, индивидуально-личностного обучения	Разучивание разминки со скакалками, повторение техники прыжка в скакалку в тройках, разучивание техники лазанья по канату в три приема, разучивание подвижной игры «Будь осторожен»	Разминка со скакалками, прыжки в скакалку в тройках, лазанье по канату в три приема, подвижная игра «Будь осторожен»

42			Круговая тренировка	Репродуктивный 14.15	Здоровьесбережения, индивидуально-личностного обучения, проблемного обучения	Повторение разминки со скакалками, проведение круговой тренировки, повторение подвижной игры «Будь осторожен»	Разминка со скакалками, круговая тренировка, подвижная игра «Будь осторожен»
43			Упражнения на гимнастическом бревне	Комбинированный 14.16	Здоровьесбережения, развивающего обучения, самоанализа и коррекции действий	Разучивание разминки, направленной на развитие координации движений, повторение техники прыжков в скакалку в движении, разучивание упражнений на гимнастическом бревне, проведение подвижной игры «Шмель»	Разминка, направленная на развитие координации движений, прыжки в скакалку в движении, упражнения на гимнастическом бревне, подвижная игра «Шмель»
44			Упражнения на гимнастических кольцах	Комбинированный 14.17	Здоровьесбережения, педагогики сотрудничества, самоанализа и коррекции действий	Проведение разминки, направленной на развитие координации движений, повторение упражнений на гимнастическом бревне, повторение упражнений на кольцах, проведение подвижной игры «Ловишка с мешочком на голове»	Разминка, направленная на развитие координации движений, упражнения на гимнастическом бревне, упражнения на кольцах, подвижная игра «Ловишка с мешочком на голове»
45			Круговая тренировка	Репродуктивный 14.18	Здоровьесбережения, индивидуально-личностного обучения, педагогики сотрудничества	Разучивание разминки в движении, повторение комбинации на гимнастических кольцах, повторение упражнений на гимнастическом бревне, проведение круговой тренировки, проведение подвижной игры «Салки с домиками»	Разминка в движении, комбинация на гимнастических кольцах, упражнения на гимнастическом бревне, круговая тренировка, подвижная игра «Салки с домиками»
46			Лазанье по наклонной гимнастической скамейке	Комбинированный 14.19	Здоровьесбережения, проблемного обучения, развивающего обучения	Повторение разминки в движении, разучивание вариантов лазанья по наклонной гимнастической скамейке, повторение подвижной игры «Белочка-защитница»	Разминка в движении, варианты лазанья по наклонной гимнастической скамейке, подвижная игра «Белочка-защитница»

47			Варианты вращения обруча	Комбинированный 14.20	Здоровьесбережения, проблемного обучения, индивидуально-личностного обучения	Разучивание разминки с обручами в движении, повторение техники лазанья по наклонной гимнастической скамейке, повторение различных вариантов вращения обруча, разучивание подвижной игры «Перебежки с мешочком на голове»	Разминка с обручами, лазанье по наклонной гимнастической скамейке, варианты вращения обруча, подвижная игра «Перебежки с мешочком на голове»
48			Круговая тренировка	Репродуктивный 14.21	Здоровьесбережения, индивидуально-личностного обучения, самоанализа и коррекции действий	Повторение разминки с обручами в движении, проведение круговой тренировки, проведение 1—2 игр по желанию учеников	Разминка с обручами в движении, круговая тренировка, подвижные игры
Лыжная подготовка							
49			Ступающий и скользящий шаг на лыжах без лыжных палок	Комбинированный 15.1	Здоровьесбережения, информационно-коммуникационные, коллективного выполнения задания	Повторение организационно-методических требований, применяемых на уроках лыжной подготовки, проверка спортивной формы и инвентаря, повторение техники ступающего и скользящего шага на лыжах без лыжных палок	Организационно-методические требования, применяемые на уроках лыжной подготовки, спортивная форма и метод ее подбора, ступающий и скользящий шаг на лыжах без лыжных палок
50			Ступающий и скользящий шаг на лыжах с лыжными палками	Комбинированный 15.2	Здоровьесбережения, коллективного выполнения задания, педагогики сотрудничества	Проверка умения пристегивать крепления, совершенствование техники передвижения ступающим и скользящим шагом без лыжных палок, повторение техники передвижения скользящим и ступающим шагом на лыжах с лыжными палками	Пристегивание креплений, передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом с лыжными палками и без них

51			Ступающий и скользящий шаг на лыжах с лыжными палками	Комбинированный 15.3	Здоровьесбережения, коллективного выполнения задания, педагоги сотрудничества	Проверка умения пристегивать крепления, совершенствование техники передвижения ступающим и скользящим шагом без лыжных палок, повторение техники передвижения скользящим и ступающим шагом на лыжах с лыжными палками	Пристегивание креплений, передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом с лыжными палками и без них
52			Повороты на лыжах переступанием и прыжком	Комбинированный 15.4	Здоровьесбережения, педагоги сотрудничества, коллективного выполнения задания	Повторение поворота на лыжах переступанием, разучивание поворота на лыжах прыжком, повторение известных лыжных ходов	Повороты на лыжах переступанием и прыжком, ступающий и скользящий шаг на лыжах с палками и без них
53			Повороты на лыжах переступанием и прыжком	Комбинированный 15.5	Здоровьесбережения, педагоги сотрудничества, коллективного выполнения задания	Повторение поворота на лыжах переступанием, разучивание поворота на лыжах прыжком, повторение известных лыжных ходов	Повороты на лыжах переступанием и прыжком, ступающий и скользящий шаг на лыжах с палками и без них
54			Повороты на лыжах переступанием и прыжком	Комбинированный 15.6	Здоровьесбережения, педагоги сотрудничества, коллективного выполнения задания	Повторение поворота на лыжах переступанием, разучивание поворота на лыжах прыжком, повторение известных лыжных ходов	Повороты на лыжах переступанием и прыжком, ступающий и скользящий шаг на лыжах с палками и без них

55			Попере- менный двухшаж- ный ход на лыжах	Комбини- рованный 157	Здоровьесбережени я, поэтапного формирования умственных дей- ствий, коллек- тивного выполне- ния задания	Повторение поворотов на лыжах переступанием и прыжком, разучивание попеременного двух- шажного хода на лыжах, повторение ранее изучен- ных лыжных ходов	Поворот на лыжах переступанием и прыжком, попеременный двухшаж- ный ход на лыжах, сту- пающий и скользящий шаг на лыжах
56			Попере- менный двухшаж- ный ход на лыжах	Комбини- рованный 15.8	Здоровьесбережени я, поэтапного формирования умственных дей- ствий, коллек- тивного выполне- ния задания	Повторение поворотов на лыжах переступанием и прыжком, разучивание попеременного двух- шажного хода на лыжах, повторение ранее изучен- ных лыжных ходов	Поворот на лыжах переступанием и прыжком, попеременный двухшаж- ный ход на лыжах, сту- пающий и скользящий шаг на лыжах
57			Одноре- менный двухшаж- ный ход на лыжах	Комбини- рованный 15.9	Здоровьесбережени я, поэтапного формирования умственных дей- ствий, коллек- тивного выполне- ния задания	Повторение поперемен- ного двухшажного хода на лыжах, разучивание одновременного двух- шажного хода на лыжах, прохождение дистанции 1 км на лыжах	Попеременный двух- шажный ход на лыжах, одновременный двух- шажный ход на лыжах, прохождение дистанции 1 км на лыжах
58			Одноре- менный двухшаж- ный ход на лыжах	Комбини- рованный 15.10	Здоровьесбережени я, поэтапного формирования умственных дей- ствий, коллек- тивного выполне- ния задания	Повторение поперемен- ного двухшажного хода на лыжах, разучивание одновременного двух- шажного хода на лыжах, прохождение дистанции 1 км на лыжах	Попеременный двух- шажный ход на лыжах, одновременный двух- шажный ход на лыжах, прохождение дистанции 1 км на лыжах

