Российская Федерация

Тюменская область

Ишимский район

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение

Тоболовская средняя общеобразовательная школа

филиал Новокировская начальная школа – детский сад

Рассмотрено: Утверждаю:

Окружное методическое объединение Заведующий Новокировской НШДС

Протокол №\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_\_20\_\_\_\_\_г \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Т.И. Смирнова

Руководитель \_\_\_\_\_\_\_\_\_ Е.И.Миронова «\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_\_\_\_\_\_\_\_ г

**Рабочая программа по учебному предмету**

**«Физическая культура» 3 класс**

**на 2016-2017 учебный год**

**Составитель: учитель Игнатьева Г.В.**

п.Новокировский

2016 г.

**1.Пояснительная записка.**

Рабочая программа учебного курса физической культуры для 3 класса составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования с учётом УМК «Перспективная начальная школа» на основе авторской программы А.П.Матвеева совместно с М.В.Малыхиной.

**2.Общая характеристика учебного предмета**

Уроки физической культуры должны строиться на принципах демократизации, гуманизации, педагогике сотрудничества, личностного и деятельностного подходов, оптимизации учебно-воспитательного процесса.

Программа включает в себя содержание только урочных форм занятий по физической культуре.

Содержание программного материала уроков состоит из двух основных частей: базовой и вариативной. Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Без них невозможна успешная адаптация к жизни и эффективное осуществление трудовой деятельности вне зависимости от того, какую профессию выбирает молодой человек в будущем.

Сформулированные цели и задачи базируются на требованиях «Обязательного минимума образования по физической культуре» и отражают основные направления педагогического процесса по формированию физической культуры личности: теоретической, практической и физической подготовкой школьников.

***Предметом обучения*** физической культуре во 3 классе является двигательная деятельность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определенные двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

***Структура и содержание*** предмета физической культуры задаются в данной программе в конструкции двигательной деятельности с выделением соответствующих учебных разделов:

* Знания о физической культуре;
* Способы двигательной деятельности;
* Физическое совершенствование.

*Содержание раздела «Знания о физической культуре»* разработано в соответствии с основными направлениями развития познавательной активности ребёнка: знания о природе (медико-биологические основы деятельности); знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности); знания об обществе (историко-социологические 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 обучающихся 3 класса, 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.

Данная программа соотносит учебное содержание с содержанием базовых видов спорта, которые представляются соответствующими тематическими разделами:

* легкая атлетика;
* гимнастика с основами акробатики;
* подвижные и спортивные игры;
* общеразвивающие упражнения

При составлении каждый тематический раздел программы дополнительно включает в себя подвижные игры, которые по своему содержанию и направленности согласуются с соответствующим видом спорта.

В содержание данной программы также входит относительно самостоятельный раздел «Общеразвивающие упражнения». В этом 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 отбирать физические упражнения и объединять их в различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в развитии основных физических качеств, исходя из половозрастных особенностей обучающихся, степени освоенности ими этих упражнений, условий проведения различных форм занятий, наличия спортивного инвентаря и оборудования.

***Методы проведения*** занятий разнообразны: метод показа, метод сравнения, метод анализа.

***Формы организации*** учебного процесса: индивидуальные, групповые, фронтальные

***Формы контроля*** опорной системы знаний: наблюдение, беседа, сдача контрольных нормативов.

Логика изложения и содержание рабочей программы полностью соответствуют требованиям Федерального компонента государственного стандарта начального образования.

Программа составлена для конкретизации содержания образовательного стандарта с учетом межпредметных и внутрипредметных связей, логики учебного процесса и возрастных особенностей младших школьников.

**Цели обучения:**

-укрепление здоровья, повышение физической подготовленности и формирование двигательного опыта, воспитание активности и самостоятельности в двигательной деятельности;

-развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости; обучение разнообразным комплексам акробатических, гимнастических, легкоатлетических и других физических упражнений общеразвивающей направленности;

-формирование умений проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня, воспитание культуры общения со сверстниками и сотрудничества в условиях учебной, игровой и соревновательной деятельности;

-воспитание интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями; обучение простейшим способам измерения показателей физического состояния и развития (рост, вес, пульс и т.д.)

**Задачи курса:**

-укрепление здоровья, улучшение осанки, содействие гармоническому физическому развитию;

-развитие координационных способностей;

-формирование простейших знаний о личной гигиене, режиме дня;

-приобщение к самостоятельным занятиям (дома), подвижным играм;

-воспитание морально-волевых качеств;

- воспитание устойчивого интереса к двигательной активности;

- обучение детей правилам поведения во время занятий физическими упражнениями;

-развитие умения контролировать уровень своей двигательной подготовленности.

**3. Место учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане**

Федеральный базисный учебный план для образовательных учреждений Российской Федерации отводит 405 часов. Согласно базисному учебному плану МАОУ Тоболовская СОШ филиал Новокировская начальная школа-детский сад на проведение уроков физической культуры в 3 классе отводится 3 ч в неделю (исходя из продолжительности учебного года 34 учебных недели) 102 часа за год.

**4. Ценностные ориентиры содержания учебного предмета «Физическая культура»**

- Программа по учебному предмету «Физическая культура» в начальной школе отвечает генеральным целям физкультурного образования — ориентации на развитие личности обучающихся средствами и методами физической культуры, на усвоение универсальных жизненно важных двигательных действий, на познание окружающего мира.

- Материал программы направлен на реализацию приоритетных задач образования - формирование всестороннего гармоничного развития личности при образовательной, оздоровительной и воспитательной направленности; на реализацию творческих способностей обучающихся, их физическое совершенствование, а также развитие основных двигательных (физических) жизненно важных качеств — гибкости, ловкости, быстроты движений, мышечной силы и выносливости. Учебный материал позволяет сформировать у школьников научно обоснованное отношение к окружающему миру, с опорой на предметные, метапредметные результаты и личностные требования.

**5. Личные, метапредметные и предметные результаты учебного предмета физическая культура**

**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 со 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 или 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 здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.).

Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (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.

**Формирование универсальных учебных действий***:*

Личностные УУД

Ценностно-смысловая ориентация учащихся,

Действие смыслообразования,

Нравственно-этическое оценивание

Коммуникативные УУД

Умение выражать свои мысли,

Разрешение конфликтов, постановка вопросов.

Управление поведением партнера: контроль, коррекция.

Планирование сотрудничества с учителем и сверстниками.

Построение  высказываний в соответствии с условиями коммутации.

Регулятивные УУД

 Целеполагание,

 волевая саморегуляция,

 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, анализировать объекты;

Выделение и формулирование учебной цели.

Поиск и  выделение необходимой информации

Синтез, как составление целого из частей, классификация объектов.

##### Требования к уровню подготовки обучающихся (повышенный уровень)

Умение применить свои навыки в соревновательной деятельности на внешнем уровне.

**6. Содержание учебного предмета**

**Знания о физической культуре**

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

**Способы физкультурной деятельности**

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

**Физическое совершенствование**

***Гимнастика с основами акробатики***

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

*Акробатические упражнения:* упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади); седы (на пятках, углом); группировка из положения лежа и раскачивание в плотной группировке (с помощью); перекаты назад из седа в группировке и обратно (с помощью); перекаты из упора присев назад и боком.

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

***Легкая атлетика***

*Бег:* с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед), из разных исходных положений и с разным положением рук.

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

*Броски:* большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди.

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

***Лыжные гонки***

*Организующие команды и приемы:* «Лыжи на плечо!», «Лыжи под руку!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!»; переноска лыж на плече и под рукой; передвижение в колонне с лыжами.

*Передвижения на лыжах* ступающим и скользящим шагом.

*Повороты* переступанием на месте.

*Спуски* в основной стойке.

*Подъемы* ступающим и скользящим шагом.

*Торможение* падением.

***Подвижные игры***

*На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»:* «Парашютисты», «Догонялки на марше», «Увертывайся от мяча».

*На материале раздела «Легкая атлетика»:* «Защита укрепления», «Стрелки», «Кто дальше бросит», «Ловишка, поймай ленту», «Метатели».

*На материале раздела «Лыжная подготовка»:* «Быстрый лыжник», «За мной».

*На материале спортивных игр:*

*Футбол:* удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 м, длиной до 7 – 8 м) и вертикальную (полоса шириной 2 м, длиной 7 – 8 м) мишень; ведение мяча между предметами и с обводкой предметов; подвижные игры: «Передал — садись», «Передай мяч головой».

