**«Согласовано» «Утверждаю»**

Заместитель директора по Директор школы УВР\_\_\_\_\_\_\_\_ Кипкаева В.В \_\_\_\_\_\_\_Шабанова С.Н

«\_\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2014г «\_\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2014г

**Рабочая программа педагога**

**Шабановой Ирины Николаевны**

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение**

**Шабановская средняя общеобразовательная школа**

**по**

**физической культуре**

**для 1-4 класса**

**начального общего образования**

**на 2014 – 2015 учебный год**

**Омутинский муниципальный район**

**с.Шабаново**

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Программа по физической культуре разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования ( Приказ Минобрнауки России от 06.10.2009 N 373(ред. от 18.12.2012. )

Предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников. В со­четании с другими формами обучения - физкультурно-оздоро­вительными мероприятиями в режиме учебного дня и второй половины дня (гимнастика до занятий, физкультурные минут­ки, физические упражнения и игры на удлинённых переменах и в группах продлённого дня), внеклассной работой по физиче­ской культуре (группы общефизической подготовки, спортивные секции), физкультурно-массовыми и спортивными мероприяти­ями (дни здоровья и спорта, подвижные игры и соревнования, спортивные праздники, спартакиады, туристические слёты и походы) - достигается формирование физической культуры лич­ности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систе­матических занятиях физической культурой и спортом, овладе­ние основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

Данная программа создавалась с учётом того, что система физического воспитания, объединяющая урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, долж­на создавать максимально благоприятные условия для раскры­тия и развития не только физических, но и духовных способ­ностей ребёнка, его самоопределения.

*Целью* школьного физического воспитания является форми­рование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Реализация цели учебной программы соотносится с реше­нием следующих образовательных *задач:*

* укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика  
  плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нрав­ственному и социальному развитию, успешному обучению;
* формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
* овладение школой движений;
* развитие координационных (точности воспроизведения дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точно­сти реагирования на сигналы, согласования движений, ориен­тирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;
* формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (коорди­национных и кондиционных) способностей;
* выработка представлений об основных видах спорта, сна­рядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасностиво время занятий;
* формирование установки на сохранение и укрепление здо­ровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
* приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в сво­бодное время на основе формирования интересов к определён­ным видам двигательной активности и выявления предраспо­ложенности к тем или иным видам спорта;
* воспитание дисциплинированности, доброжелательного  
  отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие раз­витию психических процессов (представления, памяти, мыш­ления и др.) в ходе двигательной деятельности.

Принимая во внимание вышеперечисленные задачи образо­вания учащихся начальной школы в области физической культу­ры, основными принципами, идеями и подходами при форми­ровании данной программы были следующие: демократизация и гуманизация педагогического процесса, педагогика сотрудни­чества, деятельностный подход, интенсификация и оптимиза­ция, расширение межпредметных связей.

*Принцип демократизации* в педагогическом процессе вы­ражается в обеспечении всем и каждому ученику одинакового доступа к основам физической культуры, максимальном рас­крытии способностей детей, построении преподавания на ос­нове использования широких и гибких методов и средств обу­чения для развития детей с разным уровнем их двигательных и психических способностей, изменении сути педагогических отношений, переходе от подчинения к сотрудничеству.

*Принцип гуманизации* педагогического процесса заключа­ется в учёте индивидуальных способностей личности каждо­го ребёнка и педагога. Он строится в соответствии с личным опытом и уровнем достижений школьников, их интересами и склонностями. Учителя обязаны предоставлять детям разно­ уровневый по сложности и субъективной трудности усвоения материал программы.

Осуществление принципов демократизации и гуманизации в педагогическом процессе возможно на основе *педагогики со­трудничества* — идеи совместной развивающей деятельности детей и взрослых, в процессе которой они связаны взаимопони­манием и проникновением в духовный мир друг друга, совмест­ным желанием анализа хода и результатов этой деятельности.

*Деятельностный подход* заключается в ориентировании ученика не только на усвоение готовых знаний и умений, но и на овладение способами физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, на развитие познавательных сил и творческого потенциала ребёнка. Это отход от вербальных методов и форм передачи готовой информации, пассивности учащихся на занятиях к активному усвоению знаний, умений и навыков, реализуемых в разнообразных видах физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности.