59			Одновременный двухшажный ход на лыжах	Комбинированный 15.11	Здоровьесбережения, поэтапного формирования умственных действий, коллективного выполнения задания	Повторение попеременного двухшажного хода на лыжах, разучивание одновременного двухшажного хода на лыжах, прохождение дистанции 1 км на лыжах	Попеременный двухшажный ход на лыжах, одновременный двухшажный ход на лыжах, прохождение дистанции 1 км на лыжах
60			Подъем «полуелочкой» и «елочкой», спуск под уклон в основной стойке на лыжах	Репродуктивный 15.12	Здоровьесбережения, самоанализа и коррекции действий, педагогики сотрудничества	Совершенствование техники выполнения изученных лыжных ходов, повторение подъема «полуелочкой» и «елочкой» на лыжах, повторение спуска в основной стойке на лыжах	Одновременный двухшажный и попеременный двухшажный лыжные ходы, подъем «полуелочкой» и «елочкой», спуск в основной стойке на лыжах
61			Подъем «полуелочкой» и «елочкой», спуск под уклон в основной стойке на лыжах	Репродуктивный 15.13	Здоровьесбережения, самоанализа и коррекции действий, педагогики сотрудничества	Совершенствование техники выполнения изученных лыжных ходов, повторение подъема «полуелочкой» и «елочкой» на лыжах, повторение спуска в основной стойке на лыжах	Одновременный двухшажный и попеременный двухшажный лыжные ходы, подъем «полуелочкой» и «елочкой», спуск в основной стойке на лыжах
62			Подъем «полуелочкой» и «елочкой», спуск под уклон в основной стойке на лыжах	Репродуктивный 15.14	Здоровьесбережения, самоанализа и коррекции действий, педагогики сотрудничества	Совершенствование техники выполнения изученных лыжных ходов, повторение подъема «полуелочкой» и «елочкой» на лыжах, повторение спуска в основной стойке на лыжах	Одновременный двухшажный и попеременный двухшажный лыжные ходы, подъем «полуелочкой» и «елочкой», спуск в основной стойке на лыжах

63			Передвижение и спуск на лыжах «змейкой»	Комбинированный 15.15	Здоровьесбережения, самоанализа и коррекции действий, педагогики сотрудничества	Совершенствование техники передвижения на лыжах, повторение техники передвижения на лыжах «змейкой», повторение спуска на лыжах «змейкой», совершенствование техники подъема на склон и спуска со склона на лыжах	Передвижение на лыжах различными ходами, спуск на лыжах «змейкой», различные варианты подъема на склон, спуск со склона в основной стойке
64			Передвижение и спуск на лыжах «змейкой»	Комбинированный 15.16	Здоровьесбережения, самоанализа и коррекции действий, педагогики сотрудничества	Совершенствование техники передвижения на лыжах, повторение техники передвижения на лыжах «змейкой», повторение спуска на лыжах «змейкой», совершенствование техники подъема на склон и спуска со склона на лыжах	Передвижение на лыжах различными ходами, спуск на лыжах «змейкой», различные варианты подъема на склон, спуск со склона в основной стойке
65			Подвижная игра на лыжах «Накаты»	Комбинированный 15.17	Здоровьесбережения, проблемного обучения, педагогики сотрудничества	Совершенствование техники передвижения на лыжах, повторение передвижения и спуска на лыжах «змейкой», проведение подвижной игры на лыжах «Накаты»	Передвижение на лыжах, спуск на лыжах «змейкой», подвижная игра «Накаты»
66			Спуск на лыжах со склона в низкой стойке	Комбинированный 15.18	Здоровьесбережения, проблемного обучения, развивающего обучения	Разучивание техники спуска в приседе, повторение подвижной игры на лыжах «Накаты», совершенствование техники передвижения на лыжах	Спуск на лыжах в приседе, подвижная игра «Накаты», передвижение на лыжах различными ходами

67			Прохождение дистанции 1,5 км на лыжах	Комбинированный 15.19	Здоровьесбережения, развития исследовательских навыков, самоанализа и коррекции действий	Прохождение дистанции 1,5 км на лыжах, проведение катания со склона в низкой стойке, проведение свободного катания	Прохождение дистанции 1,5 км на лыжах, катание на лыжах, спуск со склона в низкой стойке
68			Контрольный урок по лыжной подготовке	Контрольный 15.20	Здоровьесбережения, самоанализа и коррекции действий, развития навыков обобщения и систематизации знаний	Повторение ранее изученных лыжных ходов, повторение поворотов переступанием и прыжком на лыжах, повторение техники передвижения на лыжах «змейкой», повторение техники подъема на склон «лесенкой» и спуска в низкой стойке	Ступающий, скользящий шаг на лыжах, попеременный двухшажный и одновременный двухшажный лыжные ходы, повороты переступанием и прыжком на лыжах, передвижение на лыжах «змейкой», подъем на склон «лесенкой», спуск со склона в низкой
Подвижные игры							
69			Эстафеты с мячом	Комбинированный 16.1	Здоровьесбережения, развивающего обучения, педагогики сотрудничества	Повторение разминки с мячами-хопами в парах, проведение эстафет с мячом, проведение подвижных игр с мячами-хопами	Разминка с мячами-хопами в парах, эстафеты с мячом, подвижные игры с мячами-хопами
70			Подвижные игры	Комбинированный 16.2	Здоровьесбережения, проблемного обучения, развития навыков обобщения и систематизации знаний	Разучивание беговой разминки, проведение 2—3 подвижных игр, подведение итогов четверти	Беговая разминка, подвижные игры, подведение итогов четверти
71			Эстафеты с мячом	Комбинированный 16.3	Здоровьесбережения, развивающего обучения, педагогики сотрудничества	Повторение разминки с мячами-хопами в парах, проведение эстафет с мячом, проведение подвижных игр с мячами-хопами	Разминка с мячами-хопами в парах, эстафеты с мячом, подвижные игры с мячами-хопами
Легкая атлетика							

72			Полоса препятствий	Комбинированный 17.1	Здоровьесбережения, проблемного обучения, развития исследовательских навыков	Разучивание разминки в движении, прохождение полосы препятствий, повторение подвижной игры «Удочка»	Разминка в движении, полоса препятствий, подвижная игра «Удочка»
73			Усложненная полоса препятствий	Комбинированный 17.2	Здоровьесбережения, проблемного обучения, развития исследовательских навыков	Проведение разминки в движении, прохождение усложненной полосы препятствий, повторение подвижной игры «Совушка»	Разминка в движении, полоса препятствий, подвижная игра «Совушка»
74			Прыжок в высоту с прямого разбега	Комбинированный 17.3	Здоровьесбережения, поэтапного формирования умственных действий, проблемного обучения	Разучивание разминки с гимнастическими скамейками, повторение техники прыжка в высоту с прямого разбега, проведение подвижной игры «Вышибалы с кеглями»	Разминка с гимнастическими скамейками, прыжок в высоту с прямого разбега, подвижная игра «Вышибалы с кеглями»
75			Прыжок в высоту с прямого разбега на результат	Комбинированный 17.4	Здоровьесбережения, развивающего обучения, проблемного обучения	Повторение разминки со скамейками, проведение прыжков в высоту с прямого разбега на результат, повторение подвижной игры «Вышибалы с кеглями»	Разминка со скамейками, прыжок в высоту с прямого разбега на результат, подвижная игра «Вышибалы с кеглями»
76			Прыжок в высоту спиной вперед	Комбинированный 17.5	Здоровьесбережения, проблемного обучения, педагогики сотрудничества	Разучивание разминки с перевернутыми гимнастическими скамейками, повторение техники прыжка в высоту спиной вперед, совершенствование техники прыжка в высоту с прямого разбега, разучивание подвижной игры «Штурм»	Разминка с перевернутыми гимнастическими скамейками, прыжок в высоту спиной вперед, прыжок в высоту с прямого разбега, подвижная игра
1	2	3	4	5	6	7	8
77			Прыжки на мячах-хопах	Комбинированный 17.6	Здоровьесбережения, педагогики сотрудничества, проблемного обучения	Разучивание разминки в парах с мячами-хопами, совершенствование техники прыжков на мячах-хопах, проведение подвижной игры «Ловишка на хопах»	Разминка в парах с мячами-хопами, прыжки на мячах-хопах, подвижная игра «Ловишка на хопах»
Подвижные игры							

