Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение

Ушарбайская средняя общеобразовательная школа

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **«Рассмотрено»**на заседании МО учителей русского языка и литературыПротокол №\_\_\_\_\_от«\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2018\_\_\_гРуководитель МО\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Дашидондокова В.Р. | **«Согласовано»**Зам. директора по УВР\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Жамьянова Ц.И.«\_\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2018\_\_\_\_г | **«Утверждаю»**Приказ №\_\_\_\_\_ от «\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2018\_\_гДиректор школы\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Мэдэгэй Б.Б. |

Рабочая программа учебного предмета

«Физическая культура»

 1-4 классы

Составил: учитель физической культуры

Дашидондокова В.Р.

2018 – 2019 учебный год

**Пояснительная записка**

Рабочая программа по физической культуре 1-4 классов составлена на основе:

- Федерального закона №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012;

 - Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования , утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012 №413 (с изменениями от 31.03.2015 №1577),

-Федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 31.03.2014 №253 (с изменениями от 26.01.2016 г),

- Примерной программы основного общего образования по физической культуре;

-Устава МАОУ Ушарбайская СОШ

- Образовательной программы начального общего образования на 2017 – 2020 г. МАОУ Ушарбайской СОШ

- Положения о рабочей программе МАОУ Ушарбайская СОШ

- Учебного плана МАОУ Ушарбайская СОШ на 2018 – 2019 учебный год.

 -

Рабочая программа рассчитана на 102 часа в год (3 часа в неделю)

Изучение физической культуры на ступени начального общего образования направлено на достижение **цели**:

* + *формирование* у учащихся основ здорового образа жизни;
	+ *развитие* творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.

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

* + *укрепление* здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия; содействие гармоническому физическому развитию, выработка устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды;  *овладение* школой движений;
	+ *развитие* координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;
	+ *формирование* элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей;
	+ *выработка* представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
	+ *приобщение* к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определѐнным видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
	+ *воспитание* дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представлению, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной активности.

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности. В процессе освоения курса у учащихся начальной школы укрепляется здоровье, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

Содержание программного материала состоит из двух основных частей: базовой и вариативной (дифференцированной). Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Без базового компонента невозможна успешная адаптация к жизни в человеческом обществе и эффективное осуществление трудовой деятельности независимо от того, чем бы хотел молодой человек заниматься в будущем.

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

Универсальные компетенциями учащихся на этапе начального образования по физической культуре являются:

* умение организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее цели;
* умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
* умение доносит информацию в доступной, эмоционально – яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Вариативная (дифференцированная) часть физической культуры обусловлена необходимостью учета индивидуальных способностей детей, региональных, национальных и местных особенностей.

Система физического воспитания объединяет: урочные, внеклассные и внешкольные формы занятий физическими упражнениями и спортом, которые создают максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребенка, его самоопределения.

Медико-биологический контроль за организацией занятий физической культурой обучающихся с отклонениями в состоянии здоровья

В целях совершенствования физического воспитания обучающихся общеобразовательных организаций, имеющих проблемы в состоянии здоровья, учителю физической культуры необходимо использовать методические рекомендации Министерства образования и науки РФ «Медико-педагогический контроль за организацией занятий физической культурой обучающихся с отклонениями в состоянии здоровья» (№ МД-583/19 от 30.05.2012). Для занятий физической культурой обучающиеся распределяются на 4 медицинские группы: основная, подготовительная, специальная «А» (оздоровительная), специальная «Б» (реабилитационная).

Комплектование медицинских групп для занятий физической культурой должно быть завершено к 1 июня. Списки обучающихся, отнесенных к разных медицинским группам, утверждаются локальным актом общеобразовательной организации. Медицинская группа для занятий физической культурой каждого обучающегося вносится в «Листок здоровья» классного журнала. Второй экземпляр «Листка здоровья» с указанием характера заболевания должен быть передан учителю физической культуры.

При проведении занятий физической культурой педагогу следует обращать внимание и проявлять повышенную осторожность при использовании физических упражнений, потенциально опасных и вредных для здоровья учащихся. При наличии заболевания следует строго дозировать физическую нагрузку и исключать физические упражнения, противопоказанные к их выполнению по состоянию здоровья.

Занятия физической культурой обучающихся подготовительной медицинской группы проводятся в соответствии с учебными программами физического воспитания при условии более постепенного освоения комплекса двигательных умений и навыков, особенно связанных с предъявлением к организму повышенных требований. При отсутствии противопоказаний с разрешения врача может проводиться подготовка и сдача нормативов физической подготовки, посещение спортивных секций со значительным снижением интенсивности и объема физических нагрузок.

Занятия физической культурой обучающихся специальной медицинской группы «Б» проводятся в медицинском учреждении (детская поликлиника, врачебно-физкультурный диспансер и др.).

Успеваемость учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, определяется на общих основаниях, однако при этом исключаются те виды движений, которые им противопоказаны. Оценивание физической подготовленности учащихся специальной медицинской группы «А» осуществляется на основе требований образовательных Программ по физической культуре для данной категории обучающихся. При оценивании по физической культуре учащихся, отнесенных к специальной медицинской группе «А», рекомендуется сделать акцент на стойкой мотивации к занятиям физическими упражнениями и динамике их физических возможностей. Положительная оценка по физической культуре может быть выставлена как при наличии самых незначительных положительных изменений в физических возможностях, так и при наличии факта регулярного посещения занятий по физической культуре, проявленной старательности при выполнении упражнений. Итоговая оценка по физической культуре обучающимся в специальной медицинской группе «А» выставляется с учетом теоретических и практических знаний (двигательных умений и навыков, умений осуществлять физкультурнооздоровительную деятельность), динамики функционального состояния и физической подготовки, а также прилежания.

Обучающиеся специальной медицинской группы «Б» на основании представленной справки установленного образца, выданной медицинским учреждением о прохождении курса ЛФК, оцениваются в образовательном учреждении по разделам: «Основы теоретических знаний» в виде устного опроса или написания рефератов, «Практические умения и навыки» в виде демонстрации комплексов ЛФК, освоенных согласно своему заболеванию в медицинских учреждениях, с последующей итоговой аттестацией по предмету «Физическая культура».

Учащиеся, освобожденные от уроков физической культуры, в классном журнале не отмечаются как отсутствующие. В данном случае учителем физической культуры дается индивидуальное задание по теоретической части изучаемого курса, за которые впоследствии выставляются текущие и итоговые оценки.

На изучение физической культуры в начальной школе выделяется 405 часов. Из них в первом классе 99 часов (3 часа в неделю, 33 учебные недели), по 102 часа во 2,3,4 классах (3 часа в неделю, 34 учебных недели в каждом классе).

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п  |  Физическая культура  |  | Количество часов  |
| Примерная программа  | Рабочая программа  | Рабочая программа по классам  |
| 1 кл.  | 2 кл.  | 3 кл.  | 4 кл.  |
|   |  В неделю:  |  2ч.  |  3ч.  | 3ч.  | 3ч.  | 3ч.  | 3ч.  |
|   |  Всего в год:  |  **270ч.**  | **405ч.**  | **99ч.**  | **102ч.**  | **102ч.**  | **102ч.**  |

**2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.**

## № Раздел (содержание) Универсальные Учебные Действия (УУД) 1. Подвижные и спортивные Личностные ууд игры  Ценностно-смысловая ориентация учащихся

1. **Гимнастика с элементами**  Действие смыслообразова **Акробатики** (построения и ния

перестроения,  Нравственно-этическое оценивание общеразвивающие упражнения с **Коммуникативные ууд** предметами и без них; лазание и  Умение выражать свои мысли акробатические упражнения). Разрешение конфликтов, постановка вопросов

1. **Легкоатлетические**  Управление поведением партнера: контроль, коррекция **упражнения**  Планирование сотрудничества с учителем и сверстниками

(бег, метание, прыжки). Построение высказываний в соответствии с условиями коммуникации 

### 4. Лыжная подготовка Регулятивные ууд

(простейшие правила обращения Целеполагание 

с лыжным инвентарем,

* Волевая саморегуляция,

основные строевые приемы с

 лыжами).  Коррекция

* Оценка качества и уровня усвоения
* Контроль в форме сличения с эталоном
* Планирование промежуточных целей с учетом результата

**Познавательные универсальные действия:**

**Общеучебные:**

* Умение структурировать знания
* Выделение и формулирование учебной цели
* Поиск и выделение необходимой информации
* Анализ объектов
* Синтез, как составление целого из частей
* Классификация объектов

*Универсальными* компетенциями учащихся на этапе начального общего образования по физической культуре являются:

— умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения еѐ

цели;

— умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;

— умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и

взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

*Личностными* результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

— активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

— проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных

(нестандартных) ситуациях и условиях;

—проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

—оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общийязык и общие интересы.

 *Метапредметными* результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

— характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

— находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

— общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

— обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

— организовывать самостоятельную деятельность с учѐтом требований еѐ безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

— планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

— анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

— видеть красоту движений, выделят и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;

— оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

— управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

— технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в

игровой и соревновательной деятельности.

 *Предметными* результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

— планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

— излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать еѐ роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью; — представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

— измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;

— оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

— организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;

— бережно обращаться с инвентарѐм и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

— организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;

— характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса,

регулировать еѐ напряжѐнность во время занятий по развитию физических качеств;

— взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

— в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

— подавать строевые команды, вести подсчѐт при выполнении общеразвивающих упражнений;

— находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;

— выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;

— выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

— применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных

изменяющихся, вариативных условиях.

### 3. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено на воспитание высоконравственных, творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности, умело использующих ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации здорового образа жизни.

 Структура и содержание учебного предмета задаются в предлагаемой программе в конструкции двигательной деятельности с выделением соответствующих учебных разделов: «Знания о физической культуре», «Способы двигательной деятельности» и «Физическое совершенствование».

 Содержание раздела «Знания о физической культуре» отработано в соответствии с основными направлениями развития познавательной активности человека: знания о природе (медико-биологические основы деятельности); знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности); знания об обществе (историкосоциологические основы деятельности).

 Раздел «Способы двигательной деятельности» содержит представления о структурной организации предметной деятельности, отражающейся в соответствующих способах организации, исполнения и контроля.

 Содержание раздела «Физическое совершенствование» ориентировано на гармоничное физическое развитие школьников, их всестороннюю физическую подготовленность и укрепление здоровья. Данный раздел включает жизненно важные навыки и умения, подвижные игры и двигательные действия из видов спорта, а также общеразвивающие упражнения с различной функциональной направленностью.

 Сохраняя определенную традиционность в изложении практического материала школьных программ, настоящая программа соотносит учебное содержание с содержанием базовых видов спорта, которые представляются соответствующими тематическими разделами: «Гимнастика с основами акробатики», «Легкая атлетика», «Подвижные и спортивные игры», «Лыжные гонки» и «Плавание». При этом каждый тематический раздел программы дополнительно включает в себя подвижные игры, которые по своему содержанию и направленности согласуются с соответствующим видом спорта.

 В содержание настоящей программы также входит относительно самостоятельный раздел «Общеразвивающие упражнения». В данном разделе предлагаемые упражнения распределены по разделам базовых видов спорта и дополнительно сгруппированы внутри разделов по признакам функционального воздействия на развитие основных физических качеств. Такое изложение материала позволяет учителю отбирать физические упражнения и объединять их в различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в развитии основных физических качеств, исходя из половозрастных особенностей учащихся, степени освоенности ими этих упражнений, условий проведения различных форм занятий, наличия спортивного инвентаря и оборудования.

 При планировании учебного материала настоящей программы допускается в отсутствие реальных возможностей для освоения школьниками содержания раздела «Плавание», заменять его содержание легкоатлетическими и общеразвивающими упражнениями.

 В результате освоения предметного содержания дисциплины «Физическая культура» у учащихся повышается уровень физического развития, улучшается состояние здоровья, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

 В разделе «Тематическое планирование» излагаются темы основных разделов программы и приводятся характеристики деятельности учащихся. Данные характеристики ориентируют учителя физической культуры на результаты педагогического процесса, которые должны быть получены в конце освоения содержания учебного курса.

 В программе освоение учебного материала из практических разделов функционально сочетается с освоением знаний и способов двигательной деятельности. Среди теоретических знаний, предлагаемых в программе, можно выделить вопросы по истории физической культуры и спорта, личной гигиене, основам организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями.

 В свою очередь, материал по способам двигательной деятельности предусматривает обучение школьников элементарным умениям самостоятельно контролировать физическое развитие и физическую подготовленность, оказывать доврачебную помощь при легких травмах. Овладение этими умениями соотносится в программе с освоением школьниками соответствующего содержания практических и теоретических разделов.

 К формам организации занятий по физической культуре в начальной школе относятся разнообразные уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня и самостоятельные занятия физическими упражнениями.

 Для более качественного освоения предметного содержания настоящей программы рекомендуется уроки физической культуры подразделять на три типа: с образовательно-познавательной, образовательно-предметной и образовательно-тренировочной направленностью.

 На уроках с образовательно-познавательной направленностью учащихся знакомят со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучают навыкам и умениям по организации и проведению самостоятельных занятий с использованием ранее изученного материала. При освоении знаний и способов деятельности целесообразно использовать учебники по физической культуре, особенно те их разделы, которые касаются особенностей выполнения самостоятельных заданий или самостоятельного закрепления разучиваемых физических упражнений.

 Уроки с образовательно-предметной направленностью используются в основном для обучения практическому материалу разделов гимнастики, легкой атлетики, подвижных игр, лыжных гонок и плавания. На этих уроках учащиеся также осваивают новые знания, но только те, которые касаются предмета обучения (например, название упражнений или описание техники их выполнения и т. п.).

 Уроки с образовательно-тренировочной направленностью преимущественно используются для развития физических качеств и решения соответствующих задач в рамках относительно жесткой регламентации динамики физической нагрузки от начала урока до окончания его основной части. Помимо целенаправленного развития физических качеств, на уроках с образовательно-тренировочной направленностью необходимо формировать у школьников представления о физической подготовке и физических качествах, физической нагрузке и ее влиянии на развитие систем организма. Также на этих уроках обучают способам регулирования физической нагрузки и способам контроля над ее величиной (в начальной школе по показателям частоты сердечных сокращений).

 В целом каждый из этих типов уроков физической культуры носит образовательную направленность и по возможности включает школьников в выполнение самостоятельных заданий. Приобретаемые таким образом знания, умения и навыки должны в последующем закрепляться в системе самостоятельных занятий физическими упражнениями: утренней зарядке и гигиенической гимнастике до уроков, физкультминутках и подвижных играх на переменах и во время прогулок, дополнительных занятиях. При этом, развивая самостоятельность, необходимо ориентировать учащихся на использование учебного материала, не только освоенного ими на уроках физической культуры или на уроках по другим учебным предметам, но и изложенного в учебниках по физической культуре. Путем повышения самостоятельности и познавательной активности учащихся достигается усиление направленности педагогического процесса на формирование интереса к регулярным занятиям физическими упражнениями, приучение к систематической заботе о своем теле и здоровье.

 Развитию самостоятельности в младшем школьном возрасте хорошо содействует организация спортивных соревнований и спортивных праздников. Они особенно эффективны, если в основе их содержания используются упражнения, подвижные игры, способы деятельности и знания, освоенные школьниками на уроках физической культуры.

 По окончании курса «Физическая культура» проводится аттестация учащихся, содержание которой включает в себя учебные задания, разрабатываемые в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта общего образования и настоящей примерной программой.

***Физическая культура.*** Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание 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. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

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

Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

*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 физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

*Самостоятельные игры и развлечения*. Организация и способы физкультурной деятельности Знания о физической культуре проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). 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 приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

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

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

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

Гимнастическая комбинация. 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 вперед ноги.

*Опорный прыжок:* с разбега через гимнастического козла.

*Гимнастические упражнения прикладного характера.*

*Прыжки со скакалкой.* Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

***Легкая атлетика.*** Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

*Прыжковые упражнения:* на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание;

*Броски:* большого мяча (1 кг) на дальность разными способами. *Метание*: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

*Лыжные гонки.* Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы; торможение.

***Подвижные и спортивные игры.*** *На материале гимнастики с основами акробатики:* игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

*На материале легкой атлетики:* прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

*На материале лыжной подготовки:* эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.

*На материале спортивных игр:*

*Футбол:* удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

*Баскетбол:* специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

*Волейбол:* подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

### *Общеразвивающие упражнения. На материале гимнастики с основами акробатики*

*Развитие гибкости:* широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

*Развитие координации:* произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

*Формирование осанки:* ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

*Развитие силовых способностей:* динамические упражнения с переменой опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх - вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнера в парах. ***На материале легкой атлетики.***

*Развитие координации:* бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

*Развитие быстроты:* повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

*Развитие выносливости:* равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег.

*Развитие силовых способностей:* повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15–20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием. ***На материале лыжных гонок.***

*Развитие координации:* перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двухтрех шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке.

*Развитие выносливости:* передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с

прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.

**4. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ С ОПРЕДЕЛЕНИЕМ ОСНОВНЫХ ВИДОВ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

## 1-4 классы 3ч в неделю, всего 405 ч

### 1 класс

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№**  | **Название раздела. Базовая часть**   | **Часы**   | **Основные виды деятельности**  |
| 1  | Легкая атлетика  | 29  | **Описывать** технику беговых упражнений. **Выявлять** характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. **Осваивать** технику бега различными способами. **Осваивать** универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений. **Проявлять** качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений. **Соблюдать** правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений. **Описывать** технику прыжковых упражнений.  **Осваивать** технику прыжковых упражнений. **Выявлять** характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений. **Осваивать** универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений. **Проявлять** качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений. **Соблюдать** правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений. **Описывать** технику бросков большого набивного мяча. **Осваивать** технику бросков большого мяча. **Соблюдать** правила техники безопасности при выполнении бросков большого набивного мяча. **Проявлять** качества силы, быстроты и координации при выполнении бросков большого мяча. **Описывать** технику метания малого мяча. **Осваивать** технику метания малого мяча. **Соблюдать** правила техники безопасности при метании малого мяча. **Проявлять** качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча  |
| 2  | Гимнастика с элементами акробатики  | 15  | **Осваивать** универсальные умения при выполнении общеразвивающих упражнений с предметами **Описывать** технику разучиваемых акробатических упражнений **Осваивать** технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций **Осваивать** технику физических упражнений прикладной направленности **Выявлять** характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности **Проявлять** качества силы и координации при выполнении упражнений прикладной направленности **Соблюдать** технику безопасности при выполнении акробатических упражнений **Проявлять** качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций **Осваивать** универсальные умения при выполнении организующих упражнений **Различать** и **выполнять** строевые команды «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйсь!», «Стой!»  |
| 3  | Лыжная подготовка  | 23  | **Моделировать** технику базовых способов передвижения на лыжах. **Выявлять** характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов. **Проявлять** выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения. **Применят**ь правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой. **Объяснять** технику выполнения поворотов, спусков и подъемов. **Осваивать** технику поворотов, спусков и подъемов. **Проявлять** координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов  |
| 4  | Подвижные игры  | 30  | **Осваивать** универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. **Излагать** правила и условия проведения подвижных игр. **Осваивать** двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. **Взаимодействовать** в парах и группах при выполнении технических действий в  |
|  |  |  | подвижных играх. **Моделировать** технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. **Принимать** адекватные решения в условиях игровой деятельности.  |
| 5  | Основы знаний о физической культуре  | 2  | **Определят**ь и кратко **характеризовать** физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. **Выявлять** различия в основных способах передвижения человека. **Определять** ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма. **Определять** состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий **Пересказывать** тексты по истории зарождения Олимпийских Игр. **Понимать** и **раскрывать** связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью человека  |
|   | Физические упражнения  | (в процессе урока)  | **Различать** упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость). **Характеризовать** показатели физического развития.  |
| Всего  |  | 99  |

### 2 класс

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№**  | **Название раздела. Базовая часть**   | **Часы**   | **Основные виды деятельности**  |
| 1  | Легкая атлетика  | 24  | **Описывать** технику беговых упражнений. **Выявлять** характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. **Осваивать** технику бега различными способами. **Осваивать** универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений. **Проявлять** качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений. **Описывать** технику прыжковых упражнений.  **Осваивать** технику прыжковых упражнений. **Выявлять** характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений. **Осваивать** универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений. **Проявлять** качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений. **Соблюдать** правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений. **Описывать** технику бросков большого набивного мяча. **Осваивать** технику бросков большого мяча. **Соблюдать** правила техники безопасности при выполнении бросков большого набивного мяча. **Проявлять** качества силы, быстроты и координации при выполнении бросков большого мяча. **Описывать** технику метания малого мяча. **Осваивать** технику метания малого мяча. **Соблюдать** правила техники безопасности при метании малого мяча. **Проявлять** качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча  |
| 2  | Гимнастика с элементами акробатики  | 21  | **Осваивать** универсальные умения при выполнении общеразвивающих упражнений с предметами **Описывать** технику разучиваемых акробатических упражнений **Осваивать** технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций **Осваивать** технику физических упражнений прикладной направленности **Выявлять** характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности **Проявлять** качества силы и координации при выполнении упражнений прикладной направленности **Соблюдать** технику безопасности при выполнении упражнений на координацию **Проявлять** качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций **Осваивать** универсальные умения при выполнении упражнений на равновесие **Различать** и **выполнять** строевые команды и перестроения **Осваивать** и **выполнять** ОРУ упражнений различной координационной  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | сложности |
| 3  | Лыжная подготовка  | 30  | **Моделировать** технику базовых способов передвижения на лыжах. **Выявлять** характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов. **Проявлять** выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения. **Применят**ь правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой. **Объяснять** технику выполнения поворотов, спусков и подъемов. **Осваивать** технику поворотов, спусков и подъемов. **Проявлять** координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов  |
| 4  | Подвижные игры  | 27  | **Осваивать** универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. **Излагать** правила и условия проведения подвижных игр. **Осваивать** двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. **Взаимодействовать** в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. **Моделировать** технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. **Принимать** адекватные решения в условиях игровой деятельности.  |
|   | Знания о физической культуре  | (в процессе урока)  | **Определят**ь и кратко **характеризовать** физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. **Выявлять** различия в основных способах передвижения человека. **Определять** ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма. **Определять** основные требования к одежде и обуви во время занятий  |
|   | Из истории физической культуры  | **Пересказывать** тексты по истории зарождения Олимпийских Игр. **Понимать** и **раскрывать** связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью человека  |
|   | Физические упражнения  | **Различать** упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость). **Характеризовать** показатели физического развития.  |
| Всего  |  | 102  |

### 3 класс

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№**  | **Название раздела. Базовая часть**   | **Часы**   | **Основные виды деятельности**  |
| 1  | Легкая атлетика  | 24  | **Описывать** технику беговых упражнений. **Сохранять** спокойствие при экстремальных ситуациях **Сохранять** правильную осанку **Оценивать** длину и частоту шагов, темп, звуковые сигналы. **Принимать** решения в экстремальных условиях **Осваивать** двигательные действия, составляющие содержание легкоатлетической разминки **Осваивать** универсальные умения в самостоятельной организации, целенаправленно **отбирать** физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств **Осваивать**  навыки прыжков, **развивать** скоростно-силовых и координационных способностей **Объяснять** технику выполнения **Соблюдать** технику безопасности при выполнении упражнений на координацию **Осваивать** универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых и прыжковых упражнений. **Осваивать** технику бросков **Соблюдать** правила техники безопасности при выполнении физических упражнений по легкой атлетике. (метания, бега, бросках и т.д.) **Объяснять** влияние бега на состояние здоровья  |
| 2  | Гимнастика с элементами акробатики  | 21  | **Осваивать** технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений. **Осваивать** технику гимнастических упражнений на снарядах **Осваивать** универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений |
| 3  | Лыжная подготовка  | 30  | **Моделировать** технику базовых способов передвижения на лыжах. **Соблюдать** правильное дыхание, требования к температурному режиму **Соблюдать** технику безопасности при занятиях лыжами.  |
| 4  | Подвижные игры  | 27  | **Осваивать** универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр.  |
|  |  |  | **Излагать** правила и условия проведения подвижных игр. **Осваивать** двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. **Взаимодействовать** в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. **Моделировать** технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. **Принимать** адекватные решения в условиях игровой деятельности.  |
|   | Знания о физической культуре  | (в процессе урока)  | **Определят**ь и кратко **характеризовать** физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. **Выявлять** различия в основных способах передвижения человека. **Определять** ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма. **Определять** основные требования к одежде и обуви во время занятий  |
|   | Из истории физической культуры  | **Пересказывать** тексты по истории зарождения Олимпийских Игр. **Понимать** и **раскрывать** связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью человека  |
|   | Физические упражнения  | **Различать** упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость). **Характеризовать** показатели физического развития.  |
| Всего  |  | 102  |

