**Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение  
 «Становская средняя общеобразовательная школа»**

Рассмотрено Принято на педсовете Утверждаю:   
на заседании МО учителей Протокол №1 от 31.08.2015г. Директор школы  
начальных классов (Н.Н. Арцыбашева)  
Протокол №1 Приказ №   
От« 29 » августа 2015 г. от 31 августа 2015 г.  
Руководитель МО   
 (Л.В.Арцыбашева )

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

**1 КЛАСС**

**НАЧАЛЬНОЕ ОБЩЕЕ ОБРАЗОВАНИЕ**

**2015/2016 учебный год**

**Разработала:  
*Леонова Татьяна Юрьевна  
учитель начальных классов,******первая квалификационная категория***

с. Становое, 2015 год

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО УЧЕБНОМУ КУРСУ**

**«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

**Статус документа**

***Рабочая программа по учебному курсу «Физическая культура*»**

***для 1 класса разработана на основе:***

* Закона «Об образовании в Р.Ф.» от 29.12.2012 г. № 273- ФЗ
* Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, утв. приказом Минобрнауки России «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования» от 06.10.2009 № 373.
* Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России
* Планируемых результатов начального общего образования.
* Основной образовательной программы ОУ.
* Положения о рабочей программе ОУ.
* Авторской программы В.И.Ляха «Комплексная программа физического воспитания. 1-11 классы» М.: Просвещение, 2014г.

**ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ УЧЕБНОГО КУРСА:**

**Цель:**

формирование у обучающихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности, содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности. В процессе овладения двигательной деятельности с общеразвивающей направленностью не только совершенствуются физические качества, но и активно развиваются сознание и мышление, творческие способности и самостоятельность.

Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных **задач:**

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

Программа обучения физической культуре **направлена на:**

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

- реализацию *принципа достаточности и сообразности*, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;

- соблюдение дидактических *принципов «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному»,* ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;

- расширение межпредметных связей, ориентирующих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;

- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

**Для реализации рабочей программы используется учебно-методический комплекс, включающий:**

Лях, В. И. Физическая культура. 1–4 классы : учеб. для общеобразоват. учреждений / В. И. Лях. – М. : Просвещение, 2012.

2. Лях, В. И. Программы общеобразовательных учреждений : Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов / В. И. Лях, А. А. Зданевич. – М. : Просвещение, 2012.

**ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО КУРСА**

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная система человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность. Содержание программного материала уроков состоит из двух основных частей: базовой и вариативной. Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Без них невозможна успешная адаптация к жизни и эффективное осуществление трудовой деятельности вне зависимости от того, какую профессию выбирает молодой человек в будущем.

Базовый компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных особенностей работы школы и индивидуальных способностей учеников, в отличие от вариативной части, где всё это учитывается.

Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение обучающимися основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств обучающихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в личностных, метапредметных и предметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

**МЕСТО ПРЕДМЕТА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ.**

На изучение курса «Физическая культура» в 1 классе отводится 3 ч в неделю. Курс рассчитан на 99 ч. (33 учебные недели).

**ЦЕННОСТНЫЕ ОРИЕНТИРЫ**

**СОДЕРЖАНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

*Ценность жизни* – признание человеческой жизни величайшей ценностью, что реализуется в бережном отношении к другим людям и к природе.

*Ценность природы* основывается на общечеловеческой ценности жизни, на осознании себя частью природного мира − частью живой и неживой природы. Любовь к природе - это бережное отношение к ней как к среде обитания и выживания человека, а также переживание чувства красоты, гармонии, её совершенства, сохранение и приумножение её богатства.

*Ценность человека* как разумного существа, стремящегося к добру и самосовершенствованию, важность и необходимость соблюдения здорового образа жизни в единстве его составляющих: физического, психического и социально-нравственного здоровья.

*Ценность добра* – направленность человека на развитие и сохранение жизни, через сострадание и милосердие как проявление высшей человеческой способности − любви.

*Ценность истины* – это ценность научного познания как части культуры человечества, разума, понимания сущности бытия, мироздания.

*Ценность семьи* как первой и самой значимой для развития ребёнка социальной и образовательной среды, обеспечивающей преемственность культурных традиций народов России от поколения к поколению и тем самым жизнеспособность российского общества.

*Ценность труда и творчества* как естественного условия человеческой жизни, состояния нормального человеческого существования.

*Ценность свободы* как свободы выбора человеком своих мыслей и поступков образа жизни, но свободы, естественно ограниченной нормами, правилами, законами общества, членом которого всегда по всей социальной сути является человек.

*Ценность социальной солидарности* как признание прав и свобод человека, обладание чувствами справедливости, милосердия, чести, достоинства по отношению к себе и к другим людям.

*Ценность гражданственности* – осознание человеком себя как члена общества, народа, представителя страны и государства.

*Ценность патриотизма* − одно из проявлений духовной зрелости человека, выражающееся в любви к России, народу, малой родине, в осознанном желании служить Отечеству.

*Ценность человечества* − осознание человеком себя как части мирового сообщества, для существования и прогресса которого необходимы мир, сотрудничество народов и уважение к многообразию их культур.

**ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ**

**УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА:**

ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ

И ПРЕДМЕТНЫЕ

**Личностные результаты:**

* + *активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;*
  + *проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;*
  + *проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; • оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.*

**Метапредметные результаты:**

* + *характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;*
  + *обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;*
  + *общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;*
  + *обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;*
  + *организация самостоятельной деятельности с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;*
  + *планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;*
  + *анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;*
  + *видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;*
  + *оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;*
  + *управление эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность;*
  + *технически правильное выполнение двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.*

**Предметные результаты:**

* + *планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;*
  + *изложение фактов истории развития физической культуры, характеристика её роли и значения в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;*
  + *представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;*
  + *измерение (познавание) индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела), развитие основных физических качеств;*
  + *оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;*
  + *организация и проведение со сверстниками подвижных игр и элементов соревнований, осуществление их объективного судейства;*
  + *бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности к местам проведения;*
  + *организация и проведение занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбор для них физических упражнений и выполнение их с заданной дозировкой нагрузки;*
  + *характеристика физической нагрузки по показателю частоты пульса, регулирование её напряженности во время занятий по развитию физических качеств;*
  + *взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;*
  + *объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их;*
  + *подача строевых команд, подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;*
  + *нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов;*
  + *выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на высоком техничном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;*
  + *выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;*
  + *выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях.*

**Требования к качеству освоения программного материала**

В результате освоения программного материала по физической

культуре обучающиеся 1 класса должны:

**Знать и иметь представление:**

* о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья
* и повышением физической подготовленности;
* о способах изменения направления и скорости движения;
* о режиме дня и личной гигиене;
* о правилах составления комплексов утренней зарядки;

**Уметь:**

* выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование
* правильной осанки;
* выполнять комплексы упражнений утренней зарядки и
* физкультминуток;
* играть в подвижные игры;
* выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными
* способами;
* выполнять строевые упражнения;
* демонстрировать уровень физической подготовленности.

**СИСТЕМА ОЦЕНКИ ДОСТИЖЕНИЯ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ.**

**КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ**

При оценивании предмета «Физическая культура» используется безотметочная система.

Учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся. Оценка деятельности учащихся осуществляется в конце каждого урока.

С целью проверки знаний используются различные методы.

Метод опроса применяется в устной и письменной форме в паузах между выполнением упражнений, до начала и после выпол­нения заданий. Не рекомендуется использовать данный метод по­сле значительных физических нагрузок.

Программированный метод заключается в том, что учащиеся получают карточки с вопросами и с несколькими ответами на них. Учащийся должен выбрать правильный ответ. Метод экономичен в проведении.

Весьма эффективным методом проверки знаний является де­монстрация их учащимися в конкретной деятельности. Например, изложение знаний упражнений по развитию силы с выполнением конкретного комплекса и т. п.

**Содержание курса**

**Знания о физической культуре**

**Физическая культура** как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, ходьба на лыжах как жизненно важные способы передвижения человека. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

**Из истории физической культуры.** История развития физической культуры и первых соревнований. Особенности физической культуры разных народов. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью, с традициями и обычаями народа.

**Физические упражнения.** Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, выносливости, гибкости, координации.

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

**Способы физкультурной деятельности**

**Самостоятельные занятия.** Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

**Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.** Измерение длины и массы тела, показателей осанки и развития физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

**Самостоятельные игры и развлечения.** Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и спортивных залах).

Оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы утренней зарядки, физкультминутки. Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения игр, выбор одежды и инвентаря. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.

**Физическое совершенствование**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

**Спортивно-оздоровительная деятельность.**

***Гимнастика с основами акробатики.***

Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

*Организующие команды и приемы:* построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!», «Равняйсь!», «Шагом марш!», «На месте стой!»; размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по командам «Налево!» и «Направо!»; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге.

*Акробатические упражнения.* Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; гимнастический мост.

*Акробатические комбинации.* Например: 1) мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на живот, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперёд в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжок переход в упор присев, кувырок вперёд.

*Упражнения на низкой гимнастической перекладине:* висы, перемахи.

*Гимнастические комбинации.* Например, из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперёд ноги.

*Опорный прыжок:* с разбега через гимнастического козла.

*Физические упражнения силового характера и с отягощениями:* сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, ходьба на руках с помощью партнёра, ходьба «тараканчиком» вперёд и назад, жим сзади от скамейки, разновидности прыжков и многоскоков в длину и в высоту, поднимание туловища из положения лёжа руки за голову в замок, упражнения на мышцы спины «лодочка», упражнения с набивными мячами сидя и стоя, в паре, упражнения с малыми гантелями (0,5-1кг) в положение сидя и лёжа, упражнения с амортизаторами.

*Гимнастические упражнения прикладного характера:* передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре; ползание и переползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелазания поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания; танцевальные упражнения (стилизованные ходьба и бег); хождение по наклонной гимнастической скамейке; упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади, зависом одной и двумя ногами (с помощью). Прыжки со скакалкой.

**Легкая атлетика**

*Беговые упражнения:* с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед), из разных исходных положений и с разным положением рук, челночный бег (3x10м); высокий старт с последующим ускорением, бег на скорость (30м).

*Прыжковые упражнения:* на месте (на одной ноге и двух ногах, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; запрыгивание на горку из матов и спрыгивание с нее.

*Броски:* большого мяча (1кг) на дальность разными способами.

*Метание:* малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену и на дальность.

**Подвижные игры**

*На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»:* игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию движений.

*На материале раздела «Легкая атлетика»:* игры включающие прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию движений, выносливость и быстроту.

*На материале раздела «Спортивные игры»:*

*Футбол:* специальные передвижения без мяча и с мячом (перемещения), удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; удары, двухсторонняя игра; подвижные игры на материале футбола.

*Баскетбол:* специальные передвижения без мяча и с мячом (стойки, перемещения, остановки и повороты); ведение мяча; броски мяча в корзину; двухсторонняя игра; подвижные игры на материале баскетбола.

*Пионербол и волейбол:* специальные передвижения без мяча и с мячом (стойки, перемещения), ловить и передавать, делать броски через сетку, подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; двухсторонняя игра; подвижные игры на материале пионербола и волейбола.

Подвижные игры разных народов.

**Основное содержание тем в 1 классе**

**Знания о физической культуре**

      Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Возникновение физической культуры у древних людей. Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, ходьба на лыжах как жизненно важные способы передвижения человека. Режим дня и личная гигиена.

**Способы физкультурной деятельности**

      Оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы утренней зарядки, физкультминутки. Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения игр, выбор одежды и инвентаря. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.

**Физическое совершенствование**

**Гимнастика с основами акробатики (21ч)**  
 Организующие команды и приемы: построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!», «Равняйсь!», «Шагом марш!», «На месте стой!»; размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по командам «Налево!» и «Направо!»; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге.  
    Акробатические упражнения: упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади); седы (на пятках, углом); группировка из положения лежа и раскачивание в плотной группировке (с помощью); перекаты назад из седа в группировке и обратно (с помощью); перекаты из упора присев назад и боком.  
    Гимнастические упражнения прикладного характера: передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре; ползание и переползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания; танцевальные упражнения (стилизованные ходьба и бег); хождение по наклонной гимнастической скамейке; упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади, зависом одной и двумя ногами (с помощью).

**Легкая атлетика (32ч)**  Бег: с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед), из разных исходных положений и с разным положением рук.  
 Прыжки: на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; запрыгивание на горку из матов и спрыгивание с нее.  
 Броски: большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди.  
 Метание: малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену.

**Лыжные подготовка** **(12ч)**  
 Организующие команды и приемы: «Лыжи на плечо!», «Лыжи под руку!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!»; переноска лыж на плече и под рукой; передвижение в колонне с лыжами.  
 Передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом.  
 Повороты переступанием на месте.  
 Спуски в основной стойке.  
 Подъемы ступающим и скользящим шагом.  
Торможение падением  
**Подвижные игры****(23ч)****На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»:** «У медведя во бору», «Раки», «Тройка», «Бой петухов», «Совушка», «Салки-догонялки», «Альпинисты», «Змейка», «Не урони мешочек», «Петрушка на скамейке», «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей»;игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись — разойдись», «Смена мест».  
**На материале раздела «Легкая атлетика»:** «Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Горелки», «Рыбки», «Салки на болоте», «Пингвины с мячом», «Быстро по местам», «К своим флажкам», «Точно в мишень», «Третий лишний».  
  **На материале раздела «Лыжная подготовка»:** «Охотники и олени», «Встречная эстафета», «День и ночь», «Попади в ворота», «Кто дольше прокатится», «На буксире». **Подвижные игры на основе баскетбола(11ч)**  **Общеразвивающие физические упражнения** на развитие основных физических качеств.

