

**Пояснительная записка.**

Рабочая программа для 4 класса по физической культуре составлена на основе Федерального государственныго образовательного стандарта начального общего образования второго поколения (Приказ Минобрнауки РФ 06 октября 2009 г. №373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного стандарта начального общего образования».)

«Примерной программы начального общего образования»;

Программы «Физическая культура » авторов » Т.В. Петрова, Ю.А. Копылов, Н.В. Полянская ВЕНТАНА-ГРАФ 2014 г.

**Общая характеристика учебного предмета, курса.**

В соответствии с программой образовательный процесс в области физической культуры должен быть ориентирован:

* на развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
* на обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями базовых видов спорта;
* на освоение знаний о физической культуре;
* на обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями.

Принципы, лежащие в основе построения программы:

* личностно ориентированные принципы — двигательного развития, творчества, психологической комфортности;
* культурно ориентированные принципы — целостного представления о физической культуре, систематичности, непрерывности овладения основами физической культуры;
* деятельностно-ориентированные принципы — двигательной деятельности, перехода от совместной учебно-познавательной деятельности к самостоятельной физкультурной деятельности младшего школьника;
* принцип достаточности и сообразности, определяющий распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
* принцип вариативности, лежащий в основе планирования учебного материала в соответствии с особенностями физического развитии, медицинских показаний, возрастно-половыми особенностями учащихся, интересами учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион, бассейн), региональными климатическими условиями и типом, видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы).

Материал программы направлен на реализацию приоритетных задач образования — формирование всестороннего гармонично развитой личности; на реализацию творческих способностей обучающихся, их физическое совершенствование, на развитие основных двигательных (физических) жизненно важных качеств; на формирование у школьников научно обоснованного отношения к окружающему миру.

**Цель данного учебного курса:** формирование физической культуры личности школьника посредствам освоения основ содержания физкультурной деятельности с общеразвивающей направленностью.

**Задачи учебного курса**:

* формирование \первоначальных представлений о физкультурной деятельности, отражающих её культурно-исторические, психолого-педагогические и медико-биологические основы;
* формирование базовых двигательных навыков и умений, их вариативное использование в игровой деятельности и в самостоятельных занятиях;
* расширение двигательного опыта посредством усложнения ранее освоенных двигательных действий с повышенной координационной сложностью;
* формирование навыков и умений в выполнении физических упражнений различной педагогической направленности, связанных с укреплением здоровья, коррекцией телосложения, правильной осанки и культурой движения;
* расширение функциональных возможностей разных систем организма, повышение его адаптивных свойств за счёт направленного развития основных физических качеств и способностей;
* формирование практических умений и навыков, необходимых в организации самостоятельных занятий физическими упражнениями в их оздоровительных и рекреативных формах, способствующих групповому взаимодействию в процессе использования подвижных игр и элементов соревнования.

**Описание места учебного предмета, курса в учебном плане.**

В учебном плане филиалаМуниципального автономного общеобразовательного учреждения Гагаринская средняя общеобразовательная школа – Синицынская общеобразовательная школа на изучение «Физической культуры» отводится 3 часа в неделю. Всего – 102 часа.

**Описание ценностных ориентиров содержания учебного предмета, курса.**

Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций).

Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных результат образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

**Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения конкретного учебного предмета, курса.**

**Личностные результаты** освоения содержания образова­ния в области физической культуры:

* формирование основ российской гражданской идентич­ности, чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и нацио­нальной принадлежности; формирование ценностей много­национального российского общества; становление гумани­стических и демократических ценностных ориентаций;
* формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы, народов, культур и религий;
* формирование уважительного отношения к иному мне­нию, истории и культуре других народов;
* овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
* принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
* развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, в том числе в информационной деятельно­сти, на основе представлений о нравственных нормах, соци­альной справедливости и свободе;
* формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
* развитие этических чувств, доброжелательности и эмо­ционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопе­реживания чувствам других людей;
* развитие навыков сотрудничества со взрослыми и свер­стниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных си­туаций;
* формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духов­ным ценностям.

**Метапредметные результаты** освоения содержания образо­вания в области физической культуры:

* + овладение способностью принимать и охранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществ­ления;
* освоение способов решения проблем творческого и поис­кового характера;
* формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставлен­ной задачей и условиями её реализации; определять наибо­лее эффективные способы достижения результата;
* формирование умения понимать причины успеха/неуспе­ха учебной деятельности и способности конструктивно дей­ствовать даже в ситуациях неуспеха;
* освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии;
* использование знаково-символических средств представ­ления информации для создания моделей изучаемых объек­тов и процессов, схем решения учебных и практических задач;
* активное использование речевых средств и средств ин­формационных и коммуникационных технологий для реше­ния коммуникативных и познавательных задач;
* использование различных способов поиска (в справочных источниках и открытом учебном информационном простран­стве сети Интернет), сбора, обработки, анализа, организа­ции, передачи и интерпретации информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами и техноло­гиями учебного предмета; в том числе умение вводить текст с помощью клавиатуры, фиксировать (записывать) в цифро­вой форме измеряемые величины и анализировать изображе­ния, звуки, готовить своё выступление и выступать с аудио-, видео - и графическим сопровождением; соблюдать нормы ин­формационной избирательности, этики и этикета;
* овладение навыками смыслового чтения текстов различ­ных стилей и жанров в соответствии с целями и задачами; осознанно строить речевое высказывание в соответствии с задачами коммуникации и составлять тексты в устной и письменной формах;
* овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовидовым при­знакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным по­нятиям;
* готовность слушать собеседника и вести диалог; готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать своё мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий;
* определение общей цели и путей её 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 учёта интересов сторон и сотрудничества;
* овладение начальными сведениями о сущности и особен­ностях объектов, процессов и явлений действительности (природных, социальных, культурных, технических и др.) в соответствии с содержанием конкретного учебного пред­мета;
* овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отноше­ния между объектами и процессами;
* умение работать в материальной и информационной сре­де начального общего образования (в том числе с учебными моделями) в соответствии с содержанием конкретного учеб­ного предмета.