### 4 класс

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№**  | **Название раздела. Базовая часть**   | **Часы**   | **Основные виды деятельности**  |
| 1  | Легкая атлетика  | 23  | **Описывать** технику беговых упражнений. **Описывать** технику выполняемых упражнений **Сохранять** правильную осанку **Оценивать** длину и частоту шагов, темп, звуковые сигналы. **Принимать** решения в экстремальных условиях **Осваивать** двигательные действия, составляющие содержание легкоатлетической разминки **Осваивать** универсальные умения в самостоятельной организации, целенаправленно **отбирать** физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств; **Осваивать**  навыки прыжков, **развивать** скоростно-силовых и координационных способностей **Объяснять** технику выполнения **Соблюдать** технику безопасности при выполнении упражнений на координацию **Осваивать** универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых и прыжковых упражнений. **Осваивать** технику бросков **Соблюдать** правила техники безопасности при выполнении физических упражнений по легкой атлетике (метания, бега, бросках и т.д.) **Объяснять** влияние бега на состояние здоровья **Осваивать** универсальные умения по взаимодействию в группах при разучивании прыжковых упражнений.  |
| 2  | Гимнастика с элементами акробатики  | 21  | **Описывать** технику акробатических упражнений и комбинаций **Соблюдать** правила техники безопасности при выполнении упражнений **Выявлять** характерные ошибки при выполнении упражненийПроявлять координационные и силовые способности, соблюдать правильную осанку **Осваивать** универсальные умения при разучивании упражнений **Описывать** технику выполняемых упражнений **Проявлять** физические способности и морально-волевые качества **Осваивать** универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании танцевальных упражнений |
| 3  | Лыжная подготовка  | 30  | **Моделировать** технику базовых способов передвижения на лыжах. **Соблюдать** правильное дыхание, требования к температурному режиму **Соблюдать** технику безопасности при занятиях лыжами.  |
| 4  | Подвижные игры  | 28  | **Осваивать** универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. **Излагать** правила и условия проведения подвижных игр. **Осваивать** двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. **Взаимодействовать** в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. **Моделировать** технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения  |
|  |  |  | условий и двигательных задач. **Принимать** адекватные решения в условиях игровой деятельности.  |
|   | Знания о физической культуре  | (в процессе урока)  | **Определят**ь и кратко **характеризовать** физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. **Выявлять** различия в основных способах передвижения человека. **Определять** ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма. **Определять** основные требования к одежде и обуви во время занятий  |
|   | Из истории физической культуры  | **Пересказывать** тексты по истории зарождения Олимпийских Игр. **Понимать** и **раскрывать** связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью человека  |
|   | Физические упражнения  | **Различать** упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость). **Характеризовать** показатели физического развития.  |
| Всего  |  | 102  |