1. **класс нормативы.**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Контрольные упражнения** | **Мальчики** | | | **Девочки** | | |
| **Высо-кий** | **Средний** | **Низкий** | **Высокий** | **Средний** | **Низкий** |
| Подтягивание в висе (раз) | 4 | 2 | 1 |  |  |  |
| Подтягивание в висе лёжа (раз) |  |  |  | 12 | 8 | 2 |
| Прыжок в длину с места | 140 | 115 | 100 | 130 | 110 | 90 |
| Бег 30 м | 6.1 | 6.9 | 7.0 | 6.6 | 7.4 | 7.5 |
| Бег 60 м | 10,8 | 11,4 | 12,0 | 11,0 | 11,6 | 12,4 |
| Челночный бег 3х10 | 9.9 | 10.8 | 11.2 | 10.2 | 11.3 | 11.7 |
| Подъем туловища за 30 сек.,  за 1 мин. | 15  30 | 12  26 | 10  18 | 14  18 | 11  15 | 9  13 |
| Прыжки через скакалку за 1 мин. (кол-во раз) | 40 | 30 | 15 | 50 | 30 | 20 |
| Наклон вперёд сидя (см) | 9 | 3 | 1 | 12,5 | 6 | 2 |
| Метание малого мяча 150г (м) | 20 | 15 | 10 | 15 | 10 | 5 |
| 6-минутный бег (м) | 1200 | 1100 | 1000 | 1050 | 950 | 850 |
| Бег 1000 м | Без учета времени | | | | | |