**Предметные результаты** освоения содержания образова­ния в области физической культуры:

* формирование первоначальных представлений о значе­нии физической культуры для укрепления здоровья чело­века (физического, социального и психологического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физиче­ской культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
* овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздо­ровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);
* формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических на­грузок, показателями физического развития (длиной, мас­сой тела и др.), показателями развития основных двигатель­ных качеств.

**Содержание учебного предмета, курса.**

**Знания о физической культуре.**

Физическая культура. Организация мест занятий физическими упражнениями, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Из истории физической культуры. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

Физические упражнения. Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

**Способы физкультурной деятельности.**

Самостоятельные занятия. Выполнение комплексов упражнений для формирования и развития мышц туловища, развития основных физических качеств.

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Самостоятельное измерение всех параметров своего тела.

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

**Физическое совершенствование**.

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность. Акробатические упражнения: кувырки вперёд и назад, гимнастический мост.

Акробатические комбинации: кувырок вперёд в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперёд.

Упражнения на низкойгимнастической перекладине: висы, перемахи.

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

Опорный прыжок с разбега через гимнастического козла.

Гимнастические упражнения прикладного характера: преодоление полосы препятствий с элементами лазания и перелазания, переползания, передвижения по наклонной гимнастической скамейке.

Лёгкая атлетика. Беговые упражнения: высокий старт с последующим ускорением.

Прыжковые упражнения: в длину и высоту, спрыгивание и запрыгивание.

Броски: большого мяча на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Кроссовая подготовка. Бег на выносливость.

Подвижные и спортивные игры. Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу, остановка мяча, ведение мяча, подвижные игры на материале футбола.

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

Волейбол: подбрасывание мяча, подача мяча, приём и передача мяча, подвижные игры на материале волейбола.

Общеразвивающие упражнения.

На материале гимнастики с основами акробатики. Развитие гибкости: комплексы упражнений, включающие максимальное сгибание и прогибание туловища ( в стойках и седах), индивидуальные комплесы по развитию гибкости.

Развитие координации: комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа ласточка на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнение на расслабление отдельных мышечных групп; передвижения шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

Формирование осанки: комплексы упражнений для укрепления мышечного торса.

Развитие силовых особенностей: отжимание лёжа с опорой на гимнастическую скамейку, прыжковые упражнения с предметом в руках, прыжки вверх-вперёд толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик, переноска партнёра в парах.

На материале лёгкой атлетики. Развитие координации: бег с изменяющимся направление по ограниченной опоре.

Развитие быстроты : броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

Развитие выносливости: равномерный 6-минутный бег.

Развитие силовых способностей: повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперёд, с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгивание.

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся IV класса должны:

* знать и иметь представление:
* о роли и значении занятий физическими упражнениями в подготовке солдат в русской армии;
* о физической подготовке и ее связи с развитием физических качеств, систем дыхания и кровообращения;
* о физической нагрузке и способах ее регулирования;
* о причинах возникновения травм во время занятий физическими упражнениями, профилактике травматизма;

уметь:

* вести дневник самонаблюдения;
* выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации;
* подсчитывать частоту сердечных сокращений при выполнении физических упражнений с разной нагрузкой;
* выполнять игровые действия в футболе, баскетболе и волейболе, играть по упрощенным правилам;
* оказывать доврачебную помощь при ссадинах, царапинах, легких ушибах и потертостях;

**Тематическое планирование с определением основных видов деятельности учащихся**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Название раздела (темы)** | **Часы** | **Виды деятельности учащихся** |
| **1** | **Игры и игровые упражнения**  Организация и проведение подвижных игр (на спортивных  площадках и в спортивных залах) | **34** | **Общаться** и **взаимодействовать** в игровой деятельности.  **Организовывать** и **проводить** подвижные игры с элементами соревновательной деятельности |
| **2** | **Гимнастика с основами акробатики**  ***Организующие команды и***  ***приемы.*** Строевые действия в  шеренге и колонне; выполнение  строевых команд.  *Акробатические упражнения*.  Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.  *Акробатические комбинации.*  Например:  1) мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с  опорой на руки в упор присев;  2) кувырок вперед в упор  присев, кувырок назад в упор  присев, из упора присев кувырок  назад до упора на коленях с  опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.  *Упражнения на низкой гимнастической перекладине:* висы,перемахи.  *Гимнастическая комбинация.*  Например, из виса стоя присев  толчком двумя ногами перемах,  согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис  стоя и обратное движение через  вис сзади согнувшись со сходом  вперед ноги.  *Опорный прыжок*: с разбега  через гимнастического козла.  *Гимнастические упражнения*  *прикладного характера.* Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы  препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке | **19** | **Осваивать** универсальные  умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие  физических качеств.  **Соблюдать** правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.  **Проявлять** качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций.  **Описывать** технику гимнастических упражнений на снарядах.  **Осваивать** технику гимнастических упражнений на спортивных снарядах.  **Осваивать** универсальные  умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений. |
| **3** | ***Легкая атлетика***  ***Беговые упражнения****:* с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.  ***Прыжковые упражнения****:* на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину | **21** | **Соблюдать** правила техники  безопасности при выполнении  гимнастических упражнений.  **Осваивать** универсальные  умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений.  **Выявлять** характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности. |
|  | и высоту; спрыгивание и запрыгивание; прыжки со скакалкой.  ***Броски****:* большого мяча (1 кг)  на дальность разными способами. |  |  |
|  | ***Метание:*** малого мяча в вертикальную цель и на дальность |  | **Описывать** технику беговых упражнений.  **Выявлять** характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений.  **Осваивать** технику бега различными способами.  **Осваивать** универсальные  умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений. |
|  | ***Повороты; спуски; подъемы;***  ***торможения*** |  | **Описывать** технику бросков большого набивного мяча.  **Осваивать** технику бросков большого мяча.  **Соблюдать** правила техники безопасности при выполнении бросков большого набивного мяча. |
|  |  |  | **Проявлять** качества силы, быстроты и координации при выполнении бросков большого мяча.  **Описывать** технику метания  малого мяча.  **Осваивать** технику метания  малого мяча. |
| **4** | **Лыжная подготовка** | **28** | **Выявлять** характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов.  **Проявлять** выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения.  **Применять** правила подбора  одежды для занятий лыжной  подготовкой.  **Объяснять** технику выполнения  поворотов, спусков и подъемов. |
|  | **Итого:** | **102** |  |

**Описание материально-технического обеспечения образовательного процесса**

Экран

Видеопроектор

Фотоаппарат

Телевизор

Музыкальный цент, диски с музыкой.

