

ДЕПАРТАМЕНТ КУЛЬТУРЫ ГОРОДА МОСКВЫ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА МОСКВЫ
«МОСКОВСКИЙ МУЗЫКАЛЬНО - ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»

«Рассмотрено»
Председатель МО
Мих. Шереток
ФИО
Дата: 31.08.2016

«Согласовано»
Рук. структ. подраздел.
Баскова Е.Г.
Баскова Е.Г.
Дата: 31.08.2016

«Утверждено»
И.о. директора
Гришулич Т.А.
Гришулич Т.А.
Дата: 31.08.2016

**Поурочное планирование по предмету физическая культура
1-4 класс**

Учебник: Комплексная программа физического воспитания
Общее количество часов по плану: 68
Количество часов в неделю: 2
Учитель: Крыгина О.И.
Учебный год: 2016-2017

Календарно – тематическое планирование 1 класс (66 часов)

№ п/п	Раздел	Дата		Тема урока	Тип урока	Деятельность учащихся		Развитие УУД	Использование ИКТ
		Планируемая	Фактическая			Виды деятельности учащихся			
						Необходимый уровень	Повышенный уровень		
1	Знания о ФК (3 ч)			Вводный урок. Инструктаж по ТБ. Знакомство с предметом «Физическая культура».	Вводный урок	Знать правила поведения на уроке физической культуры. Особенности спортивной одежды и обуви		Познавательные Значимость физической культуры в жизни человека. Правила поведения на уроке физической культуры. Подбор одежды, обуви и инвентаря.	Презентация
2				Из истории физической культуры	Изучение нового материала	Знать что такое ФУ, как они появились. Иметь представление о видах спорта.		История появления физических упражнений. Важность физической культуры в развитии человечества.	Презентация
3				Физические упражнения	Изучение нового материала	Знать, что такое физическое развитие. Влияние на него ФУ.		Физические упражнения и их влияние на физическое развитие человека.	презентация
4	Способы ФД (3 ч)			Самостоятельные занятия	Изучение нового материала	Иметь представление о режиме дня, физических качествах, оздоровительных мероприятиях.		Составление режима дня. Выполнение комплексов упражнений для развития основных физических качеств; проведение оздоровительных мероприятий в режиме дня.	презентация
5				Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической	Изучение нового материала	Иметь представление о физиологических показателях, их измерении.		Составление таблицы с основными физиологическими показателями (рост, вес, объем груди,	презентация

				подготовленностью				окружность головы и др.).	
6				Самостоятельные игры и развлечения	Изучение нового материала	Иметь представление о подвижных играх и их организации, обеспечении безопасности во время проведения игр.		Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). Соблюдение правил в игре.	презентация
7	ФОД (1ч)			Физкультурно-оздоровительная деятельность	Изучение нового материала	Иметь представление о комплексах ФУ, их составлении, гимнастики для глаз.		Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Гимнастика для глаз.	презентация
8				Инструктаж по ТБ. Ходьба с различными заданиями	Изучение нового материала	Иметь представление о безопасной деятельности на уроке легкой атлетики		ТБ на уроке легкой атлетики. Циклические упражнения. Ходьба. Варианты ходьбы.	
9	Лёгкая атлетика (22ч)			Ходьба с различными заданиями	Изучение нового материала	Иметь представление о ходьбе. Уметь выполнять упражнения во время ходьбы.	Самостоятельно предлагать задания, выполняемые при ходьбе	Варианты ходьбы. Движение в обход зала. Дистанция.	
10				бег с изменением направления движения	Изучение нового материала	Иметь представление о беге, его отличать бег от ходьбы. Уметь выполнять бег с изменением направления		Бег. Отличия бега от ходьбы.	
11				Бег с изменением длины и частоты	Комбинированный	Уметь изменять длину и частоту		Длина шага. Частота шагов. Бег с изменением длины и	

				шагов		шагов при ходьбе и беге.		частоты шагов.	
12				Бег в заданном коридоре	Комбинированный	Уметь выполнять бег в заданном коридоре		Заданный коридор. Движение в нём. Бег в заданном коридоре.	
13				Бег 30м	Изучение нового материала	Знать что такое спринт. Уметь пробегать 30м с высокого старта		Спринт. Высокий старт	
14				Бег 30м	Контрольный	Уметь пробегать 30м с высокого старта		Оценивать результат своей деятельности при выполнении спринтерского бега (регулятивные УУД)	
15				Бег 30м, 60м	Комбинированный	Уметь пробегать 30, 60м с высокого старта		Спринт. Варианты старта	
16				Бег 30м, 60м	Контрольный	Уметь пробегать 30, 60м с высокого старта		Оценивать результат своей деятельности при выполнении спринтерского бега (регулятивные УУД)	
17				Развитие скоростных способностей	Развивающий	Знать определение скоростных способностей, уметь составлять комплексы ФУ для их развития		Скоростные способности. Определение. Упражнения для развития скоростных способностей	
18				Эстафеты ОРУ	Комбинированный	Знать что такое ОРУ, эстафеты. Уметь выполнять комплексы ОРУ, демонстрируемые учителем. Уметь выполнять задания, предложенные в эстафетах.		Общеразвивающие упражнения. Составление комплексов. Эстафеты.	
19				Эстафеты ОРУ	Комбини-	Уметь выполнять		Общеразвивающие	

				рванный	комплексы ОРУ, демонстрируемые учителем. Уметь выполнять задания, предложенные в эстафетах.		упражнения. Составление комплексов. Музыкальное сопровождение, счет. Эстафеты.	
20			Развитие общей выносливости	Развивающий	Иметь представление об общей выносливости, её развитии. Уметь выполнять упражнения, способствующие развитию общей выносливости		Выносливость общая и специальная. Упражнения для развития выносливости.	
21			Прыжки. Прыжок в длину с места	Изучение нового материала	Знать, классификацию прыжков. Уметь их демонстрировать		Прыжки. Определения. Варианты прыжков. Прыжок в длину с места.	
22			Прыжок в длину с места	Контрольный	Уметь выполнять прыжок в длину с места		Оценивать результат своей деятельности при выполнении прыжка в длину с места (регулятивные УУД)	
23			Прыжок в длину с места, с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги	Комбинированный	Уметь выполнять прыжок в длину с разбега		Варианты прыжков в длину	
24			Прыжок в высоту с места	Комбинированный	Иметь представление о различиях между прыжком в длину и в высоту		Прыжок в высоту с места. Специфика отталкивания.	
25			Эстафеты с	Комбини-	Уметь выполнять		Выполнение различных	