*Баскетбол:* специальные передвижения, остановка прыжком с двух шагов, ведение мяча в движении вокруг стоек («змейкой»), ловля и передача мяча двумя руками от груди; бросок мяча с места; подвижные игры: «Попади в кольцо», «Гонка баскетбольных мячей».

*Волейбол:* прием мяча снизу двумя руками; передача мяча сверху двумя руками вперед-вверх; нижняя прямая подача; подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта».

***Общеразвивающие физические упражнения*** на развитие основных физических качеств.

**Результаты изучения учебных предметов**

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), которые выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры).

**В результате учащиеся научатся**:

- 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.

**Учащиеся получат возможность научиться**:

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;

- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;

- выполнять передвижения на лыжах

**7.Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности**

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся 3 класса должны:

**иметь представление**:

       о физической культуре и ее содержании у народов Древней Руси;

       о разновидностях физических упражнений: общеразвивающих, подводящих и соревновательных;

       об особенностях игры в футбол, баскетбол, волейбол;

**уметь:**

       составлять и выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие силы, быстроты, гибкости и координации;

       выполнять комплексы общеразвивающих и подводящих упражнений для освоения технических действий игры в футбол, баскетбол и волейбол;

       проводить закаливающие процедуры (обливание под душем);

       составлять правила элементарных соревнований, выявлять лучшие результаты в развитии силы, быстроты и координации в процессе соревнований;

       вести наблюдения за показателями частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений;

        демонстрировать уровень физической подготовленности (см. табл. ).

**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, |  |  |  | 12 | 8 | 5 |
| 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 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Нормативы | | | 2 класс | | | 3 класс | | | 4 класс | | |
| "5" | "4" | "3" | "5" | "4" | "3" | "5" | "4" | "3" |
| 1 | Бег 30 м (сек.) | м | 6,0 | 6,6 | 7,1 | 5,7 | 6,2 | 6,8 | 5,4 | 6,0 | 6,6 |
| д | 6,3 | 6,9 | 7,4 | 5,8 | 6,3 | 7,0 | 5,5 | 6,2 | 6,8 |
| 2 | Бег 1000 м (мин,сек.) ("+" - без учета времени) | м | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| д | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| 3 | Челночный бег 3х10 м (сек.) | м |  |  |  |  |  |  | 9,0 | 9,6 | 10,5 |
| д |  |  |  |  |  |  | 9,5 | 10,2 | 10,8 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 4 | Прыжок в длину с места (см) | м | 150 | 130 | 115 | 160 | 140 | 125 | 165 | 155 | 145 |
| д | 140 | 125 | 110 | 150 | 130 | 120 | 155 | 145 | 135 |
| 5 | Прыжок в высоту, способом "Перешагивания" (см) | м | 80 | 75 | 70 | 85 | 80 | 75 | 90 | 85 | 80 |
| д | 70 | 65 | 60 | 75 | 70 | 65 | 80 | 75 | 70 |
| 6 | Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.) | м | 70 | 60 | 50 | 80 | 70 | 60 | 90 | 80 | 70 |
| д | 80 | 70 | 60 | 90 | 80 | 70 | 100 | 90 | 80 |
| 7 | Отжимания (кол-во раз) | м | 10 | 8 | 6 | 13 | 10 | 7 | 16 | 14 | 12 |
| д | 8 | 6 | 4 | 10 | 7 | 5 | 14 | 11 | 8 |
| 8 | Подтягивания (кол-во раз) | м | 3 | 2 | 1 | 4 | 3 | 2 | 6 | 4 | 3 |
| 9 | Метание т/м (м) | м | 15 | 12 | 10 | 18 | 15 | 12 | 21 | 18 | 15 |
| д | 12 | 10 | 8 | 15 | 12 | 10 | 18 | 15 | 12 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 10 | Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин) | д | 23 | 21 | 19 | 25 | 23 | 21 | 28 | 25 | 23 |
| м | 28 | 26 | 24 | 30 | 28 | 26 | 33 | 30 | 28 |
| 11 | Приседания (кол-во раз/мин) | м | 40 | 38 | 36 | 42 | 40 | 38 | 44 | 42 | 40 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Вид программного материала | |  | | --- | |  |   **Количество часов** |
| 1. | *Базовая часть* | *77* |
| 1.1 | Основы знаний о физической культуре | В процессе урока |
| 1.2 | Подвижные игры | 20 |
| 1.3 | Гимнастика с элементами акробатики | 18 |
| 1.4 | Легкоатлетические упражнения | 21 |
| 1.5 | Кроссовая  подготовка | 21 |
| 2 | *Вариативная часть* |  |
| 2.1 | Подвижные игры с элементами баскетбола | 25 |
|  | Итого | 105 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Раздел 5. Спортивно-оздоровительная деятельность 3 кл** | | |
| Лёгкая атлетика | Основные фазы бега. Беговые упражнения (на короткие дистанции 10–30 м, на выносливость до 1 км, с высоким подниманием бедра, с ускорением). Высокий старт. Прыжковые упражнения (в длину с места, в высоту способом «перешагивание»).  Метания малого мяча (способы держания мяча, фазы метания, метание на дальность) | Называть основные фазы бега;  выполнять высокий и низкий старты;  бегать с максимальной скоростью на дистанции 30 и 60 м;  преодолевать дистанцию 1 км на время;  прыгать в длину с места и с разбега, в высоту способом «перешагивание»;  выполнять метания малого мяча на дальность с места и с разбега, в цель |
| Гимнастика с основами акробатики | Строевые упражнения и строевые приёмы (построение в одну шеренгу и в колонну, в две (три) шеренги и в колонны; перестроение из одной шеренги в две; выполнение команд «Кругом!», «Направо!», «Налево!», «Направо (налево) разомкнись!», «На месте шагом марш!», «Шагом марш!», «Бегом марш!», «Обычным шагом марш!», «Налево (направо) в обход шагом марш!», «Класс, стой!», «Вольно!»; передвижения в колонне с изменением скорости). Лазание по гимнастической стенке разными способами (вправо и влево приставными шагами, по диагонали, вверх и вниз через 1–2 перекладины). Лазание по канату. Ползание по-пластунски.  Кувырок вперёд, стойка на лопатках. Упражнения с гимнастической палкой | Называть основные положения тела;  выполнять строевые команды и упражнения;  выполнять гимнастические и акробатические упражнения |
| Лыжная подготовка | Экипировка лыжника. Попеременный двушажный ход. Подъём способом «лесенка» и «елочка». Поворот на спуске переступанием на внешнюю лыжу. Спуски в основной стойке | Знать и выполнять правила техники безопасности на уроках по лыжной подготовке;  проходить на лыжах дистанцию до 1 км на время |
| Подвижные и спортивные игры | Подвижные игры с включением бега, прыжков и метаний. Элементы футбола (удары по неподвижному мячу внутренней стороной стопы, внутренней частью подъёма стопы; остановка мяча внутренней стороной стопы и передней частью подъёма стопы; остановка мяча подошвой; ведение мяча носком ноги) | Знать и выполнять правила техники безопасности во время занятий футболом;  освоить элементы игры в футбол;  организовывать и проводить подвижные игры;  договариваться о правилах игры и развивать другие навыки общения со сверстниками |

**8. Материально – техническое обеспечение**

**Технические средства обучения:**

1. Музыкальный центр.

**Экранно-звуковые пособия:**

Аудиозаписи.

**Учебно-практическое оборудование:**

1. Стенка гимнастическая

2. Скамейки гимнастические жесткие ( 4 м)

3. Комплект навесного оборудования (мишени для метания)

4. Мячи: мяч малые (теннисные), мяч малый (мягкий), мячи футбольные , волейбольные.

5. Палки гимнастические.

6. Скакалки детские.

7. Маты гимнастические.

8. Кегли.

9. Обручи пластмассовые детские.

10. Лента финишная.

11. Рулетка измерительная.