**Интернет-ресурсы.**

Фестиваль педагогических идей «Открытый урок».-Режим доступа:[**http://festival.1september.ru**](http://festival.1september.ru/)

Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов.-Режим доступа:[**http://school-collection.edu.ru**](http://school-collection.edu.ru/)

Все для учителя начальных классов на «Учительском портале»: уроки, презентации, контроль, тесты, планирование, программы.-Режим доступа:[**http://www.uchportal.ru/load/46**](http://www.uchportal.ru/load/46)

**Календарно-тематическое планирование по физической культуре**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема и тип урока** | **Цели** | **Содержание** | **Ожидаемые результаты** | | | **Дата** | | |  |
| **Предметные результаты** | **Метапредметные результаты** | | **план** | | **коррекция** |  |
| **Легкая атлетика (11 ч)** | | | | | | | | |  | |
| 1 | Ходьба с изменением длины и частоты шагов  ТБ на уроках лёгкой атлетики | Формировать умения правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге | Ходьба с изменением длины и частоты шагов. Бег с заданным темпом и скоростью. Бег на скорость в заданном коридоре. Игра «Смена сторон». Встречная эстафета. Развитие скоро­стных способностей. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Инструктаж по ТБ. | Уметь: правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (60 м) | Формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы, народов, культур и религий;  формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;  формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации | | 04.09 | |  | |
| 2 | Ходьба с изменением длины и частоты шагов. Бег с заданным темпом и скоростью. | Формировать умения правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге; | Ходьба с изменением длины и частоты шагов. Бег с заданным темпом и скоростью. Бег на скорость в заданном коридоре. Игра «Смена сторон». Встречная эстафета. Развитие скоростных способностей. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. | Уметь: правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (60 м) | 04.09 | |  | |
| 3 | Бег на скорость (30, 60 м). Встречная эстафета. Игра «Кот и мыши». | Формировать умения правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге; | Бег на скорость (30, 60 м). Встречная эстафета. Игра «Кот и мыши». Развитие скоростных способностей. Комплексы упражнений на развитие физических качеств | Уметь: правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (60 м) | 05.09 | |  | |
| 4 | Бег на результат (30, 60 м). Круговая эстафе­та. Игра «Невод». | Формировать умения правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (60 м) | Бег на результат (30, 60 м). Круговая эстафе­та. Игра «Невод». Развитие скоростных спо­собностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь: правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (60 м) | Формирование правил самостоятельной подготовки к занятиям;  организация самостоятельной деятельности с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования | | 9.09 | |  | |
| 5 | Прыжки в длину по заданным ориентирам. | Развитие скоростно-силовых способностей. | Прыжки в длину по заданным ориентирам. Прыжок в длину с разбега на точность приземления. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых способностей. Комплексы упражнений на развитие скоростно-силовых качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь: правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (60 м) | Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, показателями физического развития (длиной, массой тела и др.), показателями развития основных двигательных качеств;  овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами | | 11.09 | |  | |
| 6 | Прыжок в длину с разбега на точность приземления | Прыжок в длину с разбега на точность приземления | Прыжки в длину по заданным ориентирам. Прыжок в длину с разбега на точность приземления. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых способностей. Комплексы упражнений на развитие скоростно-силовых качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь: правильно выполнять движения в прыжках; правильно приземляться | 12.09 | |  | |
| 7 | Прыжок в длину способом «согнув ноги». Тройной прыжок с места | Формировать умения правильно выполнять движения в прыжках; правильно приземляться | Прыжок в длину способом «согнув ноги». Тройной прыжок с места. Игра «Волк во рву». Развитие скоростно-силовых способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь: правильно выполнять движения в прыжках; правильно приземляться | Овладение умениями организовывать здоровье сберегающую жизнедеятельность (режим дня, гигиена, утренняя зарядка, правильное питание оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.) | | 16.09. | |  | |
| 8 | Прыжок в длину способом «согнув ноги». Тройной прыжок с места | Формировать умения правильно выполнять движения в прыжках; правильно приземляться | Прыжок в длину способом «согнув ноги». Тройной прыжок с места. Игра «Шишки, желуди, орехи». Развитие скоростно-силовых способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь: правильно выполнять движения в прыжках; правильно приземляться | 18.09. | |  | |
| 9 | Бросок теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние. | Формировать умения метать из различных положений на дальность и в цель | Бросок теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние. Бросок в цель с расстояния 4—5 метров. Игра «Невод». Развитие скоростно-силовых способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь: метать из различных положений на дальность и в цель | 19.09 | |  | |
| 10 | Бросок теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние. | Формировать умения метать из различных положений на дальность и в цель | Бросок теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние. Бросок набивного мяча. Игра «Третий лишний». Развитие скоростно-силовых способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь: метать из различных положений на дальность и в цель | Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических на­грузок, показателями физического развития (длиной, мас­сой тела и др.), показателями развития основных двигатель­ных качеств; принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставлен­ной задачей и условиями её реализации; определять наибо­лее эффективные способы достижения результата; формирование умения понимать причины успеха/неуспе­ха учебной деятельности и способности конструктивно дей­ствовать даже в ситуациях неуспеха | | 23.09 | |  | |
| 11 | Бросок теннисного мяча на дальность, на точ­ность и на заданное расстояние. Бросок на­бивного мяча | Формировать умения метать из различных положений на дальность и в цель | Бросок теннисного мяча на дальность, на точ­ность и на заданное расстояние. Бросок на­бивного мяча. Игра «Охотники и утки». Раз­витие скоростно-силовых способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь: метать из различных положений на дальность и в цель | 25.09 | |  | |
| **Гимнастика с элементами акробатики (16 ч)** | | | | | | | | |  | |  |  | |  |  | |  | | 26.09 | | | |
| 12 | ОРУ. Кувырок вперед, кувырок назад. ТБ | Формировать умения выполнять строевые команды; акробатические элементы раздельно и комбинации | ОРУ. Кувырок вперед, кувырок назад. Вы­полнение команд «Становись!», «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну большими шагами и выпадами. Инструктаж по ТБ. | Уметь: выполнять строевые команды; акробатические элементы раздельно и комбинации | | Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;  овладение умениями организовывать здоровье сберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);  формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, показателями физического развития (длиной, массой тела и др.), показателями развития основных двигательных качеств;  формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха | | 26.09. |  | |