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ урока** | **Дата**  **проведения** | | | | | | **Тема**  **урока** | | | **Кол-во час.** | | | **Виды деятельности**  **(элементы содержания)** | | | **Планируемые результаты** | | | | | | | | | **Приме-чание** | | |
| **план** | | **факт** | | | | **Предметные** | | | **Метапредметные УУД** | | | **Личностные** | | |
| ***1 четверть (27ч) Подвижные игры 3 ч.*** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | |  | |  | | Вводный инст-руктаж. Урок подвижных игр. | | | 1ч | | | Понятие «ше-ренга» и «ко-лонна». Подвижные игры «Как тебя зовут?», «К своим флаж-кам». | | | Дифференцировать понятия «шеренга» и «колонна», строится в колонну в движении, выполнять организационные требования на уроках, играть в подвижные игры «Как тебя зовут?», «К своим флаж-кам». | | | ***Коммуникативные:*** работать в группах, устанавливать рабочие отношения.  ***Регулятивные:*** осуществлять действия по образцу и заданному правилу, находить необходимую информацию.  ***Познавательные***: объяснять для чего нужно построение и перестроение, как оно выполняется, что необходимо для успешного проведения уроков физкультуры. Играть в игры «Как тебя зовут?», «К своим флажкам». | | | Развитие мотивов учебной дея-тельности и осоз-нание личност-ного смысла уче-ния, принятие и освоение социа-льной роли обу-чающегося, раз-витие эстетичес-ких чувств, доб-рожелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости | | |  | | |
| 2 | |  | |  | | Техника безо-пасности на за-нятиях по лёг-кой атлетике и подвижным иг-рам. Урок – игра. Подвижные игры. | | | 1ч | | | Беговая раз-минка, Подвижные игры «День и ночь», «Сал-ки». | | | Выполнять беговую разминку, знать правила игр«День и ночь», «Салки». | | | ***Коммуникативные:*** сохранять доброжелатель-ное отношение друг к дру-гу, устанавливать рабочие отношения.  ***Регулятивные:*** адекватно понимать оценку взрослого и сверстников.  ***Познавательные:*** рассказать правила тести-рования и правила подвиж-ных игр «День и ночь», «Салки». | | | Развитие этичес-ких чувств, доб-рожелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, самостоятельности и личной ответственности за свои поступки. | | |  | | |
| 3 | |  | |  | | Урок подвижных игр. | | | 1ч | | | Разминка в движении. Подвижные игры «Салки», «Вызов номе-ров», «Танки и самолёты». | | | Выполнять разминку в движении. Знать правила подвиж-ных игр «Салки», «Вызов номеров», «Танки и самолё-ты». | | | ***Коммуникативные:*** сотрудничать со сверстниками, слушать и слышать друг друга.  ***Регулятивные:*** самостоятельно формулировать познавательные цели.  ***Познавательные:*** рассказать правила проведения подвижных игр«Салки», «Вызов номеров», «Танки и самолёты». | | | Развитие моти-вов учебной дея-тельности и осоз-нание личност-ного смысла уче-ния, развитие этических чувств, доброже-лательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия и личной ответст-венности за свои поступки. | | |  | | |
| ***Лёгкая атлетика 3 ч.*** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 4 | |  | |  | | Обучение технике бега с сохранением правильной осанки. Строевые упражнения.. Урок-путешествие. | | | 1ч | | | Строевые упражнения. Разминка в движении. Обучение технике бега с сохранением правильной осанки. Подвижная игра «День и ночь». | | | Знать строевые команды, технику бега с сохранением правильной осанки, правила подвижной игры «День и ночь». | | | ***Коммуникативные:*** сохранять доброжелательное отношение друг к другу, устанавливать рабочие отношения.  ***Регулятивные:*** адекватное понимать оценку взрослого и сверстников.  ***Познавательные:***показать технику бега с сохранением правильной осанки, играть в игру «День и ночь». | | | Развитие моти-вов учебной дея-тельности и осоз-нание личност-ного смысла уче-ния, принятие и освоение социа-льной роли обу-чающегося, раз-витие этических чувств, доброже-лательности и эмоционально-нравственной от-зывчивости, раз-витие самостоя-тельности и лич-ной ответствен-ности. | | |  | | |
| 5 | |  | |  | | Сочетание различных видов ходьбы. Развитие скоростных качеств.Спортивный марафон. | | | 1ч | | | Разминка с гимнастиче-скими палка-ми,сочетание различных видов ходьбы. Развитие скоростных качеств (бег на короткие отрезки в чередовании с ходьбой). Подвижная игра «Бросай далеко, собирай быстрее». | | | Знать технику сочетания различных видов ходьбы, выполнять разминку с гимнастическими палками,развивать скоростные качества, понимать правила подвижной игры «Бросай далеко, собирай быстрее». | | | ***Коммуникативные:*** устанавливать рабочие отношения, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации.  ***Регулятивные:*** осознать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции.  ***Познавательные:***выпол-нятьсочетания различных видов ходьбы, выполнять разминку с гим. палками, развивать скоростные качества,играть в игру «Бросай далеко, собирай быстрее». | | | Развитие моти-вов учебной дея-тельности и осоз-нание личност-ного смысла уче-ния, принятие и освоение социа-льной роли обу-чающегося, раз-витие этических чувств, доброже-лательности и эмоционально – нравственной отзывчивости, сочувствия дру-гим людям, раз-витие самостоя-тельности и от-ветственности за свои поступки. | | |  | | |
| 6 | |  | |  | | Урок – игра. Бег в чередова-ние с ходьбой. | | | 1ч | | | Разминка на месте без предмета, бег в чередование с ходьбой до 150 м (2-3 повторения). Подвижная игра «Хвостики». | | | Знать технику бега в чередование с ходьбой до 150 м, понимать правила подвижной игр «Хвостики». | | | ***Коммуникативные:*** сохранять доброжелатель-ное отношение друг к дру-гу, устанавливать рабочие отношения.  ***Регулятивные:*** адекватно понимать оценку взрослого и сверстников.  ***Познавательные:***выполнять бег в чередование с ходьбой до 150 м, играть в игру «Хвостики». | | | Развитие этичес-ких чувств, доброжелательности и эмоционально- нравственной от-зывчивости, со-чувствия другим людям, развитие навыков сотруд-ничества со сверстниками и взрослыми в разных социаль-ных ситуациях, умения не создавать конф-ликты и находить выходы из спорных ситуаций. | | |  | | |
| ***Подвижные игры 1 ч.*** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 7 | |  | | |  | | | Урок – игра. Подвижные игры с элементами бега и прыжков. | | | 1ч | | | Разминка нап-равленная на развитие коор-динации дви-жений, подви-жные игры «Воробьи – во-роны», «Прыжки по полоскам», «Переселение лягушек». | | | Знать и понимать правила подвижных игр «Ворробьи –вороны», «Прыжки по полоскам», «Переселение лягушек». | | | ***Коммуникативные:*** с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.  ***Регулятивные:*** осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции, оценивать свои действия и действия партнеров.  ***Познавательные:*** рассказывать правила подвижной игры и играть в игры«Ворробьи –вороны», «Прыжки по полоскам», «Переселение лягушек». | | | Развитие моти-вов учебной дея-тельности и осоз-нание личност-ного смысла уче-ния, принятие и освоение социа-льной роли обу-чающегося, раз-витие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социаль-ных ситуациях, умение не соз-давать конфлик-ты и находить выходы из спор-ных ситуаций, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни | | |  | | |
| ***Лёгкая атлетика 5 ч.*** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 8 | |  | | |  | | | Кросс по слабопересе-чённой мест-ности. Спортивный мармфон. | | | 1ч | | | Разминка, направленная на развитие координации движений, фи-зических каче-ств,кросс по слабопересе-чённой мест-ности до 600 м. Дыхательная гимнастика.  Подвижная игра «К свим флажкам». | | | Назвать физические качества, выполнять разминку, направленную на развитие координации движений,выпол-нять кросс по слабопересе-чённой местности до 600 м, знать правила подвижной игры «К своим флажкам». | | | ***Коммуникативные:*** с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.  ***Регулятивные:*** осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров  ***Познавательные:*** рассказывать о физических качествах и о технике выполнения бега по слабопересечённой местности, играть в подвижную игру «К своим флажкам». | | | Развитие моти-вов учебной дея-тельности и осоз-нание личност-ного смысла уче-ния, принятие и освоение социа-льной роли обу-чающегося, раз-витие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социаль-ных ситуациях, умение не соз-давать конфлик-ты и находить выходы из спор-ных ситуаций, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни. | | |  | | |
| 9 | |  | | |  | | | Обучение технике бега из различных исходных положений. Спортивный марафон. | | | 1ч | | | Разминка в движении,обучение технике бега из различных исходных положений, подвижная игра «Флаг на башне» | | | Называть физичес-кие качества, тех-нически правильно держать корпус и руки при беге в со-четании с дыха-нием, технически правильно выпол-нять бег из различ-ных исходных по-ложений, понимать правила подвижной игры «Флаг на башне» | | | ***Коммуникативные:*** слушать и слышать друг друга, представлять конк-ретное содержание и сооб-щать его в устной форме, устанавливать рабочие отношения.  ***Регулятивные:*** определять новый уровень отношений к самому себе как к субъекту деятельности, проектировать траектории развития через включение в новые виды деятельности и формы сотрудничества.  ***Познавательные:*** расска-зывать о физических качес-твах, технично выполнять бег из различных исходных положений, играть в под.игру «Флаг на башне». | | | Развитие моти-вов учебной дея-тельности и осоз-нание личност-ного смысла уче-ния, принятие социальной роли обучающегося, развитие этичес-ких чувств, доб-рожелательности и эмоционально- нравственной отзывчивости, сочувствия дру-гим людям, раз-витие навыков сотрудничества со сверстниками. | | |  | | |
| 10 | |  | | |  | | | Бег из различных исходных положений. Спортивный марафон. | | | 1ч | | | Разминка в движении, фи-зические каче-ства, закрепление техники бега из различных исходных положений, упражнения для профилактики плоскостопия, подвижная игра «Охотники и утки». | | | Называть физичес-кие качества, вы-полнять органи-зующие строевые команды и приё-мы, выполнять упражнения по образцу учителя, бег из различных исходных положе-ний, упражнения для профилактики плоскостопия, понимать правила подвижной игры «Охотники и утки». | | | ***Коммуникативные:*** слушать и слышать друг друга, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, устанавливать рабочие отношения.  ***Регулятивные:*** определять новый уровень отношений к самому себе как к субъекту деятельности, проектировать траектории развития через включение в новые виды деятельности и формы сотрудничества.  ***Познавательные:*** рассказывать о физических качествах, выполнять бег из различных исходных положений, упражнения для профилактики плоскостопия, играть в подвижную игру «Охотники и утки». | | | Развитие моти-вов учебной дея-тельности и осоз-нание личност-ного смысла уче-ния, принятие социальной роли обучающегося, развитие этичес-ких чувств, доб-рожелательности и эмоционально- нравственной отзывчивости, сочувствия дру-гим людям, раз-витие навыков сотрудничества со сверстниками. | | |  | | |
| 11 | |  | | |  | | | Обучение прыжкам на обеих ногах с мягким приземлением.  Спортивный калейдоскоп. | | | 1ч | | | Разминка с мячами, обуче-ние технике выполнения прыжкам на обеих ногах с мягким приземлением, подвижная игры «Салки». | | | Выполнять легкоа-тлетические уп-ражнения, техни-чески правильно выполнять прыжок на обеих ногах с мягким приземлением, знать правила подвижной игры «Салки». | | | ***Коммуникативные:***  представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, сотрудни-чать со сверстниками и взрослыми.  ***Регулятивные:*** видеть указанную ошибку и исп-равлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель.  ***Познавательные:*** рассказать о технике вы-полнения прыжка на обеих ногах с мягким приземлением, правила подвижной игры «Салки» . | | | Принятие и ос-воение социаль-ной роли обу-чающегося, раз-витие этических чувств, доброже-лательности и эмоционально-нравственной от-зывчивости, со-чувствие другим людям, развитие навыков сотруд-ничества со сверстниками и взрослыми в раз-ных социальных ситуациях, уста-новки на безопа-сный образ жиз-ни. | | |  | | |
| 12 | |  | | |  | | | Урок – игра. Закрепление техники выполнения различных прыжков. | | | 1ч | | | Разминка без предмета,закрепление техники выполнения различных прыжков, подвижные игры по желанию учеников. | | | Выполнять технику различных прыжков, до-говариваться и вы-бирать подвижные игры для совмест-ной игры. Соблю-дать правила пове-дения и предуп-реждения травма-тизма во время вы-полнения упражне-ния. | | | ***Коммуникативные:*** организовывать и осущест-влять совместную деятель-ность, обосновывать свою точку зрения и доказывать собственное мнение, ува-жать иное мнение.  ***Регулятивные:*** использовать средства са-морегуляции, сотрудничать в совместном решении задач.  ***Познавательные:*** выполнять различные виды прыжков, выбирать подвижные игры и играть в них. | | | Развитие этичес-ких чувств, доб-рожелательности и эмоционально-нравственной от-зывчивости, со-чувствие другим людям, развитие навыков сотруд-ничества со сверстниками и взрослыми в разных социаль-ных ситуациях. | | |  | | |
| ***Подвижные игры 3 ч.*** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 13 | |  | | |  | | | Урок подвижных игр. | | | 1ч | | | Разминка с ма-лыми мячами, подвижные игры «Прыжки по полоскам», «Пустое место», «Лисы и куры». | | | Выполнять разми-нку с малыми мя-чами, знать правила игр «Прыжки по полоскам», «Пустое место», «Лисы и куры». | | | ***Коммуникативные:*** сохранять доброжелатель-ное отношение друг к дру-гу, устанавливать рабочие отношения.  ***Регулятивные:*** адекватно понимать оценку взрослого и сверстников.  ***Познавательные:*** рассказывать правила и играть в подвижные игры «Прыжки по полоскам», «Пустое место», «Лисы и куры». | | | Развитие этичес-ких чувств, доб-рожелательности и эмоционально-нравственной от-зывчивости, со-чувствие другим людям, развитие навыков сотруд-ничества со сверстниками и взрослыми в раз-ных социальных ситуациях, уме-ние не создавать конфликты и на-ходить выходы из спорных ситуаций. | | |  | | |
| 14 | |  | | |  | | | Урок – игра. Подвижные игры. | | | 1ч | | | Разминка, направленная на развитие гибкости, подвижные игры «Парашютис-ты», «Два мо-роза», «Пустое место». | | | Выполнять раз-минку, направлен-ную на развитие гибкости, знать правила игр «Парашютисты», «Два мороза», «Пустое место». | | | ***Коммуникативные:*** сохранять доброжелатель-ное отношение друг к дру-гу, устанавливать рабочие отношения.  ***Регулятивные:*** адекватно понимать оценку взрослого и сверстников.  ***Познавательные:*** играть в подвижные игры«Парашютисты», «Два мо-роза», «Пустое место». | | | Развитие этичес-ких чувств, доброжелательности и эмоцио-нально-нравст-венной отзывчи-вости, сочувст-вие другим лю-дям, развитие самостоятельности и личной от-ветственности за свои поступки на основе представ-лений о нравст-венных нормах, социальной справедливости и свободе. | | |  | | |
| 15 | |  | |  | | Урок – игра. Подвижные игры. | | | 1ч | | | Разминка, направленная на развитие гибкости, под-вижные игры «Следи за сигналом»; «Пятнашки». | | | Выполнять разминку, направленную на развитие гибкости, знать правила подвижных игр «Следи за сигналом»; «Пятнашки». | | | ***Коммуникативные:*** сохранять доброжелательное отношение друг к другу, устанавливать рабочие отношения.  ***Регулятивные:*** адекватно понимать оценку взрослого и сверстников.  ***Познавательные:*** играть в подвижные игры:«Следи за сигналом»; «Пятнашки». | | | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствие другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе. | | |  | | |
| ***Лёгкая атлетика 7 ч.*** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 16 | |  | |  | | Урок – игра. Обучение прыжкам через короткую скакалку на месте. | | | 1ч | | | Разминка, направленная на развитие координации движений,обучение пры-жкам через короткую ска-калку на месте, подвижная игра «Волк во рву», «Метко в цель». | | | Выполнять разминку, направленную на развитие координации движений, уметь выполнять прыжки через короткую скакалку на месте, понимать правила игры «Волк во рву» и «Метко в цель». | | | ***Коммуникативные:*** сохранять доброжелательное отношение друг к другу, устанавливать рабочие отношения.  ***Регулятивные:*** адекватно понимать оценку взрослого и сверстников.  ***Познавательные:*** проходить тестирование прыжка в длину с места , играть в подвижную игру «Волк во рву»; «Метко в цель». | | | Развитие этичес-ких чувств, до-брожелательности и эмоциональ-но-нравственной отзывчивости, сочувствие дру-гим людям, раз-витие самостоя-тельности и личной ответст-венности за свои поступки на ос-нове представле-ний о нравствен-ных нормах, со-циальной спра-ведливости и свободе, форми-рование установ-ки на безопасный и здоровый образ жизни. | | |  | | |
