****

**ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА ИЛИ КУРСА**

 **1Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета.**

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. № 373) данная рабочая программа для 3-4 класса направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре

**Личностные результаты:**

– формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;

– формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;

– 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 чувств;

– развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

– развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;

– формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;

**Метапредметные результаты:**

– овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;

– формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

– формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

– определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

– готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;

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

**Предметные результаты:**

– формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;

– овладение умениями организовать здоровье сберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);

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

– взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

– выполнение простейших акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;

– выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.

**Планируемые результаты**

По окончании начальной школы учащиеся должны уметь:

– планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;

 – излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизни человека;

– использовать физическую культуры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;

– измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длины и массы тела) и развития основных физических качеств;

– оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, проявлять доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;

– организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования, осуществлять их объективное судейство;

– соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой;

– организовывать и проводить занятий 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;

– выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации на высоком качественном уровне;

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

– выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях.

### **СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА, КУРСА**

**Знания о физической культуре**

**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.

**Способы физкультурной деятельности**

**Самостоятельные занятия.** Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развитие 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 проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивном зале)

**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 упор 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 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 и перелазания, 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. Низкий старт. Бег 30,60 м.

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

*Метание* малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

*Прыжки:* на одной ноге и на двух ногах на месте и с продвижением; в длину и ыоту; спрыгивание и запрыгивание.

***Лыжные гонки***

Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы; торможение.

***Подвижные игры***

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

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

*На материале раздела «Лыжные гонки»:* эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.

*На материале раздела «Спортивные игры»:*

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

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

**Раздел «Знания о физической культуре»**

***Выпускник научится:***

* ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»;
* характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
* раскрывать на примерах (из истории или из личного опыдоровья, развития основных систа) положительное влияние занятий физической культурой на физическое и личностное развитие;
* ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;
* организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

***Выпускник получит возможность научиться:***

* выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;
* характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня в зависимости от индивидуальных особенностей учебной и внешкольной деятельности, показателей здоровья, физического развития и физической подготовленности.

**Раздел «Способы физкультурной деятельности»**

***Выпускник научится:***

* отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;
* организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;
* измерять показатели физического развития (рост и массу тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.

***Выпускник получит возможность научиться:***

* вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;
* целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
* выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

**Раздел «Физическое совершенствование»**

***Выпускник научится:***

* выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
* выполнять тестовые упражнения для оценки динамики индивидуального развития основных физических качеств;
* выполнять организующие строевые команды и приемы;
* выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
* выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, брусья, гимнастическое бревно);
* выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса);
* выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

***Выпускник получит возможность научиться:***

* сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
* выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
* играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам;
* выполнять передвижения на лыжах

**Уровень физической подготовленности 3 класс**

|  |  |
| --- | --- |
| Контрольные упражнения | Уровень |
| высокий | средний | низкий | высокий | средний | низкий |
| Мальчики | Девочки |
| Подтягивание в висе, кол-во раз | 5 | 4 | 3 |  |  |  |
| Подтягивание в висе лежа, согнувшись, кол-во раз |  |  |  | 12 | 8 | 5 |
| Прыжок в длину с места, см | 150 – 160 | 131 – 149 | 120 – 130 | 143 – 152 | 126 – 142 | 115 – 125 |
| Бег 30 м с высокого старта, с | 5,8 – 5,6 | 6,3 – 5,9 | 6,6 – 6,4 | 6,3 – 6,0 | 6,5 – 5,9 | 6,8 – 6,6 |
| Бег 1000 м, мин. с | 5.00 | 5.30 | 6.00 | 6.00 | 6.30 | 7.00 |
| Ходьба на лыжах 1 км, мин. с | 8.00 | 8.30 | 9.00 | 8.30 | 9.00 | 9.30 |

**Уровень двигательной подготовленности 4 класс**

|  |  |
| --- | --- |
| Контрольные упражнения | Уровень |
| высокий | средний | низкий | высокий | средний | низкий |
| Мальчики | Девочки |
| Подтягивание в висе, кол-во раз | 6 | 4 | 3 |  |  |  |
| Подтягивание в висе лежа, кол-во раз |  |  |  | 18 | 15 | 10 |
| Бег 60 м с высокого старта, с | 10.0 | 10.8 | 11.0 | 10.3 | 11.0 | 11.5 |
| Бег 1000 м, мин. с | 4.30 | 5.00 | 5.30 | 5.00 | 5.40 | 6.30 |
| Челночный бег 3\*10 м, сек | 8,8 | 9,3 | 10,2 | 9,3 | 9,7 | 10,8 |

**Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре**

**в 3- 4 классах при трёхразовых занятиях в неделю**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  | Количество часов (уроков) |
| № | Вид программного материала | Четверть |
|  |  | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 1 | Основы знаний о физической культуре | В процессе урока |
| 2 | Подвижные игры с элементами спортивных игр |  |  | 3 | 9 |
| 3 | Гимнастика с элементами акроба­тики |  | 21 |  |  |
| 4 | Легкоатлетические упражнения | 12 |  |  | 18 |
| 5 | Лыжная подготовка |  |  | 24 |  |
| 6 | Подвижные игры | 12 | 3 |  |  |
|  |  | 24 | 24 | 27 | 27 |
|  | Итого | 102 час. |