| 13 | ОРУ. Вы­полнение команд «Становись!», «Равняйсь!» и тд. | Формировать умения выполнять строевые команды; акробатические элементы раздельно и комбинации | ОРУ. Мост (с помощью и самостоятельно). Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. Выполнение команд «Становись!» ,«Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну на носках. Развитие координационных способностей. Игра «Точный поворот» | Уметь: выполнять строевые команды; акробатические элементы раздельно и комбинации | | 30.-9 |  | |
| 14 | ОРУ. Мост.Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках | Формировать умения выполнять строевые команды; акробатические элементы раздельно и комбинации | ОРУ с гимнастической палкой. Вис на согнутых руках, согнув ноги. Эстафеты. Игра «Посадка картофеля». Развитие силовых качеств. . | Уметь: выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации | | 02.10 |  | |
| 15 | ОРУ с гимнастической палкой. Вис на согнутых руках, согнув ноги. | Формировать умения выполнять висы и упоры | ОРУ с гимнастической палкой. Вис на согнутых руках, согнув ноги. Эстафеты. Игра «Посадка картофеля». Развитие силовых качеств. . | Уметь: выполнять висы и упоры | | 03.10 |  | |
| 16 | Эстафеты. Игра «Посадка картофеля». | Формировать умения выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации | ОРУ с обручами. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в висе, подтягивания в висе. Эстафеты. Игра «Не оши­бись!». Развитие силовых качеств. | Уметь: выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации | | 0710 |  | |
| 17 | ОРУ с обручами. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в висе, подтягивания в висе. | Формировать умения выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации | ОРУ с мячами. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в висе, подтя­гивания в висе. Эстафеты. Игра «Три движе­ния». Развитие силовых качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь: выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации | | Трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;  планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;  анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;  видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков движениях и передвижениях человека;  оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;  объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их; | | 9.10 |  | |
| 18 | ОРУ с обручами. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в висе, подтягивания в висе.Закрепление. | Формировать умения выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации | ОРУ с мячами. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в висе, подтя­гивания в висе. Эстафеты. Игра «Три движе­ния». Развитие силовых качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь: выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации | | 10.10 |  | |
| 19 | ОРУ в движении. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в висе, подтя­гивания в висе. | Формировать умения : выполнять висы и упоры, под­тягивания в висе | ОРУ в движении. Лазание по канату в три приема. Перелезание через препятствие. Игра «Прокати быстрее мяч». Развитие скоростно-силовых качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь: выполнять висы и упоры, под­тягивания в висе | | 14.10 |  | |
| 20 | ОРУ с мячами. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в висе, подтя­гивания в висе. | Формировать умения лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок | ОРУ в движении. Лазание по канату в три приема. Перелезание через препятствие. Игра «Лисы и куры». Развитие скоростно-силовых качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь: лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок | | 16.10 |  | |
| 21 | ОРУ с мячами.  Преодоление препятствий. | Формировать умения лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок | ОРУ в движении. Опорный прыжок на горку матов. Вскок в упор на коленях, соскок со взмахом рук. Игра «Лисы и куры». Развитие скоростно-силовых качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь: лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок | |  | | 17.10 |  | |
| 22 | ОРУ в движении Лазание по канату в три приема. | Формировать умения лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок | ОРУ в движении. Лазание по канату в три приема. Перелезание через препятствие. Игра «Прокати быстрее мяч». Развитие скоростно-силовых качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь: лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок | | 21.10 |  | |
| 23 | ОРУ в движении . Игра «Прокати быстрее мяч». | Формировать умения лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок | ОРУ в движении. Лазание по канату в три приема. Перелезание через препятствие. Игра «Лисы и куры». Развитие скоростно-силовых качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь: лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок | | 23.10 |  | |
| 24 | ОРУ в движении.. Перелазание через препятствие. Игры. | Формировать умения играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием | ОРУ в движении. Опорный прыжок на горку матов. Вскок в упор на коленях, соскок со взмахом рук. Игра «Лисы и куры». Развитие скоростно-силовых качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием | | 24.10 |  | |
| 25 | ОРУ в движении. Лазание по канату. | Формировать умения играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием | ОРУ в движении. Лазание по канату в три приема. Перелезание через препятствие. Игра «Прокати быстрее мяч». Развитие скоростно-силовых качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием | | 28.10 |  | |
| 26 | ОРУ в движении. Опорный прыжок на горку матов. | Формировать умения играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием | ОРУ в движении. Опорный прыжок на горку матов. Вскок в упор на коленях, соскок со взмахом рук. Игра «Лисы и куры». Развитие скоростно-силовых качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием | | 06.11 |  | |
| 27 | ОРУ в движении. Вскок в упор на коленях, соскок со взмахом рук | Формировать умения играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием | ОРУ в движении. Опорный прыжок на горку матов. Вскок в упор на коленях, соскок со взмахом рук. Игра «Лисы и куры». Развитие скоростно-силовых качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием | | 7.11 |  | |
| **Подвижные игры (18 ч)** | | | | | | | | |  | |  |  | |  |  | |  | | 12.11 | | | |
| 28 | ОРУ. Игра «Космонавты». | Формировать умения осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх | ОРУ. Игры «Космонавты», «Разведчики и ча­совые». Развитие скоростно-силовых способ­ностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь: осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх | | Трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;  планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;  анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;  видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков движениях и передвижениях человека;  оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;  объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их; | | 11.11 |  | |
| 29 | ОРУ. Игра «Разведчики и часовые». | Формировать умения осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх | ОРУ Игры «Белые медведи», «Космонавты». Эстафеты с обручами. Развитие скоростно-силовых качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь: осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх | | Определение общей цели и путей её 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 учёта интересов сторон и сотрудничества  Оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения | | 13.11 |  | |
| 30 | ОРУ. Игры «Белые медведи», «Космонавты». | Формировать умения осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх | ОРУ. Игры «Прыжки по полосам», «Волк во рву». Эстафета «Веревочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь: осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх | | 14.11 |  | |