| 17 | |  | |  | | Развитие скоростно – силовых качеств. Тестирование челночного бега 4х9 м.  Спортивный калейдоскоп. | | | 1ч | | | Разминка, направленная на развитие координации движений, развитие скоростно – силовых качеств, тестирование челночного бега 4х9 м, подвижные игры «Мяч за линию». | | | Выполнять разминку, направленную на развитие координации движений, знать правила тестирования челночного бега, правила игры: «Мяч за линию». | | | ***Коммуникативные:*** сохранять доброжелательное отношение друг к другу, устанавливать рабочие отношения.  ***Регулятивные:*** адекватно понимать оценку взрослого и сверстников.  ***Познавательные:***проводить тестирование челночного бега, играть в подвижные игры «Мяч за линию». | | | Развитие этичес-ких чувств, доб-рожелательности и эмоционально-нравственной от-зывчивости, со-чувствие другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе предс-тавлений о нравственных нормах, социаль-ной справедли-вости и свободе. | | |  | | |
| 18 | |  | |  | | Урок – игра. Обучение технике прыжка в длину с места. Прыжки через скакалку. | | | 1ч | | | Разминка у гимнастичес-кой стенки,обучение тех-нике прыжка в длину с места,прыжки через скакалку на двух и одной ноге, подвижные игры: «Быстро по местам»; «Подвижная цель». | | | Выполнять разминку у гимнастической стенки, знать технику прыжка в длину с места, правила подвижных игр «Быстро по мес-там»; «Подвижная цель». | | | ***Коммуникативные:*** сохранять доброжелательное отношение друг к другу, устанавливать рабочие отношения.  ***Регулятивные:*** адекватно понимать оценку взрослого и сверстников.  ***Познавательные:*** выполнять технично прыжок в длину с места, играть в подвижные игры «Быстро по местам»; «Подвижная цель». | | | Развитие этичес-ких чувств, доб-рожелательности и эмоционально-нравственной от-зывчивости, со-чувствие другим людям, развитие самостоятельности и личной от-ветственности за свои поступки на основе представ-лений о нравст-венных нормах, социальной спра-ведливости и свободе. | | |  | | |
| 19 | |  | |  | | Обучение технике метания малого мяча с места. Урок-путешествие. | | | 1ч | | | Разминка с гимнастичес-кой палкой, обучение тех-нике метания малого мяча с места (имитацион-ные упражне-ния), подвиж-ная игра «Кот и мыши». | | | Выполнять разминку с гимнас-тической палкой, знать технику вы-полнения метания мяча с места.Знать правила подвиж-ной игры «Кот и мыши». | | | ***Коммуникативные:*** представление конкретное содержание и сообщать его в устной форме, с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.  ***Регулятивные:*** самостоятельно формулировать познавательные цели, сохранять заданную цель.  ***Познавательные:*** выполнять метание мяча. Играть в игру «Кот и мыши». | | | Развитие моти-вов учебной дея-тельности и осоз-нание личност-ного смысла уче-ния, принятие и освоение со-циальной роли обучающегося, развитие навы-ков сотрудни-чества со сверст-никами и взрос-лыми в разных социальных си-туациях, умение не создавать кон-фликты и нахо-дить выходы из спорных ситуа-ций, формиро-вание установки на безопасный и здоровый образ жизни. | | |  | | |
| 20 | |  | |  | | Метание в щит (1х1) на высоте 2 м с расстояния 3 м. Урок-путешествие. | | | 1ч | | | Режим дня, разминка с мя-чами,метание в щит (1х1) на высоте 2 м с расстояния 3 м, подвижные игры «Достань мяч»; «Лисы и куры». | | | Знать, что такое режим дня, выполнять размин-ку с мячами, знать технику метания в щит, правила игр «Достань мяч»; «Лисы и куры». | | | ***Коммуникативные:*** представление конкретное содержание и сообщать его в устной форме, с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.  ***Регулятивные:*** самостоятельно формулировать познавательные цели, сохранять заданную цель.  ***Познавательные:*** уметь играть в игры «Достань мяч»; «Лисы и куры», метать мяч в щит. | | | Развитие моти-вов учебной дея-тельности и осоз-нание личност-ного смысла уче-ния, принятие и освоение со-циальной роли обучающегося, развитие навы-ков сотрудничес-тва со сверстни-ками и взрослы-ми в разных со-циальных ситуа-циях, умение не создавать кон-фликты и нахо-дить выходы из спорных ситуа-ций, формирова-ние установки на безопасный и здоровый образ жизни. | | |  | | |
| 21 | |  | |  | | Урок – игра. Совершенствование техники метания малого мяча с места. | | | 1ч | | | Разминка с мячами,совершенство-вание техники метания мало-го мяча с места (имитацион-ные упражне-ния), подвиж-ные игры «Ворбьи – во-роны»; «Ве-рёвочка под ногами». | | | Выполнять разминку с мячами, знать технику метания малого мяча с места, правила подвижных игр «Ворбьи – воро-ны»; «Верёвочка под ногами». | | | ***Коммуникативные:*** слушать слышать друг друга, устанавливать рабочие отношения, управлять поведением партнера (контроль, коррекция, оценка действия партнера, умение убеждать).  ***Регулятивные:*** адекватно оценивать свои действия и действия партнера, видеть указанную ошибку и исправлять ее.  ***Познавательные:*** повторять упражнения с мячом как в парах, так и в одиночку, метать мяч с места, играть в подвижные игры «Ворбьи – вороны»; «Верёвочка под ногами». | | | Развитие моти-вов учебной дея-тельности и осоз-нание личност-ного смысла учения, принятие и освоение со-циальной роли обучающегося, развитие навы-ков сотрудничес-тва со сверстни-ками и взрослы-ми в разных со-циальных ситуа-циях, умение не создавать конф-ликты и нахо-дить выходы из спорных ситуаций. | | |  | | |
| 22 | |  | |  | | Обучение прыжкам с высоты до 40 см с мягким приземлением. Обучение подтягиванию. | | | 1ч | | | Разминка в парах, обуче-ние прыжкам с высоты до 40 см с мягким приземлением ,обучение подтягиванию, подвижная игра «Переселение лягушек». | | | Выполнять разминку в парах, знать, технику прыжка с высоты, подтягивания, правила подвижной игры «Переселение лягушек». | | | ***Коммуникативные:*** использовать адекватные языковые средства для от-ображения в форме рече-вых высказываний своих чувств, мыслей, побужде-ний и иных составляющих внутреннего мира.  ***Регулятивные:*** самостоятельно формули-ровать познавательные цели, контролировать про-цесс и оценивать результат своей деятельности  ***Познавательные***: выполнять прыжки с высоты, подтягивание, играть в подвижную игру «Переселение лягушек». | | | Развитие этичес-ких чувств, до-брожелательности и эмоциональ-но-нравственной отзывчивости , сочувствие дру-гим людям, раз-витие навыков сотрудничества со сверстниками, умение не созда-вать конфликты и находить выхо-ды из спорных ситуаций, разви-тие личной от-ветственности за свои поступки. | | |  | | |
| ***Подвижные игры 4 ч.*** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 23 | |  | |  | | Урок – игра. Подвижные игры. | | | 1ч | | | Разминка в парах, подвиж-ные игры «Команда быстроногих», «Мяч по кругу». | | | Выполнять раз-минку в парах, знать, правила подвижных игр«Команда быстроногих», «Мяч по кругу». | | | ***Коммуникативные:*** сотрудничать в ходе рабо-ты в парах, устанавливать рабочие отношения, предс-тавлять конкретное содер-жание и сообщать его в устной форме.  ***Регулятивные:*** определять новый уровень отношений к самому себе как субъекту деятельно-сти, осуществлять саморе-гуляцию и рефлексию деятельности.  ***Познавательные:*** играть в подвижные игры«Команда быстроногих», «Мяч по кругу». | | | Развитие этичес-ких чувств, добр-ожелательности и эмоционально-нравственной от-зывчивости , со-чувствие другим людям, развитие навыков сотруд-ничества со сверстниками, умение не созда-вать конфликты и находить выхо-ды из спорных ситуаций, разви-тие личной ответственности за свои поступки | | |  | | |
| 24 | |  | |  | | Урок – игра. Подвижные игры. | | | 1ч | | | Разминка без предмета, подвижные игры «Волна», «Мяч водящему», «Метко в цель». | | | Знать игр «Волна», «Мяч водящему», «Метко в цель». | | | ***Коммуникативные:*** слушать и слышать друг друга, устанавливать рабочие отношения, добы-вать недостающую инфор-мацию с помощью вопро-сов.  ***Регулятивные:*** контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности, видеть ука-занную ошибку и исправ-лять ее, сохранять задан-ную цель.  ***Познавательные:*** рассказывать правила и играть в игры«Волна», «Мяч водящему», «Метко в цель». | | | Развитие моти-вов учебной дея-тельности и осоз-нание личност-ного смысла уче-ния, принятие и освоение со-циальной роли обучающегося , развитие эмоцио-нально-нравст-венной отзывчи-вости, сочувст-вие другим лю-дям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе предс-тавлений о нравственных нормах, социаль-ной справедли-вости и свободе. | | |  | | |
| 25 | |  | |  | | Урок – игра. Подвижные игры. | | | 1ч | | | Разминка со скакалкой, подвижные игры «Перемена мест», «Точный расчёт», «Выбивала». | | | Выполнять разминку со скакалкой, знать правила подвижных игрх«Перемена мест», «Точный расчёт», «Выбивала». | | | ***Коммуникативные:*** слушать и слышать друг друга, устанавливать рабочие отношения, с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.  ***Регулятивные:***  контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности, видеть  указанную ошибку и исправлять ее, сохранять заданную цель.  ***Познавательные:*** играть в игры«Перемена мест», «Точный расчёт», «Выбивала». | | | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, эмоционально-нравственной отзывчивости, формирование установки на безопасный образ жизни | | |  | | |
| 26 | |  | |  | | Урок – игра. Подвижные игры на разви-тие пространст-венной ориен-тировки и точности движений. | | | 1ч | | | Разминка в движении, подвижные игры «К своим флажкам», «Делай как я», «Прыжки по полоскам». | | | Выполнять разминку в движе-нии, знать правила и технику безопас-ности игр «К своим флажкам», «Делай как я», «Прыжки по полоскам». | | | ***Коммуникативные:*** представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, владеть монологической и диало-гической формами речи в соответствии с граммати-ческими и синтаксичес-кими нормами родного языка.  ***Регулятивные:***  контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности, видеть ука-занную ошибку и исправ-лять ее, сохранять задан-ную цель.  ***Познавательные:*** играть в подвижные игры «К своим флажкам», «Делай как я», «Прыжки по полоскам». | | | Развитие моти-вов учебной дея-тельности и осоз-нание личност-ного смысла учения, приня-тие и освоение социальной роли обучающегося развитие навы-ков сотрудничес-тва со сверстни-ками и взрослы-ми, умение не создавать конф-ликты и нахо-дить выходы из спорных ситуа-ций, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной  справедливости и свободе. | | |  | | |
| ***Лёгкая атлетика 1 ч.*** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 27 | |  | |  | | Контроль уровня физической подготовлен-ности. | | | 1ч | | | Разминка со скакалкой, сдача конт-рольных нормативов: отжимание, челночный бег 4х9 м, бросок набивного мяча из положениясидя, подвижная игра «Запрещённый цвет». | | | Выполнять разминку со скакалкой, знать технику выполнения контрольных нормативов, знать правила подвижной игры «Запрещённый цвет». | | | ***Коммуникативные:*** слушать и слышать друг друга, с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации, сотрудничать в ходе индивидуальной и групповой работы  ***Регулятивные:*** владеть средствами саморегуляции эмоциональных и функциональных состояний.  ***Познавательные:*** выполнять упражнения со скакалкой, рассказывать правила проведения подвижной игры. | | | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей. | | |  | | |
| ***2 четверть (21ч) Гимнастика 21 ч.*** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 28 | |  | |  | | Инструктаж по технике безопасности на занятиях по гимнастике. Обучение технике выполнения группировок и перекатов. | | | 1ч | | | Разминка на матах,обучение технике выполнения группировок и перекатов, подвижная игра «Удочка». | | | Выполнять разминку на матах, знать как выполняются группировки и перекаты, правила игры «Удочка». | | | ***Коммуникативные :*** эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, работать в группе.  ***Регулятивные:*** определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности,  контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности  ***Познавательные.***выполнять группировки и перекаты, играть в подвижную игру «Удочка». | | | Развитие моти-вов учебной дея-тельности и осоз-нание личност-ного смысла учения, приня-тие и освоение социальной роли обучающегося,  развитие этичес-ких чувств, эмо-ционально-нравственной отзывчивости, сочувствие дру-гим людям, фор-мирование эсте-тических потреб-ностей, формиро-вание установки на безопасный образ жизни. | | |  | | |
| 29 | |  | |  | | Закрепление техники выполнения группировок и перекатов. | | | 1ч | | | Разминка на матах, закрепление техники выполнения группировок и перекатов, подвижная игра «Салки». | | | Выполнять разминку на матах, знать как выполняются группировки и перекаты, правила проведения подвижной игры «Салки». | | | ***Коммуникативные :*** эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, работать в группе.  ***Регулятивные:*** определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, контролиро-вать процесс и оценивать результат своей деятель-ности  ***Познавательные.***выполнять группировки и перекаты, играть в подвижную игру «Салки». | | | Развитие моти-вов учебной дея-тельности и осоз-нание личност-ного смысла уче-ния, принятие и освоение социал-ьной роли обу-чающегося, раз-витие эмоциона-льно-нравствен-ной отзывчивос-ти, развитие самостоятельности и личной от-ветственности за свои поступки на основе представ-лений о нравст-венных нормах, социальной спра-ведливости и свободе, форми-рование эстети-ческих потреб-ностей. | | |  | | |
| 30 | |  | |  | | Совершенство-вание техники выполнения группировок и перекатов. | | | 1ч | | | Разминка в движении, кувырок впе-ред, кувырок вперед с трех шагов, подвижная игра «Волшебные ёлочки». | | | Выполнять разминку в движении, знать как выполняется группировки и перекаты, правила игры «Волшебные ёлочки». | | | ***Коммуникативные:*** работа в группе, с достаточной полнотой выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.  ***Регулятивные:*** осознать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции, контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности  ***Познавательные:*** выполнять группировки и перекаты, играть в игру «Волшебные ёлочки». | | | Развитие моти-вов учебной дея-тельности и осоз-нание личност-ного смысла уче-ния, принятие и освоение социал-ьной роли обу-чающегося, раз-витие эмоциона-льно-нравствен-ной отзывчивос-ти, развитие самостоятельности и личной от-ветственности за свои поступки на основе представ-лений о нравст-венных нормах, социальной спра-ведливости и свободе, форми-рование эстети-ческих потреб-ностей. | | |  | | |
| 31 | |  | |  | | Обучение технике выполнения переката из упора стоя на коленях в сторону. | | | 1ч | | | Разминка с гим.палкой, обучение технике выполнения переката из упора стоя на коленях в сторону, подвижная игры «Два мороза». | | | Выполнять разминку с гим.палкой, знать как выполняется перекат из упора стоя на коленях в сторону, правила игры «Два мороза». | | | ***Коммуникативные:*** работа в группе, с достаточной полнотой выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.  ***Регулятивные:*** осознать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции, контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности  ***Познавательные:*** выполнять перекат из упора стоя на коленях в сторону, правила игры «Два мороза». | | | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств. | | |  | | |
| 32 | |  | |  | | Обучение технике выполнения стойки на лопатках с согнутыми ногами. | | | 1ч | | | Разминка, направленная на сохранение правильной осанки, обучение технике выполнения стойки на лопатках с согнутыми ногами, подвижная игра «Волшебные елочки». | | | Выполнять разминку, направленную на сохранение правильной осанки, знать, технику выполнения стойки на лопатках с согнутыми ногами, правила игры «Волшебные елочки». | | | ***Коммуникативные:***  устанавливать рабочие отношения, владеть монологической и диалогической формами речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами родного языка.  ***Регулятивные:***  контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности, видеть указанную ошибку и исправлять ее, сохранять заданную цель.  ***Познавательные:*** выполнять стойку на лопатках с согнутыми ногами, играть в подвижную игру «Волшебные елочки» | | | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствие другим людям, формирование установки на здоровый образ жизни, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств. | | |  | | |