## 1 класс

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № ур.  | № ур. в теме  | Тема урока  |  | Планируемые результаты  | Виды деятельности (элементы содержания, контроль)  |  Дата  | Кор-ка  |
| предметные  | метапредметные  | личностные  | план  | факт  |
|  | Знания о физической культуре  |
| 1  | 1  | Организаци оннометодически е указания  | Дифференцировать понятия «колонна» и «шеренга»; уметь строиться в колонну в движении; понимать, какие требования необходимо выполнять для занятий физкультурой; научиться играть в подвижную игру «Ловишка»  | Коммуникативные: формировать навыки работы в группе; устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: уметь осуществлять действие по образцу и заданному правилу; поиск и выделение необходимой информации. Познавательные: объяснять, для чего нужно построение и перестроение, как оно выполняется, что необходимо для успешного проведения занятий по физкультуре  | Формирование стартовой мотивации к изучению нового; развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости  | Изучение понятий «шеренга» и «колонна», обучение передвижению в колонне; выполнение игрового упражнения; подвижная игра «Ловишка»  |   |   |   |
|  | Легкая атлетика  |
| 2  | 1  | Тестирование бега на 30 м с высокого старта  | Отличать, где право, а где лево; уметь выполнять разминку в движении; понимать правила тестирования' бега на 30 м с высокого старта  | Коммуникативные: сохранять доброжелательное отношение друг к другу; устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. Познавательные: уметь рассказать правила проведения тестирования и подвижной игры «Ловишка»  | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; формирование чувства гордости за свою Родину  | Повороты направо и налево. Строевые команды «равняйсь», «смирно». Разминка в движении. Тестирова¬ние бега на 30 м с высо¬кого старта. Подвижная игра «Ловишка»  |   |   |   |
| 3  |   | Техника челночного бега  | Оценивать правильность выполнения строевых команд; уметь выполнять разминку в движении; понимать технику выполнения челночного бега  | Коммуникативные: формировать навыки содействия в достижении цели со сверстниками; слушать и слышать друг друга. Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; искать и выделять необходимую информацию. Познавательные: уметь рассказать и показать технику выполнения челночного бега и правила проведения подвижной игры «Прерванные пятнашки»  | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли. Развитие навыков сотрудничества со сверстниками в разных ситуациях; развитие самостоятельности и личной ответственности  | Строевые упражнения. Разминка в движении; техника челночного бега; подвижная игра «Прерванные пятнашки»  |   |   |   |
| 4  |   | Тестирование  | Знать, что такое дистанция и как ее  | Коммуникативные: сохранять доброжелательное отношение друг к  | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование  | Удержание дистанции. Строевые команды  |   |   |   |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | челноч¬ного бега З х 10 м  | можно удерживать; уметь выполнять разминку на месте; понимать правила тестирования челночного бега  | другу; устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. Познавательные: уметь рассказать правила проведения тестирования и подвижной игры «Прерванные пятнашки»  | личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие самостоятельности и личной ответственности  | «равняйсь», «смирно». Разминка на месте; тестирование челночного бега Зх Ю м с высокого старта; подвижная игра «Прерванные пятнаш¬ки  |  |  |  |
| Основы знаний по физической культуре  |
| 5  |   | Возникновение физической культуры и спорта  | Знать, что такое дистанция и как ее можно удерживать, как возникли физическая культура и спорт; уметь выполнять разминку в движении по кругу; понимать правила подвижной игры «Гусилебеди»  | Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов; слушать и слышать друг друга. Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; определять новый уровень отношения к самому себе как к субъекту деятельности. Познавательные: уметь рассказать о возникновении физкультуры и спорта, правилах проведения подвижной игры «Гуси-лебеди»  | Осознание своей этнической и национальной принадлежности; развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие этических чувств и доброжелательности, сопереживания чувствам других людей, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, развитие умения не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций; формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств, установки на безопасность  | Удержание дистанции. Знакомство с теорией возникновения физической культуры и спорта. Разминка в движении по кругу. Подвижная игра «Гуси- лебеди»  |   |   |   |
| Легкая атлетика  |
| 6  |   | Тестирование метания мешочка на дальность  | Знать, как рассчитываться на первый- второй и как перестраиваться по этому расчету. Уметь выполнять разминку, направленную на развитие координации движений; понимать правила подвижной игры «Гусиле- беди»; помнить стихотворное сопровождение  | Коммуникативные: сохранять доброжелательное отношение друг к другу; устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. Познавательные: уметь рассказать о правилах проведения тестирования метания мешочка на дальность и правила подвижной Игры «Гуси- лебеди»  | Осознание своей этнической и национальной принадлежности; развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие этических чувств и доброжелательности, сопереживания чувствам других людей, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций; формирование  | Строевые команды «направо», «налево», «на первый-второй рассчитайсь». Разминка, направленная на развитие координации движений. Подвижная игра «Гуси-лебеди»   |   |   |   |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  | эстетических потребностей, ценностей и чувств, установки на безопасность  |  |  |  |  |
| Подвижные игры  |
| 7  |   | Русская народная подвижная игра «Горелки»  | Знать, как размыкаться на руки в стороны. Уметь выполнять разминку, направленную на развитие координации движений;понимать правила подвижной игры «Горелки»; запомнить стихотворное сопровождение  | Коммуникативные: представлять конкретное содержание и излагать его в устной форме; добывать недостающую информацию с помощью вопросов; организовывать и осуществлять совместную деятельность. Регулятивные: формировать ситуацию саморегуляции, т. е. операционный опыт (учебных знаний и умений) сотрудничества в совместном решении задач. Познавательные: уметь размыкаться на руки в стороны, рассказывать о правилах проведения подвижной игры «Горелки»  | Формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, уважительного отношения к культуре других народов; развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в различных ситуациях  | Строевые команды «направо», «налево», «на первый-второй рассчитайсь», «на руки в стороны разомкнись». Разминка, направленная на развитие координации движений. Подвижная игра «Горелки». Упражнения на развитие внимания и равновесия   |   |   |   |
| Знания о физической культуре  |
| 8  |   | Олимпийские игры  | Знать, что такое Олимпийские игры, какие символы и традиции у них существуют. Уметь выполнять разминку с мешочками; уметь выполнять технически правильно метание мешочка на дальность; понимать правила подвижной игры «Колдунчики»    | ***Коммуникативные:*** с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. ***Регулятивные*** самостоятельно выделять и формулировать познава тельную цель; искать и выделять необходимую информацию. ***Познавательные:*** уметь рассказать о символах и традициях Олимпийских игр, а также о правилах проведения подвижной игры «Колдунчики»  | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости; развитие навыков сотрудничества со сверстниками; умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни  | Рассказ об Олимпийских играх - символике и традициях. Разминка с мешочками. Техника метания мешочка на дальность. Подвижная игра «Колдунчики»  |   |   |   |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 9  |   | Что такое физическая культура?  | Знать, что такое физическая культура. Уметь выполнять разминку с мешочками; уметь выполнять технически правильно метание мешочка на дальность; понимать правила подвижной игры «Колдунчики»    | ***Коммуникативные:*** с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; представлять конкретное содержание и излагать его в устной форме. ***Регулятивные:*** самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; искать и выделять необходимую информацию. ***Познавательные:*** уметь рассказать о понятии «физическая культура», а также о правилах проведения подвижной игры «Колдунчики»  | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях; умение находить выходы из спорных ситуаций; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни   | Рассказ о физической культуре. Разминка с мешочками. Техника метания мешочка на дальность. Подвижная игра «Колдунчики»  |   |   |   |
| 10  |   | Темп и ритм  | Знать, что такое темп и ритм. Уметь выполнять разминку в кругу; понимать правила подвижных игр «Салки» и «Мышеловка»  | ***Коммуникативные:*** представлять конкретное содержание и излагать его в устной форме; добывать недостающую информацию с помощью вопросов. ***Регулятивные:*** самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; искать и выделять необходимую информацию. ***Познавательные:*** уметь рассказать о темпе и ритме, а также о правилах проведения подвижных игр «Салки» и «Мышеловка»  | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликтны и находить выходы из спорных ситуаций  | Передвижение и выполнение упражнений с разным темпом и ритмом. Разминка в кругу. Подвижные игры «Салки» и «Мышеловка»  |   |   |   |
| Подвижные игры  |
| 11  |   | Подвижная игра «Мыше-ловка»  | Знать, что такое темп и ритм. Уметь выполнять разминку в движении; понимать правила подвижных игр «Салки» и «Мышеловка»         | ***Коммуникативные:*** с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; сохранять доброжелательное отношение друг к другу. ***Регулятивные:*** формировать ситуацию саморегуляции, т. е. операционный опыт (учебных знаний и умений ) сотрудничества в совместном решении задач. Познавательные: уметь рассказать о темпе и ритме, а также о правилах  | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости,       | Передвижение и выполнение упражнений с разным темпом и ритмом. Разминка в движении. Подвижные игры «Салки» и «Мышеловка сопереживания чувствам других людей; развитие навыков сотрудничества со сверстниками  |   |   |   |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |   | проведения подвижных игр «Салки» и «Мышеловка»  |   |  |  |  |  |
| Знания о физической культуре  |
| 12 Личная Коммуникативные: с достаточной Развитие мотивов учебной Гигиена человека. гигиена полнотой и точностью выражать свои деятельности и формирование Разминка в движении. человека мысли в соответствии с задачами и личностного смысла учения; Техника высокого стар-условиями коммуникации; добывать развитие самостоятельности и та. Команды «на старт», недостающую информацию с личной ответственности за свои «внимание», «марш». помощью вопросов (познавательная поступки на основе пред-Подвижная игра «Салки Знать, что такое гигиена. инициативность). ставлений о нравственных с домиками» Уметь выполнять Регулятивные: самостоятельно нормах, социальной разминку в движении; выделять и формулировать позна-справедливости и свободе; понимать правила вательную цель; искать и выделять формирование установки на подвижной игры «Салки необходимую информацию. безопасный, здоровый образ с домиками», технику Познавательные: уметь рассказать о жизни выполнения высокого личной гигиене человека, а также о старта, как выполнять правилах проведения подвижной игры команды «на старт», «Салки с домиками» и о технике «внимание», «марш» выполнения высокого старта  |
| Легкая атлетика  |
| 13  |   | Тестирование метания малого мяча на точность  | Знать, как проводятся разминка с малыми мячами, тестирование метания малого мяча на точность; понимать правила подвижной игры «Два Мороза»  | Коммуникативные: сохранять доброжелательное отношение друг к другу; устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. Познавательные: уметь рассказать о проведении тестирования метания малого мяча на точность и о правилах проведения подвижной игры «Два Мороза»  | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе  | Разминка с малыми мячами. Тестирование метания малого мяча на точность. Подвижная игра «Два Мороза»   |   |   |   |
| 14  |   | Тестирование наклона вперед из положения стоя  | Знать, как проводятся разминка, направленная на развитие гибкости, тестирование наклона вперед из положения стоя; понимать правила  | Коммуникативные: сохранять доброжелательное отношение друг к другу; устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: формировать умение адекватно понимать оценку взрослого  | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие навыков сотрудничества со  | Разминка, направленная на развитие гибкости. Тестирование наклона вперед из положения стоя. Подвижная игра «Два Мороза».  |   |   |   |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | подвижной игры «Два Мороза»; уметь запоминать десятисекундный отрезок времени  | и сверстников. Познавательные: уметь рассказать о проведении тестирования наклона вперед из положения стоя и о правилах проведения подвижной игры «Два Мороза»  | сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций; формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств  | Упражнение на запоминание временного отрезка  |  |  |  |
| 15  |   | Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30c  | Знать, как проводятся разминка, направленная на развитие гибкости, тестирование подъема туловища; понимать правила подвижной игры «Волк во рву»; уметь запоминать десятисекундный отрезок времени  | Коммуникативные: сохранять доброжелательное отношение друг к другу; устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. Познавательные: уметь рассказать о проведении тестирования подъема туловища из положения лежа и о правилах проведения подвижной игры «Волк во рву»  | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки; формирование установки на безопасность  | Разминка, направленная на развитие гибкости. Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с. Подвижная игра «Волк во рву». Упражнение на запоминание временного отрезка  |   |   |   |
| Легкая атлетика  |
| 16  |   | Тестирование прыжка в длину с места  | Знать, как проводятся разминка, направленная на развитие координации движений, тестирование прыжка в длину с места; понимать правила подвижной игры «Волк во рву»      | Коммуникативные: сохранять доброжелательное отношение друг к другу; устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. Познавательные: уметь рассказать о проведении тестирования прыжка в длину с места и о правилах проведения подвижной игры «Волк во рву»     | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни  | Разминка, направленная на развитие координации движений. Тестирование прыжка в длину с места. Подвижная игра «Волк во рву»  |   |   |   |
| Гимнастика с элементами акробатики  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 17  |   | Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа  | Знать, как проводятся разминка, направленная на развитие координации движений, тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса , понимать правила подвижной игры «Охотник и зайцы»  | Коммуникативные: сохранять доброжелательное отношение друг к другу; устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. Познавательные: уметь рассказать о проведении тестирования подтягивания на низкой перекладине и о правилах проведения подвижной игры «Охотник и зайцы»  | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни  | Разминка, направленная на развитие координации движений. Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа. Подвижная игра «Охотник и зайцы»  |   |   |   |
| 18  |   | Тестирование виса на время  | Знать, как проводятся разминка у гимнастической стенки, тестирование виса на время; понимать правила подвижной игры «Охотник и зайцы»  | ***Коммуникативные:*** сохранять доброжелательное отношение друг к другу; устанавливать рабочие отношения. ***Регулятивные:*** формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. ***Познавательные:*** уметь рассказать о проведении тестирования виса на время и о правилах проведения подвижной игры «Охотник и зайцы»  | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни  | Разминка у гимнастической стенки. Тестирование виса на время. Подвижная игра «Охотник и зайцы»  |   |   |   |
| 19  |   | Стихотворное сопровождение на уроках  | Знать, как проводятся разминка со стихотворным сопровождением, подвижные игры «Кто быстрее схватит» и «Совушка»  | ***Коммуникативные:*** представлять конкретное содержание и излагать его; с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. ***Регулятивные:*** самостоятельно выделять и формулировать позна- | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания  | Разминка со стихотворным сопровождением. Подвижные игры «Кто быстрее схватит» и «Совушка»  |   |   |   |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  | вательную цель; уметь сохранять заданную цель. ***Познавательные:*** уметь воспроизвести стихотворное сопровождение разминочных упражнений, рассказать правила проведения подвижных игр «Кто быстрее схватит» и «Совушка»  | чувствам других людей; формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств  |  |  |  |  |
| 20  |   | Стихотворное сопровождение как элемент развития координации движений   | Знать, как проводятся разминка со стихотворным сопровождением, подвижные игры «Кто быстрее схватит» и «Совушка»  | ***Коммуникативные:*** слушать и слышать друг друга; с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. ***Регулятивные:*** уметь осуществлять действие по образцу и заданному правилу; сохранять заданную цель. ***Познавательные:*** уметь воспроизвести стихотворное сопровождение разминочных упражнений, рассказать правила проведения подвижных игр «Кто быстрее схватит» и «Совушка»  | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств  |   |   |   |   |
| Подвижные игры  |
| 21  |   | Ловля и броски мяча в парах  | Знать, как проводятся разминка с мячами, упражнения с мячами в парах и подвижная игра «Осада города»         | ***Коммуникативные:*** слушать и слышать друг друга; устанавливать рабочие отношения; управлять поведением партнера (контроль, коррекция, оценка действий партнера, умение убеждать). ***Регулятивные:*** формировать умение адекватно оценивать свои действия и действия партнера; уметь видеть указанную ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. Познавательные: уметь повторить упражнения с мячом как в парах, так и в одиночку, рассказать правила проведения подвижной игры «Осада города»         | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нрав- ственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободы  | Разминка с мячами. Упражнения с мячами в парах. Подвижная игра «Осада города»  |   |   |   |
| 22  |   | Подвижная  | Знать, как проводятся  | Коммуникативные: формировать  | Развитие мотивов учебной  | Разминка с мячами.  |   |   |   |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | игра «Осада города»  | разминка с мячами, упражнения с мячами в парах и подвижная игра «Осада города»  | навык речевых действий: использования адекватных языковых средств для отображения в речевых высказываниях своих чувств, мыслей, побуждений и иных составляющих внутреннего мира. Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; формировать умение контролировать свою деятельность по результату. Познавательные: уметь повторить. упражнения с мячом как в парах, так и в одиночку, рассказать правила проведения подвижной игры «Осада города»  | деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе  | Упражнения с мячами в парах. Подвижная игра «Осада города»  |  |  |  |
| 23  |   | Индивидуальная работа с мячом  | Знать, как проводится разминка с мячами, как выполняются ведение мяча, его ловля и броски, как играть в подвижную игру «Осада города»  | Коммуникативные: формировать навык учебного сотрудничества в ходе индивидуальной работы; уметь сохранять доброжелательное отношение друг к другу. Регулятивные: формировать умение видеть указанную ошибку и исправлять ее по наставлению взрослого; контролировать свою деятельность по результату. Познавательные: уметь самостоятельно выполнять упражнения с мячом, рассказать правила проведения подвижной игры «Осада города»  | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие эмоциональнонравственной отзывчивости; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций; развитие самостоятельности и личной ответственности  |   |   |   |   |
| 24  |   | Школа укрощения мяча  | Знать, как проводится разминка с мячами, как выполняются ведение мяча в движении, его ловля и броски, как играть в подвижную игру «Вышибалы»    | Коммуникативные: формировать навык учебного сотрудничества в ходе индивидуальной работы; уметь сохранять доброжелательное отношение друг к другу. Регулятивные: формировать умение видеть указанную ошибку и исправлять ее по наставлению взрослого; контролировать свою деятельность по  | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смыслаучения, принятие и освоение социальной роли; развитие эмоциональнонравственной отзывчивости; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных  | Разминка с Упражнения с мячами: ведение, броски и ловля. Подвижная игра «Вышибалы»  |   |   |   |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |     | результату. Познавательные: уметь самостоятельно выполнять упражнения с мячом, рассказать правила проведения подвижной игры «Вышибалы»  | социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций; развитие самостоятельности и личной ответственности  |  |  |  |  |
| 25  |   | Подвижная игра «Ночная охота»  | Знать, как проводится разминка с мячами, как выполняются ведение мяча в движении, его ловля и броски, как играть в подвижную игру «Ночная охота», что ощущает человек, когда у него отсутствует зрение  | Коммуникативные: слушать и слышать друг друга; формировать навыки речевого отображения (описания, объяснения) содержания совершаемых действий в форме речевых значений с целью ориентировки. Регулятивные: формировать умение сохранять заданную цель; осуществлять итоговый и пошаговый контроль. Познавательные: уметь самостоятельно выполнять упражнения с мячом, рассказать правила проведения подвижной игры «Ночная охота»  | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие самостоятельности и личной ответственности  | Разминка с мяч Упражнения с» ведение, бросками, перебрасыванием Подвижная игра «охота»  |   |   |   |
| 26  |   | Глаза закрывай — упражненье начинай  | Знать, как проводится разминка с закрытыми глазами, как выполняются ведение мяча в движении, его ловля и броски, как играть в подвижную игру «Ночная охота», что ощущает человек, когда у него отсутствует вует зрение  | Коммуникативные: слушать и слышать друг друга; формировать навыки речевого отображения (описания, объяснения) содержания совершаемых действий в форме речевых значений с целью ориентировки. Регулятивные: формировать умение сохранять заданную цель; осуществлять итоговый и пошаговый контроль. Познавательные: уметь самостоятельно выполнять упражнения с мячом, рассказать правила проведения подвижной игры «Ночная охота»; знать, как выполнять упражнения с закрытыми глазами  | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие самостоятельности и личной ответственности  | Разминка с закрытыми глазами. Упражнения с мячами: ведение броски, ловля, подбрасывание. Подвижная игра «Ночная охота»  |   |   |   |
| 27  |   | Подвижные игры  | Знать, как проводится разминка с закрытыми глазами, что ощущает человек, когда у него отсутствует зрение, как подводятся итоги четверти  | Коммуникативные: слушать и слышать друг друга; формировать умение брать на себя инициативу в организации совместной деятельности; сохранять доброжелательное отношение друг к другу. Регулятивные: формировать ситуацию саморегуляции — рефлексии; осуществлять итоговый и пошаговый контроль.  | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы  | Разминка с закрыт глазами. Подвижные игры по желанию учеников. Подведение итогов четверти  |   |   |   |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  | Познавательные: формировать умение самостоятельно выбирать no  |  |  |  |  |  |
| 28  |   | Школа укрощения мяча  | Знать, как проводится разминка с мячами, как выполняются ведение мяча в движении, его ловля и броски, как играть в подвижную игру «Вышибалы»       | Коммуникативные: формировать навык учебного сотрудничества в ходе индивидуальной работы; уметь сохранять доброжелательное отношение друг к другу. Регулятивные: формировать умение видеть указанную ошибку и исправлять ее по наставлению взрослого; контролировать свою деятельность по результату. Познавательные: уметь самостоятельно выполнять упражнения с мячом, рассказать правила проведения подвижной игры «Вышибалы»  | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие эмоционально-нравственной отзывчивости; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций; развитие самостоятельности и личной ответственности  | Разминка с мячами. Упражнения с мячай ведение, броски и ло ля. Подвижная игра «Вышибалы»  |   |   |   |
| 29  |   | Подвижная игра «Ночная охота»  | Знать, как проводится разминка с мячами, как выполняются ведение мяча в движении, его ловля и броски, как играть в подвижную и ФУ «Ночная охота», что ощущает человек, когда у него отсутствует зрение  | Коммуникативные: слушать и слышать друг друга; формировать навыки речевого отображения (описания, объяснения) содержания совершаемых действий в форме речевых значений с целью ориентировки. Регулятивные: формировать умение сохранять заданную цель; осуществлять итоговый и пошаговый контроль. Познавательные: уметь самостоятельно выполнять упражнения с мячом, рассказать правила проведения подвижной игры «Ночная охота»  | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нрав- ственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие самостоятельности и личной ответственности  | Разминка с мячами. Упражнения с мячами ведение, броски, ловля перебрасывание. Подвижная игра «Ночная охота»  |   |   |   |
| 30  |   | Глаза закрывай — упражненье начинай  | Знать, как проводится разминка с закрытыми глазами, как выполняются ведение мяча в движении, его ловля и броски, как играть в подвижную игру «Ночная охота», что ощущает человек, когда у него отсутствует зрение  | Коммуникативные: слушать и слышать друг друга; формировать навыки речевого отображения (описания, объяснения) содержания совершаемых действий в форме речевых значений с целью ориентировки. Регулятивные: формировать умение сохранять заданную цель; осуществлять итоговый и пошаговый контроль. Познавательные: уметь самостоятельно выполнять упражнения с мячом, рассказать правила проведения подвижной игры «Ночная охота»; знать, как выполнять упражнения с  | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие самостоятельности и личной ответственности  | Разминка с закрытыми глазами. Упражнения с мячами: ведение, броски, ловля, перебрасывание. Подвижная игра «Ночная охота»  |   |   |   |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  | закрытыми глазами  |  |  |  |  |  |
| 31  |   | Подвижные игры  | Знать, как проводится разминка с закрытыми глазами, что ощущает человек, когда у него отсутствует зрение, как подводятся итоги четверти  | Коммуникативные: слушать и слышать друг друга; формировать умение брать на себя инициативу в организации совместной деятельности; сохранять доброжелательное отношение друг к другу. Регулятивные: формировать ситуацию саморегуляции — рефлексии; осуществлять итоговый и пошаговый контроль. Познавательные: формировать умение самостоятельно выбирать noдвижные игры; знать, как выполнять упражнения с закрытыми глазами  | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций; развитие самостоятельности и личной ответственности  | Разминка с закрытыми глазами. Подвижные игры по желанию учеников. Подведение итогов четверти  |   |   |   |
| Гимнастика с элементами акробатики  |
| 32  |   | Перекаты  | Знать, как проводится разминка на матах, технику выполнения группировки, что такое перекаты и чем они отличаются от кувырков, правила подвижной игры «Удочка»    | Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения; формировать навыки учебного сотрудничества в ходе индивидуальной и групповой работы. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Познавательные: уметь выполнять разминку на матах, делать группировку, перекаты; играть в подвижную игру «Удочка»  | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе; формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств, установки на безопасный, здоровый образ жизни  | Разминка на матах. Группировка. Перекаты. Подвижная игра  «Удочка»   |   |   |   |
| 33  |   | Разновидности перекатов  | Знать, как проводится разминка на матах, технику выполнения группировки, что такое перекаты, их виды, правила игры «Удочка»  | Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения; формировать навыки учебного сотрудничества в ходе индивидуальной и групповой работы. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Познавательные: уметь выполнять разминку на матах, делать группи- | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных  | Разминка на матах. Группировка. Перекаты. Подвижная игра «Удочка»   |   |   |   |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  | ровку, перекаты; играть в подвижную игру «Удочка»  | нормах, социальной справедливости и свободе; формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств, установки на безопасный, здоровый образ жизни  |  |  |  |  |
| 34  |   | Техника выполнения кувырка вперед   | Знать, как проводится разминка на матах, технику выполнения перекатов и кувырка вперед, правила игры «Удочка»  | Коммуникативные: формировать навыки учебного сотрудничества в ходе индивидуальной и групповой работы, навыки содействия в достижении цели со сверстниками. Регулятивные: формировать умение самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; осуществлять действие по образцу и заданному правилу. Познавательные: уметь выполнять разминку на матах, перекаты, кувырок вперед и играть в подвижную игру «Удочка»  | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие доброжелательности и эмоционально-нрав- ственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие самостоятельности и личной ответственности  | Разминка на матах. Перекаты. Кувырок вперед. Подвижная игра «Удочка»   |   |   |   |
| 35  |   | Кувырок вперед  | Знать, что такое осанка, как проводится разминка на матах, технику выполнения перекатов и кувырка вперед, правила игры «Успей убрать»  | Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов; устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Познавательные: уметь выполнять разминку на матах, перекаты, кувырок вперед и играть в подвижную игру «Успей убрать»  | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие самостоятельности и личной ответственности; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни  | Разминка на матах. Перекаты. Кувырок вперед. Подвижная игра «Успей убрать»   |   |   |   |
| 36  |   | Стойка на лопатках, «мост»  | Знать, что такое осанка, как проводится разминка, направленная на сохранение правильной осанки, технику выполнения кувырка вперед, стойки на лопатках и «моста», правила игры «Волшебные елочки»  | Коммуникативные: представлять конкретное содержание и излагать его в устной форме; формировать навыки сотрудничества со сверстниками и взрослыми. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Познавательные: уметь выполнять разминку, направленную на сохранение правильной осанки, кувырок  | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие самостоятельности и личной ответственности; формирование установки на здоровый образ  | Разминка, направленная на сохранение правильной осанки. Кувырок вперед. Стойка на лопатках, «мост». Подвижная игра «Волшебные елочки»  |   |   |   |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  | вперед, стойку на лопатках, «мост» и играть в подвижную игру «Волшебные елочки»  | жизни   |  |  |  |  |
| 37  |   | Стойка на ло¬патках, «мост» — совершенствование  | Знать, как проводится разминка, направленная на сохранение правильной осанки, технику выполнения кувырка вперед, стойки на лопатках и «моста», правила подвижной игры «Волшебные елочки»  | Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя; представлять конкретное содержание и излагать его в устной форме. Регулятивные: формировать умение сохранять заданную цель; контролировать свою деятельность по результату. Познавательные: уметь выполнять разминку, направленную на сохранение правильной осанки, кувырок вперед, стойку на лопатках, «мост» и играть в подвижную игру «Волшебные елочки»  | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие самостоятельности и личной ответственности; формирование установки на здоровый образ жизни  | Разминка, направ¬ленная на сохранение правильной осанки. Кувырок вперед. Стой¬ка на лопатках, «мост». Подвижная игра «Вол-шебные елочки»  |   |   |   |
| 38  |   | Стойка на голове  | Знать, что такое стойка на голове, как проводится разминка на матах с резиновыми кольцами, технику выполнения кувырка вперед и стойки на голове  | Коммуникативные: формировать навык речевых действий: использования адекватных языковых средств для отображения в речевых высказываниях с целью планирования, контроля и самооценки. Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности; осуществлять действие по образцу и заданному правилу. Познавательные: уметь выполнять разминку на матах с резиновыми кольцами, кувырок вперед, стойку на голове, проводить игровое упражнение на внимание  | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе; формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств  | Разминка на матах с резиновыми кольцами. Кувырок вперед. Стой¬ка на голове. Игровое упражнение  |   |   |   |
| 39  |   | Лазанье по гимнастической стенке  | Знать, что такое стойка на голове, как проводится разминка на матах с резиновыми кольцами, технику выполнения стойки на голове  | Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации; формировать навыки сотрудничества в ходе индивидуальной работы. Регулятивные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов (познавательная инициативность); формировать умение осуществлять действие по образцу и заданному правилу. Познавательные:  | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе; формирование эстетических потребностей, ценностей и  | Разминка на матах с резиновыми кольцами Лазанье по гимнастической стенке. Стойка на голове. Игровое упражнение  |   |   |   |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  | уметь выполнять разминку на матах с резиновыми кольцами, лазанье по гимнастической стенке, стойку на голове, проводить игровое упражнение на внимание голове, проводить игровое  | чувств  |  |  |  |  |
| 40  |   | Перелезание на гимнастической стенке  | Знать, что такое стойка на голове, как проводится разминка с гимнастическими палками, технику выполнения кувырка вперед и стойки на голове  | Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации; формировать навыки сотрудничества в ходе индивидуальной работы. Регулятивные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов (познавательная инициативность); формировать умение осуществлять действие по образцу и заданному правилу. Познавательные: уметь выполнять разминку с гимнастическими палками, лазанье и перелезание на гимнастической стенке, стойку на голове, кувырок вперед, проводить игровое упражнение на внимание  | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе; формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств; установки на безопасный, здоровый образ жизни  | Разминка с гимнастическими палкам Лазанье и перелезание гимнастической стенке. Стойка на г лове. Кувырок впер Игровое упражнение  |   |   |   |
| 41  |   | Висы на перекладине  | Знать, что такое вис, как проводится разминка с гимнастическими палками, технику перелезания на гимнастической стенке  | Коммуникативные: представлять конкретное содержание и излагать его в устной форме; с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, формировать способность к преодолению препятствий и само- коррекции. Познавательные: уметь выполнять разминку с гимнастическими палками, лазанье и перелезание на гимнастической стенке, выполнять вис стоя, вис, вис на согнутых руках на перекладине, проводить подвижную игру «Удочка»  | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие этических чувств, доброжелательности и Эмоционально-нравственной отзывчивости; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки; развитие эстетических потребностей, ценностей и чувств; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни   | Разминка с гимнастическими палками Лазанье и перелезай на гимнастической стенке. Вис стоя, вис на согнутых рука на перекладине. Подвижная игра «Удочк  |   |   |   |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 42  |   | Круговая тренировка  | Знать, что такое круговая тренировка, как проводится разминка с гимнастическими палками, технику перелезания на гимнасти ческой стенке и стойки на голове  | Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя; с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: формировать умение самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; адекватно оценивать свои действия и действия партнеров. Познавательные: уметь выполнять разминку с гимнастическими палками, круговую тренировку, проводить игровое упражнение на внимание и реакцию    | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе; формирование установки на безопасный образ жизни, эстетических потребностей, ценностей и чувств  | Разминка с гимнастическими палками. Лазанье и перелезание на гимнастической стенке. Вис стоя, вис на согнутых руках на перекладине. Круго¬вая тренировка. Игро¬вое упражнение  |   |   |   |
| 43  |   | Прыжки со скакалкой  | Знать, что такое скакалка и какие упражнения можно с ней выполнять, как прыгать со скакалкой и в скакалку, правила игры «Шмель»   | Коммуникативные: формировать навыки речевого отображения (описания, объяснения) содержания совершаемых действий в форме речевых значений с целью ориентировки. Регулятивные: формировать умение самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; адекватно оценивать свои действия и действия партнеров. Познавательные: уметь выполнять разминку со скакалкой, прыжки со скакалкой, проводить подвижную и фу «Шмель»  | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни  | Разминка со скакалкой. Прыжки со скакалкой и в скакалку. Подвижная игра «Шмель»  |   |   |   |
| 44  |   | Прыжки в скакалку  | Знать, что такое скакалка и какие упражнения можно с ней выполнять, как прыгать со скакалкой и в скакалку, правила игры «Шмель»  | Коммуникативные: формировать навыки сотрудничества со сверстниками и взрослыми; с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задача ми и условиями коммуникации. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, формировать способность к преодолению препятствий и само- коррекции.  | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни  | Разминка со скакалкой. Прыжки со скакалкой и в скакалку. Подвиж¬ная игра «Шмель»  |   |   |   |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  | Познавательные: уметь выполнять разминку со скакалкой, прыжки со скакалкой и в скакалку, проводить подвижную игру «Шмель»  |  |  |  |  |  |
| 45  |   | Круговая тренировка  | Знать, что такое круговая тренировка и какие упражнения могут в нее входить, правила игры «Береги предмет»   | Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя; уметь сохранять доброжелательное отношение друг к другу. Регулятивные: формировать умение контролировать свою деятельность по результату; уметь сохранять заданную цель; адекватно оценивать свои действия и действия партнеров. Познавательные: уметь выполнять разминку со скакалкой, проходить станции круговой тренировки, проводить подвижную игру «Береги предмет»  | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе; формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств   | Разминка со скакалкой. Круговая тренировка. Подвижная игра «Береги предмет»  |   |   |   |
| 46  |   | Вис углом и вис согнувшись на гимнастических кольцах  | Знать, что такое гимнастические кольца и какие упражнения можно на них выполнять, правила игры «Волк во рву»  | Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации; формировать навыки речевого отображения (описания, объяснения) содержания совершаемых действий в форме речевых значений с целью ориентировки. Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности; уметь осуществлять действие по образцу и заданному правилу. Познавательные: уметь выполнять разминку со скакалкой, вис углом и вис согнувшись на кольцах, проводить подвижную игру «Волк во рву»  | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе; формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств  | Разминка со скакалкой. Вис углом и вис согнувшись на кольцах. Подвижная игра «Волк во рву»  |   |   |   |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 47  |   | Вис прогнувшись на гимнастических кольцах  | Знать, что такое гимнастические кольца и какие упражнения можно на них выполнять, как проводить разминку с двумя резиновыми кольцами, правила игры «Волк во рву»  | Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения; формировать навыки учебного сотрудничества в ходе индивидуальной и групповой работы. Регулятивные: проектировать траектории развития через включение в новые виды деятельности и формы сотрудничества. Познавательные: уметь выполнять разминку с резиновыми кольцами, вис углом, вис согнувшись и вис прогнувшись на кольцах, проводить подвижную игру «Волк во рву»  | Развитие мотивов учебной деятельности и фор мирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе; формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств  | Разминка с резино¬выми кольцами. Вис углом, вис согнувшись и вис прогнувшись на кольцах. Подвижная игра «Волк во рву»  |   |   |   |
| 48  |   | Переворот назад и вперед на гимнастических матах  | Знать, что такое гимнастические кольца и какие упражнения можно на них выполнять, как проводить разминку с двумя резиновыми кольцами, правила игры «По- прыгунчики-во- робушки»  | Коммуникативные: формировать навыки речевого отображения (описания, объяснения) содержания совершаемых действий в форме речевых значений с целью ориентировки. Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности; контролировать свою деятельность по результату. Познавательные: уметь выполнять разминку с резиновыми кольцами, вис углом, вис согнувшись, вис прогнувшись, переворот вперед и назад на кольцах, проводить подвижную игру «Попрыгунчики-воробушки»  | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлении о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе; формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств    | Разминка с резиновыми кольцами. Вис углом, вис согнувшись, вис прогнувшись, переворот назад и вперед на кольцах. Подвижная игра «Попрыгунчики- воробушки»  |   |   |   |