			круг	рованный	доброе и круг		
34			Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки.	Комбинированный	Уметь выполнять перестроение по звеньям, по заранее установленным местам.		Перестроение по звеньям. Размыкание на вытянутые в стороны руки. познавательные УУД
35			Повороты направо, налево. Размыкание на вытянутые в стороны руки.	Комбинированный	Знать и уметь выполнять команды: «направо!» «налево!» Уметь выполнять размыкание на вытянутые в стороны руки		Оценивать результат своей деятельности при выполнении строевых упражнений (регулятивные УУД)
36			Выполнение команд «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!».	Комбинированный	Знать и уметь выполнять команды «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!»		Команды. познавательные УУД
37			Выполнение команд «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!».	Контрольный	Уметь выполнять команды «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!»		Оценивать результат своей деятельности при выполнении команд (регулятивные УУД)
38			Группировка.	Изучение нового материала	Уметь демонстрировать группировку		Группировка. Ошибки при выполнении группировки. Их устранение. познавательные УУД
39			Перекаты в группировке, лежа на животе	Комбинированный	Уметь выполнять перекаты в группировке		Перекаты определение. Перекаты в лежке, в группировке.
40			Перекаты в группировке из упора стоя на коленях.	Комбинированный	Уметь выполнять перекаты в группировке из упора стоя на		Оценивать результат своей деятельности при выполнении группировки, перекатов (регулятивные

					коленях		УУД)	
41			Развитие координационных способностей. Название основных гимнастических снарядов.	Комбинированный	Иметь представление о координационных способностях, гимнастических снарядах. Уметь выполнять комплекс ФУ для развития координационных способностей		Знакомится с понятиями «координация», «координационные способности», с гимнастическими снарядами.	
42			Равновесие Стойка на носках, на гимнастической скамейке	Изучение нового материала	Иметь представление о равновесии и его развитии. Уметь выполнять стойку на носках, на гимнастической скамейке		Равновесие. Гимнастическая скамейка. Ограниченная опора. Стойка на ограниченной опоре.	
43			Ходьба по гимнастической скамейке	Комбинированный	Уметь ходить по гимнастической скамейке с заданиями		Ходьба по ограниченной опоре.	
44			Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи.	Комбинированный	Уметь выполнять ходьбу по гимнастической скамейке, перешагивание через мячи		Ходьба по ограниченной опоре с выполнением упражнений. Перешагивание через мячи с различными заданиями.	
45			Лазание по гимнастической стенке	Изучение нового материала	Знать что такое лазание. Уметь лазать по гимнастической скамейке		Знакомится с понятиями «лазание», «координация», «равновесие»	
46			Лазание по гимнастической стенке	Комбинированный	Уметь лазать по гимнастической скамейке		Хват, совершенствование координационных способностей при выполнении лазания	

47			Лазание по гимнастической стенке	Контрольный	Уметь лазать по наклонной гимнастической скамейке		Оценивать результат своей деятельности при выполнении лазания (регулятивные УУД)	
48			Резервный урок					
49			Резервный урок					
50	Подвижные и спортивные игры (17 ч)		Инструктаж по безопасности во время участия в П.И. На материале гимнастики с основами акробатики: игры с выполнением заданий на развитие координационных способностей «Запрещенное движение»	Изучение нового материала	Знать правила безопасного поведения, уметь выполнять правила игры на фоне утомления		Инструктаж по безопасности во время участия в П.И. Координационные способности. Комплекс упражнений для их развития. Игры с выполнением заданий на развитие координационных способностей	
51			«Класс, становись», «Постройся за капитаном»	Комбинированный	Знать правила игры и уметь выполнять их на фоне утомления		«Класс, становись», «Постройся за капитаном». Правила игр. Варианты.	
52			«День и ночь»	Комбинированный	Знать правила игры и уметь выполнять их на фоне утомления		«День и ночь» Правила игр. Варианты.	
53			На материале легкой атлетики «пятнашки паучком»	Комбинированный	Знать правила игры и уметь выполнять их на фоне утомления		«пятнашки паучком» Правила игр. Варианты.	
54			«Третий лишний»	Комбинированный	Знать правила игры и уметь выполнять их на		«Третий лишний» Правила игр. Варианты.	

55		«Пятнашки парами, с заданиями, цепочкой»	Комбинированный	Знать правила игры и уметь выполнять их на фоне утомления		«Пятнашки парами, с заданиями, цепочкой» Правила игр. Варианты.	
56		«Шишки – желуди - орехи»	Комбинированный	Знать правила игры и уметь выполнять их на фоне утомления		«Шишки – желуди - орехи» Правила игр. Варианты.	
57		«Вызов номеров»	Комбинированный	Знать правила игры и уметь выполнять их на фоне утомления		«Вызов номеров»	
58		«Третий лишний», «Удочка»	Комбинированный	Знать правила игры и уметь выполнять их на фоне утомления		«Третий лишний», «Удочка» Правила игр. Варианты.	
59		Эстафеты с элементами бега, парный бег.	Контрольный	Знать правила игры и уметь выполнять их на фоне утомления		Эстафеты с элементами бега, парный бег.	
60		На материале спортивных игр Передачи и броски мяча в колоннах, эстафеты с мячом	Комбинированный	Знать правила игры и уметь выполнять их на фоне утомления		эстафеты с мячом	
61		«Охотники и утки»	Комбинированный	Знать правила игры и уметь выполнять их на фоне утомления		«Охотники и утки» Правила игр. Варианты.	
62		«Перестрелка»	Комбинированный	Знать правила игры и уметь выполнять их на фоне утомления		«Перестрелка» Правила игр. Варианты.	
63		«Пионербол» в упрощенных условиях	Комбинированный	Иметь представление о правилах игры		«Пионербол» в упрощенных условиях. Общее представление об игре.	
64		«Пионербол» в упрощенных	Комбинированный	Знать правила игры и уметь		«Пионербол» в упрощенных условиях.	

			условиях		выполнять их на фоне утомления		Техника.	
65			«Пионербол» в упрощенных условиях	Контрольный	Знать правила игры и уметь выполнять их на фоне утомления		«Пионербол» в упрощенных условиях. Правила.	
66			Резервный урок					

Календарно – тематическое планирование 2 класс (68 часов)

№ п/п	Раздел	Дата		Тема урока	Тип урока	Деятельность учащихся		Развитие УУД	Использование ИКТ
		Планируемая	Фактическая			Виды деятельности учащихся	Необходимый уровень		
1	Знания о ФК (3 ч)			Вводный урок. Инструктаж по ТБ. Физическая культура как система укрепления здоровья человека	Вводный урок	Знать правила поведения на уроке физической культуры. Здоровье. Особенности спортивной одежды и обуви		Познавательные Значимость физической культуры в жизни человека. Правила поведения на уроке физической культуры. Подбор одежды, обуви и инвентаря.	Презентация
2				Из истории физической культуры	Изучение нового материала	Знать что такое ФУ, как они появились. Иметь представление о видах спорта.		История появления физических упражнений. Важность физической культуры в развитии человечества.	Презентация
3				Физические упражнения	Изучение нового материала	Знать, что такое физическое развитие. Влияние на него ФУ.		Физические упражнения и их влияние на физическое развитие человека.	презентация
4	Способы ФД (3 ч)			Самостоятельные занятия	Изучение нового материала	Иметь представление о режиме дня, физических качествах, оздоровительных мероприятиях.		Составление режима дня. Выполнение комплексов упражнений для развития основных физических качества; проведение оздоровительных мероприятий в режиме дня.	презентация
5				Самостоятельные наблюдения за	Изучение нового материала	Иметь представление о		Составление таблицы с основными	презентация