| 33 | |  | |  | | Круговая тренировка с элементами гимнастики. | | | 1ч | | | Разминка, направленная на сохранение правильной осанки, круго-вая трениров-ка, подвижная игра «Делай как я». | | | Знать, как сохранять правильную осанку, как проходить станции круговой тренировки, правила подвижной игры «Делай как я». | | | ***Коммуникативные:*** слушать и слышать учителя и друг друга, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, сохранять доброжелательное отношение друг к другу.  ***Регулятивные:*** определять новый уровень отношений к самому себе как субъекту деятельности, владеть средствами саморегуляции и рефлексии деятельности.  ***Познавательные:*** выполнять круговую тренировку, играть в подвижную игру «Делай как я », иметь представление о том, что такое осанка. | | | Развитие самос-тоятельности и личной ответст-венности за свои поступки на основе представ-лений о нравст-венных нормах, социальной справедливости и свободе, фор-мирование эсте-тических потреб-ностей, ценнос-тей и чувств, раз-витие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социаль-ных ситуациях. | | |  | | |
| 34 | |  | |  | | Закрепление техники выполнения стойки на лопатках с согнутыми ногами. | | | 1ч | | | Разминка, направленная на сохранение правильной осанки, закрепление техники выполнения стойки на лопатках с согнутыми ногами, подвижная игра «Выбивала». | | | Выполнять разминку, направленную на сохранение правильной осанки, знать, технику выполнения стойки на лопатках с согнутыми ногами, правила игры «Выбивала». | | | ***Коммуникативные:*** устанавливать рабочие отношения, с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.  ***Регулятивные:*** осуществлять действия по образцу и заданному правилу, видеть указанную ошибку и исправлять ее.  ***Познавательные:*** оказывать первую помощь при легких травмах, выполнять стойку на лопатках с согнутыми ногами и упражнения на внимание, играть в игру «Выбивала». | | | Развитие моти-вов учебной дея-тельности и осоз-нание личност-ного смысла уче-ния, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствие другим людям, формирование установки на здоровый образ жизни, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств. | | |  | | |
| 35 | |  | |  | | Обучение технике лазанья и перелазания по гимнастической стенке. | | | 1ч | | | Разминка с гимнастическими палками, первая помощь при травмах, лазанье и перелезание по гимнастичес-кой стенке, перекат из упора стоя на коленях, подвижная игра «Белочка-защитница» | | | Знать технику выполнения перекаат из упора стоя на коленях, как лазать и перелезать по гимнастической стенке, какую помощь оказывать при травмах, правила игры «Белочка-защитница» | | | ***Коммуникативные:*** представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, владеть монологической и диалогической формами речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами родного языка.  ***Регулятивные:*** осознать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции.  ***Познавательные:*** оказывать первую помощь, лазать и перелезать по гимнастической стенке, играть в подвижную игру «Белочка-защитница». | | | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально- нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе. | | |  | | |
| 36 | |  | |  | | Совершенство-вание различных видов перелезаний. | | | 1ч | | | Разминка с мячами, совершенство-вание техники выполнения стойки на на лопатках, различные виды перелезаний, подвижная игра «Карлики и великаны». | | | Знать технику выполнения стойки на лопатках, различные виды перелезаний, правила игры «Карлики и великаны». | | | ***Коммуникативные:*** находить общие решения практической задачи, интегрироваться в группу сверстников и продуктивно взаимодействовать с ними.  ***Регулятивные:*** проектировать траектории развития через включение в новые виды деятельности и формы сотрудничества, видеть указанную ошибку и исправлять ее.  ***Познавательные:*** выполнять стойку на лопатках, разные варианты перелезаний, играть в подвижную игру «Карлики и великаны». | | | Развитие моти-вов учебной дея-тельности и осоз-нание личност-ного смысла уче-ния, принятие и освоение со-циальной роли обучающегося, развитие эмо-ционально-нравственной отзывчивости, развитие самос-тоятельности и личной ответст-венности за свои поступки на ос-нове представле-ний о нравствен-ных нормах, со-циальной спра-ведливости и свободе, форми-рование эстети-ческих потреб-ностей и ценнос-тей и чувств, раз-витие навыков сотрудничества со сверстниками. | | |  | | |
| 37 | |  | |  | | Обучение технике выполнения виса завесом одной и двумя ногами на перекладине. | | | 1ч | | | Разминка в движении,раз-личные ва-рианты перелезаний, обучение технике выпонения ви-су завесом одной и двумя ногами на перекладине, упражнения на равновесие. | | | Знать, как подбирать правильный способ перелезаний, как выполняется вис завесом одной и двумя ногами. | | | ***Коммуникативные:*** добывать недостающую информацию с помощью вопросов, устанавливать рабочие отношения.  ***Регулятивные:*** сохранять заданную цель, осуществлять действия по образцу и заданному правилу.  ***Познавательные***: выполнять вис завесом одной и двумя ногами на перекладине. | | | Развитие моти-вов учебной дея-тельности и осознание лично-стного смысла учения, приня-тие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этичес-ких чувств, до-брожелательности и эмоциональ-но-нравственной отзывчивости, развитие навы-ков сотрудничес-тва со сверстни-ками. | | |  | | |
| 38 | |  | |  | | Круговая тренировка на развитие силы и равновесия. | | | 1ч | | | Разминка с обручами, круговая тренировка на развитие силы и равновесия, подвижная игра «Зайцы в огороде». | | | Знать правила прохождения станций круговой тренировки, правила подвижной игры «Зайцы в огороде» | | | ***Коммуникативные:*** слушать и слышать друг друга, устанавливать рабочие отношения, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме.  ***Регулятивные:*** самостоятельно формулировать познавательные цели, сохранять заданную цель.  ***Познавательные:*** проходить станции круговой тренировки, играть в подвижную игру «Зайцы в огороде». | | | Принятие и ос-воение социаль-ной роли обу-чающегося, раз-витие этических чувств, доброже-лательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие само-стоятельности и личной ответст-венности за свои поступки на основе представ-лений о нравст-венных нормах, социальной спра-ведливости и свободе, форми-рование установ-ки на здоровый образ жизни. | | |  | | |
| 39 | |  | |  | | Обучение технике прыжков через скакалку в движении. | | | 1ч | | | Разминка со скакалкой, прыжки со скакалкой на месте, обуче-ние технике прыжков через скакалку в движении, подвижная игра «Верёвочка под ногами». | | | Знать, как выполняются прыжки со скакалкой на месте и в движении, правила игры «Верёвочка под ногами». | | | ***Коммуникативные:*** работать в группе, добывать недостающую информацию с помощью вопросов (познавательная инициативность).  ***Регулятивные:*** осознать самого себя как движущую.силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции.  ***Познавательные:*** выполнять прыжки со скакалкой, играть в подвижную игру «Верёвочка под ногами». | | | Развитие моти-вов учебной дея-тельности и осоз-нание личност-ного смысла уче-ния, принятие социальной роли обучающегося, развитие этичес-ких чувств, до-брожелательности и эмоциональ-но- нравственной отзывчивости, развитие самос-тоятельности и личной ответст-венности за свои поступки на ос-нове представле-ний о нравствен-ных нормах, со-циальной спра-ведливости и свободе, форми-рование установ-ки на безопасный и здоровый образ жизни. | | |  | | |
| 40 | |  | |  | | Совершенство-вание прыжков со скакалкой в движении. | | | 1ч | | | Разминка со скакалкой, прыжки со скакалкой на месте и в движении, подвижная игра «Вызов номеров». | | | Знать, как выполняются прыжки со скакалкой, правила игры «Вызов номеров». | | | ***Коммуникативные:*** работать в группе, добывать недостающую информацию с помощью вопросов.  ***Регулятивные:*** видеть указанную ошибку и исправлять ее, осуществлять действия по образцу и заданному правилу  ***Познавательные:*** выполнять прыжки со скакалкой на месте и в движении, играть в игру «Вызов номеров». | | | Развитие моти-вов учебной дея-тельности и осоз-нание личност-ного смысла учения, приня-тие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этичес-ких чувств, доб-рожелательности, эмоциональ-но-нравственной отзывчивости, развитие навы-ков сотрудни-чества со сверст-никами в различ-ных ситуациях, развитие самос-тоятельности и личной ответст-венности за свои поступки. | | |  | | |
| 41 | |  | |  | | Круговая тренировка на развитие гибкости. | | | 1ч | | | Разминка в движении, круговая тренировка на развитие гибкости, закрепление техники выполнения виса завесом одной и двумя ногами на перекладине, подвижная игра «Медведи и пчелы». | | | Знать, как выполняется вис завесом одной и двумя ногами, правила прохождения станций круговой тренировки, правила подвижной игры «Медведи и пчелы». | | | ***Коммуникативные:*** устанавливать рабочие отношения, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме.  ***Регулятивные:*** видеть указанную ошибку и исправлять ее, контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности.  ***Познавательные:***выполнять вис завесом одной и двумя ногами, проходить станции круговой тренировки , играть в игру «Медведи и пчелы». | | | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоциональ-но- нравственной от-зывчивости, со-чувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной от-ветственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе. | | |  | | |
| 42 | |  | |  | | Обучение технике выполнения виса согнувшись и прогнувшись. | | | 1ч | | | Разминка в движении, обу-чение технике выполнения виса согнув-шись и прог-нувшись на перекладине, подвижная игра «Прыгающие воробушки». | | | Знать, как выполняется вис согнувшись и прогнувшись на перекладине, правила подвижной игры «Прыгающие воробушки». | | | ***Коммуникативные:*** эффектно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, устанавливать рабочие отношения.  ***Регулятивные:*** видеть указанную ошибку и исправлять ее, контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности.  ***Познавательные:***выполнять вис согнувшись и прогнувшись на перекладине, играть в игру «Прыгающие воробушки». | | | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально- нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, формирование эстетических потребностей, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни. | | |  | | |
| 43 | |  | |  | | Закрепление техники выполнения виса согнувшись и прогнувшись. | | | 1ч | | | Разминка в движении, закрепление техники выполнения виса согнувшись и прогнувшись на перекладине, подвижная игра «К своим флажкам». | | | Знать, как выполняется вис согнувшись и прогнувшись на перекладине, правила подвижной игры «К своим флажкам». | | | ***Коммуникативные:*** эффектно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, устанавливать рабочие отношения.  ***Регулятивные:*** видеть указанную ошибку и исправлять ее, и сохранять заданную цель.  ***Познавательные:***выполнять вис согнувшись и прогнувшись на перекладине, играть в игру «К своим флажкам». | | | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально- нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, формирование эстетических потребностей, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни | | |  | | |
| 44 | |  | |  | | Обучение техники перелезания через гимнастического козла (коня). | | | 1ч | | | Разминка с обручами, обучение технике перелезания через гимнастического козла (коня), техника вращения обруча, подвижная игра «День и ночь». | | | Знать, технику перелезания через гимнастического козла (коня), технику вращения обруча, игра «День и ночь». | | | ***Коммуникативные:*** представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, слушать и слышать друг друга и учителя.  ***Регулятивные:*** осознать самого себя как движущую.силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции.  ***Познавательные:***выполнять перелезания через гимнастического козла (коня), вращать обруч, играть в игру «День и ночь». | | | Развитие моти-вов учебной дея-тельности и осоз-нание личност-ного смысла учения, приня-тие и освоение социальной роли обучающегося, развитие эти-ческих чувств, доброжелательности, эмоциональ-но-нравственной отзывчивости, сочувствие дру-гим людям, раз-витие самостоя-тельности и лич-ной ответствен-ности за свои поступки. | | |  | | |
| 45 | |  | |  | | Обучение технике лазанья по канату. | | | 1ч | | | Разминка с гимн.палками, совершенство-вание техники лазания по наклонной ска-мейке разными способами, обучение тех-нике лазанья по канату, подвижная игра «Ловишка с мешочком.» | | | Знать технику лазанья по канату, по наклонной скамейке, правила подвижной игры «Ловишка с мешочком». | | | ***Коммуникативные:*** представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, слушать и слышать друг друга и учителя.  ***Регулятивные:*** осознать самого себя как движущую.силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции.  ***Познавательные:*** выполнять комбинацию на перекладине, вращать обруч , играть в игру «Ловишка с мешочком» | | | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствие другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки. | | |  | | |
| 46 | |  | |  | | Обучение технике выполнения акробатической комбинации. | | | 1ч | | | Разминка с гимн.палками, обучение тех-нике выполне-ния акробати-ческой комби-нации(стойка на носках руки вверх, упор присев, перекат назад в стойку на лопатках с согнутыми ногами, упор присев, прыжок вверх прогнувшись.) | | | Знать акробатическую комбинацию. | | | ***Коммуникативные:*** слушать и слышать друг друга, с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.  ***Регулятивные:*** самостоятельно формулировать познавательные цели, адекватно понимать оценку взрослого и сверстника.  ***Познавательные:*** выполнять акробатическую комбинацию. | | | Принятие и освоение со-циальной роли обучающегося, развитие этичес-ких чувств, доб-рожелательности и эмоционально-нравственной от-зывчивости, со-чувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки. | | |  | | |
| 47 | |  | |  | | Закрепление техники выполнения акробатической комбинации. | | | 1ч | | | Разминка в движении, закрепление техники вы-полнения акро-батической комбинации, подвижная игра «Кот и мыши». | | | Знать акробатическую комбинацию, правила игры  « Кот и мыши». | | | ***Коммуникативные:*** с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации, слушать и слышать друг друга и учителя.  ***Регулятивные:*** определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности.  ***Познавательные***: уметь выполнять акробатическую комбинацию, играть в игру «Кот и мыши». | | | Развитие моти-вов учебной дея-тельности и осоз-нание личност-ного смысла учения, принятие и освоение со-циальной роли обучающегося, развитие этичес-ких чувств, доб-рожелательности и эмоционально-нравственной от-зывчивости, со-чувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки. | | |  | | |
| 48 | |  | |  | | Совершенство-вание техники лазания по канату произвольным способом. | | | 1ч | | | Разминка с мячами в дви-жении, совер-шенствование техники лаза-ния по канату произвольным способом, упражнения на равновесие на скамейке и напольном бревне, под-вижная игра, подведение итогов. | | | Уметь лазать по канату произ-вольным способом, знать как выбирать подвижную игру. | | | ***Коммуникативные:*** слушать и слышать друг друга и учителя, находить общее решение практической задачи.  ***Регулятивные:*** владеть средствами саморегуляции и рефлексии деятельности, контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности.  ***Познавательные***: выполнять упражнения на равновесие, выбирать подвижную игру. | | | Развитие моти-вов учебной дея-тельности и осоз-нание личност-ного смысла уче-ния, принятие и освоение со-циальной роли обучающегося, развитие этичес-ких чувств, доб-рожелательности и эмоционально-нравственной от-зывчивости, со-чувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки. | | |  | | |
| ***3 четверть (27ч) Лыжная подготовка 12 ч.*** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 49  (1) | |  | |  | | Инструктаж по технике безо-пасности на занятиях по лыжной подготовке. Обучение технике выполнения скользящего шага без палок. | | | 1ч | | | Организацион-но-методичес-кие рекоменда-ции. Обучение технике выполнения скользящего шага без палок. | | | Выполнять организационные требования на уроках лыжной подготовки, готовить лыжный инвентарь, знать технику передвижения скользящим шагом на лыжах без палок. | | | ***Коммуникативные:*** эффектно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, работать в группе, добывать недостающую информацию с помощью вопросов.  ***Регулятивные:*** владеть средствами саморегуляции, сохранять заданную цель.  ***Познавательные:***пристегивать крепления, передвигаться ступающим шагом на лыжах без палок. | | | Развитие мотивов учебной дея-тельности и осоз-нание личност-ного смысла уче-ния, принятие и освоение со-циальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях. | | |  | | |