78			Эстафеты с мячом	Комбинированный 18.1	Здоровьесбережения, развивающего обучения, педагогики сотрудничества	Повторение разминки с мячами-хопами в парах, проведение эстафет с мячом, проведение подвижных игр с мячами-хопами	Разминка с мячами-хопами в парах, эстафеты с мячом, подвижные игры с мячами-хопами
79			Подвижные игры	Комбинированный 18.2	Здоровьесбережения, проблемного обучения, развития навыков обобщения и систематизации знаний	Разучивание беговой разминки, проведение 2—3 подвижных игр, подведение итогов четверти	Беговая разминка, подвижные игры, подведение итогов четверти
Подвижные и спортивные игры							
80			Броски мяча через волейбольную сетку	Комбинированный 19.1	Здоровьесбережения, педагогики сотрудничества, индивидуально-личностного обучения	Разучивание разминки с мячами, повторение техники броска мяча через волейбольную сетку, проведение подвижной игры «Вышибалы через сетку»	Разминка с мячами, броски мяча через волейбольную сетку, подвижная игра «Вышибалы через сетку»
81			Подвижная игра «Пионербол»	Комбинированный 19.2	Здоровьесбережения, педагогики сотрудничества, информационно-коммуникационные	Повторение разминки с мячами, разучивание подвижной игры «Пионербол», совершенствование техники бросков мяча через волейбольную сетку	Разминка с мячами, подвижная игра «Пионербол», броски мяча через волейбольную сетку
Знания о физической культуре							
82			Волейбол как вид спорта	Комбинированный 20.1	Здоровьесбережения, информационно-коммуникационные, педагогики сотрудничества	Разучивание разминки с мячами в парах, знакомство с волейболом как видом спорта, разучивание волейбольных упражнений в парах,	Разминка с мячами в парах, спортивная игра «Волейбол», волейбольные упражнения, подвижная игра «Пионербол»
						повторение подвижной игры «Пионербол»	
Подвижные и спортивные игры							
83			Подготовка к волейболу	Комбинированный 21.1	Здоровьесбережения, информационно-коммуникационные, педагогики сотрудничества	Повторение разминки с мячами в парах, разучивание волейбольных упражнений, выполняемых через сетку, повторение подвижной игры «Пионербол»	Разминка с мячами в парах, волейбольные упражнения, выполняемые через сетку, подвижная игра «Пионербол»

84			Контрольный урок по волейболу	Контрольный 21.2	Здоровьесбережения, самоанализа и коррекции действий, проблемного обучения	Разучивание разминки с мячом в движении, контрольная проверка знаний и умений из области волейбола, повторение подвижной игры «Пионербол»	Разминка с мячом в движении, знания и умения из области волейбола, подвижная игра «Пионербол»
Легкая атлетика							
85			Броски набивного мяча способами «от груди» и «снизу»	Комбинированный 22.1	Здоровьесбережения, проблемного обучения, индивидуально-личностного обучения	Разучивание разминки с набивным мячом, повторение техники броска набивного мяча способами «от груди» и «снизу», проведение подвижной игры «Точно в цель»	Разминка с набивным мячом, броски набивного мяча способами «от груди» и «снизу», подвижная игра «Точно в цель»
86			Броски набивного мяча правой и левой рукой	Комбинированный 22.1	Здоровьесбережения, проблемного обучения, индивидуально-личностного обучения	Повторение разминки с набивным мячом, повторение техники броска набивного мяча из-за головы, разучивание техники броска набивного мяча правой и левой рукой, повторение подвижной игры «Точно в цель»	Разминка с набивным мячом, броски набивного мяча из-за головы, а также правой и левой рукой, подвижная игра «Точно в цель»
Гимнастика с элементами акробатики							
87			Тестирование виса на время	Контрольный 23.1	Здоровьесбережения, самоанализа и коррекции действий, развития навыков самодиагностики	Разучивание разминки с мячом в движении, проведение тестирования виса на время, разучивание подвижной игры «Борьба за мяч»	Разминка с мячом в движении, тестирование виса на время, подвижная игра «Борьба за мяч»
88			Тестирование наклона вперед из положения стоя	Контрольный 23.2	Здоровьесбережения, самоанализа и коррекции действий, развития навыков самодиагностики	Повторение разминки с мячом в движении, проведение тестирования наклона вперед из положения стоя, повторение подвижной игры «Борьба за мяч»	Разминка с мячом, тестирование наклона вперед из положения стоя, подвижная игра «Борьба за мяч»
Легкая атлетика							
89			Тестирование прыжка в длину с места	Контрольный 24.1	Здоровьесбережения, самоанализа и коррекции действий, развития навыков самодиагностики	Проведение разминки, направленной на подготовку к прыжкам в длину, проведение тестирования прыжка в длину с места, разучивание спортивной игры «Гандбол»	Разминка, направленная на подготовку организма к прыжкам в длину, тестирование прыжка в длину с места, спортивная игра «Гандбол»
Гимнастика с элементами акробатики							

90				Контрольный 25.1	Здоровьесбережения, самоанализа и коррекции действий, развития навыков самодиагностики	Разучивание разминки, направленной на развитие координации движений, проведение тестирования подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись, повторение спортивной игры «Гандбол»	Разминка, направленная на развитие координации движений, тестирование подтягивания I на низкой перекладине из виса лежа согнувшись, спортивная игра «Гандбол»
			Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись				

Подвижные и спортивные игры

91			Знакомство с баскетболом	Изучение нового материала 26.1	Здоровьесбережения, педагогики сотрудничества, информационно-коммуникационные	Разучивание разминки с мячом на месте и в движении, повторение бросков мяча в баскетбольное кольцо, знакомство со спортивной игрой «Баскетбол»	Разминка с мячом в движении, броски мяча в баскетбольное кольцо, спортивная игра «Баскетбол»
----	--	--	--------------------------	-----------------------------------	---	--	--

2	3	4	5	6	7	8
---	---	---	---	---	---	---

Легкая атлетика

92			Тестирование метания малого мяча на точность	Контрольный 27.1	Здоровьесбережения, самоанализа и коррекции действий, развития навыков самодиагностики	Повторение разминки с мячом на месте и в движении, проведение тестирования по метанию малого мяча на точность, проведение спортивной игры «Баскетбол»	Разминка с мячом на месте и в движении, тестирование метания малого мяча на точность, спортивная игра «Баскетбол»
----	--	--	--	---------------------	--	---	---

Подвижные и спортивные игры

93			Спортивная игра «Баскетбол»	Комбинированный 28.1	Здоровьесбережения, педагогики сотрудничества, коллективного выполнения задания	Разучивание разминки в движении с мячом, совершенствование техники бросков мяча в баскетбольные кольца, проведение спортивной игры «Баскетбол»	Разминка в движении с мячом, броски мяча в баскетбольное кольцо, спортивная игра «Баскетбол»
----	--	--	-----------------------------	-------------------------	---	--	--

Легкая атлетика

94			Беговые упражнения	Комбинированный 29.1	Здоровьесбережения, коллективного выполнения задания, развивающего обучения	Разучивание разминки в движении, проведение беговых упражнений, повторение подвижной игры «Колдунчики», разучивание подвижной игры «Вызов»	Разминка в движении, беговые упражнения, подвижные игры «Колдунчики» и «Вызов»
95			Тестирование бега на 30 м с высокого старта	Контрольный 29.2	Здоровьесбережения, самоанализа и коррекции действий, развития навыков самодиагностики	Повторение разминки в движении, проведение тестирования бега на 30 м с высокого старта, повторение подвижной игры «Командные хвостики»	Разминка в движении, тестирование бега на 30 м с высокого старта, подвижная игра «Командные хвостики»
96			Тестирование челночного бега 3 x 10 м	Контрольный 29.3	Здоровьесбережения, самоанализа и коррекции действий, развития навыков самодиагностики	Разучивание беговой разминки, проведение тестирования челночного бега 3 x 10 м, проведение подвижной игры «Бросай далеко, собирай быстрее»	Беговая разминка, тестирование челночного бега 3 x 10 м, подвижная игра «Бросай далеко, собирай быстрее»
97			Тестирование метания	Контрольный 29.4	Здоровьесбережения, самоанализа и коррекции дей-	Повторение беговой разминки, проведение тестирования метания	Беговая разминка, тестирование метания мешочка на дальность,
1	2	3	4	5	6	7	8
			мешочка (мяча) на дальность		ствий, развития навыков само-диагностики	мешочка на дальность, разучивание подвижной игры «Круговая охота»	подвижная игра «Круговая охота»
Подвижные и спортивные игры							
98			Спортивная игра «Футбол»	Комбинированный 30.1	Здоровьесбережения, педагогики сотрудничества, проблемного обучения	Разучивание разминки в движении, повторение подвижной игры «Собачки ногами», проведение спортивной игры «Футбол»	Разминка в движении, подвижная игра «Собачки ногами», спортивная игра «Футбол»