| 31 | ОРУ. Эстафеты. | Формировать умения осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх | ОРУ. Игры «Прыгуны и пятнашки», «Заяц, сторож, Жучка». Эстафета «Веревочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь: осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх | | 18.11 |  | |
| 32 | ОРУ. Игры «Прыжки по полосам», «Волк во рву». | Формировать умения осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх | ОРУ. Игры «Удочка», «Зайцы в огороде». Эс­тафета «Веревочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь: осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх | | 20.11 |  | |
| 33 | ОРУ. Эстафета «Веревочка под ногами». | Формировать умения владеть мячом (держать, пере­давать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | ОРУ. Игры «Удочка», «Мышеловка», «Невод». Развитие скоростных качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь: владеть мячом (держать, пере­давать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | | Определение общей цели и путей её 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 учёта интересов сторон и сотрудничества  Оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения | | 21.11 |  | |
| 34 | ОРУ. «Заяц, сторож, Жучка». Эстафета «Веревочка под ногами». | Формировать умения владеть мячом (держать, пере­давать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | ОРУ. Игры «Эстафета зверей», «Метко в цель», «Кузнечики». Развитие скоростных качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь: владеть мячом (держать, пере­давать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | | 25.11 |  | |
| 35 | ОРУ. Игра «Прыгуны и пятнашки» | Формировать умения владеть мячом (держать, пере­давать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | ОРУ. Игры «Вызов номеров», «Кто дальше бросит», «Западня». Развитие скоростных качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь: владеть мячом (держать, пере­давать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | | 27.11 |  | |
| 36 | Т\Б Игры «Удочка», «Зайцы в огороде». Эс­тафета «Веревочка под ногами». | Формировать умения владеть мячом (держать, пере­давать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | ОРУ. Эстафеты с предметами. Игра «Пара­шютисты». Развитие скоростных качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь: владеть мячом (держать, пере­давать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол баскетбол | | 28.11 |  | |
| 37 | ОРУ. Игры «Удочка», «Мышеловка». | Формировать умения владеть мячом (держать, пере­давать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | ОРУ. Игры «Космонавты», «Разведчики и ча­совые». Развитие скоростно-силовых способ­ностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь: владеть мячом (держать, пере­давать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол баскетбол | | 02.12 |  | |
| 38 | ОРУ. Развитие скоростных качеств | Знать правила поведения на лыжах, Т\б | ОРУ Игры «Белые медведи», «Космонавты». Эстафеты с обручами. Развитие скоростно-силовых качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Знать: правила поведения на лыжах, Т\б.  Переноска и надевание лыж. Ступающий и скользящий шаг без палок и с палками. Повороты переступанием. Подъемы и спуски под уклон. Передвижение на лыжах до 1 км. Зимние игры: с элементами лыжных ходов, с преодолением спусков и подъемов, с санками. | | Трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;  планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;  анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;  видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков движениях и передвижениях человека;  оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;  объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их; | | 04.12 |  | |
| 39 | ОРУ. Игра «Эстафета зверей». | Формировать умения правильно выполнять технику передвижений, поворотов на лыжах различными способами. | ОРУ. Игры «Прыжки по полосам», «Волк во рву». Эстафета «Веревочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь: правильно выполнять технику передвижений, поворотов на лыжах различными способами. | | Трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;  планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;  анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;  видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков движениях и передвижениях человека;  оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;  объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их; | | 5.12 |  | |
| 40 | ОРУ .«Метко в цель», «Кузнечики». | Формировать умения правильно выполнять технику передвижений, поворотов на лыжах различными способами. | ОРУ. Игры «Прыгуны и пятнашки», «Заяц, сторож, Жучка». Эстафета «Веревочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь: правильно выполнять технику передвижений, поворотов на лыжах различными способами | | **9.12.** |  | |
| 41 | ОРУ. Игры «Вызов номеров», «Невод». | Формировать умения правильно выполнять технику передвижений, поворотов на лыжах различными способами. | ОРУ. Игры «Удочка», «Зайцы в огороде». Эс­тафета «Веревочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь: правильно выполнять технику передвижений, поворотов на лыжах различными способами | | **11.12** |  | |
| 42 | ОРУ. Игры «Кто дальше бросит», «Западня». | Формировать умения правильно выполнять технику передвижений, поворотов на лыжах различными способами. | ОРУ. Игры «Удочка», «Мышеловка», «Невод». Развитие скоростных качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь: правильно выполнять технику передвижений, поворотов на лыжах различными способами | | Трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;  планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;  анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;  видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков движениях и передвижениях человека;  оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;  объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их; | | 10.12 |  | |
| 43 | ОРУ. Игра «Пара­шютисты». | Формировать умения правильно выполнять технику передвижений, поворотов на лыжах различными способами. | ОРУ. Игры «Эстафета зверей», «Метко в цель», «Кузнечики». Развитие скоростных качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь: правильно выполнять технику передвижений, поворотов на лыжах различными способами | | Трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;  планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;  анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;  видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков движениях и передвижениях человека;  оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;  объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их; | | **16.12** |  | |
| 44 | ОРУ. Эстафеты с предметами. Развитие скоростных качеств. | Формировать умения правильно выполнять технику передвижений, поворотов на лыжах различными способами. | ОРУ. Игры «Вызов номеров», «Кто дальше бросит», «Западня». Развитие скоростных качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь: правильно выполнять технику передвижений, поворотов на лыжах различными способами | | **18.12** |  | |
| 45 | ОРУ. Эстафеты с предметами. | Формировать умения правильно выполнять технику передвижений, поворотов на лыжах различными способами. | ОРУ. Эстафеты с предметами. Игра «Пара­шютисты». Развитие скоростных качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь: правильно выполнять технику передвижений, поворотов на лыжах различными способами | | **19.12** |  | |
| **Подвижные игры на основе баскетбола (3 ч)** | | | | | | | | |  | |