**Календарно-тематическое планирование**

***по учебнику «Физическая культура» 1 - 4 класс, авт. Лях В. И. (102 часа за год, 3 часа в неделю)***

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  | Дата  | Тема урока | Тип урока | Вид контроля | Основные виды деятельности | Планируемые результаты (личностные и метапредметные ) |
| Предметные  | метапредметные | Личностные УУД |
| **Легкая атлетика (12 часов)** |
| 1 |  | Вводный инструктаж по ТБ на уроках физкультуры. Виды ходьбы. | Вводный | Фронтальный опрос |  Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетике. Ходьба: обычная; на носках; в полуприседе; под счет учителя, коротким, длинным и средним шагом. Бег на скорость в заданном коридоре. Игра «Смена сторон».Развитие физических качеств. | Уметь сочетать различные виды ходьбы и бега. | **П.** Профилактика травматизма на уроках легкой атлетики. Названия разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения.**К.** Использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми**;** **Р.**Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата. | Развить мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение роли обучающего; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни |
| 2 |  | Высокий старт. Бег с ускорением.  | Обучение | Текущий | Разновидности ходьбы. Ходьба с изменением длины и частоты шага. Бег в чередовании с ходьбой. Бег на скорость в заданном коридоре. Игра «Смена сторон».Развитие скоростных способностей. Встречная эстафета. | Понятия: старт, бег на скорость.Техника выполнения высокого старта. Название и правила игры.  | **П.** Правильно выполнять спец. беговые упражнения, бег с высокого старта. Скоростной бег на дистанции 30 м. Выполнять игровые действия.**К.** использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.**Р.**формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата. | Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение роли обучающего; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни |
| 3 |  | Бег на скорость - 30 м | Комплексный | Тест | Разновидности ходьбы. Бег в чередовании с ходьбой. Беговые упражнения. Встречная эстафета. Бег на скорость - 30 м. Развитие скоростных способностей. | Техника выполнения бега на скорость. | **П.** Правильно выполнять бег с максимальной скоростью, полной координации движения на результат. Выполнять игровые упражнения в эстафете. **К.** использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.**Р.**формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата. | Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение роли обучающего; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни |
| 4 |  |  Техника прыжка в длину с места Развитие скоростно-силовых способностей. | Обучение | текущий |  Специально беговые упражнения. ОРУ. Прыжки с поворотом на 180. Прыжок с места. Игра «Кот и мыши». Эстафеты. Развитие скоростных способностей. | Уметь правильно выполнять движения в прыжках, правильно приземляться  | **П.** Правильно выполнять технику выполнения прыжка**К.** Использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. **Р.**Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата. | Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение роли обучающего; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни |
| 5 |  | Бег на результат 30 м | Комплексный | учётный |  Специально беговые упражнения. ОРУ. Бег 30 м на результат. Игра «Невод». Круговая эстафета. Развитие скоростных способностей.  | Уметь пробегать с максимальной скоростью 30 м. | **П.** Правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью 30 м.**К.** Использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. **Р.**Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата. | Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение роли обучающего; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни |
| 6 |  | Бег на результат 60 м. Прыжки в длину | Комплексный | учётный | Бег 60 м на резуль-тат. Прыжки в длину по заданным ориентирам. Прыжок в длину с разбега на точность приземленияИгра «Зайцы в огороде». Развитие скоростных способностей.  |  | **П.** Правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью 60 м.**К.** Использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. **Р.**Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата. | Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение роли обучающего; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни |
|  **7** |  | Прыжки в длину способом «согнув ноги». | Комплексный | текущий | Специально беговые упражнения. ОРУ. Прыжок в длину, способом согнув ноги. Тройной прыжок с места. Игра «Волк во рву». Развитие скоростно-силовых способностей.Прыжки в длину с места. | Уметь правильно выполнять движения в прыжках, правильно приземляться  | **П.** Правильно выполнять движения при прыжке; прыгать в длину с места и с разбега.**К.** использовать общие приемы решения поставленных задач. **Р.**Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата. | Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение роли обучающего; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни |
| 8 |  | Прыжки в длину способом «согнув ноги». | Комплексный | текущий | Прыжок в длину способом» согнув ноги». Тройной прыжок с места. Игра «Шишки, жёлуди, орехи». Развитие скоростно-силовых качеств. | Уметь правильно выполнять движения в прыжках, правильно приземляться  | **П.** Правильно выполнять движения при прыжке; прыгать в длину с места и с разбега, правильно приземляться.**К.** использовать общие приемы решения поставленных задач. **Р.**Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата. | Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение роли обучающего; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни |
| 9 |  |  Метание теннисного мяча на дальность | Изучение нового материала | текущий |  Метание теннисного мяча на дальность на точность и на заданное расстояние. Бросок в цель с расстояния 4–5 метров. Игра «Невод». Развитие скоростно-силовых способностей. | Уметь метать из различных положений на дальность и в цель  | **П.** Правильно выполнять технику выполнения прыжка.**К.** использовать общие приемы решения поставленных задач. **Р.**Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата. | Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение роли обучающего; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни |
| 10 |  | Метание теннисного мяча на дальность | Комплексный | текущий |  Метание теннисного мяча на дальность на точность и на заданное расстояние. Бросок набивного мяча. Игра «Третий лишний». Развитие скоростно-силовых способностей. |  Уметь метать из различных положений на дальность и в цель | **П.** Знать какие физические качества развивает метание**К.** использовать общие приемы решения поставленных задач. **Р.**Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата. | Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение роли обучающего; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни |
| 11 |  | Метание теннисного мяча на дальностьРавномерный бег 6 минут | Комплексный | текущий |  Метание теннисного мяча на дальность на точность и на заданное расстояние. Бросок набивного мяча. Равномерный бег 6 мин. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 100 м ходьба). Игра «Охотники и утки». Развитие скоростно-силовых способностей | Уметь метать из различных положений на дальность и в цель | **П**. Знать какие физические качества развивает метание**К.** Формулировать учебные задачи вместе с учителем; коррекция – вносить изменения в план действия..**Р.**Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата. | Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение роли обучающего; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни |
| **Подвижные игры (15 часов)** |
| 12 |  |  Техника безопасности при проведении подвижных игр.  | Изучениеновогоматериала | текущий | Техника безопасности при проведении подвижных игр. ОРУ. Игры: «Космонавты», «Разведчики и часовые». Развитие скоростно-силовых способностей | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | **П**. Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями**К.** планирование учебного сотрудничества – определять общую цель и пути ее достижения; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности **Р.** планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения. | Внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к уроку физической культуры; умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций |
| 13 |  |  Игры: «Белые медведи», «Космонавты». | Комплексный | текущий | ОРУ. Игры: «Белые медведи», «Космонавты». Эстафеты с обручами. Развитие скоростно-силовых качеств | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями.Знать правила игр. | **П**. Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями**К.** планирование учебного сотрудничества – определять общую цель и пути ее достижения; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности **Р.** планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения. | Внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к уроку физической культуры; умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций |
| 14 |  | Игры: «Белые медведи», «Космонавты». | Комплексный | текущий | ОРУ. Игры: «Белые медведи», «Космонавты». Эстафеты с обручами. Развитие скоростно-силовых качеств | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | **П**. Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями**К.** планирование учебного сотрудничества – определять общую цель и пути ее достижения; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности **Р.** планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения. | Внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к уроку физической культуры; умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций |
| 15 |  | Игры: «Пятнашки», «Кто дальше бросит» | Комплексный | текущий | ОРУ. Игры: «Пятнашки», «Кто дальше бросит». Эстафеты с мячами. Развитие скоростных и скоростно – силовых способностей. | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | **П**. Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями**К.** планирование учебного сотрудничества – определять общую цель и пути ее достижения; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности **Р.** планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения. | Внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к уроку физической культуры; умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций |
| 16 |  | Игры: «Пятнашки», «Точный расчет». | Комплексный | текущий | ОРУ. Игры: «Волк во рву», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | **П**. Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями**К.** планирование учебного сотрудничества – определять общую цель и пути ее достижения; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности **Р.** планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения. | Внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к уроку физической культуры; умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций |
| 17 |  |  Игры: «Прыжки по полосам», «Волк во рву» | Комплексный | текущий | ОРУ. Игры: «Прыжки по полосам», «Волк во рву». Эстафета «Веревочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | **П**. Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями**К.** планирование учебного сотрудничества – определять общую цель и пути ее достижения; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности **Р.** планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения. | Внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к уроку физической культуры; умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций |
| 18 |  | Игры: «Прыжки по полосам», «Удочка». | Комплексный | текущий | ОРУ. Игры: «Прыжки по полосам», «Удочка». Эстафета «Веревочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | **П**. Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями**К.** планирование учебного сотрудничества – определять общую цель и пути ее достижения; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности **Р.** планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения. | Внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к уроку физической культуры; умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций |
| 19 |  |  Игры: «Удочка», «Волк во рву». Эстафета «Веревочка под ногами». | Комплексный | текущий | ОРУ. Игры: «Удочка», «Волк во рву». Эстафета «Веревочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | **П**. Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями**К.** планирование учебного сотрудничества – определять общую цель и пути ее достижения; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности **Р.** планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения. | Внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к уроку физической культуры; умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций |
| 20 |  | Игры: «Удочка», «Мышеловка», «Невод». | Комплексный | текущий | ОРУ. Игры: «Удочка», «Мышеловка», «Невод». Развитие скоростных качеств | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | **П**. Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями**К.** планирование учебного сотрудничества – определять общую цель и пути ее достижения; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности **Р.** планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения. | Внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к уроку физической культуры; умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций |
| 21 |  | Игры: «Гонка мячей», «Третий лишний». | Комплексный | текущий | ОРУ. Игры: «Гонка мячей», «Третий лишний». Эстафеты. Развитие скоростных качеств. | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | **П**. Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями**К.** планирование учебного сотрудничества – определять общую цель и пути ее достижения; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности **Р.** планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения. | Внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к уроку физической культуры; умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций |
| 22 |  | Игры: «Удочка», «Мышеловка», «Невод».  | Комплексный | текущий | ОРУ. Игры: «Удочка», «Мышеловка», «Невод». Развитие скоростных качеств. | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | **П**. Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями**К.** планирование учебного сотрудничества – определять общую цель и пути ее достижения; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности **Р.** планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения. | Внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к уроку физической культуры; умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций |
| 23 |  |  Игры: «Удочка», «Мышеловка», «Невод». | Комплексный | текущий | ОРУ. Игры: «Удочка», «Мышеловка», «Невод». Развитие скоростных качеств | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | **П**. Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями**К.** планирование учебного сотрудничества – определять общую цель и пути ее достижения; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности **Р.** планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения. | Внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к уроку физической культуры; умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций |
| 24 |  |  Игры: «Эстафета зверей», «Кто дальше бросит», «Метко в цель», «Кузнечики. | Комплексный | текущий | ОРУ. Игры: «Эстафета зверей», «Кто дальше бросит», «Метко в цель», «Кузнечики. Развитие скоростных качеств | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | **П**. Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями**К.** планирование учебного сотрудничества – определять общую цель и пути ее достижения; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности **Р.** планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения. | Внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к уроку физической культуры; умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций |
| 25 |  | Игры: «Охотники и утки», «Подсечка», «Четыре стихии». | Комплексный | текущий | ОРУ. Игры: «Охотники и утки», «Подсечка», «Четыре стихии». Развитие скоростно силовых способностей. | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | **П**. Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями**К.** планирование учебного сотрудничества – определять общую цель и пути ее достижения; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности **Р.** планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения. | Внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к уроку физической культуры; умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций |
| 26 |  |  Игры: «Вызов номеров», «Кто дальше бросит», «Западня».  | Комплексный | текущий | ОРУ. Игры: «Вызов номеров», «Кто дальше бросит», «Западня». Развитие скоростных качеств | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | **П**. Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями**К.** планирование учебного сотрудничества – определять общую цель и пути ее достижения; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности **Р.** планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения. | Внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к уроку физической культуры; умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций |
| 27 |  |  Игры: «Воробьи и вороны», ««Вызов номеров», «Западня». | Комплексный | текущий | ОРУ. Игры: «Воробьи и вороны», «Вызов номеров», «Западня». Развитие свойств внимания в процессе игровой деятельности. | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | **П**. Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями**К.** планирование учебного сотрудничества – определять общую цель и пути ее достижения; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности **Р.** планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения. | Внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к уроку физической культуры; умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций |
| **Гимнастика (21 час)** |
| 28 |  |  Техника безопасности на занятиях гимнастикой с элементами акробатики. ОРУ с предметами. | Изучениеновогоматериала | Фронтальный опрос |  Техника безопасности на занятиях гимнастикой с элементами акробатики. Ходьба, бег. ОРУ с большими и малыми мячами, гимнастической палкой, набивным мячом (1 кг.), обручем, флажками. |  Уметь регулировать величину нагрузки во время занятий, работать с предметами.  | **П**.Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации. Знать технику безопасности на занятиях гимнастики.**К**. Управление коммуникацией – координировать и принимать различные позиции во взаимодействии**Р.** Осуществление учебных действий – использовать речь для регуляции своего действия. | Проявляют положительное отношение к школе, к занятиям физической культурой |
| 29-30 |  |  Техника акробатических упражнений. |  Комплексный | текущий |  Ходьба. Бег. ОРУ в движении. 2-3 кувырка вперед; стойка на лопатках, перекат вперед в упор присев; полушпагат; мост. | Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации  | **П.**Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации. Знать технику выполнения акробатических упражнений.**К**. инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращать за помощью, слушать собеседника**Р**. планирование – выполнять действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. | Проявляют положительное отношение к школе, к занятиям физической культурой |
| 31-32 |  | Техника акробатических упражнений. | Комплексный | текущий | Ходьба. Бег. ОРУ в движении. Кувырок назад; кувырок вперед; кувырок назад и перекатом стойка на лопатках; мост с помощью и самостоятельно. | Уметь регулировать равновесие, величину нагрузки на занятиях. | **П.**Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации. Знать технику выполнения акробатических упражнений.**К**. инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращать за помощью, слушать собеседника**Р**. планирование – выполнять действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. | Проявляют положительное отношение к школе, к занятиям физической культурой |
| 33 |  |  Оценка техники выполнения акробатических упражнений. | Контрольный | учет |  Ходьба. Бег. ОРУ в движении. Кувырок вперед; стойка на лопатках, перекат вперед в упор присев; кувырок назад, полушпагат; мост из положения лежа. |  Уметь регулировать равновесие, величину нагрузки на занятиях. | **П.**Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации. Знать технику выполнения акробатических упражнений.**К**. инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращать за помощью, слушать собеседника**Р**. планирование – выполнять действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. | Проявляют положительное отношение к школе, к занятиям физической культурой |
| 34 |  |  Ходьба по бревну | Комплексный |  текущий |  ОРУ. Выполнение команд: «Становись!», «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну на носках. Развитие координационных способностей. Игра «Что изменилось?» |  Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации | **П.**Уметь выполнять строевые команды, ходить по бревну. Знать терменалогию разучиваемых упражнений**К**. инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращать за помощью, слушать собеседника**Р**. планирование – выполнять действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. | Проявляют положительное отношение к школе, к занятиям физической культурой |
| 35 |  | Ходьба по бревну | Комплексный |  текущий | ОРУ. Выполнение команд: «Становись!», «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба в полуприседе, с махом ноги. |  Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации | **П.** Уметь выполнять строевые команды, ходить по бревну. Знать терменалогию разучиваемых упражнений**К**. инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращать за помощью, слушать собеседника**Р**. планирование – выполнять действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. | Проявляют положительное отношение к школе, к занятиям физической культурой |
| 36 |  | Ходьба по бревну | Комплексный |  текущий | ОРУ. Выполнение команд: «Становись!», «Равняйсь!»,«Смирно!», «Вольно!». Ходьба в полуприседе, с махом ноги. На носках, поворот в полуприседе. Равновесие «ласточка» |  Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации | **П.** Уметь выполнять строевые команды, ходить по бревну. Знать терменалогию разучиваемых упражнений **К.** взаимодействие – слушать собеседника, формулировать свои затруднения**Р**. планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. | Навыки сотрудничества в разных ситуациях; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни. |
| 37 |  | Ходьба по бревну | Контрольный | учет | ОРУ. Выполнение команд: «Становись!», «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба в полуприседе, с махом ноги. На носках, поворот в полуприседе. Равновесие «ласточка» |  Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации | **П.** Уметь выполнять строевые команды, ходить по бревну. Знать терменалогию разучиваемых упражнений **К.** взаимодействие – слушать собеседника, формулировать свои затруднения**Р**. планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. | Навыки сотрудничества в разных ситуациях; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни |
| 38 |  |  Висы и упоры. Строевые упражнения. | Изучениеновогоматериала |  текущий |  Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!». ОРУ с предметами. Подтягивания в висе. В висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног. Эстафеты. Игра «Посадка картофеля». Развитие силовых качеств.  |  Уметь выполнять висы и упоры | **П.**Уметь выполнять висы, подтягивание в висе**К.** взаимодействие – слушать собеседника, формулировать свои затруднения**Р**. планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. | Навыки сотрудничества в разных ситуациях; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни |
| 39 |  |  Висы и упоры. Строевые упражнения. | Комплексный |  текущий |  Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!». ОРУ с предметами. Подтягивание в висе. В висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног. Подтягивание в висе. Игра «Змейка». Развитие силовых способностей. | Уметь выполнять висы и упоры | **П.**Уметь выполнять висы, подтягивание в висе**К.** взаимодействие – слушать собеседника, формулировать свои затруднения**Р**. планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. | Навыки сотрудничества в разных ситуациях; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни |
| 40 |  | Висы и упоры (оценка техники). | Контрольный | текущий | Перестроение из одной шеренги в три уступами. ОРУ с предметами. Подтягивание в висе лежа на спине. В висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног. Подтягивание в висе. Игра «Змейка». Развитие силовых способностей. | Уметь выполнять висы, подтягивание в висе. | **П.**Уметь выполнять висы, подтягивание в висе**К.** взаимодействие – слушать собеседника, формулировать свои затруднения**Р**. планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. | Навыки сотрудничества в разных ситуациях; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни |
| 41 |  |  Висы и упоры. Подтягивание в висе (на результат). | Контрольный | текущий |  Перестроение из одной шеренги в три уступами. ОРУ с предметами. Вис, стоя и лежа. В висе спиной к гимнастической скамейке поднимание согнутых и прямых ног. Подтягивание на скамейке на животе и спине. Игра «Змейка». Развитие силовых способностей. | Уметь выполнять висы и упоры, подтягивание в висе | **П.**Уметь выполнять висы, подтягивание в висе**К.** взаимодействие – слушать собеседника, формулировать свои затруднения**Р**. планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. | Навыки сотрудничества в разных ситуациях; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни |
| 42 |  | Прыжки через скакалку | Изучение нового материала | текущий | Боковой галоп. Подскоки. Семенящий бег. Перестроение из колоны по одному в колону по три и четыре в движении с поворотом. ОРУ со скакалкой. Прыжки через скакалку, стоя на месте, вращая её вперёд и назад, скрестно. Эстафеты. | УметьВыполнять прыжки через скакалку | Познавательные –овладевают способностью оценивать свои достижения, отвечают на вопросы.Коммуникативные – выражают готовность слушать собеседника и вести диалог.Регулятивные – овладевают способностью понимать учебную задачу урока и стремятся ее выполнять | Принятие и освоение социальной роли обучающегося; развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях |
| 43 |  | Прыжки через скакалку | Комплексный | текущий | Боковой галоп. Подскоки. Семенящий бег. Перестроение из колоны по одному в колону по три и четыре в движении с поворотом. ОРУ со скакалкой. Прыжки через скакалку, стоя на месте, вращая её вперёд и назад. Со сменой ног «Маятник». Эстафеты.  | УметьВыполнять прыжки через скакалку | Познавательные –овладевают способностью оценивать свои достижения, отвечают на вопросы.Коммуникативные – выражают готовность слушать собеседника и вести диалог.Регулятивные – овладевают способностью понимать учебную задачу урока и стремятся ее выполнять | Принятие и освоение социальной роли обучающегося; развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях |
| 44 |  | Прыжки через скакалку | Контрольный | текущий | Боковой галоп. Подскоки. Семенящий бег. Перестроение из колоны по одному в колону по три и четыре в движении с поворотом. ОРУ со скакалкой. Прыгать через скакалку, стоя на месте, вращая её вперёд. | УметьВыполнять прыжки через скакалку | Познавательные –овладевают способностью оценивать свои достижения, отвечают на вопросы.Коммуникативные – выражают готовность слушать собеседника и вести диалог.Регулятивные – овладевают способностью понимать учебную задачу урока и стремятся ее выполнять | Принятие и освоение социальной роли обучающегося; развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях |
| 45-46 |  | Лазанье и перелезание по гимнастической скамейке. | Комплексный | Текущий | Строевые упражнения. Ходьба и бег. ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях, в упоре лежа, лежа на животе, подтягиваясь руками. Перелезание через препятствия. Эстафета с набивными мячами.  | Строевые команды и перестроения. Правила и техника безопасности при выполнении упражнений на гимнастической скамейке. Способы лазания по гимнастической скамейке.  | Познавательные – овладевают способностью оценивать свои достижения, отвечать на вопросы, соотносить изученные понятия с примерами из реальной жизни.Коммуникативные-выражают готовность слушать собеседника и вести диалог; овладевают диалогической формой речи, способностью вступать в речевое общение.Регулятивные – овладевают способностью понимать учебную задачу урока и стремятся ее выполнить | Принятие и освоение социальной роли обучающегося; развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях. |
| 47 |  | Лазанье и перелезание по гимнастической стенке. | Комплексный | Текущий | Строевые упражнения. Ходьба и бег. ОРУ с гимнастическими палками. Лазание по гимнастической стенке в вертикальном и горизонтальном направлении. Перелезание через препятствия. Эстафета с элементами гимнастики.  | Строевые команды и перестроения. Правила и техника безопасности при выполнении упражнений на гимнастической стенке. Способы лазания по гимнастической стенке.История развития акробатики в г. Магнитогорске. | Познавательные – овладевают способностью оценивать свои достижения, отвечать на вопросы, соотносить изученные понятия с примерами из реальной жизни.Коммуникативные-выражают готовность слушать собеседника и вести диалог; овладевают диалогической формой речи, способностью вступать в речевое общение.Регулятивные – овладевают способностью понимать учебную задачу урока и стремятся ее выполнить | Принятие и освоение социальной роли обучающегося; развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях. |
| 48 |  | Полоса препятствий. | Комплексный | Текущий | Строевые упражнения. Ходьба и бег. ОРУ. Полоса препятствий. Игра на внимание.  | Строевые команды и перестроения. Правила и техника безопасности при выполнении упражнений.  | Познавательные – умеют планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.Коммуникативные – активно используют речевые средства и средства ИКТ для решения коммуникативных и познавательных задач.Регулятивные – определяют наиболее эффективные способы достижения результата. | Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, доброжелательности, эмоциональности отзывчивости. |
| **Лыжная подготовка (24 часа)** |
| 49 |  | Техника безопасности при занятиях лыжной подготовкой. Скользящий шаг. | Комплексный | Текущий | Беседа. Передвижение скользящим шагом. | Научатся: в доступной форме объяснять правила выполнения шагов на лыжах. | **П**. Уметь правильно передвигаться на лыжах.**К.** Управление коммуникацией – адекватно использовать речь **Р.** Планирование – составлять план и последовательность действий для планирования и регуляции своей деятельности | Самоопределение – готовность и способность обучающихся к саморазвитию |
| 50 |  | Скользящий шаг без палок, с палками.  | Комплексный | Текущий | Переноска и надевание лыж. Построение в одну шеренгу с лыжами. Передвижение скользящим шагом без палок по учебному кругу. Упражнение «самокат». Игра «Кто дальше прокатится». | Научатся: в доступной форме объяснять правила выполнения шагов на лыжах.оказывать посильную помощь сверстникам при выполнении учебных заданий. | **П.**Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений**К**.Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучиванииупражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. **Р.**Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. | Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок. |
| 51 |  | Скользящий шаг без палок, с палками. Повороты переступанием на месте. | Контрольный | Учет | Переноска и надевание лыж. Построение в одну шеренгу с лыжами. Повороты переступанием на месте. Передвижение скользящим шагом с палками по учебному кругу. Игра «Накат». | Научатся: выполнять движение на лыжах разными способами; подавать строевые команды для переноса и надевания лыж. | **П**. Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.**К.** Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией. **Р**. Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. | Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах. |
| 52-53 |  | Попеременный двухшажный ход без палок. Подъем ступающим шагом. | Комплексный | Текущий | Беседа.Переноска и надевание лыж. Построение в одну шеренгу с лыжами. Повороты переступанием на месте. Передвижение скользящим шагом без палок по учебному кругу. Передвижение попеременным двухшажным ходом без палок. Подъем ступающим шагом. Спуски в основной стойке. | Научатся: в доступной форме объяснить технику выполнения попеременного двухшажого хода . оказывать посильную помощь и моральную поддержку  | Познавательные – оценивают свои достижения, отвечают на вопросы.Коммуникативные – овладевают умением слушать собеседника и вести диалог.Регулятивные – овладевают способностью понимать учебную задачу урока и стремятся ее выполнять. | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей. |
| 54-55 |  | Попеременный двухшажный ход с палками Подъем «Лесенкой». | Комплексный | Текущий | Повороты переступанием на месте. Передвижение попеременным двухшажным ходом по учебному кругу. Подъем «лесенкой». | Уметь выполнять подъем ступающим шагом и «лесенкой» | **П**. Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.**К.** Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией. **Р**. Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей. |