*Интенсификация и оптимизация* состоит в повышении целенаправленности обучения и усилении мотивации заня­тий физической культурой и спортом, применении активных и творческих методов и форм обучения (проблемные, исследо­вательские, сопряжённого развития кондиционных и коорди­национных способностей, акцентированного и всестороннего развития координационных способностей, методики програм­мно-алгоритмического типа, групповые и индивидуальные фор мы обучения, круговая тренировка и др.); в развитии навыков учебного труда; широком использовании компьютеров и других новых технических средств.

Задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннего раскрытия взаимосвязи и взаимообусловленно­сти изучаемых явлений и процессов в сфере физической куль­туры учитель реализует на основе *расширения межпредмет­ных связей* из области разных предметов: литературы, истории, математики, анатомии, физиологии, психологии и др.

**ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА КУРСА**

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно раз­виваются мышление, творчество и самостоятельность.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференциро­ванного и индивидуального подхода к учащимся с учетом со­стояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

**МЕСТО КУРСА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ**

Курс «Физическая культура» изучается с 1 по 4 класс из рас­чёта З ч в неделю (всего 417ч): в 1 классе -102 ч, во 2 классе -105ч, в 3 классе -105ч, в 4 классе -105ч. Третий час на препо­давание учебного предмета «Физическая культура» был введён приказом Минобрнауки от 30 августа 2010г. №889. В прика­зе было указано: «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активно­сти и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания».

**Ценностные ориентиры содержания учебного курса**

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

**ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ**

**И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

**ОСВОЕНИЯ КУРСА**

В соответствии с требованиями к результатам освоения ос­новной образовательной программы начального общего об­разования Федерального государственного образовательного стандарта (Приказ Министерства образования и науки Рос­сийской Федерации от 6 октября 2009г. №373) данная рабочая программа для 1-4 классов направлена на достижение учащи­мися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

**Личностные результаты**

* формирование чувства гордости за свою Родину, россий­ский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
* формирование уважительного отношения к культуре дру­гих народов;
* развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обуча­ющего;
* развитие этических чувств, доброжелательности и эмоцио­нально-нравственной отзывчивости, понимания и сопережива­ния чувствам других людей;

• развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрос­лыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;

* развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нор­мах, социальной справедливости и свободе;

• формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

• формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

**Метапредметные результаты**

• овладение способностью принимать и сохранять цели и за­дачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;

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

• 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 в со­ответствии с содержанием конкретного учебного предмета;

• 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 психического), 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, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.) показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

**СОДЕРЖАНИЕ КУРСА**

**Знания о физической культуре**

**Физическая культура.** Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий фи­зическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

**Из истории физической культуры.** История развития фи­зической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

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

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

**Способы физкультурной деятельности**

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

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

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

**Физическое совершенствование**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность**

Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции на­рушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

**Спортивно-оздоровительная деятельность**

***Гимнастика с основами акробатики.*** *Организующие ко­манды и приемы.* Строевые действия в шеренге и колонне; вы­полнение строевых команд.

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

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

*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 вперёд ноги.

*Опорный прыжок:* с разбега через гимнастического козла.

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

***Лёгкая атлетика.*** *Беговые упражнения:* с высоким под­ниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; чел­ночный бег; высокий старт с последующим ускорением. *Прыжковые упражнения:* на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание;

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

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

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

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

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

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

*На материале спортивных игр.*

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

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

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

Ниже представлено тематическое планирование в соответ­ствии с учебником для общеобразовательных учреждений ав­тора В. И.Ляха: «Физическая культура. 1—4 классы» (М.: Про­свещение, 2011).

Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности обучающихся в 1-4 классах

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п |  | Количество часов (уроков) | | | |
| Вид программного материала | Класс | | | |
|  |  | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 1 | **Базовая часть** | 77 | 78 | 78 | 78 |
| 1.1 | Основы знаний о физической культуре | В процессе урока | | | |
| 1.2 | Подвижные игры | 20 | 18 | 18 | 18 |
| 1.3 | Гимнастика с основами акробатики | 17 | 18 | 18 | 18 |
| 1.4 | Легкая атлетика | 22 | 24 | 24 | 24 |
| 1.5 | Лыжная подготовка | 21 | 21 | 21 | 21 |
| 2 | **Вариативная часть** | 22 | 24 | 24 | 24 |
| 2.1 | Подвижные игры с элементами баскетбола | 22 | 24 | 24 | 24 |
|  | Итого | 102 | 105 | 105 | 105 |