| 46 | ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте | Формировать умения владеть мячом (держать, пере­давать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте. Ведение мяча на месте с высоким отскоком. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных спо­собностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь: владеть мячом (держать, пере­давать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | | Определение общей цели и путей её 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 учёта интересов сторон и сотрудничества | | **23.12** |  | |
| 47 | ОРУ. Ведение мяча на месте с высоким отскоком. | Формировать умения владеть мячом (держать, пере­давать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте. Ведение мяча на месте со средним отскоком. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных спо­собностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь: владеть мячом (держать, пере­давать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | | **25.12** |  | |
| 48 | ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте. Ведение мяча на месте. | Формировать умения владеть мячом (держать, пере­давать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении. Ведение мяча на месте с низким отскоком. Игра «Подвижная цель». Развитие координационных способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь: владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | | **26.12** |  | |
|  |  |  | **Лыжная подготовка (28 ч)** |  | |  | |  |  | |
| 49 | Правила поведения на уроках лыжной подготовки. ТБ  Построение в шеренгу с лыжами в руках. | Формировать умения: правильно выполнять технику передвижений, поворотов на лыжах различными способами | Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Построение в шеренгу с лыжами в руках. Выполнение команд «Равняйсь», «Смирно», «По порядку рассчитайсь», «Вольно». Переноска лыж способом под руку, надевание лыж. Поворот на месте переступанием вокруг пяток лыж. передвижение ступающим шагом 25-30 м, передвижение за учителем в колонне по 1 по лыжне. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь: правильно выполнять технику передвижений, поворотов на лыжах различными способами | | Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;  готовность слушать собеседника и вести диалог; готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать своё мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий | | **13.01** |  | |
| 50  51 | Передвижение ступающим шагом в шеренге. | Формировать умения: правильно выполнять технику передвижений, поворотов на лыжах различными способами | Передвижение ступающим шагом в шеренге. Передвижение скользящим шагом без полок в шеренге и в колонне за учителем. Игра «Кто быстрее». Поворот на месте переступанием вокруг пяток лыж. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь: правильно выполнять технику передвижений, поворотов на лыжах различными способами | |  | | **15.01**  **16.01** |  | |
| 52  53 | Передвижение скользящим шагом без полок. | Формировать умения: правильно выполнять технику передвижений, поворотов на лыжах различными способами | Передвижение по кругу чередуя ступающий и скользящий шаг без палок. Игра «Кто быстрее». Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь: правильно выполнять технику передвижений, поворотов на лыжах различными способами | |  | | **20.01.**  **22.01** |  | |
| 54. | Передвижение по кругу чередуя ступающий и скользящий шаг без палок. | Формировать умения: правильно выполнять технику передвижений, поворотов на лыжах различными способами | Передвижение ступающим шагом. Передвижение скользящим шагом под пологий уклон. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь: правильно выполнять технику передвижений, поворотов на лыжах различными способами | | развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;  готовность слушать собеседника и вести диалог; готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать своё мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий;  определение общей цели и путей её 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 учёта интересов сторон и сотрудничества  Оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения | | **23.01** |  | |
|  |  | |
| 55  56 | Передвижение ступающим шагом в шеренге. | Формировать умения: правильно выполнять технику передвижений, поворотов на лыжах различными способами | Передвижение ступающим шагом в шеренге. Передвижение скользящим шагом без полок в шеренге и в колонне за учителем. Игра «Кто быстрее». Поворот на месте переступанием вокруг пяток лыж. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь: правильно выполнять технику передвижений, поворотов на лыжах различными способами | |  | | **27.01**  **29.01** |  | |
| 57.  58. | Передвижение скользящим шагом без полок. | Формировать умения: правильно выполнять технику передвижений, поворотов на лыжах различными способами | Передвижение по кругу чередуя ступающий и скользящий шаг без палок. Игра «Кто быстрее». Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь: правильно выполнять технику передвижений, поворотов на лыжах различными способами | |  | | **30.01**  **03.02** |  | |
| 59  60 | Передвижение по кругу чередуя ступающий и скользящий шаг без палок. | Формировать умения: правильно выполнять технику передвижений, поворотов на лыжах различными способами | Передвижение ступающим шагом. Передвижение скользящим шагом под пологий уклон. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь: правильно выполнять технику передвижений, поворотов на лыжах различными способами | | развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;  готовность слушать собеседника и вести диалог; готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать своё мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий;  определение общей цели и путей её 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 учёта интересов сторон и сотрудничества  Оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения | | **05.02**  **6.02** |  | |
| 61  62 | Поворот переступанием вокруг пяток лыж. | Формировать умения: правильно выполнять технику передвижений, поворотов на лыжах различными способами | Передвижение скользящим шагом с палками до 500 м в умеренном темпе. Подъем ступающим шагом, спуск в основной стойке. Игра – эстафета «Кто самый быстрый?». Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь: правильно выполнять технику передвижений, поворотов на лыжах различными способами | | **10.02**  **12.02** |  | |
| 63  64  65 | Передвижение скользящим шагом с палками до 500 м в умеренном темпе.  Спуск в основной стойке. . Прохождение дистанции 1 км. | Формировать умения: правильно выполнять технику передвижений, поворотов на лыжах различными способами  Формировать умения: правильно выполнять технику передвижений, поворотов на лыжах различными способами | Спуск в основной стойке на оценку. Прохождение дистанции 1 км скользящим шагом с палками. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств  Спуски и подъемы. прохождение дистанции 1 км скользящим шагом с палками в умеренном темпе. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь: правильно выполнять технику передвижений, поворотов на лыжах различными способами  Уметь: правильно выполнять технику передвижений, поворотов на лыжах различными способами | | **13.02**  **17.02**  **19.02** |  | |
| и поведение окружающих;  готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества  Оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения | |  | |
| 66  67 | Спуски и подъемы. | Формировать умения: правильно выполнять технику передвижений, поворотов на лыжах различными способами | Равномерное передвижение скользящим шагом с палками. Игра – эстафета «Кто самый быстрый?» Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь: правильно выполнять технику передвижений, поворотов на лыжах различными способами | | **20.02 24.02** |  | |