| 56-57 |  | Попеременный двухшажный ход. Спуски в высокой стойке. | Комплексный | Текущий | БеседаПередвижение на лыжах в равномерном темпе попеременным двухшажным ходом. Подъем «лесенкой». Спуски с небольших склонов в высокой стойке.  | Уметь выполнять спуски в высокой и низкой стойках. | **П**. Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.**К.** Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией. **Р**. Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей. |
| 58-59 |  | Попеременный двухшажный ход. Повороты переступанием в движении. | Комплексный | Текущий | Равномерное передвижение скользящим шагом. Повороты переступанием в движении. Прохождение отрезков попеременным двухшажным ходом.  | Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах. Осваивать универсальные умения контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений | Познавательные – оценивают свои достижения, отвечают на вопросы.Коммуникативные – выражают готовность слушать собеседника и вести диалог.Регулятивные – овладевают способностью понимать учебную задачу урока и стремятся ее выполнять | Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств. Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.  |
| 60-61 |  | Попеременный двухшажный ход. Спуски в низкой стойке.  | Контрольный | Учет | Равномерное передвижение скользящим шагом. Прохождение отрезков попеременным двухшажным ходом. Подъемы и спуски в низкой стойке с небольших склонов. Игра «Проехать через ворота». | Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах. Осваивать универсальные умения контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений. | **П**. Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.**К.** Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией. **Р**. Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей. |
| 62-63 |  | Прохождение дистанции до 1000 м. Спуски и подъемы. Торможение «плугом». | Учетный | Учет | Непрерывное передвижение на лыжах в равномерном темпе на дистанции 1000 м. Игра «Кто самый быстрый». Спуски и подъемы с небольших склонов. Торможение «плугом». | Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах. Осваивать универсальные умения контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений. | **П**. Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.**К.** Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией. **Р**. Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей. |
| 64 |  | Круговая эстафета. Спуски и подъемы с небольших склонов.  | Комплексный | Текущий | Равномерное передвижение на лыжах в течении 10 мин. Прохождение отрезков до 60 м с максимальной скоростью в круговой эстафете. Подъемы и спуски с небольших склонов. | Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах. Осваивать универсальные умения контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений. | **П**. Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.**К.** Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией. **Р**. Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей. |
| 65-66 |  | Прохождение дистанции до 1500 м.  | Комплексный | Текущий | Беседа.Непрерывное прохождение дистанции 1500 м в равномерном темпе. | Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах. Осваивать универсальные умения контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений. | **П**. Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.**К.** Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией. **Р**. Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей. |
| 67-68 |  | Спуск и подъем без палок. Торможение упором.  | Учетный | Учет | Равномерное передвижение на лыжах в течении 10 мин. Подъемы и спуски с небольших склонов без палок. Игра «Подними предмет». Торможение упором.  | Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах. Осваивать универсальные умения контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений. | **П**. Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.**К.** Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией. **Р**. Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей. |
| 69-70 |  | Равномерное прохождение дистанции. Торможение упором. | Комплексный | Текущий | Равномерное передвижение скользящим шагом до 10 мин. Игра «Кто самый быстрый». Подъемы и спуски с небольших склонов. Торможение упором. | Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах. Осваивать универсальные умения контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений. | **П**. Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.**К.** Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией. **Р**. Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей. |
| 71-72 |  | Эстафета с этапом 100 м. Игра «Проехать через ворота». | Комплексный | Текущий | Прохождение отрезков с максимальной скоростью в эстафете. Подъемы и спуски с небольших склонов. Игра «Проехать через ворота». | Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах. Осваивать универсальные умения контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений. | **П**. Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.**К.** Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией. **Р**. Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей. |
|  | **Спортивные игры (6 часов)** |
| 73 |  |  Передача двумя руками от груди. | Комплексный | текущий | ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча на месте с изменением высоты отскока. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей | Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр.  | Познавательные – оценивают свои достижения, отвечают на вопросы.Коммуникативные – овладевают умением вести диалог.Регулятивные – овладевают способностью понимать учебную задачу урока и стремиться ее выполнять | Принятие и освоение социальной роли обучающегося; развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения. |
| 74 |  | Передача мяча сверху из-за головы | Комплексный | текущий | ОРУ. Передача мяча сверху из-за головы (по воздуху, введение мяча и передача из-за головы с места). Передача мяча в движении. Игра «вызови по имени». | Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; | Познавательные – оценивают свои достижения, отвечают на вопросы.Коммуникативные – овладевают умением вести диалог.Регулятивные – овладевают способностью понимать учебную задачу урока и стремиться ее выполнять | Принятие и освоение социальной роли обучающегося; развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения. |
| 75 |  | Ловля и передача мяча | Комплексный | текущий | ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Эстафеты. Игра «Кросс с ведением мяча». Развитие координационных способностей | Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр;  | Познавательные – оценивают свои достижения, отвечают на вопросы.Коммуникативные – овладевают умением вести диалог.Регулятивные – овладевают способностью понимать учебную задачу урока и стремиться ее выполнять | Принятие и освоение социальной роли обучающегося; развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения. |
| 76 |  | Ловля и передача мяча | Комплексный | текущий | ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Эстафеты. Игра «Кросс с ведением мяча». Развитие координационных способностей | Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр | **П.**Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол**К.** осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности.**Р.**формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; | проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам. |
| 77 |  | Ведение мяча. | Комплексный | текущий | ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Эстафеты. Игра «Овладей мячом». Развитие координационных способностей | Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр | **П.**Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол**К.** осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности.**Р.**формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; | проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы. |
| 78 |  | Ведение мяча. | Комплексный | текущий | ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу Ведение мяча правой и левой рукой в движении. Эстафеты. Игра «Мяч ловцу». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей | Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр | **П**.Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол**К.** осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности.**Р.**формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; | оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы. |