| 49  |   | Вращение обруча  | Знать, что такое обруч и как его можно вращать, как проводить разминку с обручами, правила игры «Попрыгунчикиворобушки»  | Коммуникативные: владеть монологической и диалогической формами речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами родного языка. Регулятивные: формировать умение видеть указанную ошибку и исправлять ее по наставлению взрослого; уметь сохранять заданную цель. Познавательные: уметь выполнять разминку с обручами, вис углом, вис согнувшись, вис прогнувшись, переворот вперед и назад на кольцах, вращать обруч, проводить подвижную  | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки; формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств  | Разминка с обручами. Вис углом, вис согнувшись, вис прогнувшись, переворот назад и вперед на кольцах. Вращение обруча. По-движная игра «Попры-гунчики - воробушки»  |   |   |   |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  | игру «Попрыгунчики-воробушки»  |  |  |  |  |  |
|   |   | Обруч — учимся им управлять  | Знать, что такое обруч и как его можно вращать, как проводить разминку с обручами, правила игры «Попры- гунчикиворо- бушки»  | Коммуникативные: формировать навыки учебного сотрудничества в ходе индивидуальной и групповой работы; слушать и слышать друг друга. Регулятивные: формировать умение контролировать свою деятельность по результату; уметь сохранять заданную цель. Познавательные: уметь выполнять разминку с обручами, вис углом, вис согнувшись, вис прогнувшись, переворот вперед и назад на кольцах, вращать обруч, проводить подвижную игру «Попрыгунчики- воробушки»  | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки; формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств  | Разминка с обручами. Вис углом, вис согнувшись, вис прогнув¬шись, переворот назад и вперед на кольцах. Вращение обруча. По-движная игра «Попры-гунчикиворобушки»  |   |   |   |
| 50  |   | Круговая тренировка  | Знать, что такое Массажные мячи и что с ними можно делать, правила проведения круговой тренировки  | Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя; формировать умение понимать мысли, чувства, стремления и желания окружающих, их внутренний мир в целом. Регулятивные: формировать умение осуществлять действие по образцу и заданному правилу; адекватно оценивать свои действия и действия партнеров. Познавательные: уметь выполнять разминку с массажными мячами, круговую тренировку, проводить подвижные игры  | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе; формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств  | Разминка с массажными мячами. Круговая тренировка. Подвижные игры  |   |   |   |
| 51  |   | Круговая тренировка  | Знать, что такое массажные мячи и что с ними можно делать, правила проведения круговой тренировки  | Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя; понимать мысли, чувства, стремления и желания окружающих, их внутренний мир в целом. Регулятивные: формировать умение осуществлять действие по образцу и  | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие навыков сотрудничества со сверстниками взрослыми в  | Разминка с массажными мячами. Круговая тренировка. Подвижные игры  |   |   |   |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  | заданному правилу; адекватно оценивать свои действия и действия партнеров. Познавательные: уметь выполнять разминку с массажными мячами, проходить станции круговой тренировки, проводить подвижные игры  | разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе; формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств  |  |  |  |  |
| Лыжная подготовка  |
| 52  |   | Органи- зационнометодически е требования на уроках, посвященных лыжной подготовке. Ступающий шаг на лыжах без палок  | Знать правила проведения занятий по лыжной подготовке, технику выполнения ступающего шага на лыжах без палок  | Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов; представлять конкретное содержание и излагать его в устной форме. Регулятивные: проектировать траектории развития через включение в новые виды деятельности и формы сотрудничества; уметь видеть указанную ошибку и исправлять ее по наставлению взрослого. Познавательные: уметь переносить лыжи и передвигаться на лыжах ступающим шагом  | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни  | Проверка лыжной формы, инвентаря;ступающий лыжный шаг  |   |   |   |
| 53  |   | Скользящий шаг на лыжах без палок  | Знать правила проведения занятий по лыжной подготовке, технику выполнения ступающего и скользящего шага на лыжах без палок  | Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя; с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: формировать умение сохранять заданную цель; контролировать свою деятельность по результату. Познавательные: уметь переносить лыжи под рукой, передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом без палок  | Развитие мотивов учебной деятельности, доброжелательности и эмоциональнонравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие навыков сотрудничества со сверстниками, умение не создавать конфликты; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки  | Переноска лыж под рукой; ступающий лыжный шаг без палок; скользящий лыжный I шаг без палок  |   |   |   |
| 54  |   | Повороты пересту- панием на  | Знать правила проведения занятий по лыжной подготовке,  | Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя; формировать навыки работы в группе и ува- | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения,  | Переноска лыж под рукой; ступающий лыжный шаг без палок;  |   |   |   |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | лыжах без палок  | технику выполнения ступающего и скользящего шага на лыжах без палок; технику поворота на лыжах без палок  | жение к другой точке зрения. Регулятивные: формировать умение видеть указанную ошибку и исправлять ее по наставлению взрослого; уметь осуществлять действие по образцу и заданному правилу. Познавательные: уметь переносить лыжи на плече, передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом без палок, выполнять повороты переступанием на лыжах без палок  | принятие и освоение социальной роли; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми  | скользящий лыжный шаг без палок; поворот, переступание на лыжах без палок  |  |  |  |
| 55  |   | Ступающий шаг на лыжах с палками  | Знать правила проведения занятий по лыжной подготовке. технику выполнения ступающего и скользящего шага на лыжах без палок, а также ступающего шага с палками  | Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения; эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. Регулятивные: уметь сохранять заданную цель; контролировать свою деятельность по результату. Познавательные: уметь передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом без палок, выполнять повороты переступанием на лыжах без палок, передвигаться на лыжах ступающим шагом с палками  | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие этических чувств, сопереживания чувствам других людей; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций  | Переноска лыж с палками под рукой; ступающий лыжный шаг без палок; скользящий лыжный шаг без палок; ступающий лыжный шаг с палками  |   |   |   |
| 56  |   | Скользящий шаг на лыжах с палками  | Знать правила проведения занятий по лыжной подготовке, технику выполнения ступающего и скользящего шага на лыжах без палок, скользящего лыжного шага с палками  | Коммуникативные: формировать навыки работы в группе; слушать и слышать друг друга и учителя. Регулятивные: формировать умение самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; уметь сохранять заданную цель. Познавательные: уметь передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом без палок, скользящим шагом с палками  | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие этических чувств, сопереживания чувствам других людей; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций  | Ступающий лыжный шаг без палок; скользящий лыжный шаг без палок; скользящий лыжный шаг с палками  |   |   |   |
| 57  |   | Поворот переступани ем на лыжах с палками  | Знать правила проведения занятий по лыжной подготовке, технику выполнения ступающего и скользящего шага на лыжах без палок, скользящего лыжного шага с палками, а также  | Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя; эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. Регулятивные: формировать умение сохранять заданную цель; адекватно оценивать свои действия и действия партнеров. Познавательные: уметь передвигаться  | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие этических чувств, сопереживания чувствам других людей; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение  | Ступающий лыжный шаг без палок; скользящий лыжный шаг без палок; скользящий лыжный шаг с палками; повороты переступанием на лыжах с палками  |   |   |   |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | поворотов переступанием на лыжах с палками  | на лыжах ступающим и скользящим шагом без палок и с палками, выполнять повороты переступанием на лыжах с палками  | не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций  |  |  |  |  |
| 58  |   | Подъем и спуск под уклон на лыжах без палок  | Знать правила проведения занятий по лыжной подготовке, технику выполнения подъема на склон «полуелочкой» без палок, а также знать технику спуска со склона в основной стойке без палок  | Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя; формировать навыки учебного сотрудничества в ходе индивидуальной и групповой работы. Регулятивные: формировать умение контролировать свою деятельность по результату; уметь осуществлять действие по образцу и заданному правилу. Познавательные: уметь передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом без палок и с палками, выполнять спуск со склона в основной стойке и подъем на него «полуелочкой» на лыжах без палок  | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие этических чувств, сопереживания чувствам других людей; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций    | Ступающий лыжный шаг без палок; скользящий лыжный шаг без палок; скользящий и ступающий лыжный шаг с палками; спуск со склона в основной стойке; подъем на склон «полуелочкой»  |   |   |   |
| 59  |   | Подъем и спуск под уклон на лыжах с палками  | Знать правила проведения занятий по лыжной подготовке, технику выполнения подъема на склон «полу- елочкой» с лыжными палками, а также технику спуска со склона в основной стойке с лыжными палками. Познакомиться с техникой тор- переступанием  | Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя; формировать уважение к иной точке зрения; устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: формировать умение адекватно оценивать свои действия и действия партнеров; уметь сохранять заданную цель. Познавательные: уметь передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом с палками; выполнять подъем и спуск со склона на лыжах с палками, торможение падением  | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие этических чувств, сопереживания чувствам других людей; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций  | Скользящий и ступающий лыжный шаг с палками; спуск со склона в основной стойке; подъем на склон «полуелочкой» на лыжах с палками. Торможение падением  |   |   |   |
| 60  |   | Скользящий шаг с палками .  | Узнать возможности своего организма с помощью прохождения дистанции 1 км, знать технику выполнения подъема на склон «полу- елочкой» с лыжными палками, а также спуска со склона в основной стойке с лыжными палками  | Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: формировать ситуацию саморегуляции эмоциональных и функциональных состояний, т. е. операционный опыт. Познавательные: уметь проходить на лыжах дистанцию 1 км, выполнять подъем и спуск со  | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие этических чувств, сопереживания чувствам других людей; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных  | Скользящий лыжный шаг с палками; спуск со склона в основной стойке; подъем на склон «полуелочкой» на лыжах с палками. Прохождение дистанции на 1 км  |   |   |   |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  | склона на лыжах с палками  | ситуаций  |  |  |  |  |
| 61  |   | Скользя¬щи й шаг на лыжах «змейкой»  | Знать, как выполняется скользящий шаг на лыжах «змейкой»; знать вариант биатлонного упражнения  | Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя; понимать мысли, чувства, стремления и желания окружающих, их внутренний мир в целом. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Познавательные: уметь передвигаться «змейкой» на лыжах и метать на точность  | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие этических чувств, сопереживания чувствам других людей; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций  | Скользящий шаг на лыжах с палками «змейкой»; упражнение в метании на точность  |   |   |   |
| 62  |   | Прохождение дистанции 1,5 км на лыжах  | Узнать возможности своего организма с помощью прохождения дистанции 1,5 км  | Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: формировать ситуацию саморегуляции эмоциональных и функциональных состояний, т. е. операционный опыт. Познавательные: уметь проходить на лыжах дистанцию 1,5 км  | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие этических чувств, сопереживания чувствам других людей; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций  | Прохождение дистанции 1,5 км на лыжах; свободное катание  |   |   |   |
| 63  |   | Ступающий и скользящий шаг с лыжными палками  | Узнать, как проводятся занятия по лыжной подготовке  | Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; формировать навыки учебного сотрудничества в индивидуальной и групповой работе. Регулятивные: формировать умение самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. Познавательные: уметь выполнять различные лыжные ходы, спускаться со склона и подниматься на него, тормозить падением  | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие этических чувств, сопереживания чувствам других людей; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций  | Ступающий и скользящий шаг как с лыжными палками, так и без них; спуск со склона в основной стойке; подъем на склон «полу- елочкой»; торможение падением  |   |   |   |
| Гимнастика с элементами акробатики  |
| 64  |   | Лазанье по гимнастичес кой лесенке  | Знать, что такое канат, как по нему лазать, правила игры «Белки в  | Коммуникативные: формировать навыки сотрудничества со сверстниками и взрослыми; уметь понимать  | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;  | Разминка с гимнастическими палками. Лазанье по канату. По- |   |   |   |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | лесу»      | мысли, чувства, стремления и желания окружающих, их внутренний мир в целом. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Познавательные: уметь выполнять разминку с гимнастическими палкамипалками, лазать по канату, играть в подвижную игру «Белки в лесу»  | развитие этических чувств, сопереживания чувствам других людей; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты, находить выходы из спорных ситуаций  | движная игра «Белки в лесу»  |  |  |  |
| Подвижные игры  |
| 65  |   | Подвижная игра «Белочка- защитница»  | Знать, что такое канат, как по нему лазать, правила игры «Белочказащитница»  | Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя; с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: формировать умение адекватно оценивать свои действия и действия партнера; самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. Познавательные: уметь выполнять разминку с гимнастическими палками, лазать по канату, играть в подвижную игру «Белочка-защитница»  | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие этических чувств, сопереживания чувствам других людей; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты, находить выходы из спорных ситуаций  | Разминка с гимнастическими палками. Лазанье по канату. Подвижная игра «Белочказашитница»  |   |   |   |
| 66  |   | Прохождение полосы препятствий  | Знать, что такое полоса препятствий, как ее преодолевать, правила игры «Белочказащитница»  | Коммуникативные: представлять конкретное содержание и излагать его в устной форме; добывать недостающую информацию с помощью вопросов (познавательная инициативность). Регулятивные: формировать умение самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; искать и выделять необходимую информацию; уметь сохранять заданную цель. Познавательные: уметь выполнять разминку на гимнастических скамейках, преодолевать полосу препятствий, играть в подвижную игру «Белочка-защитница»  | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие этических чувств, сопереживания чувствам других людей; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах подвижную игру «Белочка-защитница»  | Разминка на гимнастических скамейках. Преодоление полосы препятствий. Подвижная игра «Белочка-защитница»  |   |   |   |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 67  |   | Прохождение усложненной полосы препятствий  | Знать, что такое полоса препятствий, как ее преодолевать, правила игры «Белочка-защитница»  | Коммуникативные: представлять конкретное содержание и излагать его в устной форме; добывать недостающую информацию с помощью вопросов (познавательная инициативность). Регулятивные: формировать умение самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; искать и выделять необходимую информацию; уметь сохранять заданную цель. Познавательные: уметь выполнять разминку на гимнастических скамейках, преодолевать усложненную полосу препятствий, играть в подвижную игру «Белочка-защитница»  | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие этических чувств, сопереживания чувствам других людей; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах  | Разминка на гимнастических скамейках. Преодоление полосы препятствий. Подвижная игра «Белочказащитница»  |   |   |   |
| Легкая атлетика  |
| 68  |   | Техника прыжка в высоту с прямого разбега   | Знать, что такое прыжок в высоту, как он выполняется, правила игры «Бегуны и прыгуны»  | Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов (познавательная инициативность); представлять конкретное содержание и излагать его в устной форме. Регулятивные: формировать умение самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; уметь осуществлять действие по образу и заданному правилу. Познавательные: уметь выполнять разминку на гимнастических скамейках, прыжок в высоту с прямого разбега, играть в подвижную игру «Бегуны и прыгуны»  | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости  | Разминка на гимнастических скамейках. Прыжок в высоту с прямого разбега. Подвижная игра «Бегуны и прыгуны»  |   |   |   |
| 69  |   | Прыжок в высоту с прямого разбега  | Знать, что такое прыжок в высоту, как он выполняется, правила игры «Бегуны и прыгуны»  | Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя; владеть монологической и диалогической формами речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами родного языка. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции.  | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной  | Разминка на гимнастических скамейках. Прыжок в высоту с прямого разбега. Подвижная игра «Бегуны и прыгуны»  |   |   |   |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  | Познавательные: уметь выполнять разминку на гимнастических скамейках, прыжок в высоту с прямого разбега, играть в подвижную игру «Бегуны и прыгуны»  | отзывчивости  |  |  |  |  |
| 70  |   | Прыжок в высоту с прямого разбега  | Знать, что такое прыжок в высоту спиной вперед, как он выполняется, правила игры «Грибышалуны»  | Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов; формировать навыки речевого отображения (описания, объяснения) содержания совершаемых действий в форме речевых значений с целью ориентировки. Регулятивные: формировать умение осуществлять действие по образцу и заданному примеру; адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. Познавательные: уметь выполнять разминку со стихотворным сопровождением, прыжок в высоту спиной вперед, играть в подвижную игру « Г рибы-шалуны»  | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей  | Разминка со стихотворным сопровождением. Прыжок в высоту спиной вперед. Подвижная игра «Грибы-шалуны»  |   |   |   |
| 71  |   | Прыжки в высоту  | Знать, что такое прыжки в высоту, как они выполняются, правила игры «Грибы-шалуны»  | Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; представлять конкретное содержание и излагать его в устной форме. Регулятивные: формировать умение контролировать свою деятельность по результату; адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. Познавательные: уметь выполнять разминку со стихотворным сопровождением, прыжок в высоту спиной вперед, играть в подвижную игру «Грибы-шалуны»  | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей  | Разминка со стихотворным сопровождением. Прыжок в высоту спиной вперед. Прыжок в высоту с прямого разбега. Подвижная игра «Грибы-шалуны»  |   |   |   |
| 72  |   | Броски и ловля мяча в парах  | Знать, что такое броски и ловля мяча, как проводится разминка с мячами, правила игры «Котел»  | Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя; управлять поведением партнера (контроль, коррекция, оценка действий партнера, умение убеждать). Регулятивные: формировать умение адекватно оценивать свои действия и действия партнера; уметь сохранять  | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания  | Разминка с мячом. Броски и ловля мяча различными способами. Подвижная игра «Котел»  |   |   |   |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  | заданную цель. Познавательные: уметь выполнять разминку с мячом, бросать и ловить мяч разными способами, играть в подвижную игру «Котел»  | чувствам других людей; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки  |  |  |  |  |
| 73  |   | Броски и ловля мяча в парах  | Знать, что такое броски и ловля мяча, как проводится разминка с мя нами, правила игры «Котел»   | Коммуникативные: слушать и слышать друг друга; эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации; управлять поведением партнера (контроль, коррекция, оценка действий партнера, умение убеждать). Регулятивные: формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников; уметь сохранять заданную цель; адекватно оценивать свои действия и разминку с мячом, бросать и ловить мяч разными способами, играть в подвижную игру «Котел»  | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нрав- ственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие навыков сотрудничества в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций; развитие навыков сотрудничества самостоятельности и личной ответственности за свои  | Разминка с мячом. Броски и ловля мяча различными способами. Подвижная игра «Котел»  |   |   |   |
| 74  |   | Ведение мяча  | Знать, что такое ведение мяча, как проводится разминка с мячами, правила игры «Охотники и утки»  | Коммуникативные: формировать навыки содействия в достижении цели со сверстниками; добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе, как субъекту деятельности; уметь видеть указанную ошибку и исправлять ее по наставлению взрослого. Познавательные: уметь выполнять разминку с мячом, бросать и ловить мяч разными способами, вести мяч правой и левой рукой, играть в подвижную игру «Охотники и утки»  | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе  | Разминка с мячом. Броски и ловля мяча различными способами. Ведение мяча. Подвижная игра «Охотники и утки»  |   |   |   |
| 75  |   | Ведение мяча в  | Знать, что такое ведение мяча в движении, как  | Коммуникативные: формировать навык содействия в достижении цели со  | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование  | Разминка с мячом. Ведение мяча в движении.  |   |   |   |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | движении  | проводится разминка с мячами, правила проведения эстафет  | сверстниками; добывать недо стающую информацию с помощью вопросов. Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе, как субъекту деятельности; уметь видеть указанную ошибку и исправлять ее по наставлению взрослого. Познавательные: уметь выполнять разминку с мячом, вести мяч правой и левой рукой в движении, участвовать в эстафетах  | личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных  | Эстафеты  |  |  |  |
| 76  |   | Эстафеты с мячом  | Знать, что такое ведение мяча в движении, как проводится разминка с мячами, правила проведения эстафет  | Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; представлять конкретное содержание и излагать его в устной форме. Регулятивные: формировать умение самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; искать и выделять необходимую информацию. Познавательные: уметь выполнять разминку с мячом, вести мяч правой и левой рукой в движении, участвовать в эстафетах  | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости нормах, социальной справедливости  | Разминка с мячом. Ведение мяча в движении. Эстафеты с мячом  |   |   |   |
| 77  |   | Подвижные игры с мячом  | Знать правила проведения подвижных игр «Охотники и утки» и «Антивышибалы»  | Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации; организовывать и осуществлять совместную деятельность.Регулятивные: формировать ситуацию саморегуляции, т. е. операционный опыт (учебных знаний и умений); сотрудничать в совместном решении задач.Познавательные: уметь выполнять разминку с мячом, играть в подвижные игры «Охотники и утки» и «Антивышибалы»  | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие навыков сотрудничества со сверстниками  | Разминка с мячом. Подвижная игра «Охотники и утки». Подвижная игра «Антивышибалы»  |   |   |   |
| 78  |   | Подвижные игры   | Знать правила проведения подвижных игр  | Коммуникативные: строить продуктивное взаимодействие со сверстниками и взрослыми; формировать  | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной  | Разминка с мячом. Подвижные игры. Подведение итогов четверти  |   |   |   |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |   | навыки содействия в достижении цели со сверстниками. Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе, как субъекту деятельности; уметь осуществлять итоговый и пошаговый контроль. Познавательные: уметь выполнять разминку с мячом, выбирать подвижные игры и участвовать в них  | отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие навыков сотрудничества со сверстниками  |  |  |  |  |
| 79  |   | Броски мяча через волейбольную сетку  | Знать, как выполнять броски мяча через волейбольную сетку  | Коммуникативные: формировать умение сохранять доброжелательное отношение друг к другу; управлять поведением партнера (контроль, коррекция, оценка действий партнера, умение убеждать). Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции; уметь контролировать свою деятельность по результату. Познавательные: уметь выполнять разминку в парах, броски через волейбольную сетку; играть в подвижную игру «Забросай противника мячами»  | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие сопереживания чувствам других людей; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослым в разных ситуациях, умение не создавать конфликты  | Разминка в парах. Броски мяча через волейбольную сетку. Подвижная игра «Забросай противника мячами»  |   |   |   |
| 80  |   | Броски мяча через волейбольную сетку  | Знать, как выполнять броски мяча через волейбольную сетку на точность  | Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя; с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: формировать умение самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; искать и выделять необходимую информацию. Познавательные: уметь выполнять разминку в парах, броски через волейбольную сетку на точность;  | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие сопереживания чувствам других людей; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных ситуациях, умение не создавать конфликты  | Разминка в парах. Броски мяча через волейбольную сетку на точность. Подвижная игра «Забросай противника мячами»  |   |   |   |
| 81  |   | Подвижная игра «Вышибалы через сетку»  | Знать, как выполнять броски мяча через волейбольную сетку на точность, как играть в подвижную игру «Вышибалы через  | Коммуникативные: формировать навыки учебного сотрудничества в ходе индивидуальной и групповой работы, уважение к иной точке зрения. Регулятивные: проектировать траектории развития через включение в  | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие самостоятельности и личной  | Разминка с мячом в движении по кругу. Броски мяча через волейбольную сетку на точность. Подвижная игра «Вышибалы через  |   |   |   |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | сетку»  | новые виды деятельности и формы сотрудничества; уметь контролировать свою деятельность по результату. Познавательные: уметь выполнять разминку с мячами в движении по кругу, броски через волейбольную сетку; играть в подвижную игру «Вышибалы через сетку»  | ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни  | сетку»  |  |  |  |
| 82  |   | Броски мяча через волейбольную сетку с дальних дистанций  | Знать, как выполнять броски мяча через волейбольную сетку на точность, как играть в подвижную игру «Вышибалы через сетку»  | Коммуникативные: владеть монологической и диалогической формами речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами родного языка. Регулятивные: формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников; уметь сохранять заданную цель; видеть указанную ошибку и исправлять ее по наставлению взрослого. Познавательные: уметь выполнять разминку с мячами в движении по кругу, броски через волейбольную сетку на дальность; играть в подвижную игру «Вышибалы через сетку»  | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нрав ственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе  | Разминка с мячом в движении по кругу. Броски мяча через волейбольную сетку на дальность. Подвижная игра «Вышибалы через сетку»  |   |   |   |
| 83  |   | Бросок набивного мяча от груди  | Знать, как выполнять броски набивного мяча от груди, как играть в подвижную игру «Вышибалы через сетку»  | Коммуникативные: представлять конкретное содержание и излагать его в устной форме; добывать недостающую информацию с помощью вопросов (познавательная инициативность).Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции; уметь видеть указанную ошибку и исправлять ее по наставлению взрослого.Познавательные: уметь выполнять разминку с набивными мячами, броски набивного мяча от груди; играть в подвижную игру «Вышибалы через сетку»  | Развитие мотивов учебной деятельности; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе  | Разминка с набивными мячами. Броски набивного мяча от груди. Подвижная игра «Вышибалы через сетку»  |   |   |   |
| 84  |   | Бросок набивного мяча снизу  | Знать, как выполнять броски набивного мяча снизу, как играть в  | Коммуникативные: представлять конкретное содержание и излагать его в устной форме; добывать недо- | Развитие мотивов учебной деятельности; развитие этических чувств,  | Разминка с набивными мячами. Броски набивного мяча от груди и  |   |   |   |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | подвижную игру «Вышибалы через сетку»  | стающую информацию с помощью вопросов (познавательная инициативность).Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции; уметь видеть указанную ошибку и исправлять ее по наставлению взрослого.Познавательные: уметь выполнять разминку с набивными мячами, броски набивного мяча от груди и снизу; играть в подвижную игру «Вышибалы через сетку»  | доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе  | снизу. Подвижная игра «Вышибалы через сетку  |  |  |  |
| 85  |   | Подвижная игра «Точно в цель»  | Знать, как выполнять броски набивного мяча снизу и от груди, как играть в подвижную игру «Точно в цель»   | Коммуникативные: формировать навык речевых действий: использования адекватных языковых средств для отображения в речевых высказываниях своих чувств, мыслей, побуждений и иных составляющих внутреннего мира. Регулятивные: формировать умение сохранять заданную цель; контролировать свою деятельность по результату. Познавательные: уметь выполнять разминку с малыми мячами, броски набивного мяча от груди и снизу; играть в подвижную игру «Точно в цель»  | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие навыков сотрудничества со сверстниками; умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки; формирование установки на безопасный образ жизни    | Разминка с малыми мячами. Броски набивного мяча от груди и снизу. Подвижная игра «Точно в цель»   |   |   |   |
| Гимнастика с элементами акробатики  |
| 86  |   | Подвижная игра «Точно в цель»  | Знать, как проводится тестирование виса на время, как играть в подвижную игру «Точно в цель»  | Коммуникативные: сохранять доброжелательное отношение друг к другу; устанавливать рабочие отношения; представлять конкретное содержание и излагать его в устной форме. Регулятивные: формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников; уметь осуществлять итоговый контроль. Познавательные: уметь выполнять разминку с малыми мячами, тестирование виса на время, играть в подвижную игру «Точно в цель»  | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки  | Разминка с малыми мячами. Тестирование виса на время. Подвижная игра «Точно в цель»  |   |   |   |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 87  |   | Тестирование наклона вперед из положения стоя  | Знать, как проводится тестирование наклона вперед из положения стоя, как играть в подвижную игру «Собачки»  | Коммуникативные: сохранять доброжелательное отношение друг к другу; устанавливать рабочие отношения; представлять конкретное содержание и излагать его в устной форме. Регулятивные: формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников; уметь осуществлять итоговый контроль. Познавательные: уметь выполнять разминку, направленную на развитие гибкости, сдавать тестирование наклона вперед из положения стоя, играть в подвижную игру «Собачки  | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки  | Разминка, направленная на развитие гибкости. Тестирование наклона вперед из положения стоя. Подвижная игра «Собачки»  |   |   |   |
| 88  |   | Тестирование прыжка в длину с места  | Знать, как проводится тестирование прыжков в длину, как играть в подвижную игру «Собачки»  | Коммуникативные: сохранять доброжелательное отношение друг к другу; устанавливать рабочие отношения; представлять конкретное содержание и излагать его в устной форме. Регулятивные: формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников; уметь осуществлять итоговый контроль. Познавательные: уметь выполнять беговую разминку, сдавать тестирование прыжков в длину, играть в подвижную игру «Собачки»  | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки  | Беговая разминка. Тестирование прыжка в длину с места. Подвижная игра «Собачки»  |   |   |   |
| 89  |   | Тестирование подтягивания на низкой перекладине  | Знать, как проводится тестирование подтягивания на низкой перекладине, как играть в подвижную игру «Лес, болото, озеро»  | Коммуникативные: сохранять доброжелательное отношение друг к другу; устанавливать рабочие отношения; представлять конкретное содержание и излагать его в устной форме. Регулятивные: формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников; уметь осуществлять итоговый контроль. Познавательные: уметь выполнять разминку в движении, сдавать тестирование подтягивания на низкой перекладине, играть в подвижную игру «Лес, болото, озеро»  | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки  |   |   |   |   |
| 90  |   | Тести- | Знать, как проводится  | Коммуникативные: сохранять доб- | Развитие этических чувств,  | Разминка в движении.  |   |   |   |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | рование подъема туловища за 30 с  | тестирование подъема туловища за 30 с, как играть в подвижную игру «Лес, болото, озеро»  | рожелательное отношение друг к другу; устанавливать рабочие отношения; представлять конкретное содержание и излагать его в устной форме. Регулятивные: формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников; уметь осуществлять итоговый контроль. Познавательные: уметь выполнять разминку в движении, сдавать тестирование подъема туловища за 30 с, играть в подвижную игру «Лес, болото, озеро»  | доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки  | Тестирование подъема туловища за 30 с. Подвижная игра «Лес, болото, озеро»  |  |  |  |
| 91  |   | Техника метания на точность   | Знать, как выполняется метание различных предметов, как играть в подвижную игру «Ловишка с мешочком на голове»  | Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; добывать информацию с помощью вопросов (познавательная инициативность). Регулятивные: формировать умение контролировать свою деятельность по результату; уметь осуществлять действие по образцу и заданному правилу; сохранять заданную цель. Познавательные: уметь выполнять разминку с мешочками, метание различных предметов на точность,  | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие этических чувств и эмоционально-нравственной отзывчивости; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе  | Разминка с мешочками. Техника метания различных предметов на точность. Подвижная игра «Ловушка с мешочком на голове  |   |   |   |
| 92  |   | Тестирование метания малого мяча на точность  | Знать, как проводится тестирование метания малого мяча на точность, как играть в подвижную игру «Ловишка с мешочком на голове»  | Коммуникативные: сохранять доброжелательное отношение друг к другу; устанавливать рабочие отношения; представлять конкретное содержание и излагать его в устной форме. Регулятивные: формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников; уметь осуществлять итоговый контроль. Познавательные: уметь выполнять разминку с мешочками, сдавать тестирование метания малого мяча на точность, играть в подвижную игру «Ловишка с мешочком на голове»  | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе  | Разминка с мешочками. Тестирование метания малого мяча на точность. Подвижная игра «Ловишка с мешочком на голове»  |   |   |   |
| Подвижные игры  |
| 93  |   | Подвижные игры с  | Знать, как выбирать подвижные игры для зала,  | Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения; эффективно  | Развитие этических чувств, доброжелательности и  | Разминка с игровым упражнением «Запре- |   |   |   |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | мячом  | уметь в них играть  | сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации; формировать уважение к иной точке зрения. Регулятивные: формировать ситуацию саморегуляции, т. е. операционный опыт (учебных знаний и умений); сотрудничать в совместном решении задач. Познавательные: уметь выполнять разминку с игровым упражнением «Запрещенное движение», выбирать подвижные игры для зала  | эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций    | щенное движение». Подвижные игры для зала. Игровое упражнение на равновесие  |  |  |  |
| Легкая атлетика  |
| 94  |   | Беговые упражнения  | Знать, какие бывают беговые упражнения. Уметь играть в подвижную игру « Колдун - чики»  | Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя; с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: формировать умение видеть указанную ошибку и исправлять ее по наставлению взрослого; уметь осуществлять действие по образцу и заданному примеру. Познавательные: уметь выполнять разминку в движении и беговые упражнения, играть в подвижную игру «Колдунчики»  | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости  | Разминка в движении. Беговые упражнения. Подвижная игра «Колдунчики»  |   |   |   |
| 95  |   | Тестирование бега на 30 м с высокого старта  | Знать, как сдается тестирование бега на 30 м с высокого старта. Уметь играть в подвижную игру «Хвостики»  | Коммуникативные: сохранять доброжелательное отношение друг к другу; устанавливать рабочие отношения; представлять конкретное содержание и излагать его в устной форме. Регулятивные: формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников; уметь осуществлять итоговый контроль. Познавательные: уметь выполнять разминку в движении, сдавать тестирование бега на 30 м, играть в подвижную игру «Хвостики»  | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе  | Разминка в движении. Тестирование бега на 30 м с высокого старта. Подвижная игра «Хвостики»  |   |   |   |
| 96  |   | Тестирование челночного бега 3\*10м  | Знать, как сдается тестирование челночного бега Зх10 м. Уметь играть в  | Коммуникативные: сохранять доброжелательное отношение друг к другу; устанавливать рабочие отношения; представлять конкретное содержание  | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания  | Разминка в движении. Тестирование челночного бега З х 10 м. Подвижная игра «Бросай  |   |   |   |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | подвижную игру «Бросай далеко, собирай быстрее»  | и излагать его в устной форме. Регулятивные: формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников; уметь осуществлять итоговый контроль. Познавательные: уметь выполнять разминку в движении, сдавать тестирование челночного бега Зх 10 м, играть в подвижную игру «Бросай далеко, собирай быстрее»  | чувствам других людей; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе  | далеко, собирай быстрее»  |  |  |  |
| 97  |   | Тестирование метания мешочка на дальность   | Знать, как сдается тестирование метания мешочка на дальность. Уметь играть в подвижную игру «Бросай далеко, собирай быстрее»  | Коммуникативные: сохранять доброжелательное отношение друг к другу; устанавливать рабочие отношения; представлять конкретное содержание и излагать его в устной форме. Регулятивные: формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников; уметь осуществлять итоговый контроль. Познавательные: уметь выполнять разминку, направленную на развитие координации движений, сдавать тестирование метания мешочка на дальность, играть в подвижную игру «Бросай далеко, собирай быстро»  | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе  | Разминка, направленная на развитие координации движений. Тестирование метания мешочка на дальность. Подвижная игра «Бросай далеко, собирай быстрее»   |   |   |   |
| 98  |   | Командная подвижная ифа «Хвостики  | Знать, что такое координация движений, для чего она нужна людям. Уметь играть в подвижные игры «Хвостики» и «Совушка»  | Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя; с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: формировать ситуацию саморегуляции эмоциональных и функциональных состояний, т. е. операционный опыт. Познавательные: уметь выполнять разминку, направленную на развитие координации движений, играть в подвижные игры «Хвостики» и «Совушка»  | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций  | Разминка, направленная на развитие координации движений. Подвижные игры «Хвостики» и «Совушка»  |   |   |   |
| 99  |   | Русская народная подвижная игра «Го- | Знать правила игры «Горелки» и стихотворное сопровождение к ней.  | Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя; с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с  | Формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России; формирование уважительного  | Разминка, направленная на развитие координации движений. Подвижные игры «Горелки» и «Игра  |   |   |   |
|  |  | релки»  | Уметь играть в подвижную игру «Игра в птиц»  | задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: формировать ситуацию саморегуляции эмоциональных и функциональных состояний, т. е. операционный опыт. Познавательные: уметь выполнять разминку, направленную на развитие координации движений, играть в подвижные игры «Горелки» и «Игра в птиц»  | отношения к культуре других народов; развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в различных ситуациях  | в птиц»  |  |  |  |