| 50 | |  | |  | | Закрепление техники выполнения скользящего шага без палок. | | | 1ч | | | Закрепление техники выполнения скользящего шага без палок. | | | Знать, как пристегнуть крепления, как выполняются передвижение на лыжах без палок скользящим шагом. | | | ***Коммуникативные:*** слушать и слышать друг друга, устанавливать рабо-чие отношения, работать в группе.  ***Регулятивные:*** определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, контролиро-вать процесс и оценивать результат своей деятель-ности.  ***Познавательные***: самостоятельно пристеги-вать лыжные крепления, передвигаться скользящим шагом без палок. | | | Принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально- нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям. | | |  | | |
| 51 | |  | |  | | Обучение техники выполнения ступающего и скользящего шага на лыжах с палками. | | | Урок усвоения новых знаний. | | | Работа рук с лыжными палками, ходьба на лыжах ступающим и скользящим шагом как без лыжных палок, так и с ними. | | | Знать, как работают руки с лыжными палками, как передвигаться ступающим и скользящим шагом как с лыжными палками, так и без них. | | | ***Коммуникативные:*** добывать недостающую информацию с помощью вопросов, сотрудничать со сверстниками и взрослыми.  ***Регулятивные:*** сохранять заданную цель, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров.  ***Познавательные****:* пользоваться лыжными палками, передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом как без лыжных палок, так и с ними. | | | Развитие мотивов учебной дея-тельности и осоз-нание личност-ного смысла уче-ния, принятие и освоение социа-льной роли обу-чающегося, раз-витие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социаль-ных ситуациях, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни. | | |  | | |
| 52 | |  | |  | | Обучение торможению падением на лыжах с палками. | | |  | | | Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом с палками и без них, торможение падением, подвижная игра «Салки на снегу» | | | Знать, как передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом, как выполнять торможение падением, правила игры «Салки на снегу» | | | ***Коммуникативные:*** устанавливать рабочие отношения, формировать навыки сотрудничества со сверстниками и взрослыми.  ***Регулятивные:*** осуществлять действие по образцу и заданному пра-вилу, сохранять заданную цель.  ***Познавательные***: передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом с лыжными палками и без них, тормозить паде-нием, играть в подвижную игру «Салки на снегу» | | | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально- нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни. | | |  | | |
| 53 | |  | |  | | Прохождение дистанции 600м на лыжах ступающим и ступающим шагом с палками. | | | Урок актуализа-ции знаний и умений. | | | Передвижение на лыжах 500м ступающим и скользящим шагом с палками, подвижная игра «Пустое место". | | | Знать технику передвижения на лыжах, как рассчитывать свои силы при прохождении дистанции 500м, играть в подвижную игру «Пустое место» | | | ***Коммуникативные:*** с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.  ***Регулятивные:*** самостоятельно формировать познавательные цели, сохранять заданную цель.  ***Познавательные***: проходить дистанцию 500 м, играть в игру «Пустое место». | | | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально- нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни. | | |  | | |
| 54 | |  | |  | | Закрепление техники поворота переступанием на лыжах с палками и обгон. | | | Урок актуализа-ции знаний и умений. | | | Передвижение на лыжах , повороты переступанием на лыжах с палками, техника обгона на лыжах. | | | Знать, как выполняются обгон на лыжах, поворот переступанием на лыжах с палками, как передвигаться на лыжах. | | | ***Коммуникативные:*** работать в группе, слушать и слышать друг друга и учителя.  ***Регулятивные:*** осуществлять действие по образцу и заданному пра-вилу, сохранять заданную цель.  ***Познавательные***: выполнять обгон на лыжах и поворот переступанием на лыжах с палками, выбирать подвижную игру. | | | Развитие моти-вов учебной дея-тельности и осоз-нание личност-ного смысла уче-ния, принятие и освоение со-циальной роли обучающегося, развитие этичес-ких чувств, доб-рожелательности и эмоционально-нравственной от-зывчивости, раз-витие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социаль-ных ситуациях. | | |  | | |
| 55 | |  | |  | | Обучение технике выполнения подъема «полуелочкой» и спуск под уклон на лыжах. | | | Урок усвоения новых знаний. | | | Обучение технике выполнения подъема на склон «полуе-лочкой», спуск со склона в основной стойке. | | | Знать, как выполняются подъем на склон «полуелочкой» и спуск со склона в основной стойке. | | | ***Коммуникативные:*** сотрудничать в достижении цели со сверстниками, слушать и слышать друг друга.  ***Регулятивные:*** видеть указанную ошибку и исправлять ее, сохранять заданную цель.  ***Познавательные:*** спускаться со склона в основной стойке и подниматься на склон «полуелочкой» | | | Развитие моти-вов учебной дея-тельности и осоз-нание личност-ного смысла учения, приня-тие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этичес-ких чувств, эмо-ционально-нравственной отзывчивости, формирование установки на безопасный образ жизни. | | |  | | |
| 56 | |  | |  | | Закрепление техники выполнения подъема «полуелочкой» и спуск под уклон на лыжах. | | | Урок комплексно-го примене-ния знаний и умений. | | | Лыжные ходы, закрепление техники выполнения подъем на склон «полуе-лочкой», спуск со склона в основной стойке. | | | Знать, как выполняются подъем на склон «полуелочкой» и спуск со склона в основной стойке. | | | ***Коммуникативные:***сохранять доброжелательное отношение друг к другу, устанавливать рабочие отношения.  ***Регулятивные:*** осуществлять действия по образцу и заданному правилу.  ***Познавательные:***выполнять подъем «полуелочкой» и «елочкой», спускаться со склона в основной стойке, кататься на лыжах. | | | Развитие моти-вов учебной дея-тельности и осоз-нание личност-ного смысла уче-ния, принятие и освоение со-циальной роли обучающегося, развитие этичес-ких чувств, со-чувствие другим людям, развитие самостоятельности и личной от-ветственности за свои поступки, формирование  установки на бе-зопасный образ жизни. | | |  | | |
| 57 | |  | |  | | Передвижение на лыжах змейкой. Работа с тренажёром лыжника. | | | Комбинир-ованный урок. | | | Передвижение на лыжах раз-личными хода-ми и змейкой, подъем «по-луелочкой», спуск со склона в основной стойке, работа с тренажёром лыжника. | | | Знать, как передвигаться на лыжах змейкой, как выполняются подъем на склон «полуелочкой» и спуск в основной стойке. | | | ***Коммуникативные:*** сотрудничать со сверстниками и взрослыми, добывать недостающую информацию с помощью вопросов.  ***Регулятивные:*** осознать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции.  ***Познавательные:*** передвигаться на лыжах змейкой, подниматься на склон «полуелочкой» и спускаться в основной стойке, уметь работать с тренажёром. | | | Развитие этичес-ких чувств, доб-рожелательности и эмоционально- нравственной от-зывчивости, со-чувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной от-ветственности за свои поступки, умение не созда-вать конфликты и находить выхо-ды из спорных ситуаций. | | |  | | |
| 58 | |  | |  | | Урок подвижных игр на лыжах. | | | Урок актуа-лизации знаний и умений. | | | Передвижение на лыжах змей-кой, подвиж-ные игра на лыжах «Нака-ты», «Слалом», «Кто дальше?». | | | Знать, как передвигаться на лыжах змейкой, правила подвижных игр на лыжах «Накаты», «Слалом», «Кто дальше?». | | | ***Коммуникативные:*** с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.  ***Регулятивные:*** контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности, сохранять заданную цель.  ***Познавательные***: передвигаться на лыжах змейкой, играть в игры «Накаты», «Слалом», «Кто  дальше?». | | | Развитие этичес-ких чувств, доб-рожелательности и эмоционально- нравственной от-зывчивости, со-чувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной от-ветственности за свои поступки , умение не созда-вать конфликты и находить выхо-ды из спорных ситуаций. | | |  | | |
| 59 | |  | |  | | Прохождение дистанции 800 м на лыжах | | | Комбиниро-ванный урок. | | | Прохождение дистанции 800 м на лыжах со склона, свободное катание. | | | Знать, как прохо-дить дистанцию 800 м на лыжах, как кататься на лыжах со склона. | | | ***Коммуникативные:*** устанавливать рабочие отношения, сотрудничать в достижении цели со сверстниками.  ***Регулятивные:*** самостоятельно формулировать познавательные цели, сохранять заданную цель  ***Познавательные***: проходить дистанцию 800 м на лыжах | | | Развитие этичес-ких чувств, доб-рожелательности и эмоционально- нравственной от-зывчивости, со-чувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной от-ветственности за свои поступки на основе представ-лений о нравст-венных нормах, социальной справедливости и свободе. | | |  | | |
| 60 | |  | |  | | Контрольный урок по лыжной подготовке | | | Урок системати-зации и обобщения знаний и умений. | | | Ступающий и скользящий шаг, повороты переступанием на лыжах, пе-редвижение змейкой, подъем на склон «полуе-лочкой», спуск со склона в основной стойке. | | | Знать, как выполняются ступающий и скользящий шаг на лыжах, как передвигаться змейкой, как подниматься на склон «полуелочкой» и «елочкой» и спускаться со склона в основной стойке. | | | ***Коммуникативные:*** эффективно сотрудничать и способствовать продук-тивной кооперации, уста-навливать рабочие отношения.  ***Регулятивные:*** самостоятельно формулировать познавательные цели, адекватно понимать оценку взрослого.  ***Познавательные***: передвигаться на лыжах, выполнять поворот переступанием, подниматься на склон «полуелочкой»», спускаться со склона в основной стойке. | | | Развитие этичес-ких чувств, доб-рожелательности и эмоционально- нравственной от-зывчивости, со-чувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной от-ветственности за свои поступки на основе представ-лений о нравст-венных нормах, социальной спра-ведливости и свободе. | | |  | | |
| ***Подвижные игры на основе баскетбола 7 ч.*** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 61 | |  | |  | | Инструктаж по технике безопасности на занятиях по баскетболу и подвижным играм. Обучение технике выполнения стойки игрока и перемещения. | | | Урок усвоения новых знаний. | | | Разминка с мя-чами, обучение технике выпо-лнения стойки игрока и пере-мещения, под-вижная игра «Вышибалы» | | | Знать технику безопасности на занятиях по бас-кетболу, технику выполнения стой-ки игрока и пере-мещения, правила подвижной игры «Вышибалы.» | | | ***Коммуникативные:*** добывать недостающую информацию с помощью вопросов, сохранять доброжелательное отношение друг к другу.  ***Регулятивные:*** определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров.  ***Познавательные***: уметь выполнять стойку игрока и технику перемещений, играть в игру «Вышибалы» | | | Принятие и ос-воение социаль-ной роли обу-чающегося, раз-витие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социаль-ных ситуациях, развитие самос-тоятельности и личной ответст-венности за свои поступки на ос-нове представле-ний о нравствен-ных нормах, со-циальной спра-ведливости и свободе. | | |  | | |
| 62 | |  | |  | | Обучение технике выполнения ведения мяча на месте и в движении. | | | Урок усвоения новых знаний. | | | Разминка без предмета, обу-чение технике выполнения ведения мяча на месте и в движении , подвижная игра «Белочка-защитница». | | | Знать технику ведения мяча, правила игры «Белочка-защитница», добывать недостающую информацию с помощью вопросов | | | ***Коммуникативные:*** слушать и слышать друг друга, устанавливать рабочие отношения.  ***Регулятивные:*** самостоятельно формулировать познавательные цели, сохранять заданную цель  ***Познавательные***: лазать по гимнастической стенке, играть в игру «Белочка-защитница» | | | Развитие навы-ков сотрудни-чества со сверст-никами и взрос-лыми в разных социальных си-туациях, умение не создавать конфликты и на-ходить выходы из спорных ситуаций. | | |  | | |
| 63 | |  | |  | | Закрепление техники выполнения ведения мяча на месте и в движении. | | | Урок комплексно-го примене-ния знаний и умений. | | | Разминка в движении, закрепление техники вы-полнения веде-ния мяча на месте и в движении , подвижная игра «Хвостики». | | | Знать, как правильно выполнять ведение мяча в движении, правила игры «Хвостики». | | | ***Коммуникативные:*** добывать недостающую информацию с помощью вопросов, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме.  ***Регулятивные:*** владеть средствами саморегуляции, контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности.  ***Познавательные:*** выполнять ведение мяча в движении, играть в под-вижную игру «Хвостики». | | | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, эмоционально-нравственной отзывчивости. | | |  | | |
| 64 | |  | |  | | Совершенство-вание техники выполнения ведения мяча на месте и в движении. | | | Урок комплексно-го примене-ния знаний и умений. | | | Разминка в движении, закрепление техники вы-полнения веде-ния мяча на месте и в движении, со сменой направления движения по сигналу, подвижная игра «Хвостики». | | | Знать, как правильно выполнять ведение мяча в движении, со сменой направления движения по сигналу, правила игры «Хвостики». | | | ***Коммуникативные:*** добывать недостающую информацию с помощью вопросов, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме.  ***Регулятивные:*** владеть средствами саморегуляции, контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности.  ***Познавательные:*** выполнять ведение мяча в движении, со сменой направления движения по сигналу, играть в подвиж-ную игру «Хвостики». | | | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях | | |  | | |
| 65 | |  | |  | | Круговая тренировка на развитие силовых качеств. | | | Комбиниро-ванный урок. | | | Разминка на гимнастичес-кой скамейке, круговая тренировка на развитие силовых качеств , подвижная игра «Бегуны и прыгуны». | | | Знать, правила прохождения станций во время круговой трени-ровки, правила подвижной игры «Бегуны и прыгуны» | | | ***Коммуникативные:*** представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов.  ***Регулятивные:*** осознать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции, контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности.  ***Познавательные:*** проходить станции во время круговой тренировки соблюдая технику безопасности, играть в игру «Бегуны и прыгуны». | | | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях | | |  | | |
| 66 | |  | |  | | Обучение технике ловли и передачи мяча двумя руками от груди на месте. | | | Урок усвоения новых знаний. | | | Разминка с мячами, обуче-ние техники ловли и пере-дачи мяча дву-мя руками от груди на месте, подвижная иг-ра «Мяч капитану». | | | Знать технику выполнения ловли и передачи мяча двумя руками от груди на месте, правила подвижной игры «Мяч капитану». | | | ***Коммуникативные:*** сотрудничать со сверстниками и взрослыми, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме.  ***Регулятивные:*** самостоятельно формули-ровать познавательные це-ли, находить необходимую информацию.  ***Познавательные:*** выполнять ловлю и передачу двумя руками от груди на месте, играть в игру «Мяч капитану». | | | Развитие моти-вов учебной дея-тельности и осоз-нание личност-ного смысла уче-ния, принятие и освоение со-циальной роли обучающегося, развитие навы-ков сотрудничес-тва со сверстни-ками и взрослы-ми в разных со-циальных ситуа-циях. | | |  | | |
| 67 | |  | |  | | Закрепление техники ловли и передачи мяча двумя руками от груди на месте. | | | Урок комплексно-го примене-ния знаний и умений. | | | Разминка без предмета, зак-репление тех-ники ловли и передачи мяча двумя руками от груди на месте , под-вижная игра «Салки –дай руку». | | | Знать, как выполняется, ловля и передачамяча двумя руками от груди на месте, правила подвижной игры «Салки – дай руку». | | | ***Коммуникативные:*** представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов.  ***Регулятивные:*** определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности  ***Познавательные:*** выполнять ловлю и передачу двумя руками от груди, играть в игру «Салки - дай руку». | | | Развитие моти-вов учебной дея-тельности и осоз-нание личност-ного смысла уче-ния, развитие са-мостоятельности и личной от-ветственности за свои поступки на основе представ-лений о нравст-венных нормах справедливости и свободе, фор-мирование уста-новки на безо-пасный и здоро-вый образ жизни. | | |  | | |