				физическим развитием и физической подготовленностью		физиологических показателях, их измерении.		физиологическими показателями (рост, вес, объём груди, окружность головы и др.).	
6				Самостоятельные игры и развлечения	Изучение нового материала	Иметь представление о подвижных играх и их организации, обеспеченная безопасностью во время проведения игр.		Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). Соблюдение правил в игре.	презентация
7	ФОД (1ч)			Физкультурно-оздоровительная деятельность	Изучение нового материала	Иметь представление о комплексах ФУ, их составлении, гимнастики для глаз.		Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток. Комплексы упражнений на развитие физических качества. Гимнастика для глаз.	презентация
8				Инструктаж по ТБ. Ходьба с различными заданиями	Изучение нового материала	Иметь представление о безопасной деятельности на уроке. Уметь выполнять ходьбу с различными заданиями		ТБ на уроке легкой атлетики. Циклические упражнения. Ходьба. Варианты ходьбы.	
9	Легкая атлетика (22ч)			Ходьба с различными заданиями	Комбинированный	Иметь представление о ходьбе. Уметь выполнять упражнения во время ходьбы.	Самостоятельно предлагать задания, выполняемые при ходьбе	Варианты ходьбы. Движение в обход зала. Дистанция.	
10				Бег с изменением направления движения	Комбинированный	Иметь представление о беге, его отличать		Бег. Отличия бега от ходьбы. Изменение направления во время	

					бег от ходьбы. Уметь выполнять бег с изменением направления		бега. Обувь для бега.	
11			Челночный бег 3X10, 4X9	Изучение нового материала	Уметь изменять длину и частоту шагов при ходьбе и беге.		Челночный бег. Особенности.	
12			Челночный бег 3X10, 4X9	Контрольный	Уметь выполнять бег в заданном коридоре		Оценивать результат своей деятельности при выполнении челночного бега (регулятивные УУД)	
13			Бег 30м, 60м	Совершенствование	Знать что такое спринт. Уметь пробегать 30, 60м с высокого старта		Спринт. Высокий и низкий старт.	
14			Бег 30м, 60м	Контрольный	Уметь пробегать 30, 60м с высокого старта		Оценивать результат своей деятельности при выполнении спринтерского бега (регулятивные УУД)	
15			Бег 30м, 60м	Комбинированный	Уметь пробегать 30, 60м с высокого старта		Спринт. Высокий и низкий старт.	
16			Бег 30м, 60м	Контрольный	Уметь пробегать 30, 60м с высокого старта		Оценивать результат своей деятельности при выполнении спринтерского бега (регулятивные УУД)	
17			Развитие скоростных способностей	Развивающий	Знать определение скоростных способностей, уметь составлять комплексы ФУ для их развития		Скоростные способности. Комплексы упражнений для развития скоростных способностей.	
18			Эстафеты ОРУ	Комбинированный	Знать что такое ОРУ, эстафеты. Уметь выполнять		Общеразвивающие упражнения. Составление комплексов.	

					комплексы ОРУ, демонстрируемые учителем. Уметь выполнять задания, предложенные в эстафетах.		Соревновательная деятельность. Эстафеты.	
19	1 ч		Эстафеты ОРУ	Комбинированный	Уметь выполнять комплексы ОРУ, демонстрируемые учителем. Уметь выполнять задания, предложенные в эстафетах.		Общеразвивающие упражнения. Самостоятельное составление комплексов. Музыкальное сопровождение, счет. Эстафеты.	
20			Развитие выносливости	Развивающий	Иметь представление об общей выносливости, её развития. Уметь выполнять упражнения, способствующие развитию общей выносливости		Выносливость общая и специальная. Упражнения для развития выносливости.	
21			Прыжки Прыжок в длину с места	Комбинированный	Знать, классификацию прыжков. Уметь их демонстрировать.		Прыжок в длину с места. Фазы прыжка. Отталкивание.	
22			Прыжок в длину с места	Совершенствование	Уметь выполнять прыжок в длину с места		Прыжок в длину с места. Фазы прыжка. Отталкивание. Полет. Приземление.	
23			Прыжок в длину с места.	Контрольный	Уметь выполнять прыжок в длину с разбега		Оценивать результат своей деятельности при выполнении прыжка в длину с места (регулятивные УУД)	

24			Прыжок в высоту с места. Многоскоки.	Изучение нового материала	Иметь представление о различиях между прыжком в длину и в высоту		Прыжок в высоту с места. Многоскоки техника выполнения.	
25			Эстафеты с элементами прыжков. ОРУ	Комбинированный	Уметь выполнять прыжковые упражнения.		Выполнение различных прыжковых упражнений в игровых и соревновательных условиях.	
26			Метание мяча на точность	Комбинированный	Иметь представление о технике метания		познавательные УУД Техника метания	
27			Метание мяча на точность	Контрольный	Уметь выполнять метание на точность		Оценивать результат своей деятельности при выполнении метания мяча на точность (регулятивные УУД)	
28			Метание мяча на дальность	Комбинированный	Уметь выполнять метание на дальность		познавательные УУД. Техника метания	
29			Метание мяча на дальность	Контрольный	Уметь выполнять метание на дальность		Оценивать результат своей деятельности при выполнении метания мяча на дальность (регулятивные УУД)	
30	Гимнастика с основами		Инструктаж по ТБ. Строевые упражнения. Основная стойка. Построение в колонну по одному.	Изучение нового материала	Иметь представление о безопасности на уроке гимнастики, построения в колонну по одному, продемонстрировать основную стойку		познавательные УУД ТБ на уроке гимнастики. Строевые упражнения. Дистанция, интервал. О.С. Колонна.	
31			Построение в	Комбини-	Уметь выполнять		Шеренга. Круг.	

			шеренгу, круг	рованный	построение в шеренгу		Интервал	
32			Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам.	Комбинированный	Уметь выполнять перестроение по звеньям, по заранее установленным местам.		Перестроение по звеньям.	
33			Повороты направо, налево. Размыкание на вытянутые в стороны руки. Выполнение команд «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!».	Комбинированный	Знать и уметь выполнять команды «направо!» «налево!» Уметь выполнять размыкание на вытянутые в стороны руки		Команды, выполнение команд под счет, хлопки. Размыкание на вытянутые в стороны руки.	
34			Строевые упражнения – контрольный урок	Контрольный	Знать и уметь выполнять команды «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!»		Оценивать результат своей деятельности при выполнении строевых упражнений (регулятивные УУД)	
35			Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе	Изучение нового материала	Уметь выполнять перекаты в группировки		Группировка. Эффективное выполнение перекатов	
36			Перекаты в группировке из упора стоя на коленях.	Комбинированный	Уметь выполнять перекаты в группировки из упора стоя на коленях		Упор. Упор стоя на коленях. Перекаты из различных И.П.	
37			Кувырок вперед Упражнения для развития гибкости	Изучение нового материала	Знать основу техники выполнения кувырка вперед.		Группировка, основа техники выполнения кувырка вперед. Гибкость. Комплекс упражнений для развития гибкости	
38			Кувырок вперед	Комбини-	Уметь выполнять		«Кувырок вперед»,	