99			Подвижная игра «Флаг на башне»	Репродуктивный 30.2	Здоровьесбережения, педагогики сотрудничества, развития умственных действий	Повторение разминки в движении, повторение подвижной игры «Собачки ногами», проведение подвижной игры «Флаг на башне»	Разминка в движении, подвижные игры «Флаг на башне» и «Собачки ногами»
Легкая атлетика							
100			Бег на 1000 м	Контрольный 31.1	Здоровьесбережения, самоанализа и коррекции действий, развития навыков самодиагностики	Разучивание разминки, направленной на подготовку к бегу, проведение бега на 1000 м, повторение спортивной игры «Футбол»	Разминка, направленная на подготовку к бегу, бег на 1000 м, спортивная игра «Футбол»
Подвижные и спортивные игры							
101, 102			Спортивные игры	Репродуктивный 32.1 32.2	Здоровьесбережения, развития навыков обобщения и систематизации знаний, педагогики сотрудничества	Проведение беговой разминки, проведение спортивных игр, выбранных по желанию учеников, разучивание подвижной игры «Марш с закрытыми глазами»	Беговая разминка, спортивные игры, подвижная игра «Марш с закрытыми глазами»

КТП по физической культуре 4 класс

№ урока	Дата проведения		Тема урока	Тип урока	Технологии	Решаемые проблемы	Виды деятельности (элементы содержания)
	план	факт					
1	2	3	4	5	6	7	8
Знания							
1			Организационно-методические требования на уроках физической культуры	Комбинированный 1.1	Здоровьесбережения, информационно-коммуникационные, коллективного выполнения задания	Ознакомление учеников с организационно-методическими требованиями, применяемыми на уроках физической культуры, повторение строевых упражнений, повторение подвижных игр «Ловишка» и «Колдунчики»	Организационно-методические требования, применяемые на уроках физической культуры, строевые упражнения, подвижные игры «Ловишка» и «Колдунчики»
Легкая атлетика							
2			Тестирование бега на 30 м с высокого старта	Контрольный 2.1	Здоровьесбережения, самоанализа и коррекции действий, развития навыков самодиагностики	Разучивание беговой разминки, проведение тестирования бега на 30 м с высокого старта, повторение подвижных игр «Салки» и «Салки — дай руку»	Беговая разминка, тестирование бега на 30 м с высокого старта, подвижные игры «Салки» и «Салки — дай руку»
3			Челночный бег	Комбинированный 2.2	Здоровьесбережения, развивающего обучения, коллективного выполнения задания	Разучивание разминки в движении, повторение техники челночного бега, проведение подвижной игры «Прерванные пятнашки», повторение подвижной игры «Колдунчики»	Разминка в движении, челночный бег, подвижные игры «Прерванные пятнашки» и «Колдунчики»
4			Тестирование челночного бега 3 x 10 м	Контрольный 2.3	Здоровьесбережения, самоанализа и коррекции действий, развития навыков самодиагностики	Повторение разминки в движении, проведение тестирования челночного бега 3 x 10 м, разучивание подвижной игры «Собачки ногами»	Разминка в движении, тестирование челночного бега 3 x 10 м, подвижная игра «Собачки ногами»

5			Тестирование бега на 60 м с высокого старта	Контрольный 2.4	Здоровьесбережения, самоанализа и коррекции действий, развития навыков самодиагностики	Разучивание беговой разминки с мешочками, проведение тестирования бега на 60 м с высокого старта, проведение подвижной игры «Бросай далеко, собирай быстрее»	Беговая разминка с мешочками, тестирование бега на 60 м с высокого старта, подвижная игра «Бросай далеко, собирай быстрее»
6			Тестирование метания мешочка на дальность	Контрольный 2.5	Здоровьесбережения, самоанализа и коррекции действий, развития навыков самодиагностики	Повторение беговой разминки с мешочками, проведение тестирования метания мешочка на дальность, разучивание метания мешочка на дальность с разбега, повторение подвижной игры «Колдунчики»	Беговая разминка с мешочками, тестирование метания мешочка на дальность, метания мешочка с разбега, подвижная игра «Колдунчики»
Подвижные и спортивные игры							
7			Техника паса в футболе	Комбинированный 3.1	Здоровьесбережения, развития исследовательских навыков, информационно-коммуникационные, развивающего обучения	Разучивание разминки в движении, освоение техники паса в футболе, повторение подвижной игры «Собачки ногами»	Разминка в движении, техника паса в футболе, подвижная игра «Собачки ногами»
Знания о физической культуре							
8			Спортивная игра «Футбол»	Комбинированный 4.1	Здоровьесбережения, информационно-коммуникационные, развивающего обучения	Повторение разминки в движении, знакомство с историей футбола, совершенствование техники	Разминка в движении, история футбола, техника выполнения пасов, спортивная игра «Футбол»
Легкая атлетика							

9			Техника прыжка в длину с разбега	Комбинированный 5.1	Здоровьесбережения, проблемного обучения, самоанализа и коррекции действий	Разучивание разминки на месте, повторение техники прыжка в длину с разбега и спортивной игры «Футбол»	Разминка на месте, прыжок в длину с разбега, спортивная игра «Футбол»
10			Прыжок в длину с разбега на результат	Комбинированный 5.2	Здоровьесбережения, проблемного обучения, самоанализа и коррекции действий	Повторение разминки на месте, совершенствование техники прыжка в длину с разбега, проведение спортивной игры «Футбол»	Разминка на месте, прыжок в длину с разбега, спортивная игра «Футбол»
11			Контрольный урок по прыжкам в длину с разбега	Контрольный 5.3	Здоровьесбережения, самоанализа и коррекции действий, развития навыков самодиагностики	Разучивание разминки в движении, проведение контрольных прыжков в длину с разбега, разучивание подвижной игры «Командные собачки»	Разминка в движении, контрольные прыжки в длину с разбега, подвижная игра «Командные собачки»
Подвижные и спортивные игры							
12			Контрольный урок по футболу	Контрольный 6.1	Здоровьесбережения, самоанализа и коррекции действий, развития навыков самодиагностики	Повторение разминки в движении, проведение контрольных футбольных упражнений и спортивной игры «Футбол»	Разминка в движении, футбольные упражнения, спортивная игра «Футбол»
Легкая атлетика							
13			Тестирование метания малого мяча на точность	Контрольный 7.1	Здоровьесбережения, самоанализа и коррекции действий, развития навыков самодиагностики	Разучивание разминки с малыми мячами, проведение тестирования метания малого мяча на точность, повторение	Разминка с малыми мячами, тестирование метания малого мяча на точность, подвижная игра «Вышибалы»
14			Тестирование наклона вперед из положения стоя	Контрольный 7.2	Здоровьесбережения, самоанализа и коррекции действий, развития навыков самодиагностики	Повторение разминки с малыми мячами, проведение тестирования наклона вперед из положения стоя, повторение подвижной игры «Перестрелка»	Разминка с малыми мячами, тестирование наклона вперед из положения стоя, подвижная игра «Перестрелка»

15			Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с	Контрольный 7.3	Здоровьесбережения, самоанализа и коррекции действий, развития навыков самодиагностики	Проведение разминки, направленной на развитие гибкости, тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с, повторение подвижной игры «Перестрелка»	Разминка, направленная на развитие гибкости, тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с, подвижная игра «Перестрелка»
Легкая атлетика							
16			Тестирование прыжка в длину с места	Контрольный 8.1	Здоровьесбережения, самоанализа и коррекции действий, развития навыков самодиагностики	Повторение разминки, направленной на развитие гибкости, проведение тестирования прыжка в длину с места, повторение подвижной игры «Волк во рву»	Разминка, направленная на развитие гибкости, тестирование прыжка в длину с места, подвижная и фа «Волк во рву»
Гимнастика с элементами акробатики							
17			Тестирование подтягиваний и отжиманий	Контрольный 9.1	Здоровьесбережения, самоанализа и коррекции действий, развития навыков самодиагностики	Разучивание разминки с гимнастическими палками, проведение тестирования подтягиваний и отжиманий, повторение подвижной игры «Антивышибалы»	Разминка с гимнастическими палками, тестирование подтягиваний и отжиманий, подвижная игра «Антивышибалы»
18			Тестирование виса на время	Контрольный 9.2	Здоровьесбережения, самоанализа и коррекции действий, развития навыков самодиагностики	Повторение разминки с гимнастическими палками, проведение тестирования виса на время и подвижной игры «Вышибалы»	Разминка с гимнастическими палками, тестирование виса на время, подвижная игра «Вышибалы»
Подвижные и спортивные игры							
19			Броски и ловля мяча в парах	Комбинированный 10.1	Здоровье - сбережения, развивающего обучения, проблемного обучения	Разучивание разминки с мячами, повторение техники бросков и ловли мяча в парах, разучивание подвижной игры «Защита стойки»	Разминка с мячами, броски и ловля мяча в парах, подвижная игра «Защита стойки»