### Календарно-тематическое планирование 2 класс

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № урока  | № ур. тем е  |  ТЕМА УРОКА  |  | ПЛАНИРУЕМУЕ РЕЗУЛЬТАТЫ  | Основные виды деятельности  | Дата  | Корка  |
| Предметные  | Личностные  |  Метопредметные  | план  | факт  |
|  | . **Легкая атлетика – 13 часов.**  |  |  |  |
| 1  | 1  | Техника безопасности. Разновидности ходьбы.   | Знать правила поведения и технику безопасности на уроках физической культуры.  | Активно включаться в общение с учителем, сверстниками. Проявлять дисциплинированность, трудолюбие  | Подбор одежды и обуви для занятий физической культуры. Эффективно сотрудничать со сверстниками, оказывать поддержку друг другу. Вести дискуссию, правильно выражать свои мысли  | Определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми  |   |   |   |
| 2  | 2  | Ходьба с преодолением препятствий. Игра Пятнашки. Бег с ускорением 30 м.   | Знать различия длины шагов бега и где их можно применять.  | Знать различия длины шагов бега и где их можно применять.  | Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы**.** Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата  | Описание техники выполнения беговых упражнений  |   |   |   |
| 3  | 3  | Бег с ускорением 60 м. Развитие скоростных и координационных способностей.  | Знать. Бег строем или группой из разных исходных положений с изменяющимся направлением движения.  | Учебно-познавательный интерес и способам решения поставленных задач   | Понятие «короткая дистанция». Знание техники бега на скорость, бега на выносливость Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами Вести дискуссию, правильно выражать свои мысли  | Выявление характерных ошибок в техники  |   |   |   |
| 4  | 4  | Прыжки с поворотом на 180 градусов. Игра "К своим флажкам".   | Знать технику выполнения высокого старта и финиша. Уметь выполнять высокий старт с последующим ускорением.  | Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач  | Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы**.** Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами Взаимно контролировать действия друг друга, уметь договариваться  | Освоить технику бега различными способами  |   |   |   |
| 5  | 5  | Прыжок с места.  | Знать правила и  | Управлять своими  | Основы знаний о работе органов  | Освоить  |   |   |   |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | Челночный бег.  | технику выполнения челночного бега. Иметь представления о жизненно важных способах передвижения человека.  | эмоциями в различных ситуациях Формировать потребности к ЗОЖ  | дыхания и сердечно-сосудистой системы**.** Эффективно сотрудничать со сверстниками, оказывать поддержку друг другу. Способность строить учебнопознавательную деятельность, учитывая все ее компоненты (цель, мотив, прогноз,средства, контроль,оценка).  | универсальные методы контроля  |  |  |  |
| 6  | 6  | Прыжок в высоту до 40 см. ОРУ. Игра к своим флажкам.   | Знать технику выполнения прыжков и приземления. Составление режима дня и правила личной гигиены.  | Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач.  | Уметь правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться. Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог Взаимно контролировать действия друг друга, уметь договариваться  | Освоить технику прыжковых упражнений  |   |   |   |
| 7  | 7  | Бег 30 м - контрольное упражнение. Перестроение из колонны по одному в колонну по два.   | Уметь правильно выполнять прыжки в длину с места и правильно приземляться на две ноги; соблюдать правила игры.  | Управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях   | Знать правила подвижной игры. Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы**.** Эффективно сотрудничать со сверстниками, оказывать поддержку друг другу. Вести дискуссию, правильно выражать свои мысли  | Описать технику выполнения прыжка  |   |   |   |
| 8  | 8  | Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 4-5 м.   | Уметь правильно выполнять прыжки в длину с места и правильно приземляться на две ноги; соблюдать правила игры.  | Управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях   | Знать правила подвижной игры. Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы**.** Эффективно сотрудничать со сверстниками, оказывать поддержку друг другу. Вести дискуссию, правильно выражать свои мысли  | Выявлять характерные ошибки в техники выполнения прыжка  |   |   |   |
| 9  | 9  | Развитие скоростносиловых способностей. Метание мяча на дальность -- контрольное упражнение.   | Уметь выполнять броски набивного мяча на дальность от груди, из-за головы из исходных положений: сидя и стоя.  | Проявлять трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.   | Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы**.** Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно  | Соблюдать правила техники безопасности при броске  |   |   |   |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  | обосновывать правильность или ошибочность результата  |  |  |  |  |
| 10  | 10  | Метание набивного мяча.   | Выполнять броски набивного мяча в корзину  | Волевая саморегуляция, способность к мобилизации сил и энергии  | Следить за самочувствием при физических нагрузках; Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях  | Описать технику метания малого мяча  |   |   |   |
| 11  | 11  | Равномерный бег 3 минуты. ОРУ.  | Иметь представления о работе органов дыхания и сердечнососудистой системе.  | Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы  | Знать правила подвижной игры.Предупреждение травматизма во время занятий физическими упражнениями Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог Выполнять совместную деятельность, распределять роли.  | Освоить универсальные умения самостоятельной организации и проведения игр  |   |   |   |
| 12  | 12  | Чередование ходьбы и бега (50 бег, 100 ходьбы). Преодоление малых препятствий. ОРУ.   | Характеристика основных физических качеств (быстроты, ловкости, координации, силы, прыгучести и т.д).  | Управлять своими эмоциями в различных ситуациях  | Знать правила подвижной игры. Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами Взаимно контролировать действия друг друга, уметь договариваться  | Излагать правила и условия проведения игр  |   |   |   |
| 13  | 13  | Развитие выносливости. Игра Третий лишний.   | Связь физических качеств с физическим развитием.  | Организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования  | Знать правила подвижной игры. Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы**.** Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами Вести дискуссию, правильно выражать свои мысли  |   |   |   |   |
| **Подвижные игры с элементами спортивных игр 14 часов**  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 14  | 1  | ТБ. Ловля и передача мяча в движении.  | Правила проведения закаливающих процедур.  | Управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях.  | Знать правила подвижной игры; активно участвовать в игровой деятельности с их учетом Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами Вести дискуссию, правильно выражать свои мысли  |   |   |   |   |
| 15  | 2  | Броски в цель ОРУ. П/и "Бросай-поймай".   | Знать понятия броски в цель. Правила игры   | Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы  | Уметь выполнять равномерный бег с изменяющимся интервалом в чередовании с ходьбой Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог Эффективно сотрудничать со сверстниками, оказывать поддержку друг другу.  | Освоить универсальные умения  |   |   |   |
| 16  | 3  | Урок-игра. п/и "Попади в обруч". Развитие координационных способностей.   | Знать понятия медленный, средний и быстрый темп бега. Правила игры   | Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы  | Уметь выполнять равномерный бег с изменяющимся интервалом в чередовании с ходьбой Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог Эффективно сотрудничать со сверстниками, оказывать поддержку друг другу.  | Освоить технику бега  |   |   |   |
| 17  | 4  | Построение в две шеренги по расчету. Ведение на месте. Броски в цель.   | Основы знаний об истории развития спорта. Подбирать соответствующую одежду и обувь для занятий  | Самоанализ и самоконтроль результата, на понимание предложений и оценок учителей, товарищей, родителей  | Ходьба и бег как жизненно важные способы передвижения человека. Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях  | Освоить величину нагрузки  |   |   |   |
| 18  | 5  | Основная стойка и передвижения баскетболиста. Игра "Передал-садись".   | Уметь пробегать в равномерном темпе3 минуты  | Проявлять трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей  | Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы**.** Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата  |   |   |   |   |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 19  | 6  | Прыжки на двух ногах с продвижением вперед и перепрыгиванием справа и слева от шнура.   | Уметьпрыгать в на двух ногах  | Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач;  | Правила поведения и техника безопасности на уроках Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата  |   |   |   |   |
| 20  | 7  | Прыжки на двух ногах с продвижением вперед и перепрыгиванием справа и слева от шнура.   | Уметьпрыгать в на двух ногах  | Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач  | Правила поведения и техника безопасности на уроках Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата  | Освоить величину нагрузки  |   |   |   |
| 21  | 8  | Основная стойка и передвижение баскетболиста приставным шагом.   | Уметь выполнять упражнение в основной стойки  | Способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности  | Характеристика основных физических качеств. Эффективно сотрудничать со сверстниками, оказывать поддержку друг другу. Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки  | Выявить ошибки в техники бега  |   |   |   |
| 22  | 9  | Перебрасывание мяча одной рукой и ловля двумя руками. "Мяч водящему".   | Уметь применять правила техники безопасности на уроках  | Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач;  | Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы**.** Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата  |   |   |   |   |
| 23  | 10  | Ведение мяча стоя на месте, передача и ловля. п/и "Мяч в корзину".   | Уметь вести мяч на месте  | Организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования  | Физические качества и их связь с физическим развитием. Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог Уметь взаимодействовать в команде при проведении эстафет.  |   |   |   |   |
| 24  | 11  | Урок-игра. п/и "Бросай- | Знать понятия правила игры  | Оказывать бескорыстную помощь  | Уметь выполнять равномерный бег с изменяющимся интервалом в  |   |   |   |   |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | поймай".   |  | своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы  | чередовании с ходьбой Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог Эффективно сотрудничать со сверстниками, оказывать поддержку друг другу.  |  |  |  |  |
| 25  | 12  | Ходьба и бег парами. Забрасывание мяча в корзину.   | Выявлять характерные ошибки в технике выполнения бега  | Способность к волевому усилию, преодоление препятствия.   | Значение закаливания для укрепления здоровья. Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами Согласованные действия с поведением партнеров; контроль, коррекция.  |   |   |   |   |
| 26  | 13  | Перебрасывание мяча через шнур двумя руками из-за головы.   | Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.   | Анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом  | Анализ своей деятельности; сравнение; классификация; действия постановки и решения проблемы. Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях  | Описывать разучиваемые технические действия  |   |   |   |
| 27  | 14  | Урок-игра. "Играй-играй мяч не теряй", "Мяч водящему".   | Осваивать универсальные умения ловкость во время подвижных игр.   | Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач;  | Преобразовывать модели в соответствии с содержанием учебного материала и поставленной учебной целью; Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях  | Моделировать технические действия в игровой деятельности  |   |   |   |
| **Гимнастика с элементами акробатики 21 час**  |
| 28   | 1  | Правила поведения в гимнастическом зале. Повороты на месте. Ходьба и бег врассыпную и с остановкой по сигналу.   | Уметь применять правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений   | Основы гражданской идентичности личности в форме осознания «Я» как гражданина России  | Знать правила подвижной игры. Правила поведения и техника безопасности на уроках гимнастики Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог Согласованные действия с поведением партнеров; контроль, коррекция.  | Соблюдать правила техники безопасности  |   |   |   |
| 29  | 2  | Счет по три и перестроение в три шеренги. Ходьба и бег с  | Уметь определять пульс до и после нагрузки;  | Основы гражданской идентичности личности в форме осознания «Я» как  | Знать правила подвижной игры. Правила поведения и техника безопасности на уроках гимнастики  | Освоить универсальные умения  |   |   |   |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | перепрыгиванием через предметы.   | измерять длину и массу тела и показатели осанки  | гражданина России  | Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог Согласованные действия с поведением партнеров; контроль, коррекция.  |  |  |  |  |
| 30  | 3  | Ходьба и бег между предметами, ползание по гимнастической скамейке на животе.   | Уметь определять пульс до и после нагрузки; измерять длину и массу тела и показатели осанки  | . Взаимодействовать со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопережевания  | Знать правила подвижной игры. Правила поведения и техника безопасности на уроках гимнастики Способность осуществлять коммуникативную деятельность, использование правил общения в конкретных учебных заданиях и ситуациях Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки  | Выявить характерные ошибки в выполнении гимнастического упражнения  |   |   |   |
| 31  | 4  | Упражнения на гимнастической лестнице и ходьба по гимнастической скамейке парами.  | Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности.   | Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.  | Знать правила подвижной игры.Правила поведения и техника безопасности на уроках гимнастики Способность осуществлять коммуникативную деятельность, использование правил общения в конкретных учебных заданиях и ситуациях Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки  |   |   |   |   |
| 32  | 5  | Лазанье по гимнастической лестнице вверх, вниз, влево, вправо. Прыжки через скакалку.   | Осваивать универсальные учебные умения в самостоятельной деятельности  | Оценивать игровые ситуации с точки зрения правил поведения и этики  | Знать правила подвижной игры. Правила поведения и техника безопасности на уроках гимнастики. Потребность в общении с учителем и сверстниками. Умение слушать и вступать в диалог Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки  | Проявить силу и координацию движении при выполнения упражнения прикладной направленности  |   |   |   |
| 33  | 6  | Прыжки через скакалку. Построение в круг на вытянутые руки.  | Осваивать универсальные умения ловкость во время подвижных игр.   | Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном  | Знать правила подвижной игры.Правила поведения и техника безопасности на уроках гимнастики. Потребность в общении с учителем и сверстниками Умение слушать и вступать в диалог Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях  | Выявлять и характеризовать ошибки  |   |   |   |
| 34  | 7  | Ходьба на носках и пятках по гимнастической  | Уметь применять правила техники безопасности при выполнении  | Взаимодействовать со сверстниками на принципах уважения, доброжелательности,  | Знать комплексы упражнений для укрепления мышц туловища. Умение аргументировать необходимость выполнения  | Освоить универсальные умения взаимодействия  |   |   |   |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | скамейке. Равновесие. Подтягивание, лежа на наклонной скамье.   | гимнастических упражнений.  | взаимопомощи и сопереживания  | двигательных действий Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки  | партнеров  |  |  |  |
| 35  | 8  | Разучить лазанье по наклонной скамейке с опорой на руки. Перелезание через стопку матов.   | Комплексы упражнений на развитие координации  | Взаимодействовать со сверстниками на принципах уважения, доброжелательности, взаимопомощи и сопережевания  | Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы**.** Способность осуществлять коммуникативную деятельность, использование правил общения в конкретных учебных заданиях и ситуациях Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях  | Проявить силу и координацию движений при выполнении упражнений прикладной направленности  |   |   |   |
| 36  | 9  |  Ходьба по уменьшенной площади опоры с сохранением устойчивого равновесия.   | Осваивать универсальные учебные умения в самостоятельной деятельности  | Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном  | Физическая нагрузка и ее влияние на повышение ЧСС Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях  |   |   |   |   |
| 37  | 10  | Прыжки через короткую скакалку на двух ногах. Лазанье по канату произвольным способом.   | Уметь выполнять прыжки и соблюдая правила безопасности  | Соотносить поступок с моральной нормой; оценивать свои и чужие поступки (стыдно, честно, виноват, поступил правильно и др.);  | Знать правила подвижной игры; активно участвовать в игровой деятельности с их учетом Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог Уметь взаимодействовать в команде при проведении подвижных игр  | Освоить технику игры  |   |   |   |
| 38  | 11  | ОРУ с малыми мячами. Перестроения в три шеренги.  | Физические упражнениях и их влияние на развитие физических качеств.  | Мотивировать свои действия; выражать готовность в любой ситуации поступить в соответствии с правилами поведения  | Знать упражнения для формирования правильной осанки Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата  |   |   |   |   |
| 39  | 12  | ОРУ с гимнастической палкой. Повороты кругом стоя и при ходьбе на носках.  | Проявлять быстроту и ловкость во время ОРУ с гимнастической  | Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного  | Анализ своей деятельности; сравнение; классификация; действия постановки и решения проблемы. Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и  | Описывать разучиваемые технические действия  |   |   |   |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | палкой    | отношения к учению  | педагогами Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях  |  |  |  |  |
| 40  | 13  | *.* Упражнения на равновесие, п/и "Два мороза".  | Осваивать упражнения на равновесия.  | Анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом  | Анализ своей деятельности; сравнение; классификация; действия постановки и решения проблемы. Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях  |   |   |   |   |
| 41  | 14  | Кувырок вперед из упора присев.  | Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении акробатического упражнения.  | Способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности  | Анализ своей деятельности; сравнение; классификация; действия постановки и решения проблемы. Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях  | Освоить технические действия из баскетбола  |   |   |   |
| 42  | 15  | Кувырок вперед из упора присев. Стойка на лопатках с поддержкой согнув ноги.  | Излагать правила и условия проведения кувырка  | Достижение личностно значимых результатов в физическом совершенстве.  | Стремление выполнять социально значимую и социально оцениваемую деятельность, быть полезным обществу; приобретению новых знаний и умений. Подбирать комплекс упражнений для утренней гимнастики и самостоятельных занятий. Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки  | Моделировать технические действия  |   |   |   |
| 43  | 16  | Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивание через набивные мячи. Лазанье по канату.   | Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время занятий гимнастикой.   | Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению  | Анализ своей деятельности; сравнение; классификация; действия постановки и решения проблемы. Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки  |   |   |   |   |
| 44  | 17  | ОРУ с гимнастической палкой. Кувырок вперед. Полоса препятствий.   | Принимать адекватные решения в условиях занятий гимнастикой.   | Способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности  | Анализ своей деятельности; сравнение; классификация; действия постановки и решения проблемы. Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях  | Освоить технические действия  |   |   |   |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 45  | 18  | ОРУ со скакалкой. Разучить "Мост" лежа на спине (со страховкой).   | Осваивать универсальные умения ловкость  | Способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности  | Анализ своей деятельности; сравнение; классификация; действия постановки и решения проблемы. Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях  |   |   |   |   |
| 46  | 19  | Акробатика: "Мост" и стойка на лопатках. П/и "Прыгающие воробушки".   | Осваивать двигательные действия, составляющие содержание акробатики  | Анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом  | Анализ своей деятельности; сравнение; классификация; действия постановки и решения проблемы. Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях  | Освоить универсальные умения  |   |   |   |
| 47  | 20  | Мальчики: подтягивание в висе на перекладине; девочки - подтягивание в висе лежа. Подвижная игра "У медведя во бору".   | Взаимодействоват ь в парах и группах при выполнении технических действий  | Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению    | Стремление выполнять социально значимую и социально оцениваемую деятельность, быть полезным обществу; приобретению новых знаний и умений. Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки  | Соблюдать дисциплину и правила техники  |   |   |   |
| 48  | 21  | Строевые упражнения. П/и "Через кочки и пенечки".   | Осваивать двигательные действия,  | Анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом  | Анализ своей деятельности; сравнение; классификация; действия постановки и решения проблемы. Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях    |   |   |   |   |
| **Лыжная подготовка 30 часов**  |  |
| 49   | 1  | Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Переноска лыж способом под руку; надевание лыж.   | Уметь применять правила техники безопасности  | Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном  | Физическая нагрузка и ее влияние на повышение ЧСС Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях  |   Описание техники выполнения акробатической комбинации  |   |   |   |
| 50   | 2  | Повороты на месте переступанием вокруг пяток лыж. Передвижение скользящим шагом без палок.   | Уметь определять пульс до и после нагрузки; измерять длину и массу тела и показатели осанки  | Анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом  | Знать правила подвижной игры; активно участвовать в игровой деятельности с их учетом Умение аргументировать необходимость выполнения двигательных действий Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки  | Освоить универсальные умения  |   |   |   |
| 51  | 3  | Передвижение скользящим шагом 30 м. Игра "Слушай сигнал".   | Уметь определять пульс до и после нагрузки; измерять длину и массу тела и показатели осанки  | Анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом  | Знать правила подвижной игры; активно участвовать в игровой деятельности с их учетом Умение аргументировать необходимость выполнения двигательных действий Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки  | Выявить и характеризовать ошибки акр. упражнений  |   |   |   |
| 52  | 4  | Передвижение по кругу, чередуя ступающий и скользящий шаг. Игра "Шире шаг".   | Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной деятельности.   | Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению  | Способность к волевому усилию, преодоление препятствия. Значение закаливания для укрепления здоровья. Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки  |   |   |   |   |
| 53  | 5  | Ступающий шаг с широкими размахиваниями руками, с небольшого разбега ступающим шагом, длительное скольжение на одной лыже.  | Осваивать универсальные учебные умения в самостоятельной деятельности  | Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению  | Анализировать результаты двигательной активности; фиксировать еѐ результаты Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки  |   |   |   |   |
| 54  | 6  | Передвижение под пологий уклон скользящим шагом без палок.   | Осваивать универсальные умения ловкость во время подвижных игр.   | Осознание ответственности человека за общее благополучие, осознание своей этнической принадлежности.  | Анализировать результаты двигательной активности; фиксировать еѐ результаты Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки  | Соблюдать правила безопасности при выполнение прыжка  |   |   |   |
| 55  | 7  | Передвижение скользящим шагом без палок 30 м, с палками по  | Уметь применять правила техники безопасности при  | Взаимодействовать со сверстниками на принципах уважения,  | Знать комплексы упражнений для укрепления мышц туловища. Умение аргументировать необходимость  |   |   |   |   |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | кругу, обгоняя с переходом на соседнюю лыжню.  | выполнении передвижений.  | доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания  | выполнения двигательных действий Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки  |  |  |  |  |
| 56  | 8  | Передвижение скользящим шагом с палками до 500 м в умеренном темпе. Играэстафета "Кто самый быстрый?"  | Комплексы упражнений на развитие координации  | Способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности  | Анализировать результаты двигательной активности; фиксировать еѐ результаты Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки  |   |   |   |   |
| 57  | 9  | Повороты переступанием вокруг носков  | Осваивать универсальные учебные умения в самостоятельной деятельности  | Анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом   | Знать упражнения на формирования правильной осанки. Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки  | Проявлять силу и координацию движений  |   |   |   |
| 58  | 10  | Подъем ступающим шагом.  | Знать упражнения  | Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками  | Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы**.** Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата  |   |   |   |   |
| 59  | 11  | Повороты переступанием, п/и "По местам".   | Уметь выполнять подвижные игры и эстафеты на лыжах.  | Ориентация в нравственном содержании и смысле поступков как собственных, так и окружающих людей.  | Знать правила подвижной игры; активно участвовать в игровой деятельности с их учетом Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами Согласованные действия с поведением партнеров; контроль, коррекция.  |   |   |   |   |
| 60  | 12  | Спуски в высокой стойке. Салки.   | Характеристика основных физических качеств (быстроты,  | Управлять своими эмоциями в различных ситуациях  | Знать правила подвижной игры. Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами Взаимно контролировать действия друг  |   |   |   |   |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | ловкости, координации, силы, пры-гучести и т.д).  |  | друга, уметь договариваться  |  |  |  |  |
| 61  | 13  | Подъем "лесенкой". п/и "Слушай сигнал".   | Уметь выполнять подъем лесенкой  | Соотносить поступок с моральной нормой; оценивать свои и чужие поступки (стыдно, честно, виноват, поступил правильно и др.);  | Знать правила подвижной игры; активно участвовать в игровой деятельности с их учетом Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог Уметь взаимодействовать в команде при проведении подвижных игр  | Соблюдать правила игры  |   |   |   |
| 62  | 14  | Спуски в низкой стойке. п/и "Слушай сигнал".  | Физические упражнениях и их влияние на развитие физических качеств.  | Мотивировать свои действия; выражать готовность в любой ситуации поступить в соответствии с правилами поведения  | Знать упражнения для формирования правильной осанки Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата  | Излагать правила и условия проведения подвижных игр  |   |   |   |
| 63  | 15  | Попеременный двухшажный ход без палок. п/и "У кого красивее снежинка".   |  Применять правила техники безопасности на уроках  | Способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности  | Знать правила подвижной игры; активно участвовать в игровой деятельности с их учетом Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами Согласованные действия с поведением партнеров; контроль, коррекция.   |   |   |   |   |
| 64  | 16  | Попеременный двухшажный ход без палок. п/и "Шире шаг".  | Знать и выполнять правила проведения  | Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками.  | Физические качества и их связь с физическим развитием. Знать правила подвижной игры. Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог Уметь взаимодействовать в команде при проведении подвижных игр  |   |   |   |   |
| 65  | 17  | Подъемы и спуски с небольших склонов  | Выполнять правила при спуске с горы  | Ориентация в нравственном содержании и смысле поступков как собственных, так и окружающих людей.  | Знать правила подвижной игры. Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы**.** Способность осуществлять коммуникативную деятельность, использование правил общения в конкретных учебных и ситуациях Уметь взаимодействовать в команде при  | Освоить универсальное умение  |   |   |   |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  | проведении подвижных игр   |  |  |  |  |
| 66  | 18  | Попеременный двухшажный ход без палок. п/и "Салки с домом".   | Уметь применять правила техники безопасности на уроках.  | Организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования  | Характеристика основных физических качеств. Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата  |   |   |   |   |
| 67  | 19  | Попеременный двухшажный ход с палками под уклон. п/и "Накаты".  | Проявлять быстроту и ловкость  | Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению  | Анализ своей деятельности; сравнение; классификация; действия постановки и решения проблемы. Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях  | Моделировать технические действия  |   |   |   |
| 68  | 20  | Попеременный двухшажный ход с полками под уклон  | Излагать правила техники двухшажного хода  | Достижение личностно значимых результатов в физическом совершенстве.  | Стремление выполнять социально значимую и социально оцениваемую деятельность, быть полезным обществу; приобретению новых знаний и умений. Подбирать комплекс упражнений для утренней гимнастики и самостоятельных занятий. Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки  |   |   |   |   |
| 69  | 21  | Подъемы и спуски с небольших склонов.   | Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подъема в гору  | Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению  | Анализ своей деятельности; сравнение; классификация; действия постановки и решения проблемы. Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки  | Взаимодействовать в парах и группах при выполнения технических действий  |   |    |    |
| 70  | 22  | Повороты переступанием.   | Принимать адекватные решения в условиях ходьбы на лыжах  | Способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности  | Анализ своей деятельности; сравнение; классификация; действия постановки и решения проблемы. Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях  |   |   |   |   |
| 71  | 23  | Попеременный  | Осваивать  | Способность к  | Анализ своей деятельности; сравнение;  | Освоить технику  |   |   |   |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | двухшажный ход с палками.   | универсальные умения   | самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности  | классификация; действия постановки и решения проблемы. Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях  |  |  |  |  |
| 72  | 24  | Приемы самоконтроля при занятиях лыжами. п/и "Снежные снайперы".   | Осваивать двигательные действия,  | Анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом  | Анализ своей деятельности; сравнение; классификация; действия постановки и решения проблемы. Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях  | Описать технические действия  |   |   |   |
| 73  | 25  | Переноска лыж на плече. Игры на лыжах.   | Взаимодействоват ь в парах и группах при выполнении переноски лыж.  | Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению  | Стремление выполнять социально значимую и социально оцениваемую деятельность, быть полезным обществу; приобретению новых знаний и умений. Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки  |   |   |   |   |
| 74   | 26  | Передвижение на лыжах до 1,5 км. п/и "Снежные снайперы".   | Управлять эмоциями в процессе ходьбы на лыжах.  | Достижение личностно значимых результатов в физическом совершенстве.  | Анализ своей деятельности; сравнение; классификация; действия постановки и решения проблемы. Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки  | Взаимодействовать с партнером  |   |   |   |
| 75  | 27  | Спуски в низкой стойке. Передвижение на лыжах до 1,5 км.  | Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении передвижения на лыжах..  | Способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности  | Анализ своей деятельности; сравнение; классификация; действия постановки и решения проблемы. Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях  |   |   |   |   |
| 76  | 28  | Подъемы и спуски с небольших склонов.   | Знать понятия медленный, средний и быстрый темп Правила спуска с  | Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы  | Уметь выполнять равномерный бег с изменяющимся интервалом в чередовании с ходьбой Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог  | Описание техники безопасности  |   |   |   |
|  |  |  | горы   |  | Эффективно сотрудничать со сверстниками, оказывать поддержку друг другу.  |  |  |  |  |
| 77  | 29  | Передвижение на лыжах до 1,5 км. п/и "Кто быстрее?"   | Знать понятия медленный, средний и быстрый темп бега.  | Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы  | Уметь выполнять равномерный бег с изменяющимся интервалом в чередовании с ходьбой Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог Эффективно сотрудничать со сверстниками, оказывать поддержку друг другу.  | Выявить характерные ошибки  |   |   |   |
| 78  | 30  | Прохождение дистанции 1,5 км в умеренном темпе.   | Основы знаний об истории развития спорта. Подбирать соответствующую одежду и обувь для занятий      | Самоанализ и самоконтроль результата, на понимание предложений и оценок учителей, товарищей, родителей  | Ходьба и бег как жизненно важные способы передвижения человека. Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях  | Освоить технику бега  |   |   |   |
| **Подвижные игры с элементами спортивных игр 13 часов**  |
| 79   | 1  | Стойка и перемещение в стойке на согнутых в коленном суставе ногах. "Играй-играй мяч не теряй".   | Уметь выполнять стойку игрока  | Проявлять трудолюбие и упорство в достиже-нии поставленных целей  | Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы**.** Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата  | Освоить технику бега  |   |   |   |
| 80  | 2  | Перемещение в шаге и беге, прыжок вверх толчком двумя ногами. "Мяч водящему".   | Уметь перемещаться в шаге и беге  | Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач;  | Правила поведения и техника безопасности на уроках Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата  | Освоить универсальны умения  |   |   |   |
| 81  | 3  | Ловля и передача мяча двумя руками от груди;  | Уметь выполнять технику передачи  | Оценивать собственную учебную деятельность:  | Правила поведения и техника безопасности на уроках  |   |   |   |   |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | двумя руками с отскоком от пола. "У кого меньше мячей".   | мяча  | свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач;  | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата  |  |  |  |  |
| 82  | 4  | Перемещения: ловля и передача мяча двумя руками от груди, после подбрасывания над собой. "Передал-садись".   | Уметь перемещаться  | Способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности  | Характеристика основных физических качеств. Эффективно сотрудничать со сверстниками, оказывать поддержку друг другу. Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки  | Освоить контроль величины нагрузки  |   |   |   |
| 83  | 5  | Передача и ловля мяча от груди на месте партнеру, после перемещения в эстафетах и подвижных играх.   | Уметь применять передачи и ловли мяча от груди  | Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач   | Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы**.** Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность  |   |   |   |   |
| 84  | 6  | Бег с остановками в шаге, с изменением направления движения. "Передал-садись".   | Уметь преодолевать препятствия в беге с остановками  | Организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования  | Физические качества и их связь с физическим развитием. Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог Уметь взаимодействовать в команде при проведении эстафет.  | Выявить характерные ошибки  |   |   |   |
| 85  | 7  | . Ловля мяча на месте в паре. "Играй-играй мяч не теряй".   | Знать понятия ловли мяча  | Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы  | Уметь выполнять равномерный бег с изменяющимся интервалом в чередовании с ходьбой Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог Эффективно сотрудничать со сверстниками, оказывать поддержку друг другу.  |   |   |   |   |
| 86  | 8  | Игра: "Попади в обруч", "Мяч соседу".  | Подбор одежды и обуви для занятий физической культуры. Формировать потребности к  | Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению  | Контролировать режимы физической нагрузки на организм.  Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог Контролировать учебные действия,  | Проявлять силу, быстроту движения при выполнении упражнений  |   |   |   |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | ЗОЖ.  |  | аргументировать допущенные ошибки  |  |  |  |  |
| 87  | 9  | Игры "Пятнашки с освобождением", "Играйиграй мяч не теряй".  | Правила и технику выполнения челночного бега  | Достижение личностно значимых результатов в физическом совершенстве.  | Уметь взаимодействовать в команде при проведении подвижных игр Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки  |   |   |   |   |
| 88  | 10  | Передвижение по прямой: свободный бег, ускорение, свободный бег (по звуковому сигналу).   | Различия в изменении темпа при ходьбе и беге, длины шагов бега и где их можно применять;  | Волевая саморегуляция, способность к мобилизации сил и энергии  | Понятие «короткая дистанция», Поиск и выделение необходимой информации Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки  | Соблюдать правила безопасности при беге  |   |   |   |
| 89  | 11  | Остановка в широком шаге по сигналу при беге в среднем темпе. "Мяч соседу".   | Уметь выполнять равномерный бег с изменяющимся интервалом в чередовании с ходьбой  | Умение использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных потребностей.  | Уметь взаимодействовать в команде при проведении эстафет с элементами легкой атлетики Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки  |   |   |   |   |
| 90  | 12  | ОРУ с мячом. Передачи в колоннах двумя руками, одной слева, одной справа.   | Пробегать в равномерном темпе 4 минуты Выполнять передачи мяча  | Достижение личностно значимых результатов в физическом совершенстве.  | Выделение и формулирование учебной цели; выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий. Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях  | Равномерно рассчитывать силу  |   |   |   |
| 91  | 13  | Эстафеты с ведением и передачей мяча. Игра "Школа мяча".   | Уметь правильно выполнять эстафеты с ведением мяча  | Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению  | Умение структурировать знания Контролировать режимы физической нагрузки на организм. Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях      | Освоить универсальные умения  |   |   |   |