			Стойка на лопатках, мост	на рованный	кувырок вперед.		«Мост», «Стойка на лопатках»	
39			Равновесие. Лазание и перелезание	Комбинированный	Знать что такое лазание. Уметь лазать по гимнастической скамейке		Знакомится с понятиями «лазание», «координация», «равновесие».	
40			Лазание и перелезание Упражнения для развития гибкости	Комбинированный	Уметь лазать по наклонной гимнастической скамейке		Знакомится с понятиями «лазание», «координация», «перелезание». Гибкость. Значение гибкости	
41			Контрольный урок	Контрольный	Знать основные понятия. Уметь выполнять «Мост», «Стойку на лопатках», лазание по гимнастической стенке		Оценивать результат своей деятельности при выполнении акробатических упражнений (результативные УУД)	
42	3 четв.		Инструктаж по безопасности на уроках фигурного катания	Изучение нового материала	Знать правила безопасного поведения на уроке фигурного катания.		познавательные УУД понятие безопасность. Особенности занятий на катке	Презентация
43			Основы техники. Инвентарь фигуриста	Изучение нового материала	Иметь представление об основе техники катания, инвентаре		Основа техники фигурного катания. Инвентарь фигуриста (ботинки, лезвия, сумки, чехлы)	
44			Основы техники. Безопасное падение	Изучение нового материала	Иметь представление об основе техники катания, безопасном падении		Основа техники фигурного катания. Падения. Как падать безопасно	
45			Основы техники.	Комбини-	Знать основу		Основа техники	

лыжи (12 ч.)

			Правильная осанка,	рованный	техники катания, важность правильной осанки при катании		фигурного катания. Правильная осанка. Нарушения осанки. Профилактика	
46			Основы техники. Равновесие.	Комбинированный	Знать основу техники катания, удержание равновесия при катании		Основа техники фигурного катания. Равновесие. Удержание равновесия	
47			основы техники. Движения ног	Комбинированный	Знать основу техники катания, движения ног		Основа техники фигурного катания. Движения ног, правильная постановка ноги	
48			Основы техники. Движения рук	Комбинированный	Знать основу техники катания, движения рук для поддержания равновесия Уметь перемещаться по льду с помощью		Основа техники фигурного катания. Поддержание равновесия с помощью рук	
49			Основы техники. Уход за коньками	Комбинированный	Знать основу техники катания, правильный уход за коньками Уметь свободно перемещаться по льду		Основа техники фигурного катания. Перенос, сушка, хранение коньков	
50			Торможение. Элементы начальной подготовки фигуриста.	Комбинированный	Уметь выполнять торможение Знать элементы начальной подготовки фигуриста.		Торможение. Варианты Элементы начальной подготовки фигуриста.	
51			Торможение полуплугом	Комбинированный	Уметь выполнять торможение полуплугом		Торможение полуплугом. Особенности	
52			Упражнения на	Комбини-	Знать определение		Оценивать результат	

			развитие выносливости	рованный	выносливости, особенности её развития. Уметь выполнять упражнения для развития выносливости		своей деятельности при выполнении упражнений из раздела фигурного катания, а так же демонстрации знаний в данной области (регулятивные УУД)	
53			Контрольный урок	Контрольный	Знать основы теории фигурного катания. Уметь свободно перемещаться по льду		Знать пробленный материал по теории. Уметь выполнять свободное перемещение по льду, без посторонней помощи	
54	Подвижные и спортивные игры (15ч)		Инструктаж по безопасности во время участия в П.И. На материале гимнастики с основами акробатики Игры с выполнением заданий на развитие координационных способностей «Запрещенное движение»	Изучение нового материала	Знать правила безопасного поведения на игровых уроках, уметь выполнять правила игры на фоне утомления		Инструктаж по безопасности во время участия в П.И. Особенности подвижных игр и игр с элементами спорта	
55			«Третий лишний», «пустое место»	Комбинированный	Знать правила игр «Третий лишний», «пустое место» и уметь выполнять их на фоне утомления		Правила игры. Взаимовыручка	
56			«Музыкальные стулья»	Комбинированный	Знать правила игры «Музыкальные стулья» и уметь выполнять их на фоне утомления		Правила игры. Внимание. Координация, быстрота.	

57			«Класс, становись», «Постройся за капитаном» «День и ночь»	Комбинированный	Знать правила игр «Класс, становись», «Постройся за капитаном» «День и ночь» и уметь выполнять их на фоне утомления		Правила игр. Командные действия	
58			На материале легкой атлетики «пятнашки паучком, парами, с заданиями, цепочкой»	Комбинированный	Знать правила игр «пятнашки паучком, парами, с заданиями, цепочкой» и уметь выполнять их на фоне утомления		Пятнашки. Варианты пятнашек. Парные и групповые действия	
59			«Третий лишний», «Удочка», «Шишки – желудки - орехи»	Комбинированный	Знать правила игр «Третий лишний», «Удочка», «Шишки – желудки - орехи» и уметь выполнять их на фоне утомления		Правила игр, особенности, выбор водящего	
60			Эстафеты с элементами бега, парный бег.	Комбинированный	Знать особенности эстафет		Особенности эстафет. Взаимодействие в команде	
61			На материале спортивных игр Передачи и броски мяча в колоннах, эстафеты с мячом	Комбинированный	Знать определение спортивных игр, их основные особенности		Передача и броски мяча, Особенности командных игр	
62			Баскетбол в упрощенных условиях, Передачи мяча	Комбинированный	Знать особенности баскетбола, уметь выполнять передачи мяча		Передача мяча, Командные действия	
63			Баскетбол в упрощенных условиях	Контрольный	Уметь выполнять передачу и ловлю мяча		Ловля, передача мяча, Игра.	
64			«Перестрелка»	Комбинированный	Знать правила игры и уметь		Перестрелка. Правила	

					выполнять их на фоне утомления			
65			«Перестрелка»	Комбинированный	Знать правила игры и уметь выполнять их на фоне утомления		Перестрелка. Особенности командных игр	
66			«Пионербол» в упрощенных условиях	Комбинированный	Иметь представление о правилах игры		«Пионербол» в упрощенных условиях. Правила. Судейство	
67			«Пионербол» в упрощенных условиях	Комбинированный	Знать правила игры и уметь выполнять их на фоне утомления		«Пионербол» в упрощенных условиях. Техника.	
68			«Пионербол» в упрощенных условиях	Контрольный	Знать правила игры. Уметь выполнять броски и доводку мяча		«Пионербол» в упрощенных условиях.	