| **Спортивные игры (6 часов)** |
| 79 |  | Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. | Комплексный | текущий | ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты. Игра «Снайперы». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей | Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр | **П**.Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол**К.** осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности.**Р.**формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; | оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы. |
| 80 |  | Броски мяча в кольцо одной рукой | Комплексный | текущий | ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу. Броски мяча в кольцо одной рукой Эстафеты. Игра «Снайперы». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей | Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр;  | **П**.Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол**К.** осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности.**Р.**формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; | Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы. |
| 81 |  | Броски мяча в кольцо одной рукой | Комплексный | текущий | ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу. Броски мяча в кольцо одной рукой Эстафеты. Игра «Снайперы». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей | Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр;  | **П**.Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол**К.** Осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности.**Р.**Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; | Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы. |
| 82 |  | Мини-баскетбол.  | Комплексный | текущий | ОРУ. Эстафеты с ведением, передачей, бросками мяча в кольцо. Игра в мини-баскетбол по упрощённым правилам. | Уметь играть в мини – баскетбол. | **П**.Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол**К.** осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности.**Р.**формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; | Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы. |
| 83 |  | Мини-баскетбол. | Комплексный | текущий | ОРУ. Эстафеты с ведением, передачей, бросками мяча в кольцо. Игра в мини-баскетбол по упрощённым правилам. | Уметь играть в мини – баскетбол. | **П**.Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол**К.** осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности.**Р.**формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; | Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы. |
| 84 |  | Мини-баскетбол.  | Комплексный | текущий | ОРУ. Эстафеты с ведением, передачей, бросками мяча в кольцо. Игра в мини-баскетбол по упрощённым правилам. | Уметь играть в мини – баскетбол. | **П**.Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол**К.** осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности.**Р.**формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; | Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы. |
| **Легкая атлетика (18 часов)** |
| 85 |  | Бег по пересеченной местности | Комплексный | текущий | Равномерный бег 5 мин. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 100 м ходьба). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости. Комплексы упражнений на развитие выносливости | Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом | Познавательные- овладевают способностью оценивать свои достижения, отвечать на вопросы, соотносить изученные понятия с примерами.Коммуникативные – выражают готовность слушать собеседника и вести диалог; овладевают диалогической формой речи, способностью вступать в речевое общение, умением пользоваться учебником.Регулятивные – овладевают способностью понимать учебную задачу урока и стремление ее выполнять. | Принятие и освоение социальной роли обучающегося; развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях. |
| 86 |  | Бег по пересеченной местности | Комплексный | текущий | Равномерный бег 6 мин. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 100 м ходьба). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости. Комплексы упражнений на развитие выносливости | Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом | Познавательные- овладевают способностью оценивать свои достижения, отвечать на вопросы, соотносить изученные понятия с примерами.Коммуникативные – выражают готовность слушать собеседника и вести диалог; овладевают диалогической формой речи, способностью вступать в речевое общение, умением пользоваться учебником.Регулятивные – овладевают способностью понимать учебную задачу урока и стремление ее выполнять. | Принятие и освоение социальной роли обучающегося; развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях. |
| 87 |  | Виды ходьбы и бега. | Комплексный | текущий | ОРУ. Специально беговые упражнения. Ходьба с изменением длины и частоты шагов, с перешагиванием через скамейки, в различном темпе под звуковые сигналы. Сочетание различных видов ходьбы: с коллективным подсчетом, с высоким подниманием бедра, в приседе, с преодолением 3-4 препятствий. Развитие координационных способностей. | Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге, бегать с максимальной скоростью 60 м | Познавательные – овладевают способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, вести поиск средств ее осуществления.Коммуникативные – выражают готовность слушать собеседника и вести диалог.Регулятивные – осуществлять пошаговый контроль своих действий; овладевают способностью понимать учебную задачу урока и стремятся ее выполнять | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях; овладение начальными навыками адаптации. |
| 88 |  | Бег из разных исходных положений | Комплексный | Текущий | Бег в чередовании с ходьбой. Беговые упражнения. Бег с ускорением до 15 м из различных и.п. Эстафета с предметами (мячами, скакалками, обручами). | Способы выполнения старта из различных и.п. | Познавательные – овладевают способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, вести поиск средств ее осуществления.Коммуникативные – выражают готовность слушать собеседника и вести диалог.Регулятивные – осуществлять пошаговый контроль своих действий; овладевают способностью понимать учебную задачу урока и стремятся ее выполнять | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях; овладение начальными навыками адаптации. |
| 89 |  |  Спринтерский бег. | Комплексный | текущий | ОРУ. Специально беговые упражнения. Бег на скорость 30м. Встречная эстафета. Игра «Бездомный заяц». Развитие скоростных способностей. Эмоции и регулирование их в процессе выполнения физических упражнений | Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге, бегать с максимальной скоростью 30 м | Познавательные – овладевают способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, вести поиск средств ее осуществления.Коммуникативные – выражают готовность слушать собеседника и вести диалог.Регулятивные – осуществлять пошаговый контроль своих действий; овладевают способностью понимать учебную задачу урока и стремятся ее выполнять | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях; овладение начальными навыками адаптации. |
| 90 |  | Спринтерский бег. | Комплексный | Текущий | ОРУ. Специально беговые упражнения. Бег на скорость 60 м. Встречная эстафета. Игра «Кот и мыши». Развитие скоростных способностей. Эмоции и регулирование их в процессе выполнения физических упражнений | Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге, бегать с максимальной скоростью 60 м | Познавательные – овладевают способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, вести поиск средств ее осуществления.Коммуникативные – выражают готовность слушать собеседника и вести диалог.Регулятивные – осуществлять пошаговый контроль своих действий; овладевают способностью понимать учебную задачу урока и стремятся ее выполнять | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях; овладение начальными навыками адаптации. |