|  |
| --- |
| **Легкая атлетика 11 часов**  |
| 92  | 1  | Техника безопасности при беге, метаниях и прыжках. Прыжки через скакалку.  | Понятие «короткая дистанция», бег на скорость, бег на выносливость.  | Волевая саморегуляция, способность к мобилизации сил и энергии  | Стремление выполнять социально значимую и социально оцениваемую деятельность, быть полезным обществу; приобретению новых знаний и умений. Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях  | Выявлять характерные ошибки  |   |   |   |
| 93  | 2  | Бег на 30 м с высокого старта; поднимание и опускание туловища за 30 секунд.   | Подбирать комплекс упражнений для утренней гимнастики и самостоятельных занятий.  | Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению  | Уметь взаимодействовать в команде при проведении эстафет с элементами легкой атлетики; Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях  | Соблюдать правила  |   |   |   |
| 94  | 3  | Прыжок в длину с места. Челночный бег 3х10 м. Игра "К своим флажкам".   | Знать правила поведения и технику безопасности на уроках физической культуры.  | Анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом  | Преобразовывать модели в соответствии с содержанием учебного материала и поставленной учебной целью. Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях  | Проявлять силу, координацию  |   |   |   |
| 95  | 4  | Челночный бег 3х10 м. Прыжок в длину с места. "Рыбаки и рыбки", "Невод".   | Выполнять технику челночного бега  | Волевая саморегуляция, способность к мобилизации сил и энергии  | Следить за самочувствием при физических нагрузках; Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях  | Освоить технику метания  |   |   |   |
| 96  | 5  | Многоскоки с ноги на ногу. Прыжок в длину с места. Наклон вперед из положения сидя на полу; сгибание и разгибание рук в упоре лежа.  | Знать правила поведения и технику безопасности на уроках физической культуры.  | Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению  | Составление режима дня; знать правила личной гигиены. Знать упражнения для формирования правильной осанки Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях  | Освоить технику  |   |   |   |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |   |  |  |  |  |  |  |  |
| 97  | 6  | Прыжок в длину с разбега с мягким приземлением на обе ноги. Челночный бег 3х10 м. П/и "Лисы и куры".   | Взаимодействоват ь со сверстниками по правилам проведения  | Анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом;  | Знать правила подвижной игры. Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы**.** Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами Согласованные действия с поведением партнеров; контроль, коррекция.  | Рассказать правила игры  |   |   |   |
| 98  | 7  | Бег 30 м. Прыжки в длину с разбега (отталкиваться одной, приземляться на обе ноги). "Пятнашки", "Попрыгунчикиворобушки".   | Уметь применять правила техники безопасности на уроках  | Организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования  | Характеристика основных физических качеств. Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата  | Соблюдать технику безопасности  |   |   |   |
| 99  | 8  | Прыжки в длину с разбега (обратить внимание на отталкивание одной ногой). Подвижная игра "Круг-кружочек".   | Выполнять правила техники прыжка в длину  | Ориентация в нравственном содержании и смысле поступков как собственных, так и окружающих людей.  | Знать правила подвижной игры. Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы**.** Способность осуществлять коммуникативную деятельность, использование правил общения в конкретных учебных ситуациях Уметь взаимодействовать в команде при проведении подвижных игр   | Освоить универсальные умения  |   |      |      |
| 100  | 9  | Бег на 500 м в умеренном темпе. П/и "Так и так".   | Взаимодействоват ь со сверстниками  | Анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих  | Знать правила подвижной игры. Осуществлять продуктивное взаимодействие. согласованные действия с поведением партнера.  | Соблюдать правила игры  |   |   |   |
| 101  | 10  | Бег 1500 м без учета времени. П/и "К своим флажкам".   | Уметь применять технику в беге  | Организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований  | Характеристика основных физических качеств. Осуществлять продуктивное взаимодействие.  |   |   |   |   |
| 102  | 11  | "Охотник и утки", "Воробьи и ворона". Соревнования.  | Выполнять правила игры  | Ориентация в нравственном содержании  | Знать правила. Способность осуществлять коммуникативную деятельность. уметь взаимодействовать в команде  |   |   |   |   |

### Календарно-тематическое планирование 3 класс (102 часа)

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № урока  | № урока в теме  | ТЕМА УРОКА   |   ПЛАНИРУЕМУЕ РЕЗУЛЬТАТЫ  | Основные виды деятельности  | Дата план  | Дата факт  | Кор-ка  |
| Предметные  |  Личностные  |  Метапредметные  |
| **1 четверть**. **Легкая атлетика – 10 часов.**  |  |  |  |  |
| 1  |   | Беседа: «Как сохранить и укрепить здоровье?» Знакомство со спортивной площадкой, спортивным залом.  | Знать правила поведения и технику безопасности на уроках физической культуры.  | Активно включаться в общение с учителем, сверстниками. Проявлять дисциплинированнос ть, трудолюбие  | Подбор одежды и обуви для занятий физической культуры. Эффективно сотрудничать со сверстниками, оказывать поддержку друг другу. Вести дискуссию, правильно выражать свои мысли  | Определять и кратко характеризовать физическую культуру  |   |   |   |
| 2  |   | Бег коротким, средним и длинным шагом.   | Знать различия длины шагов бега и где их можно применять.  | Знать различия длины шагов бега и где их можно применять.  | Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата   | Осваивать навыки самостоятельно выполнять упражнения  |   |   |   |
| 3  |   | Бег из разных исходных положений  | Знать. Бег строем или группой из разных исходных положений с изменяющимся направлением движения.   | Учебнопознавательный интерес и способам решения поставленных задач    | Понятие «короткая дистанция». Знание техники бега на скорость, бега на выносливость Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами Вести дискуссию, правильно выражать свои мысли  | Осваивать умения связанные с организацией выполнения упражнения  |   |   |   |
| 4  |   | Высокий старт с последующим ускорением    | Знать технику выполнения высокого старта и финиша. Уметь выполнять высокий старт с последующим ускорением.   | Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач  | Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы**.** Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами Взаимно контролировать действия друг друга, уметь договариваться  | Описать технику выполнения бега  |   |   |   |
| 5  |   | Челночный бег  | Знать правила и  | Управлять своими  | Основы знаний о работе органов дыхания и  | Выявлять  |   |   |   |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | 3х10м.  | технику выполнения челночного бега. Иметь представления о жизненно важных способах передвижения человека.  | эмоциями в различных ситуациях Формировать потребности к ЗОЖ  | сердечно-сосудистой системы**.** Эффективно сотрудничать со сверстниками, оказывать поддержку друг другу. Способность строить учебно-познавательную деятельность, учитывая все ее компоненты (цель, мотив, прогноз, средства, контроль, оценка).  | характеристику ошибки в техники  |  |  |  |
| 6  |   | Прыжки по разметкам. Многоскоки. *Режим дня и* *личная гигиена*     | Знать технику выполнения прыжков и приземления. Составление режима дня и правила личной гигиены.  | Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач.  | Уметь правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться. Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог Взаимно контролировать действия друг друга, уметь договариваться  | Осваивать технику бега различными способами  |   |   |   |
| 7  |   | Прыжки в длину с места. Игра «Пятнашки»   | Уметь правильно выполнять прыжки в длину с места и правильно приземляться на две ноги; соблюдать правила игры.  | Управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях   | Знать правила подвижной игры. Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы**.** Эффективно сотрудничать со сверстниками, оказывать поддержку друг другу. Вести дискуссию, правильно выражать свои мысли  | Описать технику прыжковых упражнений  |   |   |   |
| 8  |   | Прыжки в длину с места ,толчком двумя ногами.  | Уметь правильно выполнять прыжки в длину с места и правильно приземляться на две ноги; соблюдать правила игры.  | Управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях   | Знать правила подвижной игры. Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы**.** Эффективно сотрудничать со сверстниками, оказывать поддержку друг другу. Вести дискуссию, правильно выражать свои мысли  |  Освоить технику выполнения прыжка  |   |   |   |
| 9  |   | Броски большого мяча (1кг.) на дальность разными способами.   | Уметь выполнять броски набивного мяча на дальность от груди, из-за головы из исходных положений: сидя и стоя.  | Проявлять трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.   | Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы**.** Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата  | Описать технику выполнения бросков  |   |   |   |
| 10  |   | Метание в цель.  | Выполнять броски набивного мяча в корзину  | Волевая саморегуляция, способность к мобилизации сил и  | Следить за самочувствием при физических нагрузках; Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами  | Освоить метание на дальность  |   |   |   |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  | энергии  | Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях  |  |  |  |  |
| **Подвижные игры с элементами лѐгкой атлетики - 4часа**  |  |
| 11  |   | Игра «К своим флажкам». *.* | Иметь представления о работе органов дыхания и сердечнососудистой системе.  | Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы  | Знать правила подвижной игры. Предупреждение травматизма во время занятий физическими упражнениями Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог Выполнять совместную деятельность, распределять роли.  | Освоить универсальные умения  |   |   |   |
| 12  |   | Игра «Быстро по местам».     | Характеристика основных физических качеств (быстроты, ловкости, координации, силы, прыгучести и т.д).  | Управлять своими эмоциями в различных ситуациях  | Знать правила подвижной игры. Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами Взаимно контролировать действия друг друга, уметь договариваться  | Излагать правила и условия игры  |   |   |   |
| 13  |   | Игра «Не оступись»    | Связь физических качеств с физическим развитием.  | Организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования  | Знать правила подвижной игры. Основы знаний о работе органов дыхания и сердечнососудистой системы**.** Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами Вести дискуссию, правильно выражать свои мысли  | Освоить двигательные действия  |   |   |   |
| 14  |   | Игра «Точно в мишень» *Правила организации и проведения игр.*  | Правила проведения закаливающих процедур.  | Управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях.  | Знать правила подвижной игры; активно участвовать в игровой деятельности с их учетом Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами Вести дискуссию, правильно выражать свои мысли  | Моделировать технику выполнения игровых действий  |   |   |   |
| **Кроссовая подготовка 11 часов.**  |
| 15  |   | Т.Б.Бег в чередовании с ходьбой до 150 м. Игра «К своим флажкам».    | Знать понятия медленный, средний и быстрый темп бега. Правила игры   | Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы  | Уметь выполнять равномерный бег с изменяющимся интервалом в чередовании с ходьбой Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог Эффективно сотрудничать со сверстниками, оказывать поддержку друг другу.  | Выявлять характерные ошибки  |   |   |   |
| 16  |   | Т.Б. Бег в чередовании с ходьбой 50м.- бег, 50м.- | Знать понятия медленный, средний и быстрый темп бега. Правила игры  | Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам,  | Уметь выполнять равномерный бег с изменяющимся интервалом в чередовании с ходьбой Потребность в общении с учителем  |   |   |   |   |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | ходьба. ОРУ с предметами.  |   | находить с ними общий язык и общие интересы  | Умение слушать и вступать в диалог Эффективно сотрудничать со сверстниками, оказывать поддержку друг другу.  |  |  |  |  |
| 17  |   | Т.Б.Медленный бег 400м. Развитие выносливости.  | Основы знаний об истории развития спорта. Подбирать соответствующую одежду и обувь для занятий  | Самоанализ и самоконтроль результата, на понимание предложений и оценок учителей, товарищей, родителей  | Ходьба и бег как жизненно важные способы передвижения человека. Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях  | Проявлять быстроту в медленном беге  |   |   |   |
| 18  |   | Т.Б.Равномерн ый, медленный бег до 3 мин.  | Уметь пробегать в равномерном темпе3 минуты  | Проявлять трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей  | Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы**.** Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата  |   |   |   |   |
| 19  |   | Т.Б. Равномерный бег до 4 мин.Развитие выносливости.  | Уметьбегать в равномерном темпе до 4 минут  | Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач;  | Правила поведения и техника безопасности на уроках Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата  | Выполнять технику бега  |   |   |   |
| 20  |   | Т.Б. Равномерный бег до 5 мин.  | Уметьбегать в равномерном темпе до 5минут  | Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач;  | Правила поведения и техника безопасности на уроках Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата  |   |   |   |   |
| 21  |   | Т.Б. Кросс по слабопересечен ной местности до 1км.Т.Б  | Уметь бегать по слабо пересеченной местности до 1 км  | Способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности  | Характеристика основных физических качеств. Эффективно сотрудничать со сверстниками, оказывать поддержку друг другу. Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки  | Равномерно распределять силу на все дистанцию  |   |   |   |
| 22  |   | Т.Б. Кросс по слабопересечѐн ной местности.  | Уметь применять правила техники безопасности на  | Оценивать собственную учебную  | Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы**.** Осуществлять продуктивное взаимодействие  |   |   |   |   |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | Учѐт. Эстафеты с прыжками.  | уроках кроссовой подготовкой  | деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач  | между сверстниками и педагогами Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата  |  |  |  |  |
| 23  |   | Т.Б.Преодолен ие полос препятствий. Эстафеты и игры с бегом.  | Уметь преодолевать препятствия в беге.  | Организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования  | Физические качества и их связь с физическим развитием. Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог Уметь взаимодействовать в команде при проведении эстафет.  | Освоить универсальные умения  |   |   |   |
| 24  |   | Т.Б. Бег на выносливость 1000м.  | Знать понятия медленный, средний и быстрый темп бега.   | Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы  | Уметь выполнять равномерный бег с изменяющимся интервалом в чередовании с ходьбой Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог Эффективно сотрудничать со сверстниками, оказывать поддержку друг другу.  |   |   |   |   |
| 25  |   | Т.Б. Бег на выносливость 1000м.  | Выявлять характерные ошибки в технике выполнения бега  | Способность к волевому усилию, преодоление препятствия.   | Значение закаливания для укрепления здоровья. Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами Согласованные действия с поведением партнеров; контроль, коррекция.  |   |   |   |   |
| **Спортивные игры (футбол) 2 часа**  |
| 26  |   | Т.Б.на занятиях спортивными играми. Футбол. Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу с места.  | Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.   | Анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом  | Анализ своей деятельности; сравнение; классификация; действия постановки и решения проблемы. Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях  | Описать разучиваемые технические действия  |   |   |   |
| 27  |   | Т.Б.Удар по катящемуся мячу  | Осваивать универсальные умения ловкость во время подвижных игр.   | Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу,  | Преобразовывать модели в соответствии с содержанием учебного материала и поставленной учебной целью; Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях  | Освоить технику действия  |   |   |   |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  | ответственность, причины неудач  |  |  |  |  |  |
| **2 четверть. Гимнастика с основами акробатики 9 часов**  |  |
| 28   |   | Т.Б.Построени е в шеренгу и в колону. Игра «Становисьразойдись»  |  Уметь применять правила техники безопасности на уроках гимнастики  | Основы гражданской идентичности личности в форме осознания «Я» как гражданина России  | Знать правила подвижной игры. Правила поведения и техника безопасности на уроках гимнастики Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог Согласованные действия с поведением партнеров; контроль, коррекция.   | Освоить технику перестроений  |   |   |   |
| 29   |   | Строевые упражнения Игра «Проверь себя»  | Выполнять строевые упражнения. Уметь применять их.  | Основы гражданской идентичности личности в форме осознания «Я» как гражданина России  | Знать правила подвижной игры. Правила поведения и техника безопасности на уроках гимнастики Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог Согласованные действия с поведением партнеров; контроль, коррекция.   | Освоить универсальные умения  |   |   |   |
| 30  |   | Т.Б.Размыкани е и смыкание в шеренге и колоне на месте. Игра «Смена мест»  | Выполнять упражнения на укрепление мышц туловища; выполнять комплексы утренней зарядки.  |  Взаимодействовать со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания  | Знать правила подвижной игры. Правила поведения и техника безопасности на уроках гимнастики Способность осуществлять коммуникативную деятельность, использование правил общения в конкретных учебных заданиях и ситуациях Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки  | Выявлять характерные ошибки в выполнение упражнений  |   |   |   |
| 31  | 1час  | Перекаты в группировке  | Уметь применять правила техники безопасности на уроках акробатики  | Проявлять дисциплинированнос ть, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.  | Знать правила подвижной игры. Правила поведения и техника безопасности на уроках гимнастики Способность осуществлять коммуникативную деятельность, использование правил общения в конкретных учебных заданиях и ситуациях Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки  | Освоить умения контроля величины нагрузки  |   |   |   |
| 32  |   | Упор присев, лѐжа, стоя на коленях. Игра «Раки»  | Знать и применять правила техники безопасности на уроках акробатики  | Оценивать игровые ситуации с точки зрения правил поведения и этики  | Знать правила подвижной игры. Правила поведения и техника безопасности на уроках гимнастики. Потребность в общении с учителем и сверстниками. Умение слушать и вступать в диалог Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки  |   |   |   |   |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 33  |   | Сед ноги врозь, сед углом руки за голову.  | Основы знаний о развитии гимнастики и акробатики  | Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном  | Знать правила подвижной игры. Правила поведения и техника безопасности на уроках гимнастики. Потребность в общении с учителем и сверстниками Умение слушать и вступать в диалог Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях  | Соблюдать правила техники безопасности при выполнение упражнений  |   |   |   |
| 34  |   | Передвижение по гимнастическо й стенке.   | Уметь применять правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений.  | Взаимодействовать со сверстниками на принципах уважения, доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания  | Знать комплексы упражнений для укрепления мышц туловища. Умение аргументировать необходимость выполнения двигательных действий Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки  |   |   |   |   |
| 35  |   | Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, переползания, перелезания  | Влияние физических упражнений на развитие гибкости  | Взаимодействовать со сверстниками на принципах уважения, доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания  | Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы**.** Способность осуществлять коммуникативную деятельность, использование правил общения в конкретных учебных заданиях и ситуациях Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях  |   |   |   |   |
| 36  |   | Лазанье по наклонной гимнастическо й скамейке.  | Уметь применять правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.  | Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном  | Физическая нагрузка и ее влияние на повышение ЧСС Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях  |   |   |   |   |
| **Подвижные игры с элементами гимнастики и основами акробатики 2 часа**  |
| 37  |   | Эстафеты с обручем. Игра «Совушка».    | Уметь выполнять подвижные игры и эстафеты с бегом, прыжками, метаниями, соблюдая правила игр и безопасность.  | Соотносить поступок с моральной нормой; оценивать свои и чужие поступки (стыдно, честно, виноват, поступил правильно и др.);  | Знать правила подвижной игры; активно участвовать в игровой деятельности с их учетом Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог Уметь взаимодействовать в команде при проведении подвижных игр  | Освоить универсальные умения самостоятельной организации и проведения подвижных игр  |   |   |   |
| 38  |   | Игра «Не урони мешочек».  | Физические упражнениях и их влияние на развитие физических качеств.  | Мотивировать свои действия; выражать готовность в любой ситуации поступить в соответствии с правилами поведения  | Знать упражнения для формирования правильной осанки Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата  | Излагать правила и условия проведения подвижных игр  |   |   |   |
| **Спортивные игры (баскетбол) 10 часов.**  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 39  |   | Бросок и ловля мяча на месте. *Упражнения* *для формирования правильной осанки.*  | Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр.    | Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению  | Анализ своей деятельности; сравнение; классификация; действия постановки и решения проблемы. Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях  | Описывать разучиваемые технические действия  |   |   |   |
| 40  |   | Ведение мяча на месте. *Правила поведения на уроках физической культуры.*  | Осваивать технические действия основ спортивных игр.   | Анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом  | Анализ своей деятельности; сравнение; классификация; действия постановки и решения проблемы. Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях  | Освоить технические действия  |   |   |   |
| 41  |   | Ловля мяча на месте и в движении. *Значение закаливания для укрепления здоровья.*  | Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении спортивных и подвижных игр.  | Способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности  | Анализ своей деятельности; сравнение; классификация; действия постановки и решения проблемы. Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях  | Моделировать технические действия  |   |   |   |
| 42  |   | Ведение мяча на месте, по прямой, по дуге.  | Излагать правила и условия проведения основ спортивных и подвижных игр.   | Достижение личностно значимых результатов в физическом совершенстве.  | Стремление выполнять социально значимую и социально оцениваемую деятельность, быть полезным обществу; приобретению новых знаний и умений. Подбирать комплекс упражнений для утренней гимнастики и самостоятельных занятий. Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки  |   |   |   |   |
| 43  |   | Ловля и передача мяча в движении. Игра «Мяч водящему».  | Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время спортивных и подвижных игр.   | Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению  | Анализ своей деятельности; сравнение; классификация; действия постановки и решения проблемы. Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки  |   |   |   |   |
| 44  |   | Ведение мяча (правой, левой рукой) в движении.   | Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.   | Способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности  | Анализ своей деятельности; сравнение; классификация; действия постановки и решения проблемы. Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами Согласованно выполнять совместную  | Взаимодействов ать в парах и группах при выполнении технических действий  |   |   |   |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  | деятельность в игровых ситуациях  |  |  |  |  |
| 45  |   | Ведение мяча по прямой (шагом и бегом). Игра «Передай другому»  | Осваивать универсальные умения ловкость во время подвижных игр.   | Способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности  | Анализ своей деятельности; сравнение; классификация; действия постановки и решения проблемы. Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях  | Освоить универсальные умения управления эмоциями во время действия  |   |   |   |
| 46  |   | Броски в цель (в кольцо, щит, обруч)  | Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.   | Анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом  | Анализ своей деятельности; сравнение; классификация; действия постановки и решения проблемы. Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях  |   |   |   |   |
| 47  |   | Ведение мяча в парах. Игра «У кого меньше мячей»  | Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из подвижных и спортивных игр.  | Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению    | Стремление выполнять социально значимую и социально оцениваемую деятельность, быть полезным обществу; приобретению новых знаний и умений. Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки  |   |   |   |   |
| 48  |   | Броски в цель (в кольцо, щит, обруч)  | Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.   | Анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом  | Анализ своей деятельности; сравнение; классификация; действия постановки и решения проблемы. Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях  | Соблюдать дисциплину  |   |   |   |
| **3 четверть. Гимнастика с основами акробатики - 9 часов**  |
| 49   |   | Акробатическа я комбинация из ранее изученных элементов    | Уметь применять правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.  | Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном  | Физическая нагрузка и ее влияние на повышение ЧСС Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях  | Описание техники разучиваемых упражнений  |   |   |   |
| 50   |   | Закрепление. Акробатическа я комбинация.  | Уметь определять пульс до и после нагрузки; измерять  | Анализировать и характеризовать эмоциональные  | Знать правила подвижной игры; активно участвовать в игровой деятельности с их учетом Умение аргументировать необходимость  |   |   |   |   |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | длину и массу тела и показатели осанки  | состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом  | выполнения двигательных действий Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки  |  |  |  |  |
| 51  |   | Совершенствов ание акробатически х элементов  | Уметь определять пульс до и после нагрузки; измерять длину и массу тела и показатели осанки  | Анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом  | Знать правила подвижной игры; активно участвовать в игровой деятельности с их учетом Умение аргументировать необходимость выполнения двигательных действий Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки  | Освоить технику упражнений  |   |   |   |
| 52  |   | Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания, переползания  | Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности.  | Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению  | Способность к волевому усилию, преодоление препятствия. Значение закаливания для укрепления здоровья. Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки  | Выявлять ошибки  |   |   |   |
| 53   |   | Передвижение по наклонной гимнастическо й скамейке.  | Осваивать универсальные учебные умения в самостоятельной деятельности  | Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению  | Анализировать результаты двигательной активности; фиксировать еѐ результаты Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки  | Освоить умения контроля велечины нагрузки  |   |   |   |
| 54  |   | Прыжки со скакалкой. Эстафеты с обручами.  | Осваивать универсальные умения ловкость во время подвижных игр.   | Осознание ответственности человека за общее благополучие, осознание своей этнической принадлежности.  | Анализировать результаты двигательной активности; фиксировать еѐ результаты Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки  | Выявлять ошибки прикладной направленности  |   |   |   |
| 55  |   | Передвижение по гимнастическо й стенке.  | Уметь применять правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений.  | Взаимодействовать со сверстниками на принципах уважения, доброжелательност и, взаимопомощи и сопереживания  | Знать комплексы упражнений для укрепления мышц туловища. Умение аргументировать необходимость выполнения двигательных действий Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки  |   |   |   |   |
| 56  |   | Упражнения на равновесие *Измерение*  | Комплексы упражнений на развитие  | Способность к самооценке на основе критериев  | Анализировать результаты двигательной активности; фиксировать еѐ результаты  | Проявлять силу и координацию движений  |   |   |   |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | *длины и массы тела.*  | координации  | успешности учебной деятельности  | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки  |  |  |  |  |
| 57  |   | Лазанье по наклонной гимнастическо й скамейке.  | Осваивать универсальные учебные умения в самостоятельной деятельности  | Анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом  | Знать упражнения на формирования правильной осанки. Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки  | Соблюдать правила при гимнастических упражнениях  |   |   |   |
| **Подвижные игры с элементами гимнастики и основами акробатики - 9 часов**  |  |
| 58  |   | Игра «Бой петухов»  | Знать упражнения на формирования правильной осанки.  | Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками  | Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы**.** Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата  | Освоить универсальные умения самостоятельно й организации подвижных игр  |   |   |   |
| 59  |   | Игра «У медведя во бору» Эстафеты с мячом     | Уметь выполнять подвижные игры и эстафеты с бегом, прыжками, метаниями соблюдая правила игр и безопасность.  | Ориентация в нравственном содержании и смысле поступков как собственных, так и окружающих людей.  | Знать правила подвижной игры; активно участвовать в игровой деятельности с их учетом Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами Согласованные действия с поведением партнеров; контроль, коррекция.  |   |   |   |   |
| 60  |   | Игра «Змейка»     | Характеристика основных физических качеств (быстроты, ловкости, координации, силы, прыгучести и т.д).  | Управлять своими эмоциями в различных ситуациях  | Знать правила подвижной игры. Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами Взаимно контролировать действия друг друга, уметь договариваться  | Излагать правила и условия проведения подвижных игр  |   |   |   |
| 61  |   | Эстафеты с обручем. Игра «Совушка».    | Уметь выполнять подвижные игры и эстафеты с бегом, прыжками, метаниями, соблюдая правила игр и безопасность.  | Соотносить поступок с моральной нормой; оценивать свои и чужие поступки (стыдно, честно, виноват, поступил правильно и др.);  | Знать правила подвижной игры; активно участвовать в игровой деятельности с их учетом Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог Уметь взаимодействовать в команде при проведении подвижных игр  | Освоить двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр  |   |   |   |
| 62  |   | Игра «Не  | Физические  | Мотивировать свои  | Знать упражнения для формирования правильной  | Моделировать  |   |   |   |
|  |  | урони мешочек».  | упражнениях и их влияние на развитие физических качеств.  | действия; выражать готовность в любой ситуации поступить в соответствии с правилами поведения  | осанки Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата  | технику выполнения игровых действий  |  |  |  |
| 63  |   | Игра «Альпинисты»  |  Применять правила техники безопасности на уроках подвижных игр.  | Способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности  | Знать правила подвижной игры; активно участвовать в игровой деятельности с их учетом Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами Согласованные действия с поведением партнеров; контроль, коррекция.  |   |   |   |   |
| 64  |   | Игра «Через холодный ручей»  | Знать и выполнять правила проведения подвижных игр на спортивной площадке    | Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками.  | Физические качества и их связь с физическим развитием. Знать правила подвижной игры. Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог Уметь взаимодействовать в команде при проведении подвижных игр  | Принимать адекватное решение в условиях игровой деятельности  |   |   |   |
| 65  |   | Игра «Пройди бесшумно»    | Выполнять правила подвижной игры  | Ориентация в нравственном содержании и смысле поступков как собственных, так и окружающих людей.  | Знать правила подвижной игры. Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы**.** Способность осуществлять коммуникативную деятельность, использование правил общения в конкретных учебных и ситуациях Уметь взаимодействовать в команде при проведении подвижных игр   | Освоить универсальные умения управления эмоциями в процессе игровой деятельности  |   |   |   |
| 66  |   | Игра «Смена мест»   | Уметь применять правила техники безопасности на уроках подвижных игр.  | Организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования  | Характеристика основных физических качеств. Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата  | Проявлять быстроту во время подвижных игр  |   |   |   |
| **Спортивные игры (баскетбол) – 12 часов**  |
| 67  |   | Бросок и ловля мяча на месте. *Упражнения* *для формирования правильной осанки.*  | Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр.    | Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению  | Анализ своей деятельности; сравнение; классификация; действия постановки и решения проблемы. Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях  | Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр  |   |   |   |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 68  |   | Ведение мяча на месте, по прямой, по дуге.  | Излагать правила и условия проведения основ спортивных и подвижных игр.   | Достижение личностно значимых результатов в физическом совершенстве.  | Стремление выполнять социально значимую и социально оцениваемую деятельность, быть полезным обществу; приобретению новых знаний и умений. Подбирать комплекс упражнений для утренней гимнастики и самостоятельных занятий. Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки  | Осваивать технические действия из спортивных игр  |   |   |   |
| 69  |   | Ловля и передача мяча в движении. Игра «Мяч водящему».  | Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время спортивных и подвижных игр.  | Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению  | Анализ своей деятельности; сравнение; классификация; действия постановки и решения проблемы. Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки  | Моделировать технические действия в игровой деятельности  |   |    |    |
| 70  |   | Ведение мяча (правой, левой рукой) в движении.   | Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.   | Способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности  | Анализ своей деятельности; сравнение; классификация; действия постановки и решения проблемы. Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях  |   |   |   |   |
| 71  |   | Ведение мяча по прямой (шагом и бегом). Игра «Передай другому»  | Осваивать универсальные умения ловкость во время подвижных игр.   | Способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности  | Анализ своей деятельности; сравнение; классификация; действия постановки и решения проблемы. Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях  | Взаимодейство вать в парах при выполнении технических действий  |   |   |   |
| 72  |   | Броски в цель (в кольцо, щит, обруч)  | Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.   | Анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом  | Анализ своей деятельности; сравнение; классификация; действия постановки и решения проблемы. Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях  | Освоить универсальное умение управлять эмоциями  |   |   |   |
| 73  |   | Ведение мяча в парах. Игра «У кого меньше мячей»  | Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из подвижных и спортивных игр.  | Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению  | Стремление выполнять социально значимую и социально оцениваемую деятельность, быть полезным обществу; приобретению новых знаний и умений. Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами Контролировать учебные действия,  |   |   |   |   |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  | аргументировать допущенные ошибки  |  |  |  |  |
| 74   |   | Игра в баскетбол по упрощенным правилам.  | Управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.  | Достижение личностно значимых результатов в физическом совершенстве.  | Анализ своей деятельности; сравнение; классификация; действия постановки и решения проблемы. Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки  |   |   |   |   |
| 75  |   | Ловля мяча на месте и в движении. *Значение закаливания для укрепления здоровья.*  | Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении спортивных и подвижных игр.  | Способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности  | Анализ своей деятельности; сравнение; классификация; действия постановки и решения проблемы. Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях  | Выявлять ошибки при выполнение технических действий  |   |   |   |
|  76  |   | Ловля и передача мяча в движении. Игра «Мяч водящему».  | Управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.  | Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению  | Анализ своей деятельности; сравнение; классификация; действия постановки и решения проблемы. Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки  | Соблюдать дисциплину  |   |   |   |
| 77   |   | Передвижения, остановки, повороты с мячом  | Осваивать универсальные умения ловкость во время подвижных игр  | Достижение личностно значимых результатов в физическом совершенстве  | Стремление выполнять социально значимую и социально оцениваемую деятельность, быть полезным обществу; приобретению новых знаний и умений. Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях  | Соблюдать правила техники в условиях игры  |   |   |   |
| 78   |   | Игра в баскетбол по упрощенным правилам.  | Управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.  | Достижение личностно значимых результатов в физическом совершенстве  | Анализ своей деятельности; сравнение; классификация; действия постановки и решения проблемы. Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки  |   |   |   |   |
| **4 четверть . кроссовая подготовка 10 часов**  |  |
| 79  |   | Т.Б.Бег в чередовании с ходьбой до 150 м. Игра «К  | Знать понятия медленный, средний и быстрый темп бега. Правила игры  | Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам,  | Уметь выполнять равномерный бег с изменяющимся интервалом в чередовании с ходьбой Потребность в общении с учителем  | Описание техники бега  |   |   |   |
|  |  | своим флажкам».    |   | находить с ними общий язык и общие интересы  | Умение слушать и вступать в диалог Эффективно сотрудничать со сверстниками, оказывать поддержку друг другу.   |  |  |  |  |
| 80  |   | Т.Б. Бег в чередовании с ходьбой 50м.- бег, 50м.ходьба. ОРУ с предметами.  | Знать понятия медленный, средний и быстрый темп бега. Правила игры   | Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы  | Уметь выполнять равномерный бег с изменяющимся интервалом в чередовании с ходьбой Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог Эффективно сотрудничать со сверстниками, оказывать поддержку друг другу.   | Выявление ошибок в чередовании бега и ходьбы  |   |   |   |
| 81  |   | Т.Б.Медленны й бег 400м. Развитие выносливости.  | Основы знаний об истории развития спорта. Подбирать соответствующую одежду и обувь для занятий  | Самоанализ и самоконтроль результата, на понимание предложений и оценок учителей, товарищей, родителей  | Ходьба и бег как жизненно важные способы передвижения человека. Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях  |  Освоить технику медленного бега    |   |   |   |
| 82   |   | Т.Б.Равномерн ый, медленный бег до 3 мин.  | Уметь пробегать в равномерном темпе3 минуты  | Проявлять трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей  | Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы**.** Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата  | Освоить универсальные умения равномерного бега  |   |   |   |
| 83  |   | Т.Б. Равномерный бег до 4 мин.Развитие выносливости.  | **Уметь** бегать в равномерном темпе до 4 минут  | Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач;  | Правила поведения и техника безопасности на уроках Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата  |   |   |   |   |
| 84  |   | Т.Б. Равномерный бег до 5 мин.  | **Уметь** бегать в равномерном темпе до 5минут  | Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность,  | Правила поведения и техника безопасности на уроках Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или  | Освоить универсальные умения контроля величины нагрузки  |   |   |   |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  | инициативу, ответственность, причины неудач;  | ошибочность результата  |  |  |  |  |
| 85  |   | Т.Б. Кросс по слабопересечен ной местности до 1км.Т.Б  | Уметь бегать по слабо пересеченной местности до 1 км  | Способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности  | Характеристика основных физических качеств. Эффективно сотрудничать со сверстниками, оказывать поддержку друг другу. Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки  |   |   |   |   |
| 86  |   | Т.Б. Кросс по слабопересечѐн ной местности. Учѐт. Эстафеты с прыжками.  | Уметь применять правила техники безопасности на уроках кроссовой подготовкой  | Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач  | Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы**.** Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность  | Проявлять силу, быстроту и координацию движений при выполнении беговых упражнений  |   |   |   |
| 87  |   | Т.Б.Преодолен ие полос препятствий. Эстафеты и игры с бегом.  | Уметь преодолевать препятствия в беге.  | Организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования  | Физические качества и их связь с физическим развитием. Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог Уметь взаимодействовать в команде при проведении эстафет.  |   |   |   |   |
| 88  |   | Т.Б. Бег на выносливость 1000м.  | Знать понятия медленный, средний и быстрый темп бега.   | Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы  | Уметь выполнять равномерный бег с изменяющимся интервалом в чередовании с ходьбой Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог Эффективно сотрудничать со сверстниками, оказывать поддержку друг другу.  | Соблюдать правила техники при беговых упражнениях  |   |   |   |
|  |
| 89  |   | Ходьба и бег с изменением темпа.  | Подбор одежды и обуви для занятий физической культуры. Формировать потребности к ЗОЖ.  | Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению  | Контролировать режимы физической нагрузки на организм.  Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки  | Учить правильному переходу с одного упражнения на другое  |   |   |   |
| 90  |   | Челночный бег 3х10 м. Игра «Мышеловка».  | Правила и технику выполнения челночного бега  | Достижение личностно значимых  | Уметь взаимодействовать в команде при проведении подвижных игр Осуществлять продуктивное взаимодействие  |   |   |   |   |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  | результатов в физическом совершенстве.  | между сверстниками и педагогами Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки  |  |  |  |  |
| 91  |   | Бег 30 м. Игра «Пятнашки», бег на скорость  | Различия в изменении темпа при ходьбе и беге, длины шагов бега и где их можно применять   | Волевая саморегуляция, способность к мобилизации сил и энергии  | Понятие «короткая дистанция», Поиск и выделение необходимой информации Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки  |   |   |   |   |
| 92  |   | Бег с эстафетной палочкой  | Уметь выполнять равномерный бег с изменяющимся интервалом в чередовании с ходьбой   | Умение использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных потребностей.  | Уметь взаимодействовать в команде при проведении эстафет с элементами легкой атлетики Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки  | Выполнять правильно технику передачи эстафетной палочки  |   |   |   |
| 93  |   | Равномерный, медленный бег до 4 мин.  | Пробегать в равномерном темпе 4 минуты  Выполнять высокий старт с последующим ускорением  | Достижение личностно значимых результатов в физическом совершенстве.  | Выделение и формулирование учебной цели; выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий. Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях  |   |   |   |   |
| 94  |   | Прыжки в длину с места. Игра «Пустое место».  | Уметь правильно выполнять прыжки в длину с места и правильно приземляться на две ноги   | Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению  | Умение структурировать знания Контролировать режимы физической нагрузки на организм. Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях  | Проявлять силу при выполнении упражнения  |   |   |   |
| 95  |   | Прыжки в длину с разбега. Равномерный, медленный бег  | Понятие «короткая дистанция», бег на скорость, бег на выносливость.  | Волевая саморегуляция, способность к мобилизации сил и энергии  | Стремление выполнять социально значимую и социально оцениваемую деятельность, быть полезным обществу; приобретению новых знаний и умений. Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях  | Соблюдать правила при прыжке  |   |   |   |
| 96  |   | Метание мяча в горизонтальную цель. Эстафеты с мячами.  | Подбирать комплекс упражнений для утренней гимнастики и самостоятельных занятий.  | Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного  | Уметь взаимодействовать в команде при проведении эстафет с элементами легкой атлетики Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами  | Соблюдать правила при метании  |   |   |   |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  | отношения к учению  | Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях  |  |  |  |  |
| 97  |   | Метание мяча в вертикальную цель. Игра «Точно в мишень»  | Знать правила поведения и технику безопасности на уроках физической культуры.  | Анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом  | Преобразовывать модели в соответствии с содержанием учебного материала и поставленной учебной целью. Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях  | Освоить технику метания  |   |   |   |
| 98  |   | Метание мяча на дальность  | Выполнять броски набивного мяча на дальность от груди, из-за головы из исходных положений: сидя и стоя.  | Волевая саморегуляция, способность к мобилизации сил и энергии  | Следить за самочувствием при физических нагрузках; Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях  | Описание техники метания малого мяча  |   |   |   |
| 99  |   | Бросок набивного мяча (1 кг.) на дальность.   | Знать правила поведения и технику безопасности на уроках физической культуры.  | Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению  | Составление режима дня; знать правила личной гигиены. Знать упражнения для формирования правильной осанки; Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях  | Описание техники бросков большого набивного мяча  |   |   |   |
| **Подвижные игры с элементами лѐгкой атлетики 3 часа**  |  |
| 100  |   | Игра «Третий лишний»    | Взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр  | Анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом;  | Знать правила подвижной игры. Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы**.** Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами Согласованные действия с поведением партнеров; контроль, коррекция.  | Излагать правила и условия проведения подвижных игр  |   |   |   |
| 101  |   | Игра «Волк во рву»   | Уметь применять правила техники безопасности на уроках подвижных игр.  | Организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования  | Характеристика основных физических качеств. Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата  | Соблюдать дисциплину и правила во время игры  |   |   |   |
| 102  |   | Игра «Кто быстрее»   | Выполнять правила подвижной игры  | Ориентация в нравственном содержании и  | Знать правила подвижной игры. Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы**.**  | Проявлять быстроту во время игры  |   |   |   |
|  |  |   |  | смысле поступков как собственных, так и окружающих людей.  | Способность осуществлять коммуникативную деятельность, использование правил общения в конкретных учебных ситуациях Уметь взаимодействовать в команде при проведении подвижных игр   |  |  |  |  |