|  |  |
| --- | --- |
| Тематическое планирование | Характеристика видов деятельности учащихся |
| Что надо знать | |
| Когда и как возникли физическая культура и спорт | Сравнивают физкультуру и спорт эпохи Античности с современными физкультурой и спортом. Называют движения, которые выполняют первобыт­ные люди на рисунке.  Изучают рисунки, на которых изображены античные атлеты, и называют виды соревнований, в которых они участвуют |
| Современные Олимпийские игры  Исторические сведения о развитии современных Олимпийских игр (лет­них и зимних). Роль Пьера де Кубертена в их становлении. Идеалы и символика Олимпийских игр. Олим­пийские чемпионы по разным видам спорта | Объясняют смысл символики и ритуалов Олимпий­ских игр.  Определяют цель возрождения Олимпийских игр. Объясняют роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения. Называют известных рос­сийских и зарубежных чемпионов Олимпийских игр |
| Что такое физическая культура  Физическая культура как систе­ма регулярных занятий физически­ми упражнениями, выполнение зака­ливающих процедур, использование естественных сил природы. Связь физической культуры с укреп­лением здоровья (физического, соци­ального и психологического) и влия­ние на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, со­циальное).  Роль и значение занятий физической культурой и поддержание хорошего здоровья для успешной учёбы и соци­ализации в обществе | Раскрывают понятие «физическая культура» и ана­лизируют положительное влияние её компонентов (регулярные занятия физическими упражнениями, закаливающие процедуры, личная гигиена) на укреп­ление здоровья и развитие человека.  Определяют признаки положительного влияния за­нятий физкультурой на успехи в учёбе |
| Твой организм (основные части тела человека, основные внутренние ор­ганы, скелет, мышцы, осанка)  Строение тела, основные формы дви­жений (циклические, ациклические, вращательные), напряжение и расслаб­ление мышц при их выполнении.  Упражнения на улучшение осанки, для укрепления мышц живота и спины, для укрепления мышц стоп ног.    *Игра «Проверь себя» на усвоение правил здорового образа жизни* | Устанавливают связь между развитием физических качеств и основных систем организма.  Характеризуют основные части тела человека, формы движений, напряжение и расслабление мышц при их выполнении, работу органов дыхания и сердечно-сосудистой системы во время двигательной деятельности. Выполняют упражнения на улучшение осанки, для укрепления мышц живота и спины, для укрепления мышц стоп ног.  Узнают свою характеристику с помощью теста «Проверь себя» |
| Органы чувств  Роль органов зрения и слуха во время движений и передвижений человека. Строение глаза. Специальные упраж­нения для органов зрения.  Орган осязания — кожа. Уход за кожей | Устанавливают связь между развитием физических качеств и органами чувств.  Объясняют роль зрения и слуха при выполнении ос­новных движений.   Выполняют специальные упражнения для органов зрения.  Анализируют советы, как беречь зрение, слух, как ухаживать за кожей. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников |
| Личная гигиена  Правила личной гигиены (соблюде­ние чистоты тела, волос, ногтей и по­лости рта, смена нательного белья)  Игра «Проверь себя» на усвоение правил личной гигиены | Учатся правильному выполнению правил личной ги­гиены.  Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников.  Дают оценку своему уровню личной гигиены с по­мощью тестового задания «Проверь себя» |
| Закаливание  Укрепление здоровья средствами за­каливания. Правила проведения зака­ливающих процедур.  Игра «Проверь себя» на усвоение правил закаливания | Узнают правила проведения закаливающих процедур. Анализируют правила безопасности при проведении закаливающих процедур.  Дают оценку своему уровню закалённости с по­мощью тестового задания «Проверь себя».  Дают ответы на вопросы к рисункам.  Анализируют ответы своих сверстников |
| Мозг и нервная система  Местонахождение головного и спин­ного мозга в организме человека. Цен­тральная нервная система. Зависи­мость деятельности всего организма от состояния нервной системы. Поло­жительные и отрицательные эмоции. Важная роль работы мозга и централь­ной нервной системы в физкультур­ной и спортивной деятельности. Рекомендации, как беречь нервную систему | Получают представление о работе мозга и нервной системы.  Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников. Обосновывают важность рекомендаций, как беречь нервную систему |