Календарно – тематическое планирование 3 класс (68 часов)

№ п/п	Раздел	Дата		Тема урока	Тип урока	Деятельность учащихся		Развитие УУД	Использование ИКТ
		Планируемая	Фактическая			Виды деятельности учащихся			
						Необходимый уровень	Повышенный уровень		
1	Знания о ФК (3 ч)			Вводный урок. Инструктаж по ТБ. Физическая культура	Вводный урок	Знать правила ТБ на уроке физической культуры. Знать что такое туризм. Первая помощь.		Познавательные Значимость физической культуры в жизни человека. Правила поведения на уроке физической культуры. Подбор одежды, обуви и инвентаря.	Презентация
2				Из истории физической культуры	Изучение нового материала	Знать основные моменты истории спорта и ФК.		История появления физических упражнений. Важность физической культуры в развитии человечества.	Презентация
3				Физические упражнения	Изучение нового материала	Знать, что такое физическая нагрузка		Физические упражнения и их влияние на физическое развитие человека.	презентация
4	Способы ФД (3 ч)			Самостоятельные занятия	Изучение нового материала	Уметь составлять режим дня		Составление режима дня. Выполнение комплексов упражнений для развития основных физических качеств; проведение оздоровительных мероприятий в режиме дня.	презентация
5				Самостоятельные	Изучение нового	Уметь составлять		Составление таблицы	презентация

			наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью	материала	сравнительную таблицу (1-2-3 кл.) с основными физиологическими показателями		с основными физиологическими показателями (рост, вес, объем груди, окружность головы и др.).	
6	ФОД (1ч)		Самостоятельные игры и развлечения	Изучение нового материала	Иметь представление о подвижных играх и их организации, обеспечении безопасности во время проведения игр.		Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). Соблюдение правил в игре.	презентация
7			Физкультурно-оздоровительная деятельность	Изучение нового материала	Уметь составлять комплексы ФУ для физкультминуток, утренней гимнастики и др.		Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Гимнастика для глаз.	презентация
8	Легкая атлетика (22ч)		Инструктаж по ТБ. Ходьба с различными заданиями	Комбинированный	Иметь представление о безопасной деятельности на уроке, ходьбе.		Профилактика травматизма на уроке. Ходьба. Упражнения при движении в обход зала	
9			Ходьба с различными заданиями. Бег.	Комбинированный	Иметь представление о ходьбе, беге. Уметь выполнять упражнения во время ходьбы.	Самостоятельно предлагать задания, выполняемые при ходьбе	Ходьба, бег как основные способы передвижения. Упражнения при движении в обход зала, по диагонали	
10			Челночный бег 3X10, 4X9	Комбинированный	Иметь представление о беге, его отличать бег от ходьбы.		Бег с изменением направления. «челночный бег». Бег в несколько	

					Уметь выполнять бег с изменением направления		этапов. Повороты	
11		Челночный бег 3X10, 4X9	Комбинированный		Уметь изменять длину и частоту шагов при ходьбе и беге.		Особенности челночного бега	
12		Челночный бег 3X10, 4X9. Контрольный урок	Контрольный		Знать варианты челночного бега. Уметь выполнять челночный бег.		Оценивать результат своей деятельности при выполнении челночного бега (регулятивные УУД)	
13		Бег 30м, 60м	Совершенствование		Знать что такое спринт. Уметь пробегать 30, 60м с высокого старта		Спринт. Старт. Бег по дистанции, финиш	
14		Развитие скоростных способностей	Развивающий		Знать определение скоростных способностей, уметь составлять комплексы ФУ для их развития		Скоростные способности. Значение для жизни. Развитие.	
15		Спринт. Контрольный урок	Контрольный		Уметь пробегать 30, 60м с высокого старта		Оценивать результат своей деятельности при выполнении бега на короткие дистанции (регулятивные УУД)	
16		Бег 30м, 60м	Совершенствование		Уметь пробегать 30, 60м с высокого старта		Спринт. Старт. Высокий, низкий	
17		Спринт. Контрольный урок	Контрольный		Уметь пробегать 30, 60м с высокого старта		Оценивать результат своей деятельности бега на короткие дистанции (регулятивные УУД)	
18		Эстафеты ОРУ	Совершенствование		Уметь выполнять комплексы ОРУ, демонстрировать		Особенности эстафет. Взаимодействие в команде. ОРУ. Методика	

					собственные комплексы. Уметь выполнять задания, предложенные в эстафетах.		оставленная. Показ. Счет.	
19			Развитие выносливости	Развивающий	Иметь представление об особенностях бега на длинные дистанции (1000м)		Равномерный бег. Длинные дистанции.	
20			Развитие выносливости	Развивающий	Иметь представление об общей выносливости, её развитии. Уметь выполнять упражнения, способствующие развитию общей выносливости		Равномерный бег. Длинные дистанции.	
21			Прыжки Прыжок в длину с места	Совершенствование	Знать, классификацию прыжков. Уметь их демонстрировать		Прыжки. Особенности прыжка в длину с места. Эффективные отталкивание, полет, приземление	
22			Прыжок в длину с места. Контрольный урок	Контрольный	Уметь выполнять прыжок в длину с места		Оценивать результат своей деятельности при выполнении прыжка в длину с места (регулятивные УУД)	
23			Прыжок в высоту с разбега способом «ножницы». Многоскоки	Изучение нового материала	Иметь представление о прыжке в высоту с разбега способом «ножницы», многоскоках		Прыжок в высоту. Разбег. Перешагивание. Особенности выполнения многоскоков	
24			Многоскоки Прыжки на скакалке	Изучение нового материала	Иметь представление о		Многоскоки. Прыжки на скакалке различными	

				скакалке		многоскоках. Уметь выполнять прыжки на скакалке		способами	
25				Многоскоки Прыжки на скакалке	Совершенствование	Уметь выполнять прыжковые упражнения в игровых и соревновательных условиях.		Оценивать результат своей деятельности при выполнении многоскоков (8 прыжков) (регулятивные УУД)	
26				Метание мяча на точность	Комбинированный	Иметь представление о технике метания		Метание. Точность. Определение. Развитие точности	
27				Метание мяча на точность. Контрольный урок	Контрольный	Уметь выполнять метание на точность		Оценивать результат своей деятельности при выполнении метания на точность (регулятивные УУД)	
28				Метание мяча на дальность.	Комбинированный	Уметь выполнять метание на дальность		Метание на дальность. Техника. Особенности. Критерии оценки.	
29				Метание мяча на дальность. Контрольный урок	Контрольный	Уметь выполнять метание на дальность		Оценивать результат своей деятельности при выполнении метания на дальность (регулятивные УУД)	
30	Гимнастика с основами			Инструктаж по ТБ. Строевые упражнения. Основная стойка. Построение в колонну по одному Выполнение команд «Класс, шагом марш»,	Изучение нового материала	Знать правила ТБ на уроке гимнастики, построении в колонну по одному, демонстрировать основную стойку		ТБ на уроке гимнастики. Строевые упражнения. Стойки. Выполнение команд под счет, хлопки. Самостоятельная подача команд	