12. Лыжи детские (с креплениями и палками)

13. Аптечка

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема** | **Решаемые проблемы** | **Планируемый результат**  **(в соответствии с ФГОС)** | **Предметный результат** | **УУД** | **Личностный результат** | **д/з** | | | | | | | | | | | | | | **Дата**  **проведения**  \_\_\_\_  Дата коррекции | |
|  |  |  | **понятия** |  |  |  |  | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **1** | Правила безопасности на уроках физической культуры. | Цель: формировать знания и представления о правилах безопасности и поведения при занятиях физическими упражнениями. | О физической культуре, гигиенических требованиях, первоначальные представления о строевых командах. | Познакомятся с общими представлениями об основных понятиях и правилах. | *Регулятивные:* организация рабочего места.  *Познавательные:* учатся контролировать и оценивать свои действия.  *Коммуникативные:* умение слушать, задавать вопросы | Формировать положительное отношение к урокам физкультуры. | Выпол-нять Тест.упр. | | | | | | | | | | | | | | |  |
| **2** | Тестирование бега на 30 м с высокого старта. Подвижная игра «Выдерни ленточку» | Цель: формировать знания и представления о разновидностях спортивного инвентаря и оборудования; техника высокого старта, тестирование бега на 30 м с высокого старта. | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы. | Научатся выполнять строевые упражнения на месте и в движении, технику высокого старта, сдавать тестирование бега на 30 м с высокого старта.. | *Регулятивные:* организация рабочего места с применением установленных правил.  *Познавательные:* использовать общие приемы решения задач.  *Коммуникативные:* научатся формулировать свои ёёёёёёёёёёёёёёёёёёёзатруднения и обращаться за помощью. | Учатся принимать образ «хорошего ученика» и учится нести личную ответственность за здоровый образ жизни. | Выполнять бег на кор.дист | | | | | | | | | | | | | | |  |
| **3** | **Подвижные  игры** «Ручей», «Поиск секретного маршрута» | Цель: формировать знания и представления о двигательном режиме младшего школьника. | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы. | Научатся выполнять строевые команды, беговую разминку, технику челночного бега с высокого старта. | *Регулятивные:* организация рабочего места с применением установленных правил.  *Познавательные:* использовать общие приемы решения задач  *Коммуникативные:* Поддерживать друг друга. | Адекватная мотивация. Первичные умения оценки результатов. | Повт. правила игры | | | | | | | | | | | | | | |  |
| **4** | Перекаты вправо-влево. Кувырок вперед. Игра «Охотники и утки». | Цель: формировать знания и представления о двигательном режиме младшего школьника. | О перекатах вправо-влево, группировка, кувырок вперед. | Научатся держать группировку, выполнять упражнения на матах, перекаты вправо-влево, разминку с мешочком | *Регулятивные:* удерживать учебную задачу, составлять план действий совместно с учителем.  *Познавательные:* научатся контролировать и оценивать свои действия во время выполнения команд учителя.  *Коммуникативные:*  Взаимодействовать друг с другом соблюдая правила безопасности. | Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни и доброжелательно относится к партнёрам по игре. | Закреп. технику кувырка,выполн ТУ | | | | | | | | | | | |  | | | |
| **5** | Техника челночного бега с высокого старта.  Развитие физических качеств  (сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость и координация движений). | Цель: формировать знания и представления о двигательном режиме младшего школьника. | Челночный бег. Об основных физических качеств (сила, быстрота, гибкость, выносливость, ловкость, координация движений). | Научатся ориентироваться в понятиях: физические качества, сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость и координация движений. Соблюдать правила поведения на уроке. | *Регулятивные:* научатся удерживать познавательную задачу и применять установленные правила.  *Познавательные:* научатся контролировать и оценивать свои действия *Коммуникативные:* научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия. | Учатся ответственному отношению за общее благополучие и умению не создавать конфликтов. | Сов-ть техн. выс.старта | | | | | | | | | | | |  | | | |
| **6** | **Подвижные  игры** «Кто дальше», «Сторож и воробьи" | Цель: формировать знания и представления о двигательном режиме младшего школьника, правилах игр. | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы. | Научатся выполнять строевые команды, беговую разминку, правила игр. | *Регулятивные:* организация рабочего места с применением установленных правил.  *Познавательные:* использовать общие приемы решения задач  *Коммуникативные:* Поддерживать друг друга. | Адекватная мотивация. Первичные умения оценки результатов. | Повторить правила игр | | | | | | | | | | | | |  | | |
| **7** | Техника челночного бега с высокого старта.  Измерение уровня развития основных физических качеств. | Цель: научить использовать двигательный опыт в массовых формах соревновательной деятельности. | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы. | Научатся понимать необходимость развития основных физических качеств и как измерять их уровень развития. | *Регулятивные:* организация рабочего места с применением установленных правил.  *Познавательные:* использовать общие приемы решения задач.  *Коммуникативные:* научатся владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения. | Учатся нести ответствен-ность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к зарядке. | Выполнять бег на кор.дистанции | | | | | | | | | | | | |  | | |
| **8** | Кувырок вперед. Игра на внимание «Летает, не летает» | Цель: совершенствовать технику выполнения кувырков вперед. | Об основных положениях и движениях ног. | Научатся выполнять разминку с мешочками в движении, перекаты вправо-влево, группировку, кувырок вперед. | *Регулятивные:* организация рабочего места с применением установленных правил.  *Познавательные:* научатся контролировать и оценивать свои действия во время выполнения команд учителя.  *Коммуникативные:* научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия | Адекватная мотивация. | Закрепить кув.вперед | | | | | | | | | | |  | | | | |
| **9** | **Народная игра: «Пятнашки».** | Цель: формировать знания и представления о двигательном режиме младшего школьника, правилах игр. | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы. | Научатся выполнять строевые команды, беговую разминку, правила игр. | *Регулятивные:* организация рабочего места с применением установленных правил.  *Познавательные:* использовать общие приемы решения задач  *Коммуникативные:* Поддерживать друг друга. | Адекватная мотивация. Первичные умения оценки результатов. | Выполнять ТУ | | | | | | | | | | |  | | | | |
| **10** | Метание мешочка на дальность. Игра «Кто дальше». | Цель: формировать знания и представления о правилах правильного дыхания при выполнении физических упражнений. | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы. | Научатся выполнять бег с изменением темпа, упражнения, направленные на развитие координации движений. | *Регулятивные:* организация рабочего места с применением установленных правил.  *Познавательные:* использовать общие приемы решения задач.  *Коммуникативные:* владеть способами взаимодействия с окружающими людьми | Учатся ответствен-ному отношению к общему благополу-чию и умению не создавать конфликтов. Находить выходы из спорных ситуаций. | Выполн. Метание предметов | | | | | | | | |  | | | | | | |
| **11** | Усложненные кувырки вперед. | Цель: формирование реакции и представления о правилах безопасного поведения при кувырках вперед. | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы. | Научатся выполнять строевые команды, разминку с мешочками в движении, группировку, усложненный вариант выполнения кувырков вперед, упражнения на внимание. | *Регулятивные:* организация рабочего места с применением установленных правил.  *Познавательные:* использовать общие приемы решения задач.  *Коммуникативные:* научатся осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь в сотрудничестве. | Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к зарядке. | Сов-ть техн.кувырка | | | | | | | | |  | | | | | | |
| **12** | **Подвижная игра** «Третий лишний» | Цель: активизировать деятельность учащихся в процессе выполнения игры «Третий лишний» | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы. | Научатся выполнять разминку, направленную на развитие координации движений, технику «оленьего» бега. | *Регулятивные:* организация рабочего места с применением установленных правил.  *Познавательные:* использовать общие приемы решения задач.  *Коммуникативные:* умеют владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения. | Адекватная мотивация. Первичные умения оценки результатов. | Выполнять ТУ | | | | | | | | |  | | | | | | |
| **13** | Беговые упражнения из различных исходных положений. Игра «Пустое место». | Цель: формирование реакции и представления о правилах безопасного поведения при беге. | О беге из различных положениях. | Научатся выполнять строевые упражнения, разминку, направленную на развитие координации движений. | *Регулятивные:* организация рабочего места с применением установленных правил.  *Познавательные:* использовать общие приемы решения задач.  *Коммуникативные:* умеют владеть способами взаимодействия с окружающими людьми. | Адекватная мотивация. Первичные умения оценки результатов. | Выполн.беговые упр. | | | | | | | | |  | | | | | | |
| **14** | Игровые упражнения с кувырками. | Цель: активизировать деятельность учащихся в процессе выполнения игровых упражнений с кувырками. | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы. | Научатся выполнять строевые команды, разминку с мешочками в движении, кувырок вперед, игровые упражнения с кувырками, упражнения на внимание. | *Регулятивные:* организация рабочего места с применением установленных правил.  *Познавательные:* научатся контролировать и оценивать свои действия во время выполнения команд учителя.  *Коммуникативные:* научатся определять общую цель и пути её достижения. | Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций. | Выполнять утр.гимн., ТУ | | | | | | | | |  | | | | | | |
| **15** | **Подвижные игры** «Выше ноги от земли»,«Ловишки». | Совершенствование упражнений на внимание и двигательную память. | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы во время игр. | Научатся выполнять разминку, направленную на развитие координации движений, прыжки в длину с места, спиной вперед, упражнения на внимание и двигательную память. | *Регулятивные:* организация рабочего места с применением установленных правил.  *Познавательные:* использовать общие приемы решения задач.  *Коммуникативные:* научатся осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь в сотрудничестве. | Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций | Выполнять прогулки на воздухе | | | | | | | | |  | | | | | | |