| ***Подвижные игры 1 ч.*** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 68 | |  | |  | | Урок подвижных  игр. | | | Урок коррекции знаний, умений и навыков. | | | Разминка в парах, подвиж-ные игры «Мяч капитану», «Гонка мячей по кругу», «Хвостики». | | | Знать правила  подвижных игр «Мяч капитану», «Гонка мячей по кругу», «Хвостики». | | | ***Коммуникативные:*** представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, слушать и слышать друг друга и учителя.  ***Регулятивные:*** владеть средствами саморегуляции, адекватно понимать оценку взрослого и сверстника.  ***Познавательные:*** играть в игры «Мяч капитану», «Гонка мячей по кругу», «Хвостики». | | | Развитие моти-вов учебной дея-тельности и осоз-нание личност-ного смысла уче-ния, развитие са-мостоятельности и личной от-ветственности за свои поступки на основе представ-лений о нравст-венных нормах справедливости и свободе, фор-мирование уста-новки на безо-пасный и здоро-вый образ жизни. | | |  | | |
| ***Подвижные игры на основе баскетбола 4 ч.*** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 69 | |  | |  | | Обучение технике выполнения броска и ловли мяча в парах в движении. | | | Урок усвоения новых знаний. | | | Разминка в парах, броски и ловля мяча в парах, в движении, под-вижная игра «Волна». | | | Знать, как выполняются броски и ловля мяча в парах в движении, правила подвижной игры «Волна». | | | ***Коммуникативные:***эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, управлять поведением партнера(контроль, коррекция, оценка действия партнера, умение убеждать).  ***Регулятивные:*** проектировать траектории развития через включение в новые виды деятельности и формы сотрудничества, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров.  ***Познавательные***: выполнять броски и ловлю мяча в парах в движении, играть в игру «Волна». | | | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие навыков сотрудничества со сверстниками. | | |  | | |
| 70 | |  | |  | | Обучение технике выполнения броска в кольцо «снизу». | | | Урок усвоения новых знаний. | | | Разминка с мячами в парах, обучение технике выполнения броска мяча в баскетбольное кольцо способом «снизу», подвижная игра «Гонка мячей по кругу». | | | Знать, как выполняется бросок мяча в баскетбольное кольцо способом «снизу», правила подвижной игры «Гонка мячей по кругу». | | | ***Коммуникативные:*** с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.  ***Регулятивные:*** осуществлять действия по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель.  ***Познавательные***: выполнять броски мяча в баскетбольное кольцо способом «снизу», играть в игру «Гонка мячей по кругу  ». | | | Развитие моти-вов учебной деятельности и осознание лич-ностного смысла учения, приня-тие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этичес-ких чувств, доб-рожелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие навы-ков сотрудничес-тва со сверстни-ками и взрослы-ми в разных со-циальных ситуа-циях. | | |  | | |
| 71 | |  | |  | | Закрепление техники выполнения броска в кольцо «снизу». | | | Урок комплексно-го примене-ния знаний и умений. | | | Разминка с мячом, закрепление техникаи броска мяча в баскетбольное кольцо способом «снизу, подвижная игра «Охотники и утки». | | | Знать, как выполняется бросок мяча в баскетбольное кольцо способом «снизу»», правила подвижной игры «Охотники и утки». | | | ***Коммуникативные:*** слушать и слышать друг друга, с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.  ***Регулятивные:*** контролировать свою деятельность по результату, осуществлять действия по образцу и заданному правилу  ***Познавательные:*** выполнять броски мяча в баскетбольное кольцо способом «снизу», играть в игру «Охотники и утки». | | | Развитие моти-вов учебной дея-тельности и осоз-нание личност-ного смысла уче-ния, принятие и освоение социа-льной роли обу-чающегося, раз-витие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социаль-ных ситуациях, развитие самос-тоятельности и личной ответственности. | | |  | | |
| 72 | |  | |  | | Обучение технике выполнения ведения мяча и броска в кольцо. | | | Урок усвоения новых знаний. | | | Разминка с мячом, техника броска мяча в баскетбольное кольцо спосо-бом «снизу», техника веде-ния мяча с по-следующим  броском в баскетбольное кольцо, под-вижная игра «Мяч капитану». | | | Знать технику броска мяча в баскетбольное кольцо разными способами и после ведения, правила подвижной игры «Мяч капитану». | | | ***Коммуникативные:*** слушать и слышать друг друга, с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.  ***Регулятивные:*** контролировать свою деятельность по результату, осуществлять действия по образцу и заданному правилу  ***Познавательные:*** Знать технику броска мяча в баскетбольное кольцо разными способами и после ведения, правила подвижной игры «Мяч капитану», проектировать траектории развития через включение в новые виды деятельности и формы сотрудничества, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров. | | | Развитие моти-вов учебной дея-тельности и осоз-нание личност-ного смысла уче-ния, принятие и освоение со-циальной роли обучающегося, развитие этичес-ких чувств, доб-рожелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие навы-ков сотрудни-чества со сверст-никами и взрос-лыми . | | |  | | |
| ***Подвижные игры 3 ч.*** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 73 | |  | |  | | Урок подвижных игр. | | | Урок коррекции знаний, умений и навыков. | | | Разминка в движении, подвижная игра «Мяч капитану», «Хвостики». | | | Знать, правила игр «Мяч капитану», «Хвостики». | | | ***Коммуникативные:*** добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя.  ***Регулятивные:***осуществлять действия по образцу и заданному правилу, сохраняя заданную цель.  ***Познавательные:***  играть в подвижные игры «Мяч капитану», «Хвостики». | | | Развитие моти-вов учебной дея-тельности и осоз-нание личност-ного смысла уче-ния, принятие и освоение со-циальной роли обучающегося, развитие этичес-ких чувств, доб-рожелательности, эмоционально- нравственной от-зывчивости, фор-мирование уста-новки на безо-пасный образ жизни. | | |  | | |
| 74 | |  | |  | | Урок подвижных игр. | | | Урок коррекции знаний, умений и навыков. | | | Разминка в движении, подвижная игра «Мяч капитану», «Волна», «Гонка мячей по кругу». | | | Знать, правила игр«Мяч капитану», «Волна», «Гонка мячей по кругу». | | | ***Коммуникативные:*** владеть навыками речевого отображения (описание, объяснение), слушать и слышать друг друга и учителя.  ***Регулятивные:***осуществлять действия по образцу и заданному правилу, сохраняя заданную цель.  ***Познавательные:***  играть в подвижные игры«Мяч ловцу», «Волна», «Гонка мячей по кругу». | | | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности, эмоционально- нравственной отзывчивости, формирование установки на безопасный образ жизни. | | |  | | |
| 75 | |  | |  | | Урок подвижных игр. | | | Урок коррекции знаний, умений и навыков. | | | Разминка с мячом, техника броска мяча в баскетбольное кольцо, подвижные игры с элементами баскетбола. | | | Знать технику бросков мяча в баскетбольное кольцо, как выбирать подвижные игры и играть в них. | | | ***Коммуникативные:*** эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, организовывать и осуществлять совместную деятельность.  ***Регулятивные:*** владеть средствами саморегуляции и рефлексии деятельности, контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности.  ***Познавательные:*** выполнять броски в баскетбольное кольцо, как выбирать подвижные игры и играть в них. | | | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально- нравственной отзывчивости, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций. | | |  | | |
| ***Подвижные игры 2 ч.*** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 76 | |  | |  | | Инструктаж по технике безопасности на занятиях по лёгкой атлетике и подвижным играм.  Урок подвижных игр. | | | Урок коррекции знаний, умений и навыков. | | | Разминка с мячами, инст-руктаж по тех-нике безопас-ности на заня-тиях по лёгкой атлетике и подвижным играм , под-вижные игры «Забросай противника мячами», «Пятнашки», «Лисы и ку-ры». | | | Знать, технику безопасности на занятиях по лёгкой атлетике и подви-жным играм , правила подвиж-ных игр «Забросай противника мячами», «Пятнашки», «Лисы и куры». | | | ***Коммуникативные:*** эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, работать в группе, добывать недостающую информацию с помощью вопросов.  ***Регулятивные:*** осознавать самого себя как движущую силу своего научения, умение сохранять заданную цель.  ***Познавательные:***  играть в подвижные игры «Забросай противника мячами», «Пятнашки», «Лисы и куры». | | | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие доброжелательности, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных ситуациях, умение не создавать конфликты. | | |  | | |
| 77 | |  | |  | | Урок подвижных игр. | | | Урок коррекции знаний, умений и навыков. | | | Разминка без предмета, подвижные игры «Точно в цель», «Мяч водящему», «Переселение лягушек», «Пустое место». | | | Знать правила подвижных игр «Точно в цель», «Мяч водящему», «Переселение лягушек», «Пустое место». | | | ***Коммуникативные:*** слушать и слышать друг друга и учителя, управлять поведением партнера (контроль, коррекция, оценка действия партнера, умение убеждать).  ***Регулятивные:*** проектировать траектории развития через включение в новые виды деятельности и формы сотрудничества, умение адекватно оценивать свои действия и действия партнера.  ***Познавательные***: играть в подвижную игру «Точно в цель», «Мяч водящему», «Переселение лягушек», «Пустое место». | | | Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми, умение не создавать конфликты и находить выход из спорных ситуаций, развитие этических чувств, доброжелательности, сочувствия другим людям. | | |  | | |
| ***4 четверть Лёгкая атлетика 1 ч.*** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 78 | |  | |  | | Обучение технике выпол-нения метания в цель по горизонтальной и вертикальной мишени с расстояния 3–5 метров. | | | Урок усвоения новых знаний. | | | Разминка в парах, обуче-ние технике выполнения метания в цель по горизон-тальной и вертикальной мишени с расстояния 3-5 метров , подвижная игра «Точно в цель». | | | Знать технику метания в цель по горизонтальной и вертикальной мишени с расстояния 3-5 метров, правила подвижной игры «Точно в цель». | | | ***Коммуникативные:***устанавливать рабочие отношения, эффективно сотрудничества и способствовать продуктивной кооперации.  ***Регулятивные:***самостоятельно формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию.  ***Познавательные:***  выполнять метание в цель по горизонтальной и вертикальной мишени с расстояния 3-5 метров, играть в подвижную игру «Точно в цель». | | | Развитие моти-вов учебной дея-тельности и осоз-нание личност-ного смысла уче-ния, развитие этических чувств, доброже-лательности и эмоционально- нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками. | | |  | | |
| ***Подвижные игры 1 ч.*** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 79 | |  | |  | | Урок подвижных игр. | | | Урок актуализации знаний и умений. | | | Разминка в парах, подвиж-ные игры «Волк во рву», «Мяч соседу», «Прыгающие воробушки». | | | Знать правила подвижных игрх «Волк во рву», «Мяч соседу», «Прыгающие воробушки». | | | ***Коммуникативные:*** добывать недостающую информацию с помощью вопросов, сотрудничать в достижении цели со сверстниками.  ***Регулятивные:*** контролировать процесс и оценивать результат свой деятельности, сохранять заданную цель.  ***Познавательные:*** играть в подвижные игры «Волк во рву», «Мяч соседу», «Прыгающие воробушки». | | | Развитие эти-ческих чувств, доброжелательности и эмоцио-нально- нравст-венной отзывчи-вости, сочувст-вия другим лю-дям, развитие навыков сотруд-ничества со сверстниками, умение не созда-вать конфликты и находить выхо-ды из спорных ситуаций. | | |  | | |
| ***Лёгкая атлетика 3 ч.*** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 80 | |  | |  | | Закрепление техники выпол-нения метания в цель по горизонтальной и вертикальной мишени с расстояния 3-5 метров. | | | Урок комплексно-го примене-ния знаний и умений. | | | Разминка в парах, закрепление техники выполнения метания в цель по горизон-тальной и вертикальной мишени с расстояния 3-5 метров , подвижная игра «Точно в цель». | | | Знать технику метания в цель по горизонтальной и вертикальной мишени с расстояния 3-5 метров, правила подвижной игры «Точно в цель». | | | ***Коммуникативные:*** добывать недостающую информацию с помощью вопросов, сотрудничать в достижении цели со сверстниками.  ***Регулятивные:*** адекватно понимать оценку взрослого и  сверстника, сохранять заданную цель  ***Познавательные:***  выполнять метание в цель по горизонтальной и вертикальной мишени с расстояния 4-8 метров, играть в подвижную игру «Точно в цель». | | | Развитие эти-ческих чувств, доброжелательности и, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях. | | |  | | |
| 81 | |  | |  | | Обучение технике выполнения броска набивного мяча «снизу». | | | Урок усвоения новых знаний. | | | Разминка с мячом, техника броска набивного мяча от груди и «снизу», подвижная игра «Попади в обруч». | | | Знать, как выполняются броски набивного мяча от груди и «снизу», правила игры «Попади в обруч». | | | ***Коммуникативные:*** представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов.  ***Регулятивные:*** самостоятельно формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию.  ***Познавательные***: бросать набивной мяч от груди и «снизу», играть в игру «Попади в обруч». | | | Развитие моти-вов учебной дея-тельности и осоз-нание личност-ного смысла уче-ния, принятие и освоение социа-льной роли обу-чающегося, раз-витие самостоя-тельности и лич-ной ответстве-нности за свои поступки на основе представ-лений о нравст-венных нормах, социальной справедливости и свободе. | | |  | | |
| 82 | |  | |  | | Обучение технике выполнения броска набивного мяча из-за головы из положения сидя на дальность. | | | Урок усвоения новых знаний. | | | Разминка с на-бивным мячом, закрепление техники броска набивного мя-ча от груди и «снизу», обу-чение технике выполнения броска набив-ного мяча из-за головы из положения сидя на дальность, подвижная иг-ра «Переселе-ние лягушек». | | | Знать, технику броска набивного мяча от груди и «снизу», из-за головы из положения сидя, правила игры «Переселение лягушек». | | | ***Коммуникативные:*** сотрудничать со сверстниками и взрослыми, добывать недостающую информацию с помощью вопросов.  ***Регулятивные:*** видеть указанную ошибку и исправлять ее, сохранять цель.  ***Познавательные:***  бросать набивной мяч от груди и «снизу», из-за головы , играть в подвижную игру «Переселение лягушек». | | | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки. | | |  | | |
| ***Подвижные игры 1 ч.*** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 83 | |  | |  | | Урок подвижных игр. | | | Урок актуализации знаний и умений. | | | Разминка с гимн.палкой, подвижные игры «Метко в цель», «Мяч за линию», «Зайцы в огороде». | | | Знать правила подвижных игр «Метко в цель», «Мяч за линию», «Зайцы в огороде». | | | ***Коммуникативные:*** устанавливать рабочие отношения, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме.  ***Регулятивные:*** адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, осуществ-лять итоговый контроль.  ***Познавательные***: играть в игры «Метко в цель», «Мяч за линию», «Зайцы в огороде». | | | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально- нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки. | | |  | | |
| ***Лёгкая атлетика 2 ч.*** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 84 | |  | |  | | Обучение технике выполнения броска из-за головы двумя руками волейбольного мяча в стену с расстояния 2-4метров. | | | Урок усвоения новых знаний. | | | Разминка, нап-равленная на развитие гиб-кости, обуче-ние технике выполнения броска из-за головы двумя руками волей-больного мяча в стену с расс-тояния 2-4 мет-ров , подвиж-ная игра «Кто дальше?». | | | Знать технику выполнения броска из-за головы двумя руками волейболь-ного мяча в стену с расстояния 2-4 метров, правила подвижной игры «Кто дальше?». | | | ***Коммуникативные:*** с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.  ***Регулятивные:*** самостоятельно формулировать познавательные цели, адекватно понимать оценку взрослого и сверстника.  ***Познавательные:*** выполнять бросок из-за головы двумя руками волейбольного мяча в стену с расстояния 2-4 метров , играть в подвижную игру «Кто дальше?». | | | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально- нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, развитие навыков сотрудничества со сверстниками. | | |  | | |