20			Броски мяча в парах на точность	Комбинированный 10.2	Здоровьесбережения, проблемного обучения, развивающего обучения	Повторение разминки с мячами, разучивание бросков мяча в парах на точность, проведение подвижной игры «Защита стойки»	Разминка с мячами, броски мяча в парах на точность, подвижная игра «Защита стойки»
21			Броски и ловля мяча в парах	Комбинированный 10.3	Здоровьесбережения, педагогики сотрудничества, развивающего обучения	Разучивание разминки с мячом в парах, проведение бросков и ловли мяча в парах на точность, разучивание подвижной игры «Капитаны»	Разминка с мячом в парах, броски и ловля мяча в парах на точность, подвижная игра «Капитаны»
22			Броски и ловля мяча в парах у стены	Комбинированный 10.4	Здоровьесбережения, проблемного обучения, развивающего обучения	Повторение разминки с мячами в парах, разучивание бросков и ловли мяча в парах у стены, повторение подвижной игры «Капитаны»	Разминка с мячами в парах, броски и ловля мяча в парах у стены, подвижная игра «Капитаны»
23			Подвижная игра «Осада города»	Комбинированный 10.5	Здоровьесбережения, педагогики сотрудничества, самоанализа и коррекции действий	Разучивание разминки с массажными мячами, повторение бросков и ловли мяча у стены в парах, повторение подвижной игры «Осада города»	Разминка с массажными мячами, броски и ловля мяча у стены в парах, подвижная игра «Осада города»
24			Броски и ловля мяча	Комбинированный 10.6	Здоровьесбережения, развивающего обучения, индивидуально-личностного обучения	Повторение разминки с массажными мячами, проведение бросков и ловли мяча и подвижной игры «Осада города»	Разминка с массажными мячами, броски и ловля мяча, подвижная игра «Осада города»
25			Упражнения с мячом	Комбинированный 10.7	Здоровьесбережения, развивающего обучения, индивидуально-личностного обучения	Разучивание разминки с мячом, повторение бросков и ловли мяча и подвижной игры «Штурм»	Разминка с мячом, броски и ловля мяча, подвижная игра «Штурм»
26			Ведение мяча	Урок повторения и закрепления изученного материала 10.8	Здоровьесбережения, развивающего обучения, индивидуально-личностного обучения	Повторение разминки с мячом, различных вариантов ведения мяча и подвижной игры «Штурм»	Разминка с мячом, варианты ведения мяча, подвижная игра «Штурм»

27			Подвижные игры	Урок повторения и закрепления изученного материала	Здоровьесбережения, педагогики сотрудничества, развития навыков обобщения и систематизации знаний	Проведение беговой разминки и 2—3 игр, выбранных по желанию учеников, подведение итогов четверти	Беговая разминка, подвижные игры, итоги четверти
Гимнастика с элементами акробатики							
28			Кувырок Вперед	Комбинированный 11.1	Здоровьесбережения, развивающего обучения, педагогики сотрудничества	Разучивание разминки на матах, повторение техники кувырка вперед с места и с трех шагов, повторение подвижной игры «Удочка»	Разминка на матах, кувырок вперед с места и с трех шагов, подвижная игра «Удочка»
29			Кувырок вперед с разбега и через препятствие	Комбинированный 11.2	Здоровьесбережения, проблемного обучения, индивидуально-личностного обучения	Повторение разминки на матах, совершенствование техники кувырка вперед как с места, так и с разбега и через препятствие, проведение подвижной игры «Удочка»	Разминка на матах, кувырок вперед с места, с разбега, через препятствие, подвижная игра «Удочка»
Знания о физической культуре							
30			Зарядка	Комбинированный 12.1	Здоровьесбережения, информационно-коммуникационные, самоанализа и коррекции действий	Разучивание зарядки, совершенствование техники выполнения различных вариантов кувырка вперед, проведение подвижной игры «Мяч в туннеле»	Зарядка, техника различных вариантов кувырка вперед, подвижная игра «Мяч в туннеле»

Гимнастика с элементами акробатики							
31			Кувырок назад	Комбинированный 13.1	Здоровьесбережения, проблемного обучения, индивидуально - личностного обучения	Повторение зарядки и техники выполнения кувырка назад, совершенствование техники выполнения кувырка вперед, повторение подвижной игры «Мяч в туннеле»	Зарядка, кувырок назад, кувырок вперед, подвижная игра «Мяч в туннеле»
32			Круговая тренировка	Комбинированный 13.2	Здоровьесбережения, индивидуально-личностного обучения; проблемного обучения	Повторение зарядки, проведение круговой тренировки и игрового упражнения на внимание	Зарядка, круговая тренировка, игровое упражнение на внимание
33			Стойка на голове и руках	Комбинированный 13.3	Здоровьесбережения, проблемного обучения, развивающего обучения	Проведение зарядки с помощью учеников, повторение техники выполнения стойки на голове и руках, проведение подвижной игры «Парашютисты»	Зарядка, стойка на голове и руках, подвижная игра «Парашютисты»
Знания о физической культурекультуре							
34			Гимнастика, ее история и значение в жизни человека	Комбинированный 14.1	Здоровьесбережения, информационно-коммуникационные, проблемного обучения	Знакомство с гимнастикой, ее историей и значением в жизни человека, проведение зарядки с гимнастическими палками с помощью учеников, совершенствование техники выполнения стойки на голове и руках, повторение подвижной игры	Гимнастика, ее история и значение в жизни человека, зарядка с гимнастическими палками, стойка на голове и руках, подвижная игра «Парашютисты»

	2	3	4	5	6	7	8
Гимнастика с элементами акробатики							
35			Гимнастические упражнения	Комбинированный 15.1	Здоровьесбережения, самоанализа и коррекции действий, проблемного обучения	Разучивание разминки на гимнастических матах с мячом, совершенствование техники выполнения гимнастических упражнений, проведение игрового	Разминка на гимнастических матах с мяче гимнастические упражнения, игровое упражнение на внимание
36			Висы	Комбинированный 15.2	Здоровьесбережения, информационно-коммуникационные, самоанализа и коррекции действий	Повторение разминки на матах с мячом, выполнение различных вариантов висов, проведение подвижной игры «Ловля обезьян»	Разминка на матах с мячом, висы, подвижная игра «Ловля обезьян»
37			Лазанье по гимнастической стенке и висы	Комбинированный 15.3	Здоровьесбережения, самоанализа и коррекции действий, индивидуально-личностного обучения	Разучивание разминки с гимнастическими палками, повторение техники лазанья по гимнастической стенке, совершенствование техники вися висом одной и двумя ногами, проведение подвижной игры	Разминка с гимнастическими палками, лазанье по гимнастической стенке, вис завесом одной и двумя ногам подвижная игра «Ловля обезьян с мячом»
38			Круговая тренировка	Урок повторения и закрепления изученного материала 15.4	Здоровьесбережения, индивидуально-личностного обучения, развития исследовательских навыков	Повторение разминки с гимнастическими палками, проведение круговой тренировки и подвижной игры «Удочка»	Разминка с гимнастическими палками, круговая тренировка, подвижная игра «Удочка»
39			Прыжки в скакалку	Комбинированный 15.5	Здоровьесбережения, развивающего обучения, индивидуально-личностного обучения	Разучивание разминки со скакалками, повторение техники прыжков в скакалку, проведение подвижной игры «Горячая линия»	Разминка со скакалками, прыжки в скакалку } подвижная игра «Горячая линия»
1	2	3	4	5	6	7	8