			«Класс, стой».					
31			Строевые упражнения Построение в шеренгу. Перестроение из одной шеренги в две и три шеренги различными способами. Равновесие.	Комбинированный	Уметь выполнять построение в шеренгу, перестроения. Знать определение равновесия		Шеренга. Одна, две, три. Возможные варианты перестроения. Команды для осуществления перестроения. Равновесие. Развитие и значение в повседневной жизни.	
32			Строевые упражнения Построение в шеренгу. Перестроение из одной шеренги в две и три шеренги различными способами. Повороты направо, налево, кругом. Выполнение перестроения в движении Равновесие.	Комбинированный	Уметь выполнять перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Повороты. Знать и уметь выполнять команды напра-ВО! налеВО!		Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Повороты. Равновесие. Развитие и значение в повседневной жизни, выполнение и подача команд.	
33			Строевые упражнения – контрольный урок	Контрольный	Знать и уметь выполнять команды напра-ВО! налеВО! Уметь выполнять размыкание на вытянутые в стороны руки		Оценивать результат своей деятельности при выполнении строевых упражнений (регулятивные УУД)	
34			Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе. Кувырок вперед	Комбинированный	Знать и уметь выполнять группировку, кувырок вперед.		Группировка, основы техники выполнения кувырка	
35			Кувырок вперед	Комбини-	Знать технику		Кувырок вперед.	

			Упражнения для развития гибкости	рованный	кувырок вперед. Уметь выполнять перекаты в группировки		самостоятельное составление комплексов упражнений для развития гибкости	
36			Кувырок вперед. Стойка на лопатках.	Комбинированный	Знать технику кувырка вперед. Уметь выполнять перекаты в группировки из упора стоя на коленях, стойку на лопатках, кувырок вперед		Кувырок вперед. Стойка на лопатках. Особенности выполнения. Страховка активная и пассивная	
37			Стойка на лопатках. «Мост». Развитие гибкости	Комбинированный	Иметь представление о координационных способностях, гимнастических снарядах. Уметь выполнять комплекс ФУ для развития координационных способностей		Стойка на лопатках. Мост. Из различных И.П. Особенности выполнения. Страховка активная и пассивная. Гибкость. Методика развития	
38			Стойка на лопатках. Из стойки на лопатках перекаты в упор присев. Комбинация изученных элементов.	Комбинированный	Уметь выполнять изученные элементы отдельно и в комбинации		Упор присев. Перекаты в упор присев из группировки, стойки на лопатках. Комбинация	
39			Комбинация из изученных элементов.	Контрольный	Уметь выполнять комбинацию из изученных элементов		Оценивать результат своей деятельности при выполнении акробатических упражнений (регулятивные УУД)	

40			Лазание и перелезание	Комбинированной	Уметь лазать по наклонной гимнастической скамейке		Лазание. Перелезание через коня. Заскок на коня с дальнейшим перелезанием	
41			Лазание и перелезание	Комбинированный			Лазание. Общее представление о лазании по канату. Перелезание через коня. Заскок на коня с дальнейшим перелезанием	
42	3 четв.		Инструктаж по безопасности на уроках фигурного катания	Изучение нового материала	Знать правила безопасного поведения на уроке фигурного катания с учетом введения новых упражнений.		Инструктаж по ТБ. Особенности занятий на катке	Презентация
43			Основы техники. Уход за коньками	Комбинированный	Уметь выполнять основы техники катания, правильный уход за коньками. Уметь свободно перемещаться по льду		Основа техники фигурного катания. Перенос, сушка, хранение коньков	
44			Торможение полуплугом. Безопасное падение	Комбинированный	Уметь выполнять торможение полуплугом, безопасно падать		Торможение полуплугом. Особенности Падения. Как падать безопасно	
45			«Фонарик», «Косичка»	Изучение нового материала	Знать особенности выполнения элементов. Уметь выполнять основу техники на ход вперед		Основа техники элементов	
46			«Фонарик» «Косичка»	Совершенствование	Знать особенности выполнения элементов. Уметь		Ход вперед, назад, ориентиры	

лыжи (14 ч.)

					выводить основу техники на ход вперед и назад			
47			«Косичка» «Фонарик»,	Совершенство- вание	Уметь выполнять основу техники на ход вперед и назад		Ход вперед, назад, ориентиры, дистанция	
48			«Косичка» «Фонарик», Контрольный урок	Контрольный	Уметь выполнять основу техники на ход вперед и назад		Оценивать результат своей деятельности при выполнении элементов «Косичка» «Фонарик», (регулятивные УУД)	
49			«Циркуль»	Изучение нового материала	Знать элемент «Циркуль». Уметь выполнить основу техники		«Циркуль». Особенности выполнения	
50			«Циркуль»	Комбини- рованный	Уметь выполнять элемент «Циркуль» на правой и левой ноге		«Циркуль», на правой и левой ноге. Удержание равновесия. Упражнения для развития равновесия	
51			«Ласточка»	Изучение нового материала	Знать элемент «Ласточка» Уметь выполнять основу техники		«Ласточка» Особенности выполнения	
			«Ласточка»	Комбини- рованный	Уметь выполнять элемент «Ласточка» на правой и левой ноге. Равновесие		«Ласточка» на правой и левой ноге. Удержание равновесия. Упражнения для развития равновесия	
			«Пистолетик»	Изучение нового материала	Знать элемент «Пистолетик» Уметь выполнять основу техники		«Пистолетик» Особенности выполнения	
52			«Пистолетик» упражнения для развития общей выносливости	Комбини- рованный	Уметь выполнять элемент «Пистолетик» на правой и левой ноге. Равновесие		«Пистолетик» на правой и левой ноге. Удержание равновесия. Упражнения для развития равновесия	
53			Контрольный урок	Контрольный	Знать элементы начальной		Оценивать результат своей деятельности при	

62			Баскетбол в упрощенных условиях. Передача мяча. Контрольный урок	Контрольный	Знать, что такое баскетбол. Уметь выполнять ловлю и передачу мяча.		Оценивать свой результат во время участия в игровой деятельности (регулятивные УУД)	
63			«Пионербол» правила	Комбинированный	Иметь представление о правилах игры. Уметь выполнять ловлю мяча		Правила игры. Особенности командных игр	
64			«Пионербол» техника игры	Совершенствование	Знать технику игры. Уметь применять её в игровых и соревновательных условиях		Техника. Техника игры «Пионербол»	
65			«Пионербол» судейство	Совершенствование	Знать судейство игры. Уметь судить игру		Особенности судейства. Свисток	
66			«Пионербол» Игровой урок	Совершенствование	Иметь представление о правилах игры. Знать технику игры. Уметь применять её в игровых и соревновательных условиях		Игра. Переход. Ловля мяча	
67			«Пионербол» игровой урок	Совершенствование	Знать правила игры и уметь выполнять их на фоне утомления. Знать технику игры. Уметь применять её в игровых и соревновательных условиях		Игра. Взаимодействие в команде. Позиции на поле.	
68			«Пионербол» контрольный урок	Контрольный	Знать правила игры и уметь выполнять		Оценивать свой результат во время	