| **16** | Тестирование прыжка в длину с места. | Цель: активизировать деятельность учащихся при тестировании прыжков в длину. | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы. | Научатся выполнять разминку с малыми мячами, упражнения на внимание, прыжка в длину с места. | *Регулятивные:* организация рабочего места с применением установленных правил.  *Познавательные:* использовать общие приемы решения задач.  *Коммуникативные:* научатся осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь в сотрудничестве. | Адекватная мотивация. | Выпол-нять Тест.упр. | | | | | | | | |  | | | | | | |
| **17** | Кувырок назад. Подвижная игра «Гуси и волк» | Цель: активизировать деятельность учащихся в процессе выполнения кувырков назад. | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы. | Научатся выполнять разминку с массажными мячами, кувырки вперед назад, упражнения на внимание. | *Регулятивные:* организация рабочего места с применением установленных правил.  *Познавательные:* использовать общие приемы решения задач.  *Коммуникативные:* умеют владеть способами взаимодействия с окружающими людьми. | Адекватная мотивация. | Отработать техн.кувырка | | | | | | | | |  | | | | | | |
| **18** | Игра  **«Футбол».**  **Зарождение игры** | Цель: формировать знания, представления о влиянии физических упражнений на осанку. | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы. | Выполнение учебной задач. Совершенствование игры в футбол. Ведение мяча. | **Регулятивные:** организация рабочего места с применением установленных правил.  *Познавательные:* использовать общие приемы решения задач.  *Коммуникативные:* владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения. | Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке. | Выпол-нять Тест.упр. | | | | | | | | |  | | | | | | |
| **19** | Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с. Подвижная игра «Ловишки». | Цель: совершенствование двигательного опыта в массовых формах соревновательной деятельности. | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы. | Научатся выполнять разминку с малым мячами, упражнения на внимание, сдавать тестирование подъема туловища из положения лежа на 30 с. | *Регулятивные:* организация рабочего места с применением установленных правил.  *Познавательные:* использовать общие приемы решения задач.  *Коммуникативные:* владеть способами взаимопомощи и взаимоподдержки | Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке. | Выпол-нять Тест.упр. | | | | | | | | |  | | | | | | |
| **20** | Тестирование наклона вперед из положения стоя. Подвижная игра «Гуси и волк». | Цель: активизировать деятельность учащихся в процессе выполнения наклонов вперед из положения стоя. | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы. | Научатся выполнять упражнения на внимание, сдавать тестирование наклона вперед из положения стоя. | *Регулятивные:* организация рабочего места с применением установленных правил.  *Познавательные:* использовать общие приемы решения задач.  *Коммуникативные:* научатся определять общую цель и пути её достижения. | Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке. | Выпол-нять ОРУ, ТУ | | | | | | | | |  | | | | | | |
| **21** | **Подвижные игры** «Пустое место», «Третий лишний» | Цель: формировать знания и представления детей о преимуществах здорового образа жизни, о правильной осанке. | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы. | Научатся выполнять кувырки вперед и назад, упражнения на внимание, проходить станции круговой тренировки. | *Регулятивные:* организация рабочего места с применением установленных правил.  *Познавательные:* использовать общие приемы решения задач.  *Коммуникативные:* научатся определять общую цель и пути её достижения. | Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке | Выполн.  ПодтягиваниеИгры на воздухе | | | | | | | | | |  | | | | | |
| **22** | Тестирование: подтягивания на низкой перекла-дине из виса лежа согнувшись .  Кувырок назад. | Цель: продолжать формировать понятия о здоровом образе жизни.; формировать знания и представления о безопасном поведении при подтягивании на низкой перекладине, технике кувырка вперед. | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы. | Научатся выполнять разминку со средними обручами (кольцами); сдавать тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись. | *Регулятивные:* организация рабочего места с применением установленных правил.  *Познавательные:* использовать общие приемы решения задач.  *Коммуникативные:* научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия. | Адекватная мотивация. | Выпол-нять Тест.упр. | | | | | | | | | |  | | | | | |
| **23** | Тестирование броска мяча в горизонтальную цель.  Стойка на лопатках. «Мост». Игра «Вышибалы». | Цель: продолжать формировать понятия о здоровом образе жизни.; формировать знания и представления о безопасном поведении при броске мяча. | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища. Разминка, стойка, лопатка, мост, кувырок | Научатся выполнять упражнения на движение и внимание.  Научатся выпол-нять разминку, направленную на развитие гибкости, стойку на лопатках, «мост», кувырок назад. | *Регулятивные:* организация рабочего места с применением установленных правил.  *Познавательные:* использовать общие приемы решения задач.  *Коммуникативные:* владеть способами взаимодействия с окружающими, переживать и «болеть» за своих товарищей. | Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке. | Отработать стойку на лопатках | | | | | | | | | |  | | | | | |
| **24** | **Игры народов мира** «Погоня», «Так и так» | Цели: формировать знания и представления о требованиях безопасности и гигиены занятий физическими упражнениями в спортивном зале; научить расчёту на три, делать стойку. | Игра. | Научатся играм разных народов. | *Регулятивные:* организация рабочего места с применением установленных правил.  *Познавательные:* использовать общие приемы решения задач.  *Коммуникативные:* научатся определять общую цель и пути её достижения. | Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке. | Выпол-нять Тест.упр. | | | | | | | | | | |  | | | | |
|  | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | | | | |
| **25** | Тестирование виса и проверка волевых качеств. | Цель: формировать знания и представления о правилах безопасности и поведения при выполнении упражнений волевых качеств. | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы. | Научатся выполнять разминку со скакалками, упражнения на внимание и координацию движений. | *Регулятивные:* организация рабочего места с применением установленных правил.  *Познавательные:* использовать общие приемы решения задач.  *Коммуникативные:* владеть способами взаимодействия с окружающими, переживать и «болеть» за своих товарищей. | Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке. | Выполнять комплекс 2 | | | | | | | | | | |  | | | | |
| **26** | **Игра** «Футбол» | Цель: формировать знания, представления о влиянии физических упражнений на осанку. | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы. | Выполнение учебной задачи. Узнают правила игры в футбол. | *Регулятивные:* организация рабочего места с применением установленных правил.  *Познавательные:* использовать общие приемы решения задач.  *Коммуникативные:* владеть способами взаимодействии с окружающими людьми. | Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке. | Повторить правила игры | | | | | | | | | | |  | | | | |
| **27** | Строевые упражнения: перестроение в две шеренги, ходьба и бег «змейкой». | Цель: формировать знания и представления о правилах безопасности и поведения при выполнении строевых упражнений. | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы. | Научатся выполнять строевые упражнения: перестроение в две шеренги, ходьба и бег «змейкой», «противоходом», «по диагонали». | *Регулятивные:* организация рабочего места с применением установленных правил.  *Познавательные:* использовать общие приемы решения задач.  *Коммуникативные:* научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия. | Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций | Выполнять комплекс 2 | | | | | | | | | | |  | | | | |
| **28** | Стойка на лопатках. «Мост». | Цель: формировать знания, представления о влиянии физических упражнений на осанку. | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы. | Выполнение учебной задачи. | *Регулятивные:* организация рабочего места с применением установленных правил.  *Познавательные:* использовать общие приемы решения задач.  *Коммуникативные:* научатся определять общую цель и пути её достижения, следить за безопасностью друг друга. | Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций | Отработать упражнение, выполн. ТУ | | | | | | | | | | |  | | | | |
| **29** | **Подвижная игра** «Ловишки» с мешочком на голове», «Эстафеты» | Цель: активизировать игровую деятельность учащихся. | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы. | Научатся выполнять разминку с мешочками, играть в подвижную игру. | *Регулятивные:* организация рабочего места с применением установленных правил.  *Познавательные:* использовать общие приемы решения задач.  *Коммуникативные*: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения. | Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке. | Выполнять комплекс 2, подготовить 1 новую игру | | | | | | | | | |  | | | | | |
| **30** | Кувырок вперед в группировке. Подвижная игра «Круговая лапта» | Цель: научить уверенному поведению и самостраховке при выполнении упражнений. | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы. | Выполнение учебных задач по развитию гибкости. | *Регулятивные:* организация рабочего места с применением установленных правил.  *Познавательные:* использовать общие приемы решения задач.  *Коммуникативные:* научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия. | Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций | Выполнять комплекс 2 | | | | | | | | | |  | | | | | |
| **31** | Лазание по гимнастической стенке. | Цель: формировать знания и представления об оказании первой помощи при ушибах, которые могут возникнуть при лазаниях и перелезаниях. | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы. | Научатся лазать по гимнастической стенке, перелезать с одного пролета гимнастической стенки на другой. | *Регулятивные:* организация рабочего места с применением установленных правил.  *Познавательные:* использовать общие приемы решения задач.  *Коммуникативные*: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия. | Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций | Выполнять комплекс 2 | | | | | | | | | |  | | | | | |
| **32** | **Подвижные игры** «Лошадки», «Вызов номеров» | Цель: активизировать игровую деятельность учащихся. | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы. | Научатся играть в подвижную игру «Лошадки». | *Регулятивные:* организация рабочего места с применением установленных правил.  *Познавательные:* использовать общие приемы решения задач.  *Коммуникативные:* владеть способами взаимодействия с окружающими людьми. | Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций | Выполнять Тест.Упражн | | | | | | | | | |  | | | | | |