40			Прыжки в скакалку в тройках	Урок повторения и закрепления изученного материала 15.6	Здоровье-сбережения, индивидуально-личностного обучения, развивающего обучения	Повторение разминки со скакалками и прыжков в скакалку в тройках, проведение подвижной игры «Горячая линия»	Разминка со скакалками, прыжки в скакалку в тройках, подвижная игра «Горячая линия»
41			Лазанье по канату в два приема	Комбинированный 15.7	Здоровье-сбережения, развивающего обучения, индивидуально-личностного обучения	Разучивание разминки со скакалками, лазанья по канату в два приема, повторение лазанья по канату в три приема и прыжков в скакалку в тройках, проведение подвижной игры «Будь осторожен»	Разминка со скакалками, лазанье по канату в два и три приема, прыжки в скакалку в тройках, подвижная игра «Будь осторожен»
42			Круговая тренировка	Комбинированный 15.8	Здоровье-сбережения, индивидуально-личностного обучения, проблемного обучения	Повторение разминки со скакалкой, проведение круговой тренировки. Разучивание подвижной игры «Игра в мяч с фигурами»	Разминка со скакалкой, круговая тренировка, подвижная игра «Игра в мяч с фигурами»
43			Упражнения на гимнастическом бревне	Комбинированный 15.9	Здоровье-сбережения, педагогики сотрудничества, проблемного обучения	Разучивание разминки на гимнастических скамейках, проведение упражнений на гимнастическом бревне, разучивание подвижной игры «Салки и мяч»	Разминка на гимнастических скамейках, упражнения на гимнастическом бревне, подвижная игра «Салки и мяч»

44			Упражнения на гимнастических кольцах	Урок повторения и закрепления изученного материала 15.10	Здоровьесбережения, индивидуально-личностного обучения, развивающего обучения	Повторение разминки на скамейках, упражнений на гимнастических кольцах и на гимнастическом бревне и подвижной игры «Салки и мяч»	Разминка на скамейках, упражнения на гимнастических кольцах, упражнения на гимнастическом бревне, подвижная игра «Салки и мяч»
45			Махи на гимнастических кольцах	Комбинированный 15.11	Здоровьесбережения, развивающего обучения, педагогики сотрудничества	Разучивание разминки с резиновыми кольцами, махов и выкрута на кольцах, повторение подвижной игры «Ловишка с мешочком на голове»	Разминка с резиновыми кольцами, махи и выкрут на гимнастических кольцах, подвижная игра «Ловишка с мешочком на голове»
46			Круговая тренировка	Комбинированный 15.12	Здоровьесбережения, педагогики сотрудничества, самоанализа и коррекции действий	Повторение разминки с резиновыми кольцами, махов и выкрута на гимнастических кольцах, проведение лазанья по наклонной гимнастической скамейке и круговой тренировки, повторение подвижной игры «Ловишка с мешочком на голове»	Разминка с резиновыми кольцами, махи и выкрут на гимнастических кольцах, лазанье по наклонной гимнастической скамейке, круговая тренировка, подвижная игра «Ловишка с мешочком на голове»
47			Вращение обруча	Комбинированный 15.13	Здоровьесбережения, проблемного обучения, развивающего обучения	Разучивание разминки с обручами, повторение различных вариантов вращения обруча, разучивание подвижной игры «Катание колеса»	Разминка с обручами, варианты вращения обруча, подвижная игра «Катание колеса»

48			Круговая тренировка	Урок повторения и закрепления изученного материала 15.14	Здоровьесбережения, самоанализа и коррекции действий, педагогики сотрудничества	Повторение разминки с обручами, стойки на голове и руках, проведение круговой тренировки, повторение подвижной игры «Катание колеса»	Разминка с обручами, стойка на голове, стойка на руках, круговая тренировка, подвижная игра «Катание колеса»
Лыжная подготовка							
49			Ступающий и скользящий шаг на лыжах без лыжных палок	Комбинированный 16.1	Здоровьесбережения, информационно-коммуникационные, коллективного выполнения задания	Повторение организационно-методических требований, применяемых на уроках лыжной подготовки, проверка спортивной формы и инвентаря, повторение техники ступающего и скользящего шага на лыжах без лыжных палок	Организационно-методические требования, применяемые на уроках лыжной подготовки, спортивная форма и инвентарь, ступающий и скользящий шаг на лыжах без лыжных палок
50			Ступающий и скользящий шаг на лыжах с лыжными палками	Комбинированный 16.2	Здоровьесбережения, коллективного выполнения задания, педагогики сотрудничества	Повторение техники передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом с лыжными палками и без них, а также поворотов переступанием	Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом с лыжными палками и без них, повороты на лыжах переступанием
51			Попеременный и одновременный двухшажный ход на лыжах	Комбинированный 16.3	Здоровьесбережения, педагогики сотрудничества, коллективного выполнения задания	Повторение попеременного и одновременного двухшажного хода на лыжах, повторение поворотов на лыжах прыжком	Попеременный и одновременный двухшажный ход на лыжах, повороты на лыжах прыжком
52			Попеременный одношажный ход на лыжах	Комбинированный 16.4	Здоровьесбережения, информационно-коммуникационные, развивающего обучения	Повторение попеременного и одновременного двухшажного хода на лыжах, разучивание попеременного одношажного хода на лыжах, повторение правил обгона на лыже	Попеременный и одновременный двухшажный ход на лыжах, попеременный одношажный ход на лыжах, правила обгона на лыже

53			Попере- менный одношажный ход на лыжах	Комби- нированный 16.5	Здоровьесбере- жения, инфор- мационно-ком- муникационные , развивающего обучения	Повторение попере- менного и одновременного двухшажного хода на лыжах, разучивание попеременного одно- шажного хода на лыжах, повторение правил обгона на лыжне	Попеременный и одновременный двух- шажный ход на лыжах, попеременный одношажный ход на лыжах, правила обгона на лыжне
54			Одноре- менный одношажный ход на лыжах	Комби- нированный 16.6	Здоровьесбере- жения, инфор- мационно-ком- муникационные , развивающего обучения	Повторение ранее из- ученных лыжных ходов, разучивание одновременного одношажного хода, повторение техники обгона на лыжне	Лыжные ходы, одновременный одношажный ход на лыжах, обгон на лыжне
55			Одноре- менный одношажный ход на лыжах	Комби- нированный 16.7	Здоровьесбере- жения, инфор- мационно-ком- муникационные , развивающего обучения	Повторение ранее из- ученных лыжных ходов, разучивание одновременного одношажного хода, повторение техники обгона на лыжне	Лыжные ходы, одновременный одношажный ход на лыжах, обгон на лыжне
56			Подъем на склон «елочкой», «полу- елочкой» и спуск в основ- ной стойке на лыжах	Комби- нированный 16.8	Здоровьесбере- жения, проблемного обучения, развивающего обучения	Повторение ранее из- ученных лыжных ходов, подъема на склон «елочкой», «полуелочкой» и спуска в основной стойке на лыжах	Лыжные ходы, подъем на склон «елочкой» и «полуелочкой», спуск в основной стойке
57			Подъем на склон «елочкой», «полу- елочкой» и спуск в основ- ной стойке на лыжах	Комби- нированный 16.9	Здоровьесбере- жения, проблемного обучения, развивающего обучения	Повторение ранее из- ученных лыжных ходов, подъема на склон «елочкой», «полуелочкой» и спуска в основной стойке на лыжах	Лыжные ходы, подъем на склон «елочкой» и «полуелочкой», спуск в основной стойке

58			Подъем на склон «лесенкой», торможение «плугом» на лыжах	Комбинированный 16.10	Здоровьесбережения, проблемного обучения, развивающего обучения	Повторение лыжных ходов, подъема на склон «лесенкой», «полуелочкой», «елочкой», спуск со слона в основной стойке, торможение «плугом»	Лыжные ходы, подъем на склон «лесенкой», «полуелочкой», «елочкой», спуск со склона в основной стойке, торможение «плугом»
59			Подъем на склон «лесенкой», торможение «плугом» на лыжах	Комбинированный 16.11	Здоровьесбережения, проблемного обучения, развивающего обучения	Повторение лыжных ходов, подъема на склон «лесенкой», «полуелочкой», «елочкой», спуск со слона в основной стойке, торможение «плугом»	Лыжные ходы, подъем на склон «лесенкой», «полуелочкой», «елочкой», спуск со склона в основной стойке, торможение «плугом»
60			Передвижение и спуск на лыжах «змейкой»	Комбинированный 16.12	Здоровьесбережения, самоанализа и коррекции действий, коллективного выполнения задания	Повторение лыжных ходов, различных вариантов подъема на склон, торможения «плугом», проведение передвижения и спуска со склона на лыжах «змейкой»	Лыжные ходы, подъемы на склон и спуски со склона, торможение «плугом», спуск со склона на лыжах «змейкой»
61			Передвижение и спуск на лыжах «змейкой»	Комбинированный 16.13	Здоровьесбережения, самоанализа и коррекции действий, коллективного выполнения задания	Повторение лыжных ходов, различных вариантов подъема на склон, торможения «плугом», проведение передвижения и спуска со склона на лыжах «змейкой»	Лыжные ходы, подъемы на склон и спуски со склона, торможение «плугом», спуск со склона на лыжах «змейкой»
62			Передвижение и спуск на лыжах «змейкой»	Комбинированный 16.14	Здоровьесбережения, самоанализа и коррекции действий, коллективного выполнения задания	Повторение лыжных ходов, различных вариантов подъема на склон, торможения «плугом», проведение передвижения и спуска со склона на лыжах «змейкой»	Лыжные ходы, подъемы на склон и спуски со склона, торможение «плугом», спуск со склона на лыжах «змейкой»