| 85 | |  | |  | | Закрепление техники выполнения броска из-за головы двумя руками волейбольного мяча в стену с расстояния 2-5 метров. | | | Урок комплексн-ого приме-нения зна-ний и уме-ний. | | | Разминка без предмета, зак-репление тех-ники выпол-нения броска из-за головы двумя руками волейбольного мяча в стену с расстояния 2-5 метров (на дальность отс-кока об пол), подвижная игра «Волшеб-ные ёлочки». | | | Знать технику выполнения броска из-за головы двумя руками волейболь-ного мяча в стену с расстояния 2-5 метров, правила подвижной игры «Волшебные ёлочки». | | | ***Коммуникативные:*** эффективно сотрудничества и способ-ность продуктивной коопе-рации, представлять конк-ретное содержание и сооб-щать его в устной форме.  ***Регулятивные:*** определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, адекватно понимать оценку взрослого и сверстника.  ***Познавательные***: выполнять бросок из-за головы двумя руками во-лейбольного мяча в стену с расстояния 2-5 метров, играть в подвижную игру «Волшебные ёлочки». | | | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально- нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, развитие навыков сотрудничества со сверстниками. | | |  | | |
| ***Подвижные игры 1 ч.*** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 86 | |  | |  | | Урок подвижных игр. | | | Урок актуализации знаний и умений. | | | Разминка, направленная на развитие координации движений, под-вижные игры «Фигуры», «Мяч в корзи-ну», «К своим флажкам». | | | Знать правила игры «Фигуры», «Мяч в корзину», «К своим флажкам». | | | ***Коммуникативные:*** эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме.  ***Регулятивные:*** определят новый уровень отношений к самому себе как субъекту деятельности, адекватно понимать оценку взрослого и сверстника.  ***Познавательные:*** играть в игры «Фигуры», «Мяч в корзину», «К своим флаж-кам». | | | Развитие этичес-ких чувств, доб-рожелательности и эмоционально- нравственной от-зывчивости, со-чувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной от-ветственности за свои поступки на основе представ-лений о нравст-венных нормах, социальной спра-ведливости и свободе. | | |  | | |
| ***Лёгкая атлетика 3 ч.*** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 87 | |  | |  | | Прыжки через короткую и длинную вращающуюся скакалку. | | | Урок актуализации знаний и умений. | | | Разминка, направленная на развитие координации движений, прыжки через короткую и длинную вращающуюся скакалку на двух ногах, на одной, подвижная игра «Шишки, жёлуди, орехи». | | | Знать технику прыжков через короткую и длинную вращающуюся скакалку на двух ногах, на одной, правила подвижной игры «Шишки, жёлуди, орехи». | | | ***Коммуникативные:*** представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, обосновывать свою точку зрения и доказывать собственное мнение.  ***Регулятивные:*** определят новый уровень отношений к самому себе как субъекту деятельности, адекватно понимать оценку взрослого и сверстника.  ***Познавательные***:выпол-нять прыжки через короткую и длинную вращающуюся скакалку на двух ногах, на одной, играть в подвижную игру «Шишки, жёлуди, орехи». | | | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально- нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе. | | |  | | |
| 88 | |  | |  | | Прыжки с высоты до 50см с мягким приземлением. | | | Урок актуализации знаний и умений. | | | Разминка с ме-шочками, пры-жки с высоты до 50 см с мяг-ким приземле-нием (отработка фазы полёта и приземления), подвижная игра «Прыжки по полоскам». | | | Знать, технику прыжка с высоты до 50 см с мягким приземлением , подвижная игра «Прыжки по полоскам». | | | ***Коммуникативные:*** слушать и слышать друг друга, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивности кооперации  ***Регулятивные:*** контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности, владеть средствами саморегуляции и рефлексии деятельности.  ***Познавательные:*** правильно выполнять прыжки с высоты до 50 см с мягким приземлением, играть в подвижную игру «Прыжки по полоскам». | | | Развитие моти-вов учебной дея-тельности и осоз-нание личност-ного смысла учения, развитие этических чувств, доброже-лательности и эмоционально- нравственной от-зывчивости, раз-витие самостоя-тельности и лич-ной ответствен-ности за свои поступки на ос-нове представле-ний о нравствен-ных нормах, со-циальной справе-дливости и свободе. | | |  | | |
| 89 | |  | |  | | Прыжок в длину с 3-5 ша-гов разбега с отталкиванием без определён-ной зоны. | | | Комбиниро-ванный урок. | | | Разминка в движении, прыжок в длину с 3-5 шагов разбега с отталкива-ниембез опре-делённой зоны (отработка фазы отталкивания), подвижная игра «Кот и мыши». | | | Знать технику прыжка в длину с 3-5 шагов разбега с отталкиванием без определённой зоны, правила под-вижной игры «Кот и мыши». | | | ***Коммуникативные:***  представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, обосновывать свою точку зрения и доказывать собственное мнение.  ***Регулятивные:*** определят новый уровень отношений к самому себе как субъекту деятельности, адекватно понимать оценку взрослого и сверстника.  ***Познавательные:*** выполнять прыжок в длину с 3-5 шагов  разбега с от-талкиваниембез опреде-лённой зоны играть в подвижную игру «Кот и мыши». | | | Развитие эти-ческих чувств, доброжелательности и эмоциона-льно- нравствен-ной отзывчивос-ти, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе. | | |  | | |
| ***Подвижные игры 1 ч.*** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 90 | |  | |  | | Разучивание подвижных игр на координацию движений. | | | Урок актуализации знаний и умений. | | | Разминка с гимнастическими палками, тесты и контрольные упражнения, 2-3 подвижные игры, выбранные учениками. | | | Знать различные подвижные игры, правила сдачи тестов и контрольных упражнений. | | | ***Коммуникативные:*** слушать и слышать друг друга, устанавливать рабочие отношения, обосновывать точку зрения, уважать иное мнение.  ***Регулятивные:*** владеть средствами саморегуляции, проектировать траектории развития через включение в новые виды деятельности и формы сотрудничества.  ***Познавательные***: выбирать подвижные игры, учитывая интересы одноклассников, проходить тестирование. | | | Развитие этичес-ких чувств, доб-рожелательности и эмоционально- нравственной отзывчивости, сочувствия дру-гим людям, раз-витие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социаль-ных ситуациях, умение не созда-вать конфликты и находить выхо-ды из спорных ситуаций. | | |  | | |
| ***Лёгкая атлетика 4 ч.*** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 91 | |  | |  | | Обучение технике выполнения специально беговых и прыжковых упражнений. | | | Урок усвоения новых знаний. | | | Разминка в движении, тех-ника выполне-ния специаль-но беговых и прыжковых упражнений, подвижные игры «Колдун-чики» и «Совушка». | | | Знать, какими бывают специаль-но беговые и прыжковые упраж-нения, правила игры «Колдун-чики» и «Совушка». | | | ***Коммуникативные:*** устанавливать рабочие отношения, работать в группе.  ***Регулятивные:*** осуществлять действия по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель.  ***Познавательные***: выполнять беговые и прыжковые упражнения и играть в подвижные игры «Колдунчики», «Совушка». | | | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально- нравственной отзывчивости. | | |  | | |
| 92 | |  | |  | | Тестирование бега на 30м с высокого старта. | | | Урок систематиза-ции и обощения знаний и умений. | | | Разминка в движении, тестирование бега на 30м, подвижная игра «Хвостик  и  ». | | | Знать правила тестирования бега на 30м, правила игры «Хвостики». | | | ***Коммуникативные:*** эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме.  ***Регулятивные:*** определят новый уровень отношений к самому себе как субъекту деятельности, адекватно понимать оценку взрослого и сверстника.  ***Познавательные***: проходить тестирование бега на 30м, играть в подвижную игру «Хвостики». | | | Развитие этичес-ких чувств, доб-рожелательности и эмоционально- нравственной от-зывчивости, со-чувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной от-ветственности за свои поступки на основе представ-лений о нравст-венных нормах, социальной справедливости и свободе. | | |  | | |
| 93 | |  | |  | | Тестирование челночного бега 4х9 м. Подвижные игры. | | | Урок систематиза-ции и обощения знаний и умений. | | | Разминка в движении, тестирование челночного бега 4х9 м, подвижная игра «Охотники и утки». | | | Знать правила тестирования челночного бега 3х10м, правила игры «Охотники и утки». | | | ***.Коммуникативные:*** владеть монологической и диалогической формами речи в соответствии с грамматическими нормами  родного языка.  ***Регулятивные:*** самостоятельно формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию.  ***Познавательные***: проходить тестирование челночного бега 4х9 м с высокого старта, играть в подвижную игру «Охотники и утки». | | | Развитие этичес-ких чувств, доб-рожелательности и эмоционально- нравственной от-зывчивости, со-чувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной от-ветственности за свои поступки на основе представ-лений о нравст-венных нормах, социальной спра-ведливости и свободе, форми-рование установ-ки на безопасный образ жизни. | | |  | | |
| 94 | |  | |  | | Развитие выносливости. | | | Урок коррекции знаний, умений и навыков. | | | Разминка без предмета, кросс по слабо пересечённой местности до 600 м, подвижная игра «Танки , самолёты». | | | Знать правила правильного дыхания во время бега, правила подвижной игры «Танки, само-лёты». | | | ***Коммуникативные:*** эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме.  ***Регулятивные:*** определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, адекватно понимать оценку взрослого и сверстника.  ***Познавательные:*** выполнять бег по слабо пересечённой местности до 600 м, играть в игру «Танки, самолёты». | | | Развитие этичес-ких чувств, доб-рожелательности и эмоционально – нравственной отзывчивости, сочувствия дру-гим людям, раз-витие самостоя-тельности и лич-ной ответствен-ности за свои поступки на ос-нове представле-ний о нравствен-ных нормах, со-циальной спра-ведливости и свободе, форми-рование установ-ки на безопасный образ жизни. | | |  | | |
| ***Подвижные игры 1 ч.*** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 95 | |  | |  | | Урок подвижных игр. | | | Урок актуализации знаний и умений. | | | Беговая разминка, различные варианты подвижной игры «Все за капитаном», «Обезьянки ловцы обезьян». | | | Знать правила подвижных игр «Все за капитаном», «Обезьянки ловцы обезьян». | | | ***Коммуникативные:*** слушать и слышать друг друга, с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии задачами условиями коммуникации  ***Регулятивные:*** осознавать самого себя как движущую силу своего научения, владеть средствам саморегуляции.  ***Познавательные***: играть в подвижные игры «Все за капитаном», «Обезьянки ловцы обезьян». | | | Развитие моти-вов учебной дея-тельности и осоз-нания личност-ного смысла уче-ния, принятие и освоение со-циальной роли обучающегося, развитие эти-ческих чувств, доброжелательности и отзывчи-вости, развитие навыков сотруд-ничества со сверстниками и взрослыми. | | |  | | |
| ***Лёгкая атлетика 3 ч.*** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 96 | |  | |  | | Совершенство-ваниетехники выполнения прыжка в длину с места. Тестирование прыжка в длину с места. | | | Урок систематиза-ции и обощения знаний и умений. | | | Разминка на месте, совершенство-вание техники выполнения прыжка в длину с места, тестирование прыжка в дли-ну с места.подвижные игры «Воробьи-вороны». | | | Знать технику вы-полнения прыжка в длину с места, правила подвижной игры «Воробьи-вороны». | | | ***Коммуникативные:*** с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации добывать недостающую информацию с помощью вопросов.  ***Регулятивные:*** самостоятельно формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию.  ***Познавательные:***проводить тестирование прыжка в длину с места,играть в подвижные игры «Воробьи-вороны». | | | Развитие моти-вов учебной дея-тельности и осоз-нания личност-ного смысла уче-ния принятие и освоение со-циальной роли обучающегося, развитие этичес-ких чувств, доб-рожелательности отзывчивости, развитие навы-ков сотрудни-чества со сверстниками и взрослыми. | | |  | | |
| 97 | |  | |  | | Тестирование бега на 300 м. | | | Урок систематиза-ции и обощения знаний и умений. | | | Разминка, направленная на развитие гибкости, бег на 300м на результат, подвижная игра «День и ночь». | | | Знать, как распределять свои силы, чтобы пробежать 300м, правила игры «День и ночь». | | | ***Коммуникативные:*** эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, сохранять доброжелательное отношение друг к другу.  ***Регулятивные:*** осуществление итоговый, сохранять заданную цель.  ***Познавательные***: пробегать 300м на время, играть в подвижную игру «День и ночь». | | | Развитие этичес-ких чувств, доб-рожелательности и эмоционально – нравственной отзывчивости, сочувствия дру-гим людям, раз-витие самостоя-тельности и лич-ной ответствен-ности за свои по-ступки на основе представлений о нравственных нормах, социаль-ной справедли-вости и свободе, формирование установки на безопасный образ жизни. | | |  | | |
| 98 | |  | |  | | Совершенство-ваниетехники метания малого мяча на дальность. Тестирование метания малого мяча. | | | Урок комплексно-го прмене-ния знаний и умений. | | | Разминка в парах, закреп-ление техники выполнения метания малого мяча на дальность, тестирование метания мяча, подвижная игра «Выбивала». | | | Знать технику метания малого мяча на дальность, правила тестирования метания мяча, правила игры «Выбивала». | | | ***Коммуникативные:*** слушать и слышать друг друга, находить общее решение практической задачи, организовывать и осуществлять совместную деятельность.  ***Регулятивные:*** владеть средствами саморегуляции, сотрудничать в совместном решении учебных задач.  ***Познавательные:*** подбирать разминочные упражнения, выполнять метание малого мяча на дальность, играть в «Выбивала». | | | Развитие этичес-ких чувств, доб-рожелательности и эмоционально- нравственной от-зывчивости, со-чувствия другим людям, развитие навыков сотруд-ничества со сверстниками и взрослыми в ра-зных социальных ситуациях, уме-ние не создавать конфликты и на-ходить выходы из спорных си-туаций. | | |  | | |
| ***Подвижные игры 1 ч.*** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 99 | |  | |  | | Урок подвижных игр. | | | Урок актуализации знаний и умений. | | | Разминка с помощью учеников, 2-3 подвижные игры по выбору учащихся, подведение итогов года. | | | Знать упражнения разминки, подвижные игры с мячом, подведение итогов года. | | | ***Коммуникативные:*** слушать и слышать друг друга, находить общее решение практической задачи, организовывать и осуществлять совместную деятельность.  ***Регулятивные:*** владеть средствами саморегуляции, сотрудничать в совместном решении учебных задач.  ***Познавательные:*** подбирать разминочные упражнения, выбирать подвижные игры с мячом | | | Развитие этичес-ких чувств, доб-рожелательности и эмоционально- нравственной от-зывчивости, со-чувствия другим людям, развитие навыков сотруд-ничества со сверстниками и взрослыми в ра-зных социальных ситуациях, уме-ние не создавать конфликты и на-ходить выходы из спорных си-туаций.из спорных ситуаций. | | |  | | |

**Материально-техническое обеспечение образовательного процесса**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Наименование объектов и средств материально- технического обеспечения** |  | **Примечание** |
| ***Библиотечный фонд*** | | |
| Комплексная программа «Физическое воспитание». Примерная программа по физической культуре. М. «Просвещение»,2011 год |  |  |
| Учебник «Физическая культура 1-4 классы» В.И.Лях Издательство Москва «Просвещение»,2011год  Методические пособия для учителя. |  |  |
| ***Технические средства обучения*** | | |
| Компьютер.  Мультимедийный проектор.  Интерактивная доска |  |  |
| ***Учебно - практическое оборудование*** | | |
| Козел гимнастический  Перекладина гимнастическая  Стенка гимнастическая  Скамейка гимнастическая  Мячи: набивной , мяч малый (теннисный), мяч малый (мягкий)  Палка гимнастическая  Скакалка детская  Мат гимнастический  Кегли  Обруч |  |  |