### Календарно-тематическое планирование 4 класс (102 часа)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № урока  | № ур. в теме  | ТЕМА УРОКА  |  Планируемые результаты  | Осн. виды деят-ти  | Дата план  | Дата факт |   | Кор-ка  |
| Предметные  |  Личностные  |  Межпреметные  |
| **1 четверть**. **Легкая атлетика – 10 часов.**  |   |  |  |  |
| 1  |   | Беседа: «Как сохранить и укрепить здоровье?» Знакомство со спортивной площадкой, спортивным залом.  | Знать правила поведения и технику безопасности на уроках физической культуры.  | Активно включаться в общение с учителем, сверстниками. Проявлять дисциплинированно сть, трудолюбие  | Подбор одежды и обуви для занятий физической культуры. Эффективно сотрудничать со сверстниками, оказывать поддержку друг другу. Вести дискуссию, правильно выражать свои мысли  |  Определять и кратко характеризо вать физическую культуру  |   |   |   |
| 2  |   | Бег коротким, средним и длинным шагом.   | Знать различия длины шагов бега и где их можно применять.  | Знать различия длины шагов бега и где их можно применять.  | Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы**.** Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата   | Выявлять различия в основных способах передвижения  |   |   |   |
| 3  |   | Бег из разных исходных положений  | Знать. Бег строем или группой из разных исходных положений с изменяющимся направлением движения.   | Учебнопознавательный интерес и способам решения поставленных задач    | Понятие «короткая дистанция». Знание техники бега на скорость, бега на выносливость Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами Вести дискуссию, правильно выражать свои мысли  | Измерять частоту сердечного сокращения  |   |   |   |
| 4  |   | Высокий старт с последующим ускорением    | Знать технику выполнения высокого старта и финиша. Уметь выполнять  | Оценивать собственную учебную деятельность: свои  | Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы**.** Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами  | Освоить навык выполнять упражнения  |   |   |   |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | высокий старт с последующим ускорением.    | достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач  | Взаимно контролировать действия друг друга, уметь договариваться  | дыхательной гимнастики  |  |  |  |
| 5  |   | Челночный бег 3х10м.  | Знать правила и технику выполнения челночного бега. Иметь представления о жизненно важных способах передвижения человека.  | Управлять своими эмоциями в различных ситуациях Формировать потребности к ЗОЖ  | Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы**.** Эффективно сотрудничать со сверстниками, оказывать поддержку друг другу. Способность строить учебно-познавательную деятельность, учитывая все ее компоненты (цель, мотив, прогноз, средства, контроль, оценка).  |   |   |   |   |
| 6  |   | Прыжки по разметкам. Многоскоки. *Режим дня и личная гигиена*     | Знать технику выполнения прыжков и приземления. Составление режима дня и правила личной гигиены.  | Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач.  | Уметь правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться. Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог Взаимно контролировать действия друг друга, уметь договариваться  | Описывать технику прыжка  |   |   |   |
| 7  |   | Прыжки в длину с места. Игра «Пятнашки»   | Уметь правильно выполнять прыжки в длину с места и правильно приземляться на две ноги; соблюдать правила игры.  | Управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях   | Знать правила подвижной игры. Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы**.** Эффективно сотрудничать со сверстниками, оказывать поддержку друг другу. Вести дискуссию, правильно выражать свои мысли  | Выявлять характерные ошибки в техники  |   |   |   |
| 8  |   | Прыжки в длину с места ,толчком двумя ногами.  | Уметь правильно выполнять прыжки в длину с места и правильно приземляться на две ноги; соблюдать правила игры.  | Управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях   | Знать правила подвижной игры. Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы**.** Эффективно сотрудничать со сверстниками, оказывать поддержку друг другу. Вести дискуссию, правильно выражать свои мысли  | Освоить технику выполнения бросков  |   |   |   |
| 9  |   | Броски большого мяча (1кг.) на дальность разными способами.   | Уметь выполнять броски набивного мяча на дальность от груди, из-за головы из исходных положений: сидя и стоя.  | Проявлять трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.   | Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы**.** Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата  | Соблюдать правила броска большого мяча  |   |   |   |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 10  |   | Метание в цель.  | Выполнять броски набивного мяча в корзину  | Волевая саморегуляция, способность к мобилизации сил и энергии  | Следить за самочувствием при физических нагрузках; Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях  | Проявлять силу при метании  |   |   |   |
| **Подвижные игры с элементами лѐгкой атлетики - 4часа**  |
| 11  |   | Игра «К своим флажкам». *.* | Иметь представления о работе органов дыхания и сердечнососудистой системе.  | Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы  | Знать правила подвижной игры. Предупреждение травматизма во время занятий физическими упражнениями Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог Выполнять совместную деятельность, распределять роли.  |   |   |   |   |
| 12  |   | Игра «Быстро по местам».     | Характеристика основных физических качеств (быстроты, ловкости, координации, силы, прыгучести и т.д).  | Управлять своими эмоциями в различных ситуациях  | Знать правила подвижной игры. Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами Взаимно контролировать действия друг друга, уметь договариваться  | Излагать правила игры  |   |   |   |
| 13  |   | Игра «Не оступись»    | Связь физических качеств с физическим развитием.  | Организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования  | Знать правила подвижной игры. Основы знаний о работе органов дыхания и сердечнососудистой системы**.** Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами Вести дискуссию, правильно выражать свои мысли  |   |   |   |   |
| 14  |   | Игра «Точно в мишень» *Правила организации и проведения игр.*  | Правила проведения закаливающих процедур.  | Управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях.  | Знать правила подвижной игры; активно участвовать в игровой деятельности с их учетом Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами Вести дискуссию, правильно выражать свои мысли  | Освоить универсальн ые умения при играх  |   |   |   |
| **Кроссовая подготовка 11 часов.**  |
| 15  |   | Т.Б.Бег в чередовании с ходьбой до 150 м. Игра «К своим флажкам».    | Знать понятия медленный, средний и быстрый темп бега. Правила игры   | Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы  | Уметь выполнять равномерный бег с изменяющимся интервалом в чередовании с ходьбой Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог Эффективно сотрудничать со сверстниками, оказывать поддержку друг другу.  |   |   |   |   |
| 16  |   | Т.Б. Бег в чередовании с  | Знать понятия  | Оказывать  | Уметь выполнять равномерный бег с  |   |   |   |   |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | ходьбой 50м.- бег, 50м.ходьба. ОРУ с предметами.  | медленный, средний и быстрый темп бега. Правила игры   | бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы  | изменяющимся интервалом в чередовании с ходьбой Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог Эффективно сотрудничать со сверстниками, оказывать поддержку друг другу.  |  |  |  |  |
| 17  |   | Т.Б.Медленный бег 400м. Развитие выносливости.  | Основы знаний об истории развития спорта. Подбирать соответствующую одежду и обувь для занятий  | Самоанализ и самоконтроль результата, на понимание предложений и оценок учителей, товарищей, родителей  | Ходьба и бег как жизненно важные способы передвижения человека. Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях  | Выявлять характерные ошибки в техники выполнения беговых упражнений  |   |   |   |
| 18  |   | Т.Б.Равномерный, медленный бег до 3 мин.  | Уметь пробегать в равномерном темпе3 минуты  | Проявлять трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей  | Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы**.** Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата  |   |   |   |   |
| 19  |   | Т.Б. Равномерный бег до 4 мин.Развитие выносливости.  | **Уметь** бегать в равномерном темпе до 4 минут  | Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач;  | Правила поведения и техника безопасности на уроках Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата  | Освоить технику бега различными способами  |   |   |   |
| 20  |   | Т.Б. Равномерный бег до 5 мин.  | **Уметь** бегать в равномерном темпе до 5минут  | Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач;  | Правила поведения и техника безопасности на уроках Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата  |   |   |   |   |
| 21  |   | Т.Б. Кросс по слабопересеченной местности до 1км.Т.Б  | Уметь бегать по слабо пересеченной местности до 1 км  | Способность к самооценке на основе критериев успешности учебной  | Характеристика основных физических качеств. Эффективно сотрудничать со сверстниками, оказывать поддержку друг другу. Контролировать учебные действия,  | Освоить умения контроля велиосчины нагрузки  |   |   |   |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  | деятельности  | аргументировать допущенные ошибки  |  |  |  |  |
| 22  |   | Т.Б. Кросс по слабопересечѐнной местности. Учѐт. Эстафеты с прыжками.  | Уметь применять правила техники безопасности на уроках кроссовой подготовкой  | Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач;  | Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы**.** Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата  | Освоить универсальн ые умения взаимодейст вия  |   |   |   |
| 23  |   | Т.Б.Преодоление полос препятствий. Эстафеты и игры с бегом.  | Уметь преодолевать препятствия в беге.  | Организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования  | Физические качества и их связь с физическим развитием. Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог Уметь взаимодействовать в команде при проведении эстафет.  |   |   |   |   |
| 24  |   | Т.Б. Бег на выносливость 1000м.  | Знать понятия медленный, средний и быстрый темп бега.   | Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы  | Уметь выполнять равномерный бег с изменяющимся интервалом в чередовании с ходьбой Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог Эффективно сотрудничать со сверстниками, оказывать поддержку друг другу.  | Проявлять силу, быстроту при выполнении беговых упражнений  |   |   |   |
| 25  |   | Т.Б. Бег на выносливость 1000м.  | Выявлять характерные ошибки в технике выполнения бега  | Способность к волевому усилию, преодоление препятствия.   | Значение закаливания для укрепления здоровья. Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами Согласованные действия с поведением партнеров; контроль, коррекция.  | Соблюдать правила безопасност и при бегее  |   |   |   |
|  |
| 26  |   | Т.Б.на занятиях спортивными играми. Футбол. Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу с места.  | Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.   | Анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом  | Анализ своей деятельности; сравнение; классификация; действия постановки и решения проблемы. Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях  | Выявлять ошибки при выполнении техники  |   |   |   |
| 27  |   | Т.Б.Удар по катящемуся мячу  | Осваивать универсальные умения  | Оценивать собственную учебную  | Преобразовывать модели в соответствии с содержанием учебного материала и поставленной учебной целью;  | Соблюдать дисциплину и правила  |   |   |   |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | ловкость во время подвижных игр.   | деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач  | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях  |  |  |  |  |  |
| **2 четверть. Гимнастика с основами акробатики 9 часов**  |
| 28   |   | Т.Б.Построение в шеренгу и в колону. Игра «Становись-разойдись»  |  Уметь применять правила техники безопасности на уроках гимнастики  | Основы гражданской идентичности личности в форме осознания «Я» как гражданина России  | Знать правила подвижной игры. Правила поведения и техника безопасности на уроках гимнастики Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог Согласованные действия с поведением партнеров; контроль, коррекция.   | Описать технику выполнения гимнастичес ких упражнений прикладной направленности  |   |   |   |
| 29   |   | Строевые упражнения Игра «Проверь себя»  | Выполнять строевые упражнения. Уметь применять их.  | Основы гражданской идентичности личности в форме осознания «Я» как гражданина России  | Знать правила подвижной игры. Правила поведения и техника безопасности на уроках гимнастики Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог Согласованные действия с поведением партнеров; контроль, коррекция.   |   |   |   |   |
| 30  |   | Т.Б.Размыкание и смыкание в шеренге и колоне на месте. Игра «Смена мест»  | Выполнять упражнения на укрепление мышц туловища; выполнять комплексы утренней зарядки.  |  Взаимодействовать со сверстниками на принципах уважения и доброжелательност и, взаимопомощи и сопереживания  | Знать правила подвижной игры. Правила поведения и техника безопасности на уроках гимнастики Способность осуществлять коммуникативную деятельность, использование правил общения в конкретных учебных заданиях и ситуациях Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки  | Освоить технику выполнения упражнений прикладной направленности  |   |   |   |
| 31  |   | Перекаты в группировке  | Уметь применять правила техники безопасности на уроках акробатики  | Проявлять дисциплинированно сть, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.  | Знать правила подвижной игры. Правила поведения и техника безопасности на уроках гимнастики Способность осуществлять коммуникативную деятельность, использование правил общения в конкретных учебных заданиях и ситуациях Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки  |   |   |   |   |  |
| 32  |   | Упор присев, лѐжа, стоя на коленях. Игра «Раки»  | Знать и применять правила техники безопасности на  | Оценивать игровые ситуации с точки зрения правил  | Знать правила подвижной игры. Правила поведения и техника безопасности на уроках гимнастики.  | Освоить универсальн ые умения  |   |   |   |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | уроках акробатики  | поведения и этики  | Потребность в общении с учителем и сверстниками. Умение слушать и вступать в диалог Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки  | гимнастичес ких упражнений  |  |  |  |
| 33  |   | Сед ноги врозь, сед углом руки за голову.  | Основы знаний о развитии гимнастики и акробатики  | Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном  | Знать правила подвижной игры. Правила поведения и техника безопасности на уроках гимнастики. Потребность в общении с учителем и сверстниками Умение слушать и вступать в диалог Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях  |   |   |   |   |
| 34  |   | Передвижение по гимнастической стенке.   | Уметь применять правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений.  | Взаимодействовать со сверстниками на принципах уважения, доброжелательност и, взаимопомощи и сопереживания  | Знать комплексы упражнений для укрепления мышц туловища. Умение аргументировать необходимость выполнения двигательных действий Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки  | Выявлять характерные ошибки при выполнение упражнения  |   |   |   |
| 35  |   | Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, переползания, перелезания  | Влияние физических упражнений на развитие гибкости  | Взаимодействовать со сверстниками на принципах уважения, доброжелательност и, взаимопомощи и сопереживания  | Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы**.** Способность осуществлять коммуникативную деятельность, использование правил общения в конкретных учебных заданиях и ситуациях Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях  | Проявлять силу и координаци ю движений  |   |   |   |
| 36  |   | Лазанье по наклонной гимнастической скамейке.  | Уметь применять правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.  | Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном  | Физическая нагрузка и ее влияние на повышение ЧСС Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях  | Соблюдать правила лазанья по скамейки  |   |   |   |
| **Подвижные игры с элементами гимнастики и основами акробатики 2 часа**  |
| 37  |    | Эстафеты с обручем. Игра «Совушка».    | Уметь выполнять подвижные игры и эстафеты с бегом, прыжками, метаниями, соблюдая правила игр и безопасность.  | Соотносить поступок с моральной нормой; оценивать свои и чужие поступки (стыдно, честно, виноват, поступил правильно и др.);  | Знать правила подвижной игры; активно участвовать в игровой деятельности с их учетом Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог Уметь взаимодействовать в команде при проведении подвижных игр  | Выявлять ошибки при выполнении технических действий при подвижных играх  |   |   |   |
| 38  |   | Игра «Не урони мешочек».  | Физические  | Мотивировать  | Знать упражнения для формирования  | Соблюдать  |   |   |   |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | упражнениях и их влияние на развитие физических качеств.  | свои действия; выражать готовность в любой ситуации поступить в соответствии с правилами поведения  | правильной осанки Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата  | дисциплину и правила  |  |  |  |
| **Спортивные игры (баскетбол) 10 часов.**  |
| 39  |   | Бросок и ловля мяча на месте. *Упражнения для формирования правильной осанки.*  | Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр.    | Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению  | Анализ своей деятельности; сравнение; классификация; действия постановки и решения проблемы. Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях  |   |   |   |   |
| 40  |   | Ведение мяча на месте. *Правила поведения на уроках физической культуры.*  | Осваивать технические действия основ спортивных игр.   | Анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом  | Анализ своей деятельности; сравнение; классификация; действия постановки и решения проблемы. Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях  | Освоить технические действия из спортивных действий  |   |   |   |
| 41  |   | Ловля мяча на месте и в движении. *Значение закаливания для укрепления здоровья.*  | Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении спортивных и подвижных игр.  | Способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности  | Анализ своей деятельности; сравнение; классификация; действия постановки и решения проблемы. Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях  |   |   |   |   |
| 42  |   | Ведение мяча на месте, по прямой, по дуге.  | Излагать правила и условия проведения основ спортивных и подвижных игр.   | Достижение личностно значимых результатов в физическом совершенстве.  | Стремление выполнять социально значимую и социально оцениваемую деятельность, быть полезным обществу; приобретению новых знаний и умений. Подбирать комплекс упражнений для утренней гимнастики и самостоятельных занятий. Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки  | Моделировать технические действия  |   |   |   |
| 43  |   | Ловля и передача мяча в движении. Игра «Мяч  | Соблюдать дисциплину и правила  | Формирование социальной роли  | Анализ своей деятельности; сравнение; классификация; действия постановки и  | Взаимодейст вия с  |   |   |   |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | водящему».  | техники безопасности во время спортивных и подвижных игр.   | ученика. Формирование положительного отношения к учению  | решения проблемы. Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки  | партнером  |  |  |  |
| 44  |   | Ведение мяча (правой, левой рукой) в движении.   | Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.   | Способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности  | Анализ своей деятельности; сравнение; классификация; действия постановки и решения проблемы. Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях  |   |   |   |   |
| 45  |   | Ведение мяча по прямой (шагом и бегом). Игра «Передай другому»  | Осваивать универсальные умения ловкость во время подвижных игр.   | Способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности  | Анализ своей деятельности; сравнение; классификация; действия постановки и решения проблемы. Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях  | Освоить универсальн ые умения управления эмоциями во время приема  |   |   |   |
| 46  |   | Броски в цель (в кольцо, щит, обруч)  | Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.   | Анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом  | Анализ своей деятельности; сравнение; классификация; действия постановки и решения проблемы. Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях  |   |   |   |   |
| 47  |   | Ведение мяча в парах. Игра «У кого меньше мячей»  | Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из подвижных и спортивных игр.  | Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению    | Стремление выполнять социально значимую и социально оцениваемую деятельность, быть полезным обществу; приобретению новых знаний и умений. Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки  | Выявлять ошибки при выполнении технических приемов  |   |   |   |
| 48  |   | Броски в цель (в кольцо, щит, обруч)  | Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.   | Анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои  | Анализ своей деятельности; сравнение; классификация; действия постановки и решения проблемы. Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях  | Соблюдать дисциплину и правила  |   |   |   |