63			Подвижная игра на лыжах «Накаты»	Комбинированный 16.15	Здоровьесбережения, педагогики сотрудничества, самоанализа и коррекции действий	Совершенствование техники передвижения на лыжах, повторение передвижения и спуска на лыжах «змейкой», проведение подвижной игры на лыжах «Накаты»	Передвижение на лыжах, передвижение «змейкой», спуск со склона «змейкой», подвижная игра «Накаты»
64			Подвижная игра на лыжах «Накаты»	Комбинированный 16.16	Здоровьесбережения, педагогики сотрудничества, самоанализа и коррекции действий	Совершенствование техники передвижения на лыжах, повторение передвижения и спуска на лыжах «змейкой», проведение подвижной игры на лыжах «Накаты»	Передвижение на лыжах, передвижение «змейкой», спуск со склона «змейкой», подвижная игра «Накаты»
65			Подвижная игра на лыжах «Накаты»	Комбинированный 16.17	Здоровьесбережения, педагогики сотрудничества, самоанализа и коррекции действий	Совершенствование техники передвижения на лыжах, повторение передвижения и спуска на лыжах «змейкой», проведение подвижной игры на лыжах «Накаты»	Передвижение на лыжах, передвижение «змейкой», спуск со склона «змейкой», подвижная игра «Накаты»
66			Подвижная игра на лыжах «Подними предмет»	Комбинированный 16.18	Здоровьесбережения, проблемного обучения, самоанализа и коррекции действий	Повторение техники спуска в низкой стойке, подвижной игры на лыжах «Накаты», разучивание подвижной игры на лыжах «Подними предмет»	Спуск со склона в низкой стойке, подвижная игра на лыжах «Накаты», подвижная игра на лыжах «Подними предмет»
67			Подвижная игра на лыжах «Подними предмет»	Комбинированный 16.19	Здоровьесбережения, проблемного обучения, самоанализа и коррекции действий	Повторение техники спуска в низкой стойке, подвижной игры на лыжах «Накаты», разучивание подвижной игры на лыжах «Подними предмет»	Спуск со склона в низкой стойке, подвижная игра на лыжах «Накаты», подвижная игра на лыжах «Подними предмет»

68			Прохождение дистанции 2 км на лыжах	Комбинированный 16.20	Здоровьесбережения, развития исследовательских навыков, проблемного обучения	Проведение прохождения дистанции 2 км на лыжах, катания со склона в низкой стойке и свободного катания	Прохождение дистанции 2 км, катание со склона в низкой стойке, свободное катание
69			Контрольный урок по лыжной подготовке	Контрольный 16.21	Здоровьесбережения, самоанализа и коррекции действий,	Повторение ранее изученных лыжных ходов, техники передвижения на лыжах «змейкой»,	Лыжные ходы, передвижение на лыжах «змейкой», подъем на склон «лесенкой»,
Легкая атлетика							
70			Полоса препятствий	Комбинированный 17.1	Здоровьесбережения, проблемного обучения, развития исследовательских	Разучивание разминки в движении, прохождение полосы препятствий, подготовка к опорному прыжку, проведение подвижной игры «Удочка»	Разминка в движении, прохождение полосы препятствий, подготовка к опорному прыжку, подвижная игра «Удочка»
71			Усложненная полоса препятствий	Комбинированный 17.2	Здоровьесбережения, проблемного обучения, развития исследовательских навыков	Повторение разминки в движении, проведение прохождения усложненной полосы препятствий, подготовка к	Разминка в движении, усложненная полоса препятствий, подготовка к опорному прыжку, подвижная игра «Удочка»
						проведение подвижной игры «Удочка»	
72			Прыжок в высоту с прямого разбега	Комбинированный 17.3	Здоровьесбережения, проблемного обучения, развивающего обучения	Разучивание разминки с гимнастическими скамейками, повторение техники прыжка в высоту с прямого разбега, проведение подвижной игры	Разминка с гимнастическими скамейками, прыжок в высоту с прямого разбега, подвижная игра «Вышибалы с кеглями»

						«Вышибалы с кеглями»	
73			Прыжок в высоту способом «перешагивание»	Комбинированный 17.4	Здоровьесбережения, поэтапного формирования умственных действий, проблемного обучения	Повторение разминки с гимнастическими скамейками и прыжка в высоту с прямого разбега, проведение прыжков в высоту способом «перешагивание», разучивание подвижной игры «Вышибалы с ранением»	Разминка со скамейками, прыжок в высоту с прямого разбега, прыжок в высоту способом «перешагивание», подвижная игра «Вышибалы с ранением»
Знания о физической культуре							
74			Физкультминутка	Комбинированный 18.1	Здоровьесбережения, информационно-коммуникационные, самоанализа и коррекции действий	Знакомство с физкультминутками, разучивание разминки с включенными упражнениями из физкультминуток, повторение прыжка в высоту способом «перешагивание» и подвижной игры	Физкультминутка, разминка с включением упражнений из физкультминуток, прыжок в высоту способом «перешагивание», подвижная игра «Вышибалы с ранением»
Гимнастика с элементами акробатики							
75			Знакомство с опорным прыжком	Комбинированный 19.1	Здоровьесбережения, информационно-коммуникационные, пячкитияис.ие-довательских навыков	Повторение разминки с включенными упражнениями из физкультминуток, повторение прыжка в высоту спиной вперед, совершенствование прыжка в высоту	Прыжок в высоту спиной вперед, прыжок в высоту способом «перешагивание», прыжок в высоту спиной вперед, опорный прыжок, подвижная игра «Ловишка на хобах»
						подвижной игры «Ловишка на хобах»	

76			Опорный прыжок	Комбинированный 19.2	Здоровьесбережения, проблемного обучения, самоанализа и коррекции действий	Разучивание разминки с включенными упражнениями из физкультминуток, повторение техники опорного прыжка и подвижной игры «Ловишка на хобах»	Разминки с включенными упражнениями из физкультминуток, опорный прыжок, подвижная игра «Ловишка на хобах»
77			Контрольный урок по опорному прыжку	Контрольный 19.3	Здоровьесбережения, самоанализа и коррекции действий, проблемного обучения	Повторение разминки с включенными упражнениями из физкультминуток, совершенствование техники опорного прыжка, проведение подвижной игры по желанию учеников	Разминка с включенными упражнениями из физкультминуток, опорный прыжок, подвижная игра
Подвижные и спортивные игры							
78			Броски мяча через волейбольную сетку	Комбинированный 20.1	Здоровьесбережения, педагогики сотрудничества, индивидуально-личностного обучения	Разучивание разминки с мячом, повторение техники броска мяча через волейбольную сетку, проведение подвижной игры «Вышибалы через сетку»	Разминка с мячом, бросок мяча через волейбольную сетку, подвижная игра «Вышибалы через сетку»
79			Подвижная игра «Пионербол»	Урок повторения и закрепления изученного материала 20.2	Здоровьесбережения, педагогики сотрудничества, развивающего обучения	Повторение разминки с мячом, совершенствование техники бросков мяча через волейбольную сетку и ловли мяча, повторение	Разминка с мячом, броски мяча через волейбольную сетку и ловля мяча, подвижная игра «Пионербол»
80			Упражнения с мячом	Комбинированный 20.3	Здоровьесбережения, проблемного обучения, педагогики сотрудничества	Разучивание разминки с мячом и упражнений с мячами в парах, повторение подвижной игры «Пионербол»	Разминка с мячом, упражнения с мячами в парах, подвижная игра «Пионербол»