| **33** | Кувырок вперед в группировке с трех шагов. | Цель: продолжать формировать представления о требованиях безопасности и гигиены занятий физическими упражнениями. | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы. | .научатся выполнять кувырок вперед в группировке, кувырок вперед в группировке с трех шагов. | *Регулятивные:* организация рабочего места с применением установленных правил.  *Познавательные:* использовать общие приемы решения задач.  *Коммуникативные:* владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения | Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке. | Повторить технику кувырка | | | | | | | | | | |  | | | | |
| **34** | Лазание по гимнастической стенке. | Цель: продолжать совершенствовать технику выполнения лазания по гимнастической стенке. | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы. | Научатся лазать по гимнастической стенке, перелезать с одного пролета гимнастической стенки на другой. | *Регулятивные:* организация рабочего места с применением установленных правил.  *Познавательные:* использовать общие приемы решения задач.  *Коммуникативные:* владеть способами взаимодействия с окружающими людьми. | Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций | Выполнять ТУ | | | | | | | | | | |  | | | | |
| **35** | **Игра** «Салки». «Прокати через ворота».  Упражнения на кольцах. | Цель: формировать знания и представления о правилах безопасности и поведения  при выполнении упражнений на кольцах. | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы. | Научатся выполнять разминку с кольцами, висы углом и согнувшись на гимнастических кольцах. | *Регулятивные:* организация рабочего места с применением установленных правил.  *Познавательные:* использовать общие приемы решения задач.  *Коммуникативные:* владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения, следить за безопасностью друг друга. | Учатся ответствен-ному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций | Выполнять комплекс 2 | | | | | | | | | | |  | | | | |
| **36** | Упражнения на развитие гибкости: «мост», стойка на лопатках. | Цель: формировать знания и представления о правилах безопасности и поведения при выполнении упражнений на развитие гибкости. | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы. | Научатся выполнять «мост», «Стойку на лопатках, серию кувырков вперед, упражнения на равновесие. | *Регулятивные:* организация рабочего места с применением установленных правил.  *Познавательные:* использовать общие приемы решения задач.  *Коммуникативные:* владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения. | Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке. | Выполнять ТУ | | | | | | | | | | |  | | | | |
| **37** | Полупереворот назад в стойку на коленях из стойки на лопатках.  Игра «Салки с мешочком на голове». | Цель: формировать знания и представления о полупереворотах назад в стойку на коленях из стойки на лопатках. | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы. | Научатся выполнять разминку на скамейках, серию кувырков вперед, полупереворот назад в стойку на коленях из стойки на лопатках. | *Регулятивные:* организация рабочего места с применением установленных правил.  *Познавательные:* использовать общие приемы решения задач.  *Коммуникативные:* научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия. | Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке. | Отработать связку упражнений | | | | | | | | | |  | | | | | |
| **38** | **Игра** Эстафеты | Цель: активизировать игровую деятельность учащихся. | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы. | Научатся играть в игры | *Регулятивные:* организация рабочего места с применением установленных правил.  *Познавательные:* использовать общие приемы решения задач.  *Коммуникативные:* владеть способами взаимодействия с окружающими людьми. | Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций | Выполнять прогулки на воздухе | | | | | | | | | |  | | | | | |
| **39** | Кувырок назад в группировке. Игра «Салки с мешочком на голове». | Цель: продолжать формировать представления о требованиях безопасности и гигиены занятий физическими упражнениями. | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы. | Научатся выполнять полупереворот на коленях из стойки на лдопатках, кувырок назад в группировке, упражнения на равновесии. | *Регулятивные:* организация рабочего места с применением установленных правил.  *Познавательные:* использовать общие приемы решения задач.  *Коммуникативные:* владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения, следить за безопасностью друг друга. | Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций | Закрепить акробатическуюгруппировку | | | | | | | | | | |  | | | | |
| **40** | Упражнения на кольцах. | Цель: формировать знания и представления о правилах безопасности и поведения  при выполнении упражнений на кольцах. | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы. | Научатся выполнять висы углом и согнувшись на гимнастических кольцах | *Регулятивные:* организация рабочего места с применением установленных правил.  *Познавательные:* использовать общие приемы решения задач.  *Коммуникативные:* владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения, следить за безопасностью друг друга. | Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций | Выполнять комплекс 3 | | | | | | | | | | | |  | | | |
| **41** | **Подвижные игры**  «Подними предмет!», «Кто быстрее». | Цель: формировать знания и представления о правилах безопасности и поведения при занятиях зимой, на улице. | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы. | Научатся быть уверенными в своих спортивных способностях | *Регулятивные:* организация рабочего места с применением установленных правил.  *Познавательные:* использовать общие приемы решения задач.  *Коммуникативные:* владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действия в ситуациях общения. | Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций | Знать правила игрока | | | | | | | | | | |  | | | | |
| **42** | Вис на согнутых руках на низкой перекладине. Игра «Выше ноги». | Цель: формировать знания и представления о правилах безопасности и поведения  при выполнении упражнений на перекладине. | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы. | Научатся выполнять кувырок назад в группировке, вис на согнутых руках на низкой перекладине. | *Регулятивные:* организация рабочего места с применением установленных правил.  *Познавательные:* использовать общие приемы решения задач.  *Коммуникативные:* владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения, следить за безопасностью друг друга. | Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций | Выполнять отжимание | | | | | | | | | | |  | | | | |
| **43** | Разновидности висов.  Игра «Попади в цель». | Цель: формировать знания и представления о правилах безопасности и поведения  при выполнении упражнений на перекладине. | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы. | Научатся выполнять кувырок вперед в группировке, кувырок назад, висы на низкой перекладине. | *Регулятивные:* организация рабочего места с применением установленных правил.  *Познавательные:* использовать общие приемы решения задач.  *Коммуникативные:* владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения, следить за безопасностью друг друга. | Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций | Повторить висы | | | | | | | | |  | | | | | | |
| **44** | **Подвижные игры**  «Лиса и куры», «Морская фигура». Игровые упражнения.. | Цель: формировать знания, представления о влиянии физических упражнений на осанку. | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы. | Научатся выполнять игровые упражнения на гимнастических скамейках. | *Регулятивные:* организация рабочего места с применением установленных правил.  *Познавательные:* использовать общие приемы решения задач.  *Коммуникативные:* научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия. | Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций | Выполнять комплекс 3 | | | | | | | | |  | | | | | | |
| **45** | Вис согнувшись и вис прогнувшись на кольцах. Подвижные игры. | Цель: формировать знания и представления о правилах безопасности и поведения при выполнении упражнений на перекладине. | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы. | Научатся выполнять висы углов, согнувшись, прогнувшись на гимнастических кольцах, упражнение на внимание. | *Регулятивные:* организация рабочего места с применением установленных правил.  *Познавательные:* использовать общие приемы решения задач.  *Коммуникативные:* владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения, следить за безопасностью друг друга. | Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций | Выполнять комплекс 3 | | | | | | | | |  | | | | | | |
| **46** | Лазание по гимнастической стенке. Игры на внимание. | Цель: продолжать совершенствовать технику выполнения лазания по гимнастической стенке. | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы. | Научаться выполнять разминку у гимнастической стенки, висы на низкой перекладине, лазание по гимнастической стенке. | *Регулятивные:* организация рабочего места с применением установленных правил.  *Познавательные:* использовать общие приемы решения задач.  *Коммуникативные:* владеть способами взаимодействия с окружающими людьми. | Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций | Совершенствовать технику лазания | | | | | | | | |  | | | | | | |
| **47** | **Подвижная игра** «Медведь во бору», «Салка и мяч» | Цель: активизировать игровую деятельность учащихся. | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы. | Научатся играть в подвижную игру «Медведь во бору», « Салка и мяч» | **Регулятивные:** организация рабочего места с применением установленных правил.  *Познавательные:* использовать общие приемы решения задач.  *Коммуникативные:* владеть способами взаимодействия с окружающими людьми. | Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций | Выполнять комплекс 3 | | | | | | | |  | | | | | | | |
| **48** | Висы согнувшись и прогнувшись на гимнастических кольцах. | Цель: формировать знания и представления о правилах безопасности и поведения при выполнении упражнений на перекладине, гимнастических кольцах. | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы. | Научатся выполнять висы углом, согнувшись и прогнувшись на гимнастических кольцах. | *Регулятивные:* организация рабочего места с применением установленных правил.  *Познавательные:* использовать общие приемы решения задач.  *Коммуникативные:* владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения, следить за безопасностью друг друга. | Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций | Выполнять ТУ. | | | | | | | |  | | | | | | | |
|  | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **49** | Подвижная игра «Ловишки». Эстафеты. | Цель: активизировать игровую деятельность учащихся. | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы. | Научатся играть в подвижную игру «Ловишки». | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.  Познавательные: использовать общие приемы решения задач.  Коммуникативные: научатся владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения. | Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций | Выполнять комплекс 4. ТУ | | | | | | | | |  | | | | | | |