| 91 |  |  Спринтерский бег30 м | Контрольный |  текущий | ОРУ. Специально беговые упражнения. Бег на скорость 30 м. Встречная эстафета. Игра «Кот и мыши». Развитие скоростных способностей. Эмоции и регулирование их в процессе выполнения физических упражнений | Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге, бегать с максимальной скоростью 30 м | Познавательные – овладевают способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, вести поиск средств ее осуществления.Коммуникативные – выражают готовность слушать собеседника и вести диалог.Регулятивные – осуществлять пошаговый контроль своих действий; овладевают способностью понимать учебную задачу урока и стремятся ее выполнять | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях; овладение начальными навыками адаптации. |
| 92 |  | Бег на результат 60 м | Контрольный | Учётный | ОРУ. Специально беговые упражнения. Бег на результат 60 м. Круговая эстафета. Игра «Невод». Развитие скоростных способностей | Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге, бегать с максимальной скоростью 60 м | Познавательные – овладевают способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, вести поиск средств ее осуществления.Коммуникативные – выражают готовность слушать собеседника и вести диалог.Регулятивные – осуществлять пошаговый контроль своих действий; овладевают способностью понимать учебную задачу урока и стремятся ее выполнять | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях; овладение начальными навыками адаптации. |
| 93 |  | Техника прыжков  | Изучение нового материала | текущий | ОРУ. Прыжки на заданную длину по ориентирам; на расстояние 60 – 110см в полосу приземления шириной 30 см. Игра «К своим флажкам». Эстафеты. Развитие скоростных и координационных способностей. | Уметь правильно выполнять движения в прыжках, правильно приземляться | Познавательные – овладевают способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, вести поиск средств ее осуществления.Коммуникативные – выражают готовность слушать собеседника и вести диалог.Регулятивные – осуществлять пошаговый контроль своих действий; овладевают способностью понимать учебную задачу урока и стремятся ее выполнять | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях; овладение начальными навыками адаптации. |
| 94 |  | Техника прыжков | Комплексный | текущий | ОРУ. Прыжки на заданную длину по ориентирам; на расстояние 60 – 110см в полосу приземления шириной 30 см. Чередование прыжков в длину с места в полную силу и вполсилы ( на точность приземления). Игра «К своим флажкам». Эстафеты. Развитие скоростных и координационных способностей. | Уметь правильно выполнять движения в прыжках, правильно приземляться | Познавательные – овладевают способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, вести поиск средств ее осуществления.Коммуникативные – выражают готовность слушать собеседника и вести диалог.Регулятивные – осуществлять пошаговый контроль своих действий; овладевают способностью понимать учебную задачу урока и стремятся ее выполнять | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях; овладение начальными навыками адаптации. |
| 95 |  | Техника прыжков | Комплексный | текущий |  ОРУ. Прыжок в длину с места чередуя в полную силу и вполсилы (на точность приземления). С высоты до 70 см с поворотом в воздухе на 90 120◦ и с точным приземлением в квадрат. Многоскоки. «Волк во рву». | Уметь правильно выполнять движения в прыжках, правильно приземляться | Познавательные – овладевают способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, вести поиск средств ее осуществления.Коммуникативные – выражают готовность слушать собеседника и вести диалог.Регулятивные – осуществлять пошаговый контроль своих действий; овладевают способностью понимать учебную задачу урока и стремятся ее выполнять | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях; овладение начальными навыками адаптации. |
| 96 |  |  Прыжок в длину с места. | Учетный |  |  ОРУ. Специально беговые упражнения. Прыжок в длину с места. Игра «Быстро по местам», «Третий лишний». | Уметь правильно выполнять движения в прыжках, правильно приземляться | Познавательные – овладевают способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, вести поиск средств ее осуществления.Коммуникативные – выражают готовность слушать собеседника и вести диалог.Регулятивные – осуществлять пошаговый контроль своих действий; овладевают способностью понимать учебную задачу урока и стремятся ее выполнять | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях; овладение начальными навыками адаптации. |
| 97 |  | Метание мяча на дальность | Комплексный | текущий | Бросок теннисного мяча на дальность на точность и на заданное расстояние. Бросок в цель с расстояния 4–5 метров. Игра «Невод». Развитие скоростно-силовых способностей | Уметь метать из различных положений на дальность и в цель | Познавательные – овладевают способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, вести поиск средств ее осуществления.Коммуникативные – выражают готовность слушать собеседника и вести диалог.Регулятивные – осуществлять пошаговый контроль своих действий; овладевают способностью понимать учебную задачу урока и стремятся ее выполнять | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях; овладение начальными навыками адаптации. |
| 98 |  | Метание мяча на дальность | Комплексный | текущий |  ОРУ. Бросок теннисного мяча на дальность на точность и на заданное расстояние. Бросок в цель с расстояния 4–5 метров. Игра «Невод». Развитие скоростно-силовых способностей | Уметь метать из различных положений на дальность и в цель | Познавательные – овладевают способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, вести поиск средств ее осуществления.Коммуникативные – выражают готовность слушать собеседника и вести диалог.Регулятивные – осуществлять пошаговый контроль своих действий; овладевают способностью понимать учебную задачу урока и стремятся ее выполнять | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях; овладение начальными навыками адаптации. |
| 99 |  | Метание мяча на дальность | учетный | учет | Бросок теннисного мяча на дальность на точность и на заданное расстояние. Бросок набивного мяча. Игра «Невод». Развитие скоростно-силовых способностей | Уметь метать из различных положений на дальность и в цель | Познавательные – овладевают способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, вести поиск средств ее осуществления.Коммуникативные – выражают готовность слушать собеседника и вести диалог.Регулятивные – осуществлять пошаговый контроль своих действий; овладевают способностью понимать учебную задачу урока и стремятся ее выполнять | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях; овладение начальными навыками адаптации. |
| 100 |  | Эстафетный бег. | Комплексный | Текущий | Бег в чередовании с ходьбой. Беговые упражнения. Эстафетный бег на этапах до 60 м. | эстафетный бег. | Познавательные – овладевают способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, вести поиск средств ее осуществления.Коммуникативные – выражают готовность слушать собеседника и вести диалог.Регулятивные – осуществлять пошаговый контроль своих действий; овладевают способностью понимать учебную задачу урока и стремятся ее выполнять | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях; овладение начальными навыками адаптации. |
| 101 |  | Бег на выносливость - 1000 м. | учетный | учет | Беседа.Бег на выносливость -1000 м. Упражнения на восстановление дыхания и расслабление мышц.  | Распределение физической нагрузки. Техника выполнения бега на выносливость. | Познавательные – овладевают способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, вести поиск средств ее осуществления.Коммуникативные – выражают готовность слушать собеседника и вести диалог.Регулятивные – осуществлять пошаговый контроль своих действий; овладевают способностью понимать учебную задачу урока и стремятся ее выполнять | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях; овладение начальными навыками адаптации. |
| 102 |  | Подвижные игры. Подведение итогов года.  | Комплексный | текущий | Беседа.Эстафетные игры.  | Двигатель-ный режим во время каникул. Играем летом.Названия и правила игр. Подведение итогов четверти и года.  | Познавательные – овладевают способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, вести поиск средств ее осуществления.Коммуникативные – выражают готовность слушать собеседника и вести диалог.Регулятивные – осуществлять пошаговый контроль своих действий; овладевают способностью понимать учебную задачу урока и стремятся ее выполнять | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях; овладение начальными навыками адаптации. |