| Органы дыхания  Роль органов дыхания во время дви­жений и передвижений человека. Важ­ность занятий физическими упраж­нениями и спортом для улучшения работы лёгких. Как правильно дышать при различных физических нагрузках | Получают представление о работе органов дыхания. Выполняют упражнения на разные виды дыхания (нижнее, среднее, верхнее, полное) |
| Органы пищеварения  Работа органов пищеварения.  Важность физических упражнений для укрепления мышц живота и рабо­ты кишечника | Получают представление о работе органов пищева­рения.  Комментируют схему органов пищеварения человека. Объясняют, почему вредно заниматься физическими упражнениями после принятия пищи |
| Пища и питательные вещества  Вещества, которые человек получа­ет вместе с пищей, необходимые для роста и развития организма и для по­полнения затраченной энергии. Рекомендации по правильному усвое­нию пищи.  Игра «Проверь себя» на усвоение ре­комендаций правильного употребле­ния пищи | Узнают, какие вещества, необходимые для роста ор­ганизма и для пополнения затраченной энергии, по­лучает человек с пищей. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников. Обосновывают важность рекомендаций правильного употребления пищи.  Дают оценку своим привычкам, связанным с при­ёмом пищи, с помощью тестового задания «Проверь себя» |
| Вода и питьевой режим  Питьевой режим при занятиях фи­зическими упражнениями, во время тренировок и туристских походов | Усваивают азы питьевого режима во время трениров­ки и похода.  Дают ответы на вопросы к рисункам.  Анализируют ответы своих сверстников |
| Тренировка ума и характера  Режим дня, его содержание и прави­ла планирования. Утренняя зарядка и её влияние на самочувствие и работо­способность человека. Физкультминутки (физкультпаузы), их значение для профилактики утом­ления в условиях учебной и трудовой деятельности.  Физические упражнения и подвиж­ные игры на удлинённых переме­нах, их значение для активного отды­ха, укрепления здоровья, повышения умственной и физической работоспо­собности, выработки привычки к сис­тематическим занятиям физическими упражнениями.  Игра «Проверь себя» на усвоение ре­комендаций по соблюдению режима дня | Учатся правильно распределять время и соблюдать режим дня.  Определяют назначение утренней зарядки, физкульт­минуток, их роль и значение в организации здоровье- сберегающей жизнедеятельности.  Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников.  Дают оценку своим привычкам, связанным с режимом дня, с помощью тестового задания «Проверь себя» |
| Спортивная одежда и обувь  Требования к одежде и обуви для за­нятий физическими упражнениями и спортом (в помещении, на открытом воздухе, при различных погодных ус­ловиях).  Рекомендации по уходу за спортивной одеждой и обувью.  Игра «Проверь себя» на усвоение требований к одежде и обуви для за­нятий физическими упражнениями | Руководствуются правилами выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий.  Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников. С помощью тестового задания «Проверь себя» оце­нивают собственное выполнение требований к одеж­де и обуви для занятий физическими упражнениями, а также рекомендаций по уходу за спортивной одеж­дой и обувью |
| Самоконтроль  Понятие о физическом состоянии как уровне физического развития, фи­зической готовности и самочувствия в процессе умственной, трудовой и игровой деятельности. Измерение ро­ста, массы тела, окружности грудной клетки, плеча и силы мышц. При­ёмы измерения пульса (частоты сер­дечных сокращений до, во время и после физических нагрузок). Тести­рование физических (двигательных) способностей (качеств): скоростных, координационных, силовых, выносливости, гибкости. Выполнение основных движений с различной скоростью, с предметами, из разных исходных положений (и. п.), на ограниченной площади опоры и с ограниченной пространственной ориентацией.  Игра «Проверь себя» на усвоение требований самоконтроля | Учатся правильно оценивать своё самочувствие и контролируют, как их организмы справляются с фи­зическими нагрузками.  Определяют основные показатели физического раз­вития и физических способностей и выявляют их прирост в течение учебного года. Характеризуют величину нагрузки по показателям частоты сердечных сокращений.  Оформляют дневник самоконтроля по основным разделам физкультурно-оздоровительной деятельно­сти и уровню физического состояния.  Выполняют контрольные упражнения (отжимание, прыжки в длину и в высоту с места, подбрасывание теннисного мяча, наклоны).  Результаты контрольных упражнений записывают в дневник самоконтроля.  Дают оценку своим навыкам самоконтроля с помощью тестового задания «Проверь себя» |