| **50** | Перевороты вперед и назад на гимнастических кольцах. | Цель: формировать знания и представления о двигательном режиме младшего школьника. | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы. | Научатся выполнять перевороты вперед и назад на гимнастичес-ких кольцах. | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.  Познавательные: использовать общие приемы решения задач.  Коммуникативные: владеть способами взаимодействии с окружающими людьми. | Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке. | Повторить ТБ на уроках ф-ры | | | | | | | | |  | | | | | | |
| **51** | Прыжки с поворотом на 180 градусов и 360. | Цель: формировать знания и представления о правилах безопасности и поведения при выполнении прыжков с поворотом на 180 градусов и 360. | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы. | Научатся выполнять прыжки с поворотом на 180  градусов и 360, упражнения на равновесие и внимание. | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.  Познавательные: использовать общие приемы решения задач.  Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими, переживать и «болеть» за своих товарищей. | Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке. | Выполнять прыжковые упр | | | | | | | |  | | | | | | | |
| **52** | Игра в волейбол(пионербол). Подвижные игры. | Цель: активизировать игровую деятельность учащихся. История возникновения игры в волейбол. Правила игры в волейбол.Прямая нижняя передача. Приём и передача мяча снизу двумя руками. | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы. | Научатся выполнять разминку с мешочками, играть в подвижную игру волейбол. | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.  Познавательные: использовать общие приемы решения задач.  Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими, переживать и «болеть» за своих товарищей. | Учатся нести ответствен-ность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке. | Повторить правила игры | | | | | | | |  | | | | | | | |
| **53** | **Зарождение игры в «Валейбол».**  Игра «Волейбол». | Цель: формировать знания и представления о двигательном режиме младшего школьника. | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы. | Научатся выполнять перевороты вперед и назад на гимнастических кольцах. | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.  Познавательные: использовать общие приемы решения задач.  Коммуникативные: владеть способами взаимодействии с окружающими людьми. | Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке. | Выполнять комплекс 4. ТУ | | | | | | | |  | | | | | | | |
| **54** | История появления мяча. Подвижная игра «Горячая картошка». | Цель: формировать знания и представления о правилах безопасности на занятиях физическими упражнениями. | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы. | Научатся выполнять организующие команды, разминку с мячом, прыжок в высоту спиной вперед, нижнюю подачу. | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.  Познавательные: использовать общие приемы решения задач.  Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения. | Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций | Выполнять комплекс 4. ТУ | | | | | | | |  | | | | | | | |
| **55** | Прыжок в высоту. Подвижные игры. | Цель: соверше-нствовать ранее разученные легкоатлетические упражнения в условиях соревновательной деятельности на максимальный результат. | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы. | Научатся выполнять организующие команды. | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.  Познавательные: использовать общие приемы решения задач.  Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия. | Учатся ответствен-ному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций | Повторить тех-нику прыжка в высоту | | | | | | |  | | | | | | | | |
| **56** | Прыжки со скакалкой. Игра «Змейка». | Цель: выполнение подвижных игр для освоения прыжков через скакалку с разной скоростью её вращения. | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы. | Научатся выполнять организующие команды, прыжки на скакалке. | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.  Познавательные: использовать общие приемы решения задач.  Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия. | Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке. | Выполнять прыжки через скакалку | | | | | | |  | | | | | | | | |
| **57** | Упражнения на кольцах. | Цель: формировать знания и представления о правилах безопасности и поведения на кольцах. | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы. | Научатся выполнять упражнения с обручами, упражнения на кольцах, висы углом, согнувшись, прогнувшись. | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.  Познавательные: использовать общие приемы решения задач.  Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия. | Учатся нести ответствен-ность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке. | Выполнять комплекс 4. ТУ | | | | | | |  | | | | | | | | |
| **58** | Баскетбол: ведение мяча, бросок мяча в корзину. | Цель: формировать знания и представления о правилах безопасности при игре с мячом. История возникновения игры в баскетбол. Познакомить с правилами игры в баскетбол. | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы. | Научатся технике ведения мяча в условиях игровой и учебной деятельности. | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.  Познавательные: использовать общие приемы решения задач.  Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия. | Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций | Работать с баскетбольным мячом | | | | | | |  | | | | | | | | |
| **59** | **Зарождение игры баскетбол.** Игры с элементами движения в баскетбол. | Цель: ловля и передача мяча двумя руками от груди в парах и от стены. | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы. | Научатся выполнять броски мяча от груди двумя руками с места, в движении. Выполнять комплекс упражнений для развития мышц рук, ног. | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.  Познавательные: использовать общие приемы решения задач.  Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия. | Учатся нести ответствен-ность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке. | Отработать прием и передачу мяча | | | | | |  | | | | | | | | | |
| **60** | Вращение обруча. | Цель: формировать умения вращать обруч, игровые упражнения на реакцию и внимание | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы. | Научатся выполнять разминку с обручами, вращение обруча, игровые упражнения  на реакцию и внимание. | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.  Познавательные: использовать общие приемы решения задач.  Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия. | Учатся ответствен-ному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций | Выполнять комплекс 4. ТУ | | | | | |  | | | | | | | | | |
| **61** | Игра в баскетбол. | Цель: формировать знания и представления о  игре баскетбол. | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы. | Научатся выполнять броски мяча в игре баскетбол. | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.  Познавательные: использовать общие приемы решения задач.  Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия. | Учатся нести ответствен-ность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке. | Выполнять комплекс 4. ТУ | | | | |  | | | | | | | | | | |
| **62** | Игра «Кто дальше?». | Цель: совершенствовать умения передвигаться «лесенкой» на склон. | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы. | Научатся выполнять игровые упражнения в команде. | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.  Познавательные: использовать общие приемы решения задач.  Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия. | Учатся нести ответствен-ность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке. | Выполнять пробежки | | | | |  | | | | | | | | | | |
| **63** | Лазание по канату. | Цель: формировать знания и представления о правилах безопасности и поведения при лазании по канату. | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы. | Научатся лазать по канату. | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.  Познавательные: использовать общие приемы решения задач.  Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения, следить за безопасность друг друга. | Учатся нести ответствен-ность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке. | Повторить ТБ | | | |  | | | | | | | | | | | |
| **64** | Подвижные игры на выносливость. | Цель:    формировать знания и представления о двигательном режиме младшего школьника. | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы. | Научатся ориентироваться в понятиях: физические качества, сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость и координация движений. Соблюдать правила поведения на уроке. | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.  Познавательные: использовать общие приемы решения задач.  Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения. | Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке. | Выполнять утрен.зарядку, ТУ | | | |  | | | | | | | | | | | |
| **65** | Подвижная игра «Кто дальше бросит?» | Цель: формировать умения играть по правилам, соблюдать правила игры. | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы. | Научатся играть в игру «Кто дальше бросит», узнают правила игры. | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.  Познавательные: использовать общие приемы решения задач.  Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия. | Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций | Выполнять комплекс 5 ТУ | | | |  | | | | | | | | | | | |
| **66** | Лазание по канату. Игра «Вышибалы». | Цель: формировать знания и представления о правилах безопасности и поведения при лазании по канату. | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы. | Научатся лазать по канату, выполнять упражнения на   внимание и равновесие.. | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.  Познавательные: использовать общие приемы решения задач.  Коммуникативные: научатся владеть способами взаимоадействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения, следить за безопасность друг друга | Учатся ответствен-ному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций | Выполнять длительный бег | | | | |  | | | | | | | | | | |
| **67** | Подвижная игра  «Прокати через ворота». | Цель: формировать умения играть в подвижные игры. | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы. | Научатся быть уверенными в своих спортивных способностях | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.  Познавательные: использовать общие приемы решения задач.  Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия. | Учатся ответствен-ному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций | Знать правила одного игрока | | | | | |  | | | | | | | | | |
| 68 | Подвижная игра  «Подними предмет!» | Цель: формировать знания и представления о правилах безопасности и поведения при занятиях зимой, на улице. | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы. | Научатся быть уверенными в своих спортивных способностях | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.  Познавательные: использовать общие приемы решения задач.  Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действия в ситуациях общения. | Учатся ответствен-ному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций | Выполнять ТУ | | | | |  | | | | | | | | | | |