Календарно – тематическое планирование 4 класс (68 часов)

№ п/п	Раздел	Дата		Тема урока	Тип урока	Деятельность учащихся		Развитие УУД	Использование ИКТ
		Планируемая	Фактическая			Виды деятельности учащихся	Необходимый уровень		
1	Знания о ФК (3 ч)			Вводный урок. Инструктаж по ТБ. Физическая культура и спорт. Виды спорта. Спортивные игры.	Вводный урок	Знать правила безопасного поведения на уроке ФК. Иметь представление о видах спорта, их классификации.		Познавательные Значимость физической культуры в жизни человека. Правила поведения на уроке физической культуры. Подбор одежды, обуви и инвентаря.	Презентация
2				История развития физической культуры	Изучение нового материала	Знать История развития физической культуры и первых соревнований. Олимпийское движение. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.		История появления физических упражнений. Важность физической культуры в развитии человечества.	Презентация
3				Физические упражнения	Изучение нового материала	Знать, что такое физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений. Упражнения на расслабление.		Физические упражнения и их влияние на физическое развитие человека.	презентация
4		Сп			Самостоятельные занятия	Изучение нового материала	Уметь составлять режим дня.		Составление режима дня. Выполнение комплексов

						Выполнять простейшие закаливающие процедуры, комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проводить оздоровительные мероприятия в режиме дня		упражнений для развития основных физических качеств; проведение оздоровительных мероприятий в режиме дня.	
5			Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью	Изучение нового материала	Измерять длину и массу тела, показатели осанки, физических качеств, ЧСС			Составление таблицы с основными физиологическими показателями (рост, вес, объем груди, окружность головы и др.).	презентация
6			Самостоятельные игры и развлечения	Изучение нового материала	Уметь организовывать подвижные игры, обеспечивать безопасность во время проведения игр. Соблюдение правил в игре.			Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). Соблюдение правил в игре.	

7	ФОД (1ч)			Физкультурно-оздоровительная деятельность	Изучение нового материала	Иметь представление о комплексах ФУ, их составлении, гимнастики для глаз.		Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Гимнастика для глаз.	
8				Инструктаж по ТБ. Ходьба с различными заданиями	Изучение нового материала	Иметь представление о безопасной деятельности на уроке, ходьбе.		Профилактика травматизма на уроке. Ходьба. Упражнения при движении в обход зала	
9				Ходьба с различными заданиями	Комбинированный	Иметь представление о ходьбе. Уметь выполнять упражнения во время ходьбы.	Самостоятельно предлагать задания, выполняемые при ходьбе	Оценивать результат своей деятельности при выполнении ходьбы с заданиями (регулятивные УУД)	
10				Челночный бег 3X10, 4X9	Комбинированный	Иметь представление о беге, его отличать бег от ходьбы. Уметь выполнять бег с изменением направления		Бег с изменением направления. «Челночный бег». Бег в несколько этапов. Повороты	
11				Челночный бег 3X10,4X9	Комбинированный	Уметь изменять длину и частоту шагов при ходьбе и беге.		Бег с изменением направления. «Челночный бег». Бег в несколько этапов	
12				Челночный бег 3X10, 4X9. Контрольный урок	Контрольный	Уметь выполнять челночный бег за минимальный отрезок времени		Оценивать результат своей деятельности при выполнении челночного бега (регулятивные УУД)	
13		Лёгкая атлетика (22ч)			Бег 30м, 60м	Комбинированный	Знать что такое спринт. Уметь пробегать 30, 60м с		Спринт. Старт. Бег по дистанции, финиш

					высокого старта		
14			Развитие скоростных способностей	Развивающий	Знать определение скоростных способностей, уметь составить комплексы ФУ для их развития		Скоростные способности. Значение для спортивной деятельности. Развитие.
15			Спринт. Контрольный урок	Контрольный	Уметь пробегать 30, 60м с высокого старта		Оценивать результат своей деятельности при выполнении бега на короткие дистанции (регулятивные УУД)
16			Бег 30м, 60м	Комбинированный	Уметь пробегать 30, 60м с высокого старта		Спринт. Старт. Высокий, низкий Особенности финиша
17			Спринт. Контрольный урок	Контрольный	Уметь пробегать 30, 60м с высокого старта		Оценивать результат своей деятельности при выполнении бега на короткие дистанции (регулятивные УУД)
18			Эстафеты ОРУ	Комбинированный	Уметь выполнять комплексы ОРУ, демонстрируемые учителем. Уметь выполнять задания, предложенные в эстафетах.		Особенности эстафет. Взаимодействие в команде. ОРУ. Методика составления. Показ. Счет.
19			Развитие общей выносливости	Развивающий	Иметь представление об особенностях бега на длинные дистанции (1000м)		Равномерный бег. Бег 1000м. Длинные дистанции.
20			Развитие общей выносливости	Развивающий	Иметь представление об общей выносливости, ее развитии. Уметь выполнять		Равномерный бег. Бег 1000м. Длинные дистанции.

					упражнения, способствующие развитию общей выносливости			
21			Прыжки Прыжок в длину с места	Комбинированный	Знать, классификацию прыжков. Уметь их демонстрировать		Прыжки. Особенности прыжка в длину с места. Эффективные отталкивание, полет, приземление	
22			Прыжок в длину с места. Контрольный урок	Контрольный	Уметь выполнять прыжок в длину с места		Оценивать результат своей деятельности при выполнении прыжка в длину с места (регулятивные УУД)	
23			Прыжок в высоту с разбега способом «ножницы» Многоскоки	Комбинированный	Уметь выполнять прыжок в высоту с места		Прыжок в высоту. Разбег. Перецаливание. Особенности выполнения многоскоков 3 шага, 8 шагов с приземлением на 2 ноги. И.П. различные	
24			Многоскоки Прыжки на скакалке	Комбинированный	Иметь представление о прыжке в высоту с разбега способом «ножницы»		Особенности выполнения многоскоков 3 шага, 8 шагов с приземлением на 2 ноги. И.П. различные. Прыжки на скакалке различными способами	
25			Многоскоки	Контрольный	Уметь выполнять прыжковые упражнения в игровых и соревновательных условиях.		Оценивать результат своей деятельности при выполнении многоскоков 8 шагов (регулятивные УУД)	
26			Метание мяча на точность	Комбинированный	Иметь представление о технике метания		Метание. Точность. Определение. Замах. Развитие точности	
27			Метание мяча на точность. Контрольный урок	Контрольный	Уметь выполнять метание на точность		Оценивать результат своей деятельности при выполнении метания на точность (регулятивные	