| Первая помощь при травмах  Травмы, которые можно получить при занятиях физическими упражнения­ми (ушиб, ссадины и потёртости кожи, кровотечение).  Игра «Проверь себя» на усвоение правил первой помощи. Подведение итогов игры | Руководствуются правилами профилактики травма­тизма.  В паре со сверстниками моделируют случаи травма­тизма и оказания первой помощи.  Дают оценку своим знаниям о самопомощи и первой помощи при получении травмы с помощью тестового задания «Проверь себя».  Подводят итоги игры на лучшее ведение здорового образа жизни |
| **Что надо уметь** | |
| Бег, ходьба, прыжки, метание  1-2 классы  Овладение знаниями. Понятия: ко­роткая дистанция, бег на скорость, бег на выносливость; названия мета­тельных снарядов, прыжкового ин­вентаря, упражнений в прыжках в длину и в высоту.  Освоение навыков ходьбы и разви­тие координационных способностей. Ходьба обычная, на носках, на пятках, в полуприседе, с различным положе­нием рук, под счёт учителя, коротким, средним и длинным шагом. Сочетание различных видов ходьбы с коллектив­ным подсчётом, с высоким поднима­нием бедра, в приседе, с преодолением  2-3       препятствий по разметкам.  Освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных спо­собностей. Обычный бег, с измене­нием направления движения по ука­занию учителя, коротким, средним и длинным шагом. Обычный бег в чередовании с ходьбой до 150 м, с преодолением препятствий (мячи, палки и т. п.). Обычный бег по размеченным участкам дорожки, челночный бег 3x5м, 3x10м, эстафеты с бегом на скорость.  *Совершенствование навыков бега и развитие выносливости*. Равномерный, медленный, до 3—4мин, кросс по слабопересечённой местности до 1 км. *Совершенствование бега, развитие координационных и скоростных спо-собностей*. Эстафеты «Смена сторон», «Вызов номеров», «Круговая эстафета» (расстояние 5—15 м).' Бег с ускорением от 10 до 15м (в 1 классе), от 10 до 20м (во 2 классе). Соревнования (до 60 м).  *Освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей*. На одной и на двух ногах на месте, с поворотом на 90°; с продвижением вперёд на одной и на двух ногах; в длину с места, с высоты до 30 см; с разбега (место отталкивания не обозначено) с приземлением на обе ноги, с разбега и отталкивания одной ногой через плоские препятствия; через набивные мячи, верёвочку (высота 30—40 см) с 3—4 шагов; через длинную неподвижную и качающуюся скакалку; многоразовые (от 3 до 6 прыжков) на правой и левой ноге. На одной и на двух ногах на месте с поворотом на 180°, по разметкам, в длину с места, в длину с разбега, с зоны отталкивания 60—70 см, с высоты до 40 см, в высоту с 4—5 шагов разбега, с места и с небольшого разбега, с доставанием подвешенных предметов, через длинную вращающуюся и короткую скакалку, многоразовые (до 8 прыжков).  Закрепление навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей. Игры с прыжками с использованием скакалки. Прыжки через стволы деревьев, земляные возвышения и т. п., в парах. Преодоление естественных препятствий.  *Овладение навыками метания, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.* Метание малого мяча с места на дальность, из положения стоя грудью в направлении метания; на заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (2 x2 м) с расстояния 3—4 м. Бросок набивного мяча (0,5 кг) двумя руками от груди вперёд-вверх, из положения стоя ноги на ширине плеч, грудью в направлении метания; на дальность. Метание малого мяча с места, из положения стоя грудью в направлении метания на дальность и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (2 x2 м) с расстояния 4—5 м, на дальность отскока от пола и от стены. Бросок набивного мяча (0,5 кг) двумя руками от груди вперёд- вверх, из положения стоя грудью в направлении метания; снизу вперёд- вверх из того же и. п. на дальность. *Самостоятельные занятия*. Равномерный бег (до 6мин). Соревнования на короткие дистанции (до 30 м). Прыжковые упражнения на одной и двух ногах. Прыжки через небольшие (высотой 40 см) естественные вертикальные и горизонтальные (до 100 см) препятствия. Броски больших и малых мячей, других легких предметов на дальность и в цель (правой и левой рукой).  **3-4 классы**  *Овладение знаниями*. Понятия: эстафета, команды «старт», «финиш»; темп, длительность бега, влияние бега на состояние здоровья, элементарные сведения о правилах соревнований в беге, прыжках и метаниях, техника безопасности на занятиях.  *Освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей.* Ходьба обычная, на носках, на пятках, в полуприседе, с различным положением рук, под счёт учителя, коротким, средним и длинным шагом, с изменением длины и частоты шагов, с перешагиванием через скамейки, в различном темпе под звуковые сигналы. Сочетание различных видов ходьбы с коллективным подсчётом, с высоким подниманием бедра, в приседе, с преодолением 3—4 препятствий по разметкам.  *Освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей*. Обучение тем же элементам техники ходьбы, как в 1—2 классах. Обычный бег с изменением длины и частоты шагов, с высоким подниманием бедра, приставными шагами правым, левым боком вперёд, с захлёстыванием голени назад.  *Совершенствование навыков бега и развитие выносливости*. Равномерный, медленный, до 5—8 мин, кросс по слабопересечённой местности до 1 км.  *Совершенствование  навыков бега, развитие координационных и скоростных способностей*. Бег в коридоре 30—40 см из различных и. п. с максимальной скоростью до 60 м, с изменением скорости, с прыжками через условные рвы под звуковые и световые сигналы. «Круговая эстафета» (расстояние 15— 30 м), «Встречная эстафета» (расстояние 10—20 м). Бег с ускорением на расстояние от 20 до 30 м (в 3 классе), от 40 до 60 м (в 4 классе). Бег с вращением вокруг своей оси на полусогнутых ногах, зигзагом, в парах. *Освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей*. На одной и на двух ногах на месте, с поворотом на 180°, по разметкам; в длину с места, стоя лицом, боком к месту приземления; в длину с разбега с зоны отталкивания 30—50 см; с высоты до 60 см; в высоту с прямого разбега, с хлопками в ладоши во время полёта; многоразовые (до 10 прыжков); тройной и пятерной с места. Прыжки на заданную длину по ориентирам; на расстояние 60—110 см в полосу приземления шириной 30 см; чередование прыжков в длину с места в полную силу и вполсилы (на точность приземления); с высоты до 70см с поворотом в воздухе на 90—120° и с точным приземлением в квадрат; в длину с разбега (согнув ноги); в Высоту с прямого и бокового разбега; многоскоки (тройной, пятерной, десятерной).  *Закрепление навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.* Эстафеты с прыжками на одной ноге (до 10 прыжков). Игры с прыжками и осаливанием на площадке небольшого размера.  Овладение навыками метания, развитие скоростно-силовых и координационных способностей. Метание малого мяча с места, из положения стоя грудью в направлении метании, левая (правая) нога впереди на дальность и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1,5x1,5м) с расстояния 4-5м. Бросок набивного мяча (1кг) из положения стоя грудью в направлении метания двумя руками от груди, из-за головы вперёд-вверх; снизу вперёд- вверх на дальность и заданное расстояние. Метание теннисного мяча с места, из положения стоя боком в направлении метания, на точность, дальность, заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1,5x1,5м) с расстояния 5-6м. Бросок набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперёд- вверх, из положения стоя грудью в направлении метания, левая (правая) нога впереди с места; то же с шага на дальность и заданное расстояние. *Самостоятельные занятия*. Равномерный бег до 12 мин. Соревнования на короткие дистанции (до 60 м). Прыжковые упражнения на одной и двух ногах. Прыжки через небольшие (высотой 50 см) естественные вертикальные и горизонтальные (до 110 см) препятствия. Броски больших и малых мячей, других лёгких предметов на дальность и в цель (правой и левой рукой) | Усваивают основные понятия и термины в беге, прыжках и метаниях и объясняют их назначение.  Описывают технику выполнения ходьбы, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характер­ные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение упражне­ний в ходьбе.  Применяют вариативные упражнения в ходьбе для развития координационных способностей. Выбирают индивидуальный темп ходьбы, контроли­руют его по частоте сердечных сокращений.  Описывают технику выполнения беговых упраж­нений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.  Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.  Применяют беговые упражнения для развития коор-динационных, скоростных способностей.  Выбирают индивидуальный темп передвижения, кон-тролируют темп бега по частоте сердечных сокращений.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых и прыжковых упражнений, при этом соблюдают правила безопасности.  Включают прыжковые упражнения в различные формы занятий по физической культуре.  Применяют прыжковые упражнения для развития скоростно-силовых и координационных способностей.  Закрепляют в играх навыки прыжков и развивают скоростно-силовые и координационные способности.  Описывают технику выполнения метательных упраж-нений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.  Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.  Составляют комбинации из числа разученных упражнений и выполняют их.  