| **69** | Упражнения со скакалками. Игра «Ловля обезьян». | Цель: формировать знания и представления о разнообразии акробатических упражнений. | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы. | Научатся выполнять упражнения со скакалкой, прыжки в скакалку с вращением вперед и назад. | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.  Познавательные: использовать общие приемы решения задач.  Коммуникативные :владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения.. | Учатся ответствен-ному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций | Выполнять комплекс 5 ТУ | | |  | | | | | | | | | | | | |
| **70** | Движение   приставным бегом.  Подвижная игра «Подними предмет». | Цель: формировать умения двигаться  приставным бегом. | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы. | Научатся двигаться приставным бегом. | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.  Познавательные: использовать общие приемы решения задач.  Коммуникативные :владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения.. | Учатся ответствен-ному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций | Выполнять комплекс 5 ТУ | | | | | | | | |  | | | | | | |
| **71** | Подвижные игры разных народов.  **Русские народные игры.** «Тяни-толкай» | Цель: формировать знания о национальных играх, отражение в них традиций и культурных ценностей своего народа. | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы. | Научатся  играть в русские народные игры. | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.  Познавательные: использовать общие приемы решения задач.  Коммуникативные :владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения.. | Учатся ответствен-ному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций | Повторить правила игры | | | | | | | | |  | | | | | | |
| **72** | Прыжки в скакалку | Цель: формировать знания и представления о разнообразии акробатических упражнений. | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы. | Научатся выполнять разминку на гимнастических скамейках, прыжки в скакалку с вращением вперед и назад. | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.  Познавательные: использовать общие приемы решения задач.  Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия. | Учатся нести ответствен-ность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке. | Выполнять прыжки,тест.упр | | | | | | | | | |  | | | | | |
| **73** | Броски набивного мяча весом 1 кг способом снизу из положения стоя. Подвижная игра «Горячая линия». | Цель: формировать знания и представления о бросках мяча способом снизу из положения стоя. | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы. | Научатся выполнять организующие команды, технику броска набивного мяча способом снизу из положения стоя. | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.  Познавательные: использовать общие приемы решения задач.  Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия. | Учатся нести ответствен-ность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке. | Выполнять комплекс 4 ТУ | | | | | | | | | |  | | | | | |
| **74** | Броски набивного мяча весом 1 кг из положения сидя. Подвижная игра «Гонка мячей в колонах». | Цель: формировать знания и представления о бросках мяча из положения сидя. | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы. | Научатся выполнять организующие команды, броски набивного мяча из положения сидя. | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.  Познавательные: использовать общие приемы решения задач.  Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия. | Учатся нести ответствен-ность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке. | Выполнять комплекс 5 ТУ | | | | | | | | | | |  | | | | |
| **75** | Прыжки в скакалку. Игра «Собачка» | Цель: формировать знания и представления о разнообразии акробатических упражнений. | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы. | Выполнение учебной задачи. | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.  Познавательные: использовать общие приемы решения задач.  Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия. | Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке. | Выполнять комплекс 5 ТУ | | | | | | | | | | |  | | | | |
| **76** | Прыжок в высоту с прямого разбега. Игра «Собачка» | Цель: формирование представлений о влиянии упражнений с мячом на развитие основных физических качеств младшего школьника. | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы. | Научатся выполнять прыжок в высоту с прямого разбега. | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.  Познавательные: использовать общие приемы решения задач.  Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия. | Учатся нести ответствен-ность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке. | Закрепить технику прыжка | | | | | | | | | | | |  | | | |
| **77** | Первые спортивные соревнования. Игра «Искатели сокровищ». | Цель: формировать знания и представления о влиянии упражнений с мячом на развитие основных физических качеств младшего школьника. | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы. | Научатся выполнять разминку в сочетании с игрой «Зеркало», прыжок в высоту с прямого разбега, понимать, как появились первые спортивные соревнования. | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.  Познавательные: использовать общие приемы решения задач.  Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения | Учатся нести ответствен-ность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке. | Выполнять комплекс 5 ТУ | | | | | | | | | | | |  | | | |
| **78** | Прыжки в скакалку. | Цель: формировать знания и представления о правилах безопасности на занятиях физическими упражнениями. | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы. | Научатся выполнять разминку со скакалками, прыжки в скакалку с вращением вперед и назад. | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.  Познавательные: использовать общие приемы решения задач.  Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия. | Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке. | Выполнять комплекс 5ТУ | | | | | | | | | | | | |  | | |
|  | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **79** | Прыжок в высоту спиной вперед. Игра «Забросай мячами». | Цель: формировать знания и представления о правилах безопасности на занятиях физическими упражнениями. | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы. | Научатся выполнять прыжки в высоту спиной вперед с прямого разбега, упражнения на координацию и расслабление. | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.  Познавательные: использовать общие приемы решения задач.  Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия. | Учатся нести ответствен-ность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке. | Повторить ТБ | | | | | | |  | | | | | | | | |
| **80** | Стойка на голове. Подвижная игра «Поймай подачу». | Цель: формировать знания и представления о необходимости соблюдения правил техники безопасности при занятиях физическими упражнениями на спортивной площадке и в спортивном зале | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы. | Научатся выполнять стойку на голове, перекаты. | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.  Познавательные: использовать общие приемы решения задач.  Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия. | Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке. | Выполнять утр.зарядку | | | | | | |  | | | | | | | | |
| **81** | История зарождения древних Олимпийских игр.  **«Олимпийские игры на Руси»** | Цель: формировать знания и представления о зарождении древних Олимпийских играх. | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы. | Научатся понимать историю зарождения древних Олимпийских игр. | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.  Познавательные: использовать общие приемы решения задач.  Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми приемами действий в ситуациях общения. | Учатся нести ответствен-ность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке. | Знать историю игр | | | | | | |  | | | | | | | | |
| **82** | Подвижная игра с мячом. | Цель: формировать знания и представления о необходимости соблюдения правил техники безопасности при занятиях физическими упражнениями на спортивной площадке и в спортивном зале | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы. | Выполнение учебной задачи. | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.  Познавательные: использовать общие приемы решения задач.  Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия. | Учатся нести ответствен-ность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке. | Работать с большим мячом | | | |  | | | | | | | | | | | |
| **83** | Стойка на голове. Подвижная игра «Охотники и утки». | Цель: формировать знания и представления о правилах безопасности и поведении при выполнении упражнений в равновесии. | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы. | Научатся выполнять разминку на матах, стойку на голове, перекаты, игровое упражнение на внимание. | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.  Познавательные: использовать общие приемы решения задач.  Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия. | Учатся нести ответствен-ность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке. | Повторить технику упражнения | | |  | | | | | | | | | | | | |
| **84** | Владение мячом на месте и в движении. Подвижная игра «Кто дальше». | Цель: формировать знания и представления о владении мячом на месте и в движении. | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы. | Научатся выполнять организационные команды, разминку с мячом, стойку баскетболиста, передвижение в стойке  баскетболиста, ведение мяча на месте и в движении. | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.  Познавательные: использовать общие приемы решения задач.  Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия. | Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке. | Отработать ведение мяча на месте | |  | | | | | | | | | | | | | |
| **85** | Упражнения с мячом, направленные на развитие координации движений и ловкости. Игра «Из обруча в обруч». | Цель: формировать знания и представления о физических качествах человека. | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы. | Научатся выполнять организационные команды, разминку, направленную на развитие координации движений, остановку в шаге, остановку прыжком, ведение мяча, передачи мяча, броски мяча в кольцо. | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.  Познавательные: использовать общие приемы решения задач.  Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения. | Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке. | Выполнять комплекс 6 ТУ | | | |  | | | | | | | | | | | |