| 68 | Равномерное передвижение скользящим шагом с палками. | Формировать умения: правильно выполнять технику передвижений, поворотов на лыжах различными способами | Передвижение скользящим шагом дистанции 1 км на время. Преодоление подъема ступающим шагом и «лесенкой» наискось, опираясь на лыжные палки; спуск в основной стойке. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь: правильно выполнять технику передвижений, поворотов на лыжах различными способами | | развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;  готовность слушать собеседника и вести диалог; готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать своё мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий;  определение общей цели и путей её 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 учёта интересов сторон и сотрудничества  Оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения | | **26.02** |  | |
| 69 | Передвижение скользящим шагом дистанции 1 км на время. | Формировать умения: правильно выполнять технику передвижений, поворотов на лыжах различными способами | Ознакомление с попеременным двухшажным ходом: согласованность движений рук и ног. передвижение 30-50 м. спуск в основной стойке, подъем «лесенкой» - Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь: правильно выполнять технику передвижений, поворотов на лыжах различными способами | | **27.02** |  | |
| 70 | Попеременный двухшажный ход. | Формировать умения: правильно выполнять технику передвижений, поворотов на лыжах различными способами | Передвижение 50-100 м без палок, обращая внимание на согласованность движений рук и ног. Передвижение 50-100 м с палками, согласовывая перекрестные движения рук и ног. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь: правильно выполнять технику передвижений, поворотов на лыжах различными способами | | **02.03** |  | |
| 71 | Передвижение 50-100 м без палок. | Формировать умения: правильно выполнять технику передвижений, поворотов на лыжах различными способами | Спуски в основной стойке, подъем «лесенкой». Игры «не задень», «биатлон». Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь: правильно выполнять технику передвижений, поворотов на лыжах различными способами | | Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;  готовность слушать собеседника и вести диалог; готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать своё мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий | | **04.03** |  | |
| 72 | Спуски в основной стойке, подъем «лесенкой». | Формировать умения правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (60 м) | Попеременный 2-ух ш. ход. Передвижение по учебной лыжне попеременным 2-ух ш. ходом. Игры на горке. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь: правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (60 м) | | **5.03** |  | |
| 73 | Попеременный двухшажный ход. | Формировать умения правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге | Передвижение попеременным 2-ух ш. ходом по учебной лыжне с плавным переходом на спуск: спуск в осн. стойке. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге | | **9.03** |  | |
| 74 | Передвижение попеременным 2-ух ш. ходом по учебной лыжне | Формировать умения правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге | Преодоление подъема ступающим шагом и «лесенкой», спуск в основной стойке и торможение падением. Игра «с горки на горку». Прохождение дистанции 1 км попеременным 2-ух ш. ходом в умеренном темпе. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь: правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (60 м) | | развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;  готовность слушать собеседника и вести диалог; готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать своё мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий;  определение общей цели и путей её 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 учёта интересов сторон и сотрудничества  Оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения | | **11.03** |  | |
| 75 | Преодоление подъема ступающим шагом и «лесенкой». | Формировать умения владеть мячом (держать, пере­давать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; иг­рать в мини-баскетбол | Равномерное передвижение попеременным 2-ух ш. ходом дистанции 1 км. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь: владеть мячом (держать, пере¬давать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; иг¬рать в мини-баскетбол | | **12.03** |  | |
| 76 | Спуск в основной стойке. . Прохождение дистанции 1 км. | Формировать умения: правильно выполнять технику передвижений, поворотов на лыжах различными способами | Спуски и подъемы. прохождение дистанции 1 км скользящим шагом с палками в умеренном темпе. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь: правильно выполнять технику передвижений, поворотов на лыжах различными способами | | **16.03** |  | |
| **Подвижные игры на основе баскетбола (13ч)** | | | | | | | | |  | |
| 77  78 | ОРУ. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте. | Формировать умения владеть мячом (держать, пере­давать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; иг­рать в мини-баскетбол | ОРУ. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте. Ведение мяча правой (левой) рукой на месте. Эстафеты. Игра «Подвижная цель». Развитие координационных способностей. | Уметь: владеть мячом (держать, пере­давать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; иг­рать в мини-баскетбол | | Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;  готовность слушать собеседника и вести диалог; готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать своё мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий | | **18.03**  **19.03** |  | |
| 79  80 | ОРУ. Эстафеты. | Формировать умения владеть мячом (держать, пере­давать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; иг­рать в мини-баскетбол | ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу. Ведение мяча правой (левой) рукой. Эстафеты. Игры «Мяч ловцу», «Салки с мячом». Играв мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. | Уметь: владеть мячом (держать, пере­давать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; иг­рать в мини-баскетбол | | **30.03**  **01.04** |  | |
| 81  82 | ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу. Ведение мяча правой (левой) рукой. | Формировать умения владеть мячом (держать, пере­давать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; иг­рать в мини-баскетбол | ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты. Игра «Попади в цель». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь: владеть мячом (держать, пере­давать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; иг­рать в мини-баскетбол | | **03.04**  **6.04** |  | |
| 83  84 | ОРУ. Играв мини-баскетбол | Формировать умения владеть мячом (держать, пере­давать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; иг­рать в мини-баскетбол | ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты. Игра «Снайперы». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. | Уметь: владеть мячом (держать, пере­давать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; иг­рать в мини-баскетбол | | **8.04**  **9.04** |  | |
| 85 | ОРУ. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте. | Формировать умения владеть мячом (держать, пере­давать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте. Ведение мяча на месте со средним отскоком. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных спо­собностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь: владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ювля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; иг­рать в мини-баскетбол | | развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;  готовность слушать собеседника и вести диалог; готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать своё мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий;  определение общей цели и путей её 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 учёта интересов сторон и сотрудничества  Оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения | | **13.04** |  | |