|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  | отношения к учению  | Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки  |  |  |  |  |
| 54  |   | Прыжки со скакалкой. Эстафеты с обручами.  | Осваивать универсальные умения ловкость во время подвижных игр.  | Осознание ответственности человека за общее благополучие, осознание своей этнической принадлежности.  | Анализировать результаты двигательной активности; фиксировать еѐ результаты Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки  | Выявлять характерны е ошибки при упражнение прикладной направленн ости  |   |   |   |
| 55  |   | Передвижение по гимнастической стенке.  | Уметь применять правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений.  | Взаимодействовать со сверстниками на принципах уважения, доброжелательнос ти, взаимопомощи и сопереживания  | Знать комплексы упражнений для укрепления мышц туловища. Умение аргументировать необходимость выполнения двигательных действий Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки  | Проявлять силу и координаци ю движения при выполнение упражнений  |   |   |   |
| 56  |    | Упражнения на равновесие *Измерение длины и массы тела.*  | Комплексы упражнений на развитие координации  | Способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности  | Анализировать результаты двигательной активности; фиксировать еѐ результаты Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки  |   |   |   |   |
| 57  |   | Лазанье по наклонной гимнастической скамейке.  | Осваивать универсальные учебные умения в самостоятельной деятельности  | Анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом   | Знать упражнения на формирования правильной осанки. Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки  | Соблюдать правила безопасност и при выполнение гимнастиче ского упражнения  |   |   |   |
| **Подвижные игры с элементами гимнастики и основами акробатики - 9 часов**  |
| 58  |   | Игра «Бой петухов»  | Знать упражнения на формирования правильной осанки.  | Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками  | Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы**.** Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата  | Освоить универсаль ные умения  |   |   |   |
| 59  |   | Игра «У медведя во бору»  | Уметь выполнять  | Ориентация в  | Знать правила подвижной игры; активно  | Соблюдать  |   |   |   |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | Эстафеты с мячом     | подвижные игры и эстафеты с бегом, прыжками, метаниями соблюдая правила игр и безопасность.  | нравственном содержании и смысле поступков как собственных, так и окружающих людей.  | участвовать в игровой деятельности с их учетом Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами Согласованные действия с поведением партнеров; контроль, коррекция.  | дисциплину и правила технику безопасности во время подвижных игр  |  |  |  |
| 60  |   | Игра «Змейка»     | Характеристика основных физических качеств (быстроты, ловкости, координации, силы, прыгучести и т.д).   | Управлять своими эмоциями в различных ситуациях  | Знать правила подвижной игры. Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами Взаимно контролировать действия друг друга, уметь договариваться  |   |   |   |   |
| 61  |   | Эстафеты с обручем. Игра «Совушка».    | Уметь выполнять подвижные игры и эстафеты с бегом, прыжками, метаниями, соблюдая правила игр и безопасность.  | Соотносить поступок с моральной нормой; оценивать свои и чужие поступки (стыдно, честно, виноват, поступил правильно и др.);  | Знать правила подвижной игры; активно участвовать в игровой деятельности с их учетом Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог Уметь взаимодействовать в команде при проведении подвижных игр  | Проявлять быстроту и ловкость во время игры  |   |   |   |
| 62  |   | Игра «Не урони мешочек».  | Физические упражнениях и их влияние на развитие физических качеств.  | Мотивировать свои действия; выражать готовность в любой ситуации поступить в соответствии с правилами поведения  | Знать упражнения для формирования правильной осанки Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата  | Освоить двигательн ые действия, составляющие содержания подвижных игр  |   |   |   |
| 63  |   | Игра «Альпинисты»  |  Применять правила техники безопасности на уроках подвижных игр.  | Способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности  | Знать правила подвижной игры; активно участвовать в игровой деятельности с их учетом Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами Согласованные действия с поведением партнеров; контроль, коррекция.  | Излагать правила и условия проведения подвижных игр  |   |   |   |
| 64  |   | Игра «Через холодный ручей»  | Знать и выполнять правила проведения подвижных игр на спортивной площадке  | Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками.  | Физические качества и их связь с физическим развитием. Знать правила подвижной игры. Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог  |   |   |   |   |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  | Уметь взаимодействовать в команде при проведении подвижных игр  |  |  |  |  |
| 65  |   | Игра «Пройди бесшумно»    | Выполнять правила подвижной игры  | Ориентация в нравственном содержании и смысле поступков как собственных, так и окружающих людей.  | Знать правила подвижной игры. Основы знаний о работе органов дыхания и сердечнососудистой системы**.** Способность осуществлять коммуникативную деятельность, использование правил общения в конкретных учебных и ситуациях Уметь взаимодействовать в команде при проведении подвижных игр   | Освоить универсаль ные умения игры  |   |   |   |
| 66  |   | Игра «Смена мест»   | Уметь применять правила техники безопасности на уроках подвижных игр.  | Организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования  | Характеристика основных физических качеств. Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата  | Излагать правила игры  |   |   |   |
| **Спортивные игры (баскетбол) – 12 часов**  |
| 67  |    | Бросок и ловля мяча на месте. *Упражнения для формирования правильной осанки.*  | Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр.    | Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению  | Анализ своей деятельности; сравнение; классификация; действия постановки и решения проблемы. Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях  |   |   |   |   |
| 68  |   | Ведение мяча на месте, по прямой, по дуге.  | Излагать правила и условия проведения основ спортивных и подвижных игр.   | Достижение личностно значимых результатов в физическом совершенстве.  | Стремление выполнять социально значимую и социально оцениваемую деятельность, быть полезным обществу; приобретению новых знаний и умений. Подбирать комплекс упражнений для утренней гимнастики и самостоятельных занятий. Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки  | Освоить умениями ведения и навыками  |   |   |   |
| 69  |   | Ловля и передача мяча в движении. Игра «Мяч водящему».  | Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время спортивных и подвижных игр.   | Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению  | Анализ своей деятельности; сравнение; классификация; действия постановки и решения проблемы. Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки  |   |   |    |    |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 70  |   | Ведение мяча (правой, левой рукой) в движении.   | Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.   | Способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности  | Анализ своей деятельности; сравнение; классификация; действия постановки и решения проблемы. Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях  |   |   |   |   |
| 71  |   | Ведение мяча по прямой (шагом и бегом). Игра «Передай другому»  | Осваивать универсальные умения ловкость во время подвижных игр.   | Способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности  | Анализ своей деятельности; сравнение; классификация; действия постановки и решения проблемы. Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях  | Описывать разучиваем ую технику  |   |   |   |
| 72  |   | Броски в цель (в кольцо, щит, обруч)  | Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.   | Анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом  | Анализ своей деятельности; сравнение; классификация; действия постановки и решения проблемы. Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях  | Выявлять ошибки при броске в цель  |   |   |   |
| 73  |   | Ведение мяча в парах. Игра «У кого меньше мячей»  | Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из подвижных и спортивных игр.  | Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению  | Стремление выполнять социально значимую и социально оцениваемую деятельность, быть полезным обществу; приобретению новых знаний и умений. Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки  |   |   |   |   |
| 74   |   | Игра в баскетбол по упрощенным правилам.  | Управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.  | Достижение личностно значимых результатов в физическом совершенстве.  | Анализ своей деятельности; сравнение; классификация; действия постановки и решения проблемы. Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки  | Взаимодейс твовать с партнерами по игре  |   |   |   |
| 75  |   | Ловля мяча на месте и в движении. *Значение закаливания для укрепления здоровья.*  | Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении спортивных и  | Способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности  | Анализ своей деятельности; сравнение; классификация; действия постановки и решения проблемы. Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог Согласованно выполнять совместную  | Описать разучиваем ые технически е действия из  |   |   |   |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | подвижных игр.  |  | деятельность в игровых ситуациях  | спортивных игр  |  |  |  |
| 76  |   | Ловля и передача мяча в движении. Игра «Мяч водящему».  | Управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.  | Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению  | Анализ своей деятельности; сравнение; классификация; действия постановки и решения проблемы. Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки  | Освоить технически е действия  |   |   |   |
| 77   |   | Передвижения, остановки, повороты с мячом  | Осваивать универсальные умения ловкость во время подвижных игр  | Достижение личностно значимых результатов в физическом совершенстве  | Стремление выполнять социально значимую и социально оцениваемую деятельность, быть полезным обществу; приобретению новых знаний и умений. Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях  |   |   |   |   |
| 78   |   | Игра в баскетбол по упрощенным правилам.  | Управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.  | Достижение личностно значимых результатов в физическом совершенстве  | Анализ своей деятельности; сравнение; классификация; действия постановки и решения проблемы. Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки  | Моделировать технически е действия в игровой деятельности  |   |   |   |
| **4 четверть. Кроссовая подготовка 10 часов**  |
| 79  |   | Т.Б.Бег в чередовании с ходьбой до 150 м. Игра «К своим флажкам».    | Знать понятия медленный, средний и быстрый темп бега. Правила игры   | Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы  | Уметь выполнять равномерный бег с изменяющимся интервалом в чередовании с ходьбой Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог Эффективно сотрудничать со сверстниками, оказывать поддержку друг другу.  |   |   |   |   |
| 80  |   | Т.Б. Бег в чередовании с ходьбой 50м.- бег, 50м.ходьба. ОРУ с предметами.  | Знать понятия медленный, средний и быстрый темп бега. Правила игры   | Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы  | Уметь выполнять равномерный бег с изменяющимся интервалом в чередовании с ходьбой Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог Эффективно сотрудничать со сверстниками, оказывать поддержку друг другу.  |   |   |   |   |
| 81  |   | Т.Б.Медленный бег 400м. Развитие выносливости.  | Основы знаний об истории развития спорта. Подбирать соответствующую  | Самоанализ и самоконтроль результата, на понимание  | Ходьба и бег как жизненно важные способы передвижения человека. Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог  |   |   |   |   |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | одежду и обувь для занятий   | предложений и оценок учителей, товарищей, родителей  | Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях  |  |  |  |  |
| 82   |   | Т.Б.Равномерный, медленный бег до 3 мин.  | Уметь пробегать в равномерном темпе3 минуты  | Проявлять трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей  | Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы**.** Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата  | Освоить универсальн ые умения медленного бега  |   |   |   |
| 83  |   | Т.Б. Равномерный бег до 4 мин.Развитие выносливости.  | Уметьбегать в равномерном темпе до 4 минут  | Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач  | Правила поведения и техника безопасности на уроках Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата  |   |   |   |   |
| 84  |   | Т.Б. Равномерный бег до 5 мин.  | Уметьбегать в равномерном темпе до 5минут  | Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач  | Правила поведения и техника безопасности на уроках Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата  | Научиться распределят ь правильно силу при беге  |   |   |   |
| 85  |   | Т.Б. Кросс по слабопересеченной местности до 1км.Т.Б  | Уметь бегать по слабо пересеченной местности до 1 км  | Способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности  | Характеристика основных физических качеств. Эффективно сотрудничать со сверстниками, оказывать поддержку друг другу. Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки  |   |   |   |   |
| 86  |   | Т.Б. Кросс по слабопересечѐнной местности. Учѐт. Эстафеты с прыжками.  | Уметь применять правила техники безопасности на уроках кроссовой подготовкой  | Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач  | Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы**.** Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность  | Техника безопасности при длительном беге  |   |   |   |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 87  |   | Т.Б.Преодоление полос препятствий. Эстафеты и игры с бегом.  | Уметь преодолевать препятствия в беге.  | Организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования   | Физические качества и их связь с физическим развитием. Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог Уметь взаимодействовать в команде при проведении эстафет.  | Равномерно распределит ь силу бега  |   |   |   |
| 88  |   | Т.Б. Бег на выносливость 1000м.  | Знать понятия медленный, средний и быстрый темп бега.   | Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы  | Уметь выполнять равномерный бег с изменяющимся интервалом в чередовании с ходьбой Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог Эффективно сотрудничать со сверстниками, оказывать поддержку друг другу.  | Освоить универсальн ые умения контроля величины нагрузки  |   |   |   |
| **11 часов. Легкая атлетика**  |  |
| 89  |   | Ходьба и бег с изменением темпа.  | Подбор одежды и обуви для занятий физической культуры. Формировать потребности к ЗОЖ.   | Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению  | Контролировать режимы физической нагрузки на организм.  Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки  | Техника безопасности  |   |   |   |
| 90  |   | Челночный бег 3х10 м. Игра «Мышеловка».  | Правила и технику выполнения челночного бега  | Достижение личностно значимых результатов в физическом совершенстве.  | Уметь взаимодействовать в команде при проведении подвижных игр Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки  |   |   |   |   |
| 91  |   | Бег 30 м. Игра «Пятнашки», бег на скорость  | Различия в изменении темпа при ходьбе и беге, длины шагов бега и где их можно применять  | Волевая саморегуляция, способность к мобилизации сил и энергии  | Понятие «короткая дистанция», Поиск и выделение необходимой информации Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки  | Выявлять характерные ошибки в технике  |   |   |   |
| 92  |   | Бег с эстафетной палочкой  | Уметь выполнять равномерный бег с изменяющимся интервалом в чередовании с ходьбой  | Умение использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных  | Уметь взаимодействовать в команде при проведении эстафет с элементами легкой атлетики Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки  | Описать технику выполнения бега  |   |   |   |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  | потребностей.  |  |  |  |  |  |
| 93  |   | Равномерный, медленный бег до 4 мин.  | Пробегать в равномерном темпе 4 минуты  Выполнять высокий старт с последующим ускорением  | Достижение личностно значимых результатов в физическом совершенстве.  | Выделение и формулирование учебной цели; выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий. Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях  | Освоить универсальн ые умения  |   |   |   |
| 94  |   | Прыжки в длину с места. Игра «Пустое место».  | Уметь правильно выполнять прыжки в длину с места и правильно приземляться на две ноги  | Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению  | Умение структурировать знания Контролировать режимы физической нагрузки на организм. Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях  | Проявлять координаци ю движения при прыжке  |   |   |   |
| 95  |   | Прыжки в длину с разбега. Равномерный, медленный бег  | Понятие «короткая дистанция», бег на скорость, бег на выносливость.  | Волевая саморегуляция, способность к мобилизации сил и энергии  | Стремление выполнять социально значимую и социально оцениваемую деятельность, быть полезным обществу; приобретению новых знаний и умений. Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях  | Соблюдать правила при прыжке  |   |   |   |
| 96  |   | Метание мяча в горизонтальную цель. Эстафеты с мячами.  | Подбирать комплекс упражнений для утренней гимнастики и самостоятельных занятий.  | Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению  | Уметь взаимодействовать в команде при проведении эстафет с элементами легкой атлетики Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях  | Освоить технику метания мяча  |   |   |   |
| 97  |   | Метание мяча в вертикальную цель. Игра «Точно в мишень»  | Знать правила поведения и технику безопасности на уроках физической культуры.  | Анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом  | Преобразовывать модели в соответствии с содержанием учебного материала и поставленной учебной целью. Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях  | Соблюдать правила техники безопасност и метания  |   |   |   |
| 98  |   | Метание мяча на дальность  | Выполнять броски набивного мяча на дальность от груди, изза головы из исходных  | Волевая саморегуляция, способность к мобилизации сил и  | Следить за самочувствием при физических нагрузках; Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами  | Проявлять силу, и координаци ю движения  |   |   |   |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | положений: сидя и стоя.  | энергии  | Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях  |  |  |  |  |
| 99  |   | Бросок набивного мяча (1 кг.) на дальность.   | Знать правила поведения и технику безопасности на уроках физической культуры.  | Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению  | Составление режима дня; знать правила личной гигиены. Знать упражнения для формирования правильной осанки; Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях  | Описать технику выполнения броска  |   |   |   |
| **Подвижные игры с элементами лѐгкой атлетики 3 часа**  |  |
| 100  | Урок-игра 1 час   | Игра «Третий лишний»    | Взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр  | Анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом;  | Знать правила подвижной игры. Основы знаний о работе органов дыхания и сердечнососудистой системы**.** Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами Согласованные действия с поведением партнеров; контроль, коррекция.  | Соблюдать дисциплину  |   |   |   |
| 101  |   | Игра «Волк во рву»   | Уметь применять правила техники безопасности на уроках подвижных игр.  | Организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования  | Характеристика основных физических качеств. Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата  | Освоить универсальн ые умени  |   |   |   |
| 102  |   | Игра «Кто быстрее»    | Выполнять правила подвижной игры  | Ориентация в нравственном содержании и смысле поступков как собственных, так и окружающих людей.  | Знать правила подвижной игры. Основы знаний о работе органов дыхания и сердечнососудистой системы**.** Способность осуществлять коммуникативную деятельность, использование правил общения в конкретных учебных ситуациях Уметь взаимодействовать в команде при проведении подвижных игр   | Излагать правила и условия проведения игр  |   |   |   |

**6.РЕАЛИЗАЦИЯ НАЦИОНАЛЬНЫХ, РЕГИОНАЛЬНЫХ И ЭТНОКУЛЬТУРНЫХ ОСОБЕННОСТЕЙ.**

Региональный компонент по предмету «Физическая культура» в 1-4 классах при учебной нагрузке 3 часа в неделю, 10 часов в год- 10% от количества часов программы.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п.п  | Раздел, тема урока  | Содержание учебного материала, учитывающего национальные, региональные и этнокультурные особенности.  |
| 1  | СДЮШОР №1 по легкой атлетике г.Копейске. Знаменитые легкоатлеты г. Копейска.  | Преэентация. История школы №1 по легкой атлетике.  |
| 2  | Спартакиада школьников в г. Копейске.  | Итоги сводного протокола.  |
| 3  | Спортивные сооружения города Копейска.  | Сообщение учеников.  |
| 4  | ДЮСШ №4 по футболу, настольному теннису.  | История школы №4; по футболу.  |
| 5  | ДЮСШ №7 по шахматам, волейболу в п. Октябрьском.  | История школы  |
| 6  | Лыжные базы, катки г. Копейска  |   |
| 7  | Популярные зимние виды спорта на Урале. С.Ишмуратова- биатлон.  | Сообщение учащихся.  |
| 8  | «Детский экологический центр», туризм и экология.  | Экскурсия.  |
| 9  | СДЮШОР №2 по велоспорту. Тренеры, спортсмены  | История школы №2  |
| 10  | Спортивные секции в городе Копейске.  |   |