| **86** | Повторение акробатических элементов. | Цель: формировать знания и представления о физических качествах человека. | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы. | Научатся выполнять разминку на матах с мячами, кувырок вперед, стойку на лопатках, «мост», стойку на голове. | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.  Познавательные: использовать общие приемы решения задач.  Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия. | Учатся нести ответствен-ность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке. | Закрепить акробатическую связку | |  | | | | | | | | | | | | | |
| **87** | Выполнение упражнений с мячами в парах. Игра «Сбей кегли противника» | Цель: формировать знания и представления о физических качествах человека. | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы. | Научатся выполнять передачи мячам в парах, броски мяча в баскетбольное кольцо, ведение мяча. | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.  Познавательные: использовать общие приемы решения задач.  Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения | Учатся нести ответствен-ность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке. | Выполнять комплекс 6 ТУ | |  | | | | | | | | | | | | | |
| **88** | Тестирование подъема туловища за 30 с. Игра «Сбей кегли противника». | Цель: формировать знания и представления о физических качествах человека. | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы. | Научатся выполнять подъемы туловища за 30 с. | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.  Познавательные: использовать общие приемы решения задач.  Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения, радоваться успехам одноклассников. | Учатся нести ответствен-ность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке. | Выполнять комплекс 6 , ТУ |  | | | | | | | | | | | | | | |
| **89** | Повторение акробатических элементов. Игра «Сбей кегли противника» | Цель: формировать знания и представления о физических качествах человека. | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы. | Научатся выполнять разминку на матах с мячами, кувырок вперед, стойку на голове, стойку на лопатках. | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.  Познавательные: использовать общие приемы решения задач.  Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения, следить за безопасность друг друга. | Учатся нести ответствен-ность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке. | Составить акробатическую связку из 5-6 элементов |  | | | | | | | | | | | | | | |
| **90** | Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись. | Цель: формировать знания и представления о необходимости соблюдения правил техники безопасности при занятиях физическими упражнениями на спортивной площадке и в спортивном зале | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы. | Научатся  выполнять подтягивание на низкой перекладине из виса лежа согнувшись. | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.  Познавательные: использовать общие приемы решения задач.  Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения, радоваться успехам одноклассников. | Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке. | Выполнять ТУ |  | | | | | | | | | | | | | | |
| **91** | Тестирование наклона вперед из положения стоя. Игра «Вышибалы». | Цель: формировать знания и представления о необходимости соблюдения правил техники безопасности при занятиях физическими упражнениями на спортивной площадке и в спортивном зале | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы. | Научатся выполнять наклоны вперед из положения стоя. | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.  Познавательные: использовать общие приемы решения задач.  Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения. | Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке. | Выполнять прогулки на воздухе | | | |  | | | | | | | | | | | |
| **92** | Упражнения на уравновешивание предметов. Игра «Сбей кегли противника». | Цель: формировать знания и представления о необходимости соблюдения правил техники безопасности при занятиях физическими упражнениями на спортивной площадке и в спортивном зале | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы. | Научатся выполнять упражнения на уравновешивание предметов, игровые упражнения с массажными мячами. | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.  Познавательные: использовать общие приемы решения задач.  Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения. | Учатся нести ответствен-ность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке. | Выполнять комплекс 6 ТУ | | | |  | | | | | | | | | | | |
| **93** | Тестирование виса на время. Игра «Поймай подачу». | Цель: формировать знания и представления о правилах безопасности и поведения  при выполнении упражнений на перекладине. | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы. | Научатся  выполнять висы на время, броски мяча в горизонтальную цель Упражнения на внимание. | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.  Познавательные: использовать общие приемы решения задач.  Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения. | Учатся нести ответствен-ность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке. | Выполнять комплекс 6 ТУ | |  | | | | | | | | | | | | | |
| **94** | Тестирование бросков мяча в горизонтальную цель. Игра «Ловишка». | Цель: формировать знания и представления о физических качествах человека. | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы. | Научатся выполнять тестирование бросков мяча в горизонтальную цель. | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.  Познавательные: использовать общие приемы решения задач.  Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия. | Учатся нести ответствен-ность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке. | Выполнять броски в цель | |  | | | | | | | | | | | | | |
| **95** | Упражнения на уравновешивание предметов. Игра «Хвостик». | Цель: формировать знания и представления о физических качествах человека. | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы. | Научатся выполнять упражнения на уравновешивания предметов, игровые упражнения с массажными мячами. | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.  Познавательные: использовать общие приемы решения задач.  Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия. | Учатся нести ответствен-ность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке. | Выполнять комплекс 6 ТУ | | | |  | | | | | | | | | | | |
| **96** | Тестирование прыжка в длину с места. Игра в футбол. | Цель: формировать знания и представления о необходимости соблюдения правил техники безопасности при занятиях физическими упражнениями на спортивной площадке и в спортивном зале. | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы. | Научатся выполнять прыжки в длину с места, упражнения на внимание, соблюдать усвоенные правила и играть в спортивную игру футбол. | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.  Познавательные: использовать общие приемы решения задач.  Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения, радоваться успехам одноклассников. | Учатся нести ответствен-ность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке. | Повторить технику прыжка | | | |  | | | | | | | | | | | |
| **97** | Спортивная игра футбол. | Цель: формировать знания и представления о необходимости соблюдения правил техники безопасности при занятиях физическими упражнениями на спортивной площадке и в спортивном зале | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы. | Научатся выполнять ведение мяча, футбольные упражнения с мячом, упражнения на внимание, играть в спортивную игру футбол. | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.  Познавательные: использовать общие приемы решения задач.  Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения, радоваться успехам одноклассников. | Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке. | Повторить правила игры | | | |  | | | | | | | | | | | |
| **98** | Круговая тренировка. Игра «Хвостик». | Цель: формировать знания и представления о физических качествах человека. | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы. | Научатся выполнять разминку, направленную на развитие координации движений, упражнения на внимание, проходить станции круговой тренировки. | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.  Познавательные: использовать общие приемы решения задач.  Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения, следить за безопасностью друг друга. | Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке. | Выполнять комплекс 6 ТУ | | |  | | | | | | | | | | | | |
| **99** | Высокий старт и правильный поворот в челночном беге. Игра «Метко в цель». | Цель: формировать знания и представления о физических качествах человека. | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы. | Научатся выполнять технику высокого старта, технику поворотов в челночном беге, челночный бег. | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.  Познавательные: использовать общие приемы решения задач.  Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения, следить за безопасностью друг друга. | Учатся нести ответствен-ность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке. | Закрепить технику высокого старта | | |  | | | | | | | | | | | | |
| **100** | Тестирование бега на 30 м с высокого старта. Игра «Класс, смирно!». | Цель: формировать знания и представления о необходимости соблюдения правил техники безопасности при занятиях физическими упражнениями на спортивной площадке и в спортивном зале | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы. | Научатся выполнять бег на 30 м с высокого старта, играть в спортивную игру футбол. | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.  Познавательные: использовать общие приемы решения задач.  Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми,  приемами действий в ситуациях общения. | Учатся нести ответствен-ность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке. | Выполнять бег в среднем темпе | | |  | | | | | | | | | | | | |
| **101** | Тестирование бега на 1000 м. Игра «Ловишки». | Цель: формировать знания и представления о необходимости соблюдения правил техники безопасности при занятиях физическими упражнениями на спортивной площадке и в спортивном зале | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы. | Научатся выполнять разминку, направленную на развитие гибкости, сдавать тестирование бега на 1000 м. | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.  Познавательные: использовать общие приемы решения задач.  Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми,  приемами действий в ситуациях общения | Учатся нести ответствен-ность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке. | Выполнять комплекс 6 ТУ | |  | | | | | | | | | | | | | |
| **102** | Подведение итогов года. Эстафеты. | Цель: активизировать игровую деятельность учащихся. | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы. | Научатся выполнять беговую разминку, сдавать тестирование метания мешочка на дальность | Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения, следить за безопасностью друг друга.  Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.  Познавательные: использовать общие приемы решения задач | Учатся ответствен-ному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций | Выполнять комплекс 6 ТУ | | |  | | | | | | | | | | | | |