| 86  87 | ОРУ Ведение мяча правой (левой)рукой на месте. | Формировать умения владеть мячом (держать, пере­давать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении. Ведение мяча на месте с низким отскоком. Игра «Подвижная цель». Развитие координационных способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь: владеть мячом (держать, пере­давать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; иг­рать в мини-баскетбол | | **15.04**  **16.04** |  | |
| 88  89 | ОРУ. Эстафеты. | Формировать умениявладеть мячом (держать, пере­давать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; иг­рать в мини-баскетбол | ОРУ. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте. Ведение мяча правой (левой)рукой на месте. Эстафеты. Игра «Овладей мячом». Развитие координационных способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь: владеть мячом (держать, пере­давать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; иг­рать в мини-баскетбол | | **20.04**  **22.04** |  | |
| **Легкая атлетика (10 ч)** | | | | | | | | |  | |  | |  | | |  | |  | |  | **17.04** |
| 90 | Бег на скорость (30, 60 м). Встречная эстафета. Игра «Кот и мыши». | Формировать умения правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (60 м) | Бег на скорость (30, 60 м). Встречная эстафета. Игра «Кот и мыши». Развитие скоростных способностей. Эмоции и регулирование их в процессе выполнения физических упражнений. | Уметь: правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (60 м) | | Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;  готовность слушать собеседника и вести диалог; готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать своё мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий | | **23.04** |  | |
| 91 | Бег на скорость (30, 60 м). Встречная эстафета. | Формировать умения правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (60 м) | Бег на скорость (30, 60 м). Встречная эстафета. Игра «Бездомный заяц». Развитие скоростныхспособностей. | Уметь: правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (60 м) | | **27.04** |  | |
| 92 | Бег на скорость (30, 60 м). Игра «Бездомный заяц». | Формировать умения правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (60 м) | Бег на результат (30, 60м), Круговая эстафета. Игра «Невод». Развитие скоростных способ­ностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков  по теме урока и развитию физических качеств | Уметь: правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (60 м) | | развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;  готовность слушать собеседника и вести диалог; готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать своё мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий;  определение общей цели и путей её 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 учёта интересов сторон и сотрудничества  Оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения | | **29.04** |  | |
| 93 | Бег на результат (30, 60м), | Формировать умения правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (60 м) | Бег на скорость (30, 60 м). Встречная эстафета. Игра «Бездомный заяц». Развитие скоростныхспособностей. | Уметь: правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (60 м) | | **4.05** |  | |
| 94 | Круговая эстафета. Игра «Невод». | Формировать умения правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (60 м) | Прыжок в длину способом «согнув ноги». Тройной прыжок с места. Игра «Волк во рву». Развитие скоростно-силовых способностей. Тестирование физических качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь: правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (60 м) | | **6.05** |  | |
| 95 | |  | | --- | | Прыжок в длину способом «согнув ноги». | | Формировать умения правильно выполнять движения в прыжках; правильно приземляться в прыжковую яму | Прыжок в высоту с прямого разбега. Игра «Прыжок за прыжком». Развитие скоростно-силовых способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | **Уметь:** правильно выполнять движения в прыжках; правильно приземляться в прыжковую яму | | развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;  готовность слушать собеседника и вести диалог; готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать своё мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий;  определение общей цели и путей её 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 учёта интересов сторон и сотрудничества  Оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения | | **7.05** |  | |
| 96 | Тройной прыжок с места. | Формировать умения правильно выполнять движения в прыжках; правильно приземляться в прыжковую яму | Бросок теннисного мяча на дальность, точ­ность и заданное расстояние. Бросок в цель с расстояния 4-5 метров. Игра «Прыжок за прыжком». Развитие скоростно-силовых способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | **Уметь:**правильно выполнять движения в прыжках; правильно приземляться в прыжковую яму | | **11.05** |  | |
| 97 | Прыжок в высоту с прямого разбега. | Формировать умения правильно выполнять движения в прыжках; правильно приземляться в прыжковую яму | Бросок теннисного мяча на дальность, точ­ность и заданное расстояние. Бросок набив­ного мяча. Игра «Гуси-лебеди». Развитие скоростно-силовых способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | **Уметь:**правильно выполнять движения в прыжках; правильно приземляться в прыжковую яму | | **13.05** |  | |
| 98 | Бросок теннисного мяча на дальность. | Формировать умения метать мяч из различных поло­жений на дальность и в цель | Бросок теннисного мяча на дальность, точ­ность и заданное расстояние. Бросок в цель с расстояния 4-5 метров. Игра «Прыжок за прыжком». Развитие скоростно-силовых способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь: метать мяч из различных поло­жений на дальность и в цель | | Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;  готовность слушать собеседника и вести диалог; готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать своё мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий | | **14.05** |  | |
| 99 | Бросок теннисного мяча на дальность, точ­ность и заданное расстояние | Формировать умения метать мяч из различных поло­жений на дальность и в цель | Бросок теннисного мяча на дальность, точ­ность и заданное расстояние. Бросок набив­ного мяча. Игра «Гуси-лебеди». Развитие скоростно-силовых способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь: метать мяч из различных поло­жений на дальность и в цель | | **1805** |  | |
| **Гимнастика с элементами акробатики (3 ч)** | | | | | | | | |  | |
| 100  101 | ОРУ в движении. Опорный прыжок на горку матов. Игра «Кот и мыши». | Формировать умения выполнять опорный прыжок | ОРУ в движении. Опорный прыжок на горку матов. Вскок в упор на коленях, соскок со взмахом рук. Игра «Лисы и куры». Развитие скоростно-силовых качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь: выполнять опорный прыжок | | развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;  готовность слушать собеседника и вести диалог; готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать своё мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий;  определение общей цели и путей её 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 учёта интересов сторон и сотрудничества  Оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения | | **20.05**  **21.05** |  | |
| 102 | ОРУ в движении. Опорный прыжок на горку матов. Вскок в упор на коленях, соскок со взмахом рук. | Формировать умения выполнять опорный прыжок | ОРУ в движении. Опорный прыжок на горку матов. Вскок в упор на коленях, соскок со взмахом рук. Игра «Веревочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь: выполнять опорный прыжок | | **25.05** |  | |