			Повороты направо, налево, кругом. Выполнение перестроения в движении Равновесие.				
33			Строевые упражнения – контрольный урок	Контрольный	Знать и уметь выполнять и подавать команды напра-ВО! Нале-ВО! Уметь выполнять изученные строевые упражнения		Оценивать результат своей деятельности при выполнении строевых упражнений (регулятивные УУД)
34			Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе. Кувырок вперед	Комбинированный	Знать и уметь выполнять группировку, кувырок вперед.		Группировка, основы техники выполнения кувырка
35			Кувырок вперед	Комбинированный	Уметь выполнять кувырок вперед		Кувырок вперед, гибкость, самостоятельное составление комплексов упражнений для развития гибкости
36			Кувырок вперед. Стойка на лопатках.	Комбинированный	Знать технику кувырка вперед. Уметь выполнять перекаты в группировки из упора стоя на коленях, стойку на лопатках, кувырок вперед		Кувырок вперед. Стойка на лопатках. Особенности выполнения. Страховка активная и пассивная
37			Стойка на лопатках. «Мост»	Комбинированный	Иметь представление о координационных способностях, гимнастических снарядах. Уметь		Стойка на лопатках. Мост. Из различных И.П. Особенности выполнения. Страховка активная и пассивная

						выполнять комплекс ФУ для развития координационных способностей			
38			Стойка на лопатках. Из стойки на лопатках перекат в упор присев. «Мост»	Комбинированный		Уметь выполнять ходьбу по гимнастической скамейке, перешагивание через мачи		Стойка на лопатках. Упоры. Упор присев. Из стойки на лопатках перекат в упор присев. «Мост»	
39			Комбинация из изученных элементов	Контрольный		Уметь выполнять изученные элементы отдельно и в комбинации		Оценивать результат своей деятельности при выполнении акробатических упражнений (регулятивные УУД)	
40			Лазание и перелезание	Комбинированный		Уметь лазать по наклонной гимнастической скамейке		Лазание. Канат. Перелезание через коня. Заскок на коня с дальнейшим перелезанием	
41			Лазание и перелезание. Опорный прыжок.	Контрольный				Лазание. Перелезание через коня. Заскок на коня с дальнейшим перелезанием. Опорный прыжок. Основы техники	
42	Льжи 14ч.)	3 четв.	Инструктаж по безопасности на уроках фигурного катания	Изучение нового материала		Знать правила безопасного поведения на уроке фигурного катания с учетом введения новых упражнений		Инструктаж по ТБ. Особенности занятий на катке	
43			Основы техники. Уход за коньками	Комбинированный		Уметь выполнять основу техники		Основы техники фигурного катания. Перенос, сушка.	

					катания, правильный уход за коньками Уметь свободно перемещаться по льду		хранение коньков Заточка лезвий	
44			Торможение полулугтом Безопасное падение	Комбини- рованный	Уметь выполнять торможение полулугтом, безопасно падать		Торможение полулугтом. Особенности Падения. Как падать безопасно	
45			«Фонарик», «Косичка»	Комбини- рованный	Уметь выполнять элементы на ход вперед и назад		Ход вперед, назад, ориентиры Основа техники элементов	
46			«Фонарик», «Косичка» Контрольный урок	Контрольный	Уметь выполнять элементы на ход вперед и назад		Оценивать результат своей деятельности при выполнении элементов «Косичка» «Фонарик», (регулятивные УУД)	
47			«Циркуль»	Комбини- рованный	Уметь выполнять элемент «Циркуль» на правой и левой ноге		«Циркуль». на правой и левой ноге. Удержание равновесия. Упражнения для развития равновесия	
48			«Циркуль»	Комбини- рованный	Уметь выполнять элемент «Циркуль» на правой и левой ноге		«Циркуль». на правой и левой ноге. Удержание равновесия. Упражнения для развития равновесия, координации	
49			«Ласточка»	Комбини- рованный	Уметь выполнять элемент «Ласточка» на правой и левой ноге. Равновесие		«Ласточка» на правой и левой ноге. Удержание равновесия. Упражнения для развития равновесия, координации	
50			«Ласточка» Контрольный урок	Контрольный	Уметь выполнить изученные элементы начальной подготовки фигуриста		Оценивать результат своей деятельности при выполнении элемента «Ласточка» (регулятивные УУД)	

51			«Пистолетик»	Комбинированный	Уметь выполнять элемент «Пистолетик» на правой и левой ноге.		«Пистолетик» на правой и левой ноге.	
			«Пистолетик»	Комбинированный	Уметь выполнять элемент «Пистолетик» на правой и левой ноге. Равновесие		«Пистолетик» на правой и левой ноге. Удержание равновесия. Упражнения для развития равновесия	
			Закрепление изученного материала. Упражнения для развития общей выносливости	Комбинированный	Знать все изученные элементы начальной подготовки фигуриста. Уметь выполнять		«Фонарик», «Косичка», «Циркуль», «Пистолетик», «Ласточка»	
52			Закрепление изученного материала. Упражнения для развития общей выносливости	Комбинированный	Знать все изученные элементы начальной подготовки фигуриста. Уметь выполнять		«Фонарик», «Косичка», «Циркуль», «Пистолетик», «Ласточка» Свободное катание	
53			Контрольный урок	Контрольный	Знать все изученные элементы начальной подготовки фигуриста. Уметь выполнять		Оценивать результат своей деятельности при выполнении элементов начальной подготовки фигуриста. (регулятивные УУД)	
54	Подвижные и спортивные		Инструктаж по безопасности во время участия в П.И. На материале гимнастики с основами акробатики Игры с выполнением	Изучение нового материала	Знать правила безопасного поведения, уметь выполнять правила игры на фоне утомления		Правила ТБ на игровом уроке Координация и её развитие	

			заданий на развитие координационных способностей					
57			«Класс, становись», «День и ночь», «Оливки-желуди-орехи»	Комбинированный	Знать правила игры и уметь выполнять их на фоне утомления		Правила игр. Командные и индивидуальные действия	
58			«Пятнашки» и их различные варианты	Комбинированный	Знать правила игры и уметь выполнять их на фоне утомления		Пятнашки. Варианты пятнашек. Парные и групповые действия. Выбор водящего	
59			Эстафеты с элементами бега, спортивных игр	Контрольный	Знать особенности эстафет		Особенности эстафет. Взаимодействие в команде	
60			П.И. с элементами баскетбола.	Комбинированный	Знать что такое баскетбол, уметь выполнять передачу и ловлю мяча.		Баскетбол. Ловля. Варианты передачи мяча.	
61			Баскетбол в упрощенных условиях. Передача мяча	Комбинированный	Уметь выполнять ведение, передачу и ловлю мяча.		Ведение. Пробежка. Ловля. Варианты передачи мяча.	
62			Баскетбол в упрощенных условиях. Передача мяча	Контрольный	Уметь выполнять ведение, передачу и ловлю мяча.		Оценивать свой результат во время участия в игровой деятельности (регулятивные УУД)	
63			«Пионербол» правила, техника, тактика игры	Комбинированный	Иметь представление об игре, правилах, технике и тактике.		Правила. Тактика. Техника игры «Пионербол»	
64			«Пионербол» техника, тактика игры	Комбинированный	Иметь представление о технике и тактике игры. Уметь выполнять подачу и ловлю мяча.		Тактика. Техника игры «Пионербол»	