81			Волейбольные упражнения	Комбинированный 20.4	Здоровьесбережения, проблемного обучения, развивающего обучения	Повторение разминки с мячом, проведение волейбольных упражнений и подвижной игры «Пионербол»	Разминка с мячом, волейбольные упражнения, подвижная игра «Пионербол»
82			Контрольный урок по волейболу	Контрольный 20.5	Здоровьесбережения, самоанализа и коррекции действий, педагогики сотрудничества	Разучивание разминки с мячом в движении, контрольная проверка умений из области волейбола, повторение	Разминка с мячом в движении, умения из области волейбола, подвижная игра «Пионербол»
Легкая атлетика							
83			Броски набивного мяча способами «от груди», «снизу» и «из-за головы»	Комбинированный 21.1	Здоровьесбережения, проблемного обучения, индивидуального обучения	Разучивание разминки с набивным мячом, повторение техники броска набивного мяча способами «от груди», «снизу» и «из-за головы», проведение подвижной игры «Точно в цель»	Разминка с набивным мячом, бросок набивного мяча способами «от груди», «снизу», «из-за головы», подвижная игра «Точно в цель»
84			Броски набивного мяча правой и левой рукой	Урок повторения и закрепления изученного материала	Здоровьесбережения, проблемного обучения, индивидуально-личностного обучения	Повторение разминки с набивным мячом, техники броска набивного мяча правой и левой рукой, проведение подвижной игры «Точно в цель»	Разминка с набивным мячом, бросок набивного мяча правой и левой рукой, подвижная игра «Точно в цель»
Гимнастика с элементами акробатики							
85			Тестирование виса на время	Контрольный 22.1	Здоровьесбережения, самоанализа и коррекции действий, развития навыков самодиагностики	Разучивание разминки с гимнастическими палками, проведение тестирования виса на время, повторение подвижной игры «Борьба за мяч»	Разминка с гимнастическими палками, тестирование виса на время, подвижная игра «Борьба за мяч»

86			Тестирование наклона из положения стоя	Контрольный 22.2	Здоровьесбережения, самоанализа и коррекции действий, развития навыков самодиагностики	Повторение разминки с гимнастическими палками и правил спортивной игры «Гандбол», проведение тестирования наклона из положения стоя	Разминка с гимнастическими палками, спортивная игра «Гандбол», тестирование наклона из положения стоя
Легкая атлетика							
87			Тестирование прыжка в длину с места	Контрольный 23.1	Здоровьесбережения, самоанализа и коррекции действий, развития навыков самодиагностики	Проведение разминки, направленной на подготовку к прыжкам в длину, тестирования по прыжкам в длину с места и спортивной игры	Разминка, направленная на подготовку к прыжкам в длину, тестирование прыжка в длину с места, спортивная игра «Гандбол»
Гимнастика с элементами акробатики							
88			Тестирование подтягиваний и отжиманий	Контрольный 24.1	Здоровьесбережения, самоанализа и коррекции действий, развития навыков самодиагностики	Разучивание разминки, направленной на развитие координации движений, проведение	Разминка, направленная на развитие координации движений, тестирование подтягиваний и отжиманий, спортивная игра «Гандбол»
89			Тестирование подъема туловища из	Контрольный 24.2	Здоровьесбережения, самоанализа и коррекции	Повторение разминки, направленной на	Разминка, направленная на развитие координации движений,
Подвижные и спортивные игры							
90			Баскетбольные упражнения	Комбинированный 25.1	Здоровьесбережения, проблемного обучения, развивающего обучения	Разучивание разминки с мячом, проведение баскетбольных упражнений, повторение бросков мяча в баскетбольное кольцо, проведение спортивной игры «Баскетбол»	Разминка с мячом, баскетбольные упражнения, броски мяча в баскетбольное кольцо, спортивная игра «Баскетбол»
Легкая атлетика							
91			Тестирование метания малого мяча на точность	Контрольный 26.1	Здоровьесбережения, самоанализа и коррекции действий, развития навыков самодиагностики	Повторение разминки с мячом, проведение тестирования метания малого мяча на точность и спортивной игры «Баскетбол»	Разминка с мячом, тестирование метания малого мяча на точность, спортивная игра «Баскетбол»
Подвижные и спортивные игры							

92			Спортивная игра «Баскетбол»	Комбинированный 27.1	Здоровьесбережения, проблемного обучения, педагогики сотрудничества	Разучивание разминки с мячом в движении, совершенствование техники бросков мяча в баскетбольное кольцо, проведение спортивной игры «Баскетбол»	Разминка с мячом в движении, броски мяча в баскетбольное кольцо, спортивная игра «Баскетбол»
Легкая атлетика							
93			Беговые упражнения	Комбинированный 28.1	Здоровьесбережения, коллективного выполнения задания, проблемного обучения	Разучивание разминки в движении, проведение беговых упражнений и подвижной игры «Командные хвостики»	Разминка в движении, беговые упражнения, подвижная игра «Командные хвостики»
94			Тестирование бега на 30 м с высокого старта	Контрольный 28.2	Здоровьесбережения, самоанализа и коррекции действий, развития навыков самодиагностики	Повторение разминки в движении, проведение тестирования бега на 30 м с высокого старта, разучивание подвижной игры «Ножной мяч»	Разминка в движении, тестирование бега на 30 м с высокого старта, подвижная игра «Ножной мяч»
95			Тестирование челночного бега 3 x 10 м	Контрольный 28.3	Здоровьесбережения, самоанализа и коррекции действий, развития навыков самодиагностики	Разучивание беговой разминки, проведение тестирования челночного бега 3 x 10 м и подвижной игры «Бросай далеко, собирай быстрее»	Беговая разминка, тестирование челночного бега 3 x 10 м, подвижная игра «Бросай далеко, собирай быстрее»
96			Тестирование метания мешочка на дальность	Контрольный 28.4	Здоровьесбережения, самоанализа и коррекции действий, развития навыков самодиагностики	Повторение беговой разминки, проведение тестирования метания мешочка на дальность и подвижной игры «Флаг на башне»	Беговая разминка, тестирование метания мешочка на дальность, подвижная игра «Флаг на башне»
Подвижные и спортивные игры							

97			Футболь-ные упражнения	Комби-нирован-ный 29.1	Здоровьесбере-жения, развития исследовательских навыков, развивающего обучения	Разучивание разминки с мячами, проведение футбольных упражнений и спортивной игры «Футбол»	Разминка с мячами, футбольные упражне-ния, спортивная игра «Футбол»
98			Спортивная игра «Футбол»	Урок по-вторения и закреп-ления изучен-ного ма-териала 29.2	Здоровье-сбережения, педагогики со-трудничества, самоанализа и коррекции действий	Повторение разминки с мячами, проведение футбольных упражнений и спортивной игры «Футбол»	Разминка с мячами, футбольные упражне-ния, спортивная игра «футбол»
Легкая атлетика							
99			Бег на 1000 м	Кон-трольный 30.1	Здоровьесбере-жения, развития исследователь-ских навыков, самодиагностики результатов	Разучивание разминки, направленной на подготовку к бегу, проведение бега на 1000 м, повторение спортивной игры «Футбол»	Разминка, направленная на подготовку к бегу, бег на 1000 м, спортивная игра «Фут-бол»
Подвижные и спортивные игры							
100			Спортив-ные игры	Комби-нирован-ный 31.1	Здоровьесбере-жения, развития навыков обоб-щения и систе-матизации зна-ний, педагогики сотрудничества	Разучивание разминки в движении, проведение 2-3 спортивных игр по желанию учеников и эстафеты с передачей эстафетной палочки	Разминка в движении, спортивные игры, эста-фета с передачей эста-фетной палочки
101			Подвижные и спортивные игры	Урок по-вторения и закреп-ления изучен-ного ма-териала 31.2	Здоровьесбере-жения, развития навыков обоб-щения и систе-матизации зна-ний, педагогики сотрудничества	Проведение разминки в движении, спортив-ных и подвижных игр, выбранных учениками, подведение итогов четверти и года	Разминка в движении, спортивные и подвиж-ные игры, подведение итогов четверти и года

102			Подвижные и спортивные игры	Урок повторения и закрепления 31.3	Здоровьесбережения, развития навыков обобщения и систематизации знаний, педагогики сотрудничества	Проведение разминки в движении, спортивных и подвижных игр, выбранных учениками, подведение итогов	Разминка в движении, спортивные и подвижные игры, подведение итогов четверти и года
-----	--	--	-----------------------------	---------------------------------------	---	--	---