Усваивают правила соревнований в беге, прыжках и метаниях  Демонстрируют вариативное выполнение упражнений в ходьбе.  Применяют вариативные упражнения в ходьбе для развития координационных способностей. Выбирают индивидуальный темп ходьбы, контролируют его по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками и родителями в процессе совместных пеших прогулок. Включают упражнения в ходьбе в различные формы занятий по физической культуре.  Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.  Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.  Применяют беговые упражнения для развития коор-динационных, скоростных способностей.  Выбирают индивидуальный темп передвижения, кон-тролируют темп бега по частоте сердечных сокращений.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений, при этом соблюдают правила безопасности.  Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.  Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений.  Применяют прыжковые упражнения для развития координационных, скоростно-силовых способностей, выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют физическую нагрузку по частоте сер-дечных сокращений.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности.  Включают прыжковые упражнения в различные формы занятий по физической культуре.  Описывают технику метания малого мяча разными способами, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.  Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.  Применяют упражнения в метании малого мяча для развития координационных, скоростно-силовых способностей, контролируют физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности.  Включают метательные упражнения в различные формы занятий по физической культуре.  Включают беговые, прыжковые и метательные упражнения в различные формы занятий по физической культуре.  Составляют комбинации из числа разученных упражнений и выполняют их |
| Бодрость, грация, координация  Названия снарядов и гимнастических элементов, правила безопасности во время занятий, признаки правиль­ной ходьбы, бега, прыжков, осанки, значение напряжения и расслабления мышц, личная гигиена, режим дня, закаливание.  **1-2 классы**  *Освоение общеразвивающих упражнений с предметами, развитие координационных, силовых способностей и гибкости*. Общеразвивающие упражнения с большими и малыми мячами, гимнастической палкой, набивным мячом (1 кг), обручем, флажками. *Освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей.* Группировка; перекаты в группировке, лёжа на животе и из упора стоя на коленях. Кувырок вперёд; стойка на лопатках согнув ноги; из стойки на лопатках согнув ноги перекат вперёд в упор присев; кувырок в сторону.  *Освоение висов и упоров, развитие силовых и координационных способностей*. Упражнения в висе стоя и лёжа; в висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног; вис на согнутых руках; подтягивание в висе лёжа согнувшись, то же из седа ноги врозь и в висе на канате; упражнения в упоре лёжа и стоя на коленях и в упоре на коне, бревне, гимнастической скамейке.  *Освоение навыков лазанья и перелезания, развитие координационных и силовых способностей, правильной осанки.* Лазанье по гимнастической стенке и канату; по наклонной скамейке в упоре присев и стоя на коленях; подтягивание лёжа на животе по горизонтальной скамейке; перелезание через горку матов и гимнастическую скамейку. Лазанье по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лёжа на животе, подтягиваясь руками; по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой ног; перелезание через гимнастическое бревно (высота до 60 см); лазанье по канату.  *Освоение навыков в опорных прыжках, развитие координационных, скоростно-силовых способностей*. Перелезание через гимнастического коня.  *Освоение навыков равновесия.* Стойка на носках, на одной ноге (на полу и гимнастической скамейке); ходьба по гимнастической скамейке; перешагивание через мячи; повороты на 90°; ходьба по рейке гимнастической скамейки. Стойка на двух и одной ноге с закрытыми глазами; на бревне (высота 60 см) на одной и двух ногах; ходьба по рейке гимнастической скамейки и по бревну; перешагивание через набивные мячи и их переноска; повороты кругом стоя и при ходьбе на носках и на рейке гимнастической скамейки.  *Освоение танцевальных упражнений и развитие координационных способ-ностей*. Шаг с прискоком; приставные шаги; шаг галопа в сторону. Стойка на двух и одной ноге с закрытыми глазами; на бревне (высота 60 см) на одной и двух ногах; ходьба по рейке гимнастической скамейки и по бревну; перешагивание через набивные мячи и их переноска; повороты кругом стоя и при ходьбе на носках и на рейке гимнастической скамейки.  *Освоение строевых упражнений*. Ос-новная стойка; построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг; перестроение по звеньям, по заранее установленным местам; размыкание на вытянутые в стороны руки; повороты направо, налево; команды «Шагом марш!», «Класс, стой!». Размыкание и смыкание приставными шагами; перестроение из колонны по одному в колонну по два, из одной шеренги в две; передвижение в колонне по одному на указанные ориентиры; команда «На два (четыре) шага разомкнись!».  *Освоение общеразвивающих упражнений без предметов, развитие ко-ординационных способностей, силы и гибкости, а также правильной осанки .*Основные положения и движения рук, ног, туловища, выполняемые на месте и в движении. Сочетание движений ног, туловища с одноимёнными и разноимёнными движениями рук. Комбинации (комплексы) обще- развивающих упражнений различной координационной сложности.  **3-4 классы**  *Освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей.* Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой; 2—3 кувырка вперёд; стойка на лопатках; «мост» из положения лёжа на спине. Кувырок назад; кувырок вперёд; кувырок назад и перекатом стойка на лопатках; «мост» с помощью и самостоятельно.  *Освоение висов и упоров, развитие силовых и координационных способностей.* Вис завесом; вис на согнутых руках согнув ноги; на гимнастической стенке вис прогнувшись, подтягивание в висе, поднимание ног в висе. *Освоение навыков лазанья и перелезания, развитие координационных и силовых способностей, правильной осанки*. Лазанье по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях, в упоре лёжа, лёжа на животе, подтягиваясь руками; по канату; перелезание через бревно, коня. Лазанье по канату в три приёма; перелезание через препятствия.  *Освоение навыков в опорных прыжках, развитие координационных, скоростно-силовых способностей*. Опорные прыжки на горку из гимнастических матов, на коня, козла; вскок в упор стоя на коленях и соскок взмахом рук.  *Освоение навыков равновесия*. Ходьба приставными шагами; ходьба по бревну (высота до 1м); повороты на носках и одной ноге; ходьба приставными шагами; приседание и переход в упор присев, упор стоя на колене, сед. Ходьба по бревну большими шагами и выпадами; ходьба на носках; повороты прыжком на 90° и 180°; опускание в упор стоя на колене (правом, левом).  *Освоение танцевальных упражнений и развитие координационных способностей*. Шаги галопа и польки в парах; сочетание изученных танцевальных шагов; русский медленный шаг. I и II позиции ног; сочетание шагов галопа и польки в парах; элементы народных танцев.  *Освоение строевых упражнений*. Команды «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайсь!»; построение в две шеренги; перестроение из двух шеренг в два круга; передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». Команды «Становись!», «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!»; рапорт учителю; повороты кругом на месте; расчёт по порядку; перестроение из одной шеренги в три уступами, из колонны по одному в колонну по три и четыре в движении с поворотом. *Самостоятельные занятия.* Выполнение освоенных общеразвивающих упражнений с предметами и без предметов, упражнений на снарядах, акробатических упражнений на равновесие, танцевальных упражнений. | Объясняют названия и назначение гимнастических снарядов, руководствуются правилами соблюдения безопасности.  Осваивают комплексы упражнений утренней зарядки и лечебной физкультуры.  Описывают состав и содержание общеразвивающих упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений.  Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений.  Описывают технику гимнастических упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности  Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют их технику.  Предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности.  Описывают технику упражнений в лазанье и перелезании, составляют комбинации из числа разученных упражнений.  Оказывают помощь сверстникам в освоении упражнений в лазанье и перелезании, анализируют их технику, выявляют ошибки и помогают в их исправлении.  Осваивают технику упражнений в лазанье и перелезании, предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности.  Описывают технику опорных прыжков и осваивают  её.  Оказывают помощь сверстникам при освоении ими новых упражнений в опорных прыжках, анализируют их технику выполнения.  Описывают технику упражнений на гимнастической скамейке и гимнастическом бревне, составляют комбинации из числа разученных упражнений.  Осваивают технику упражнений на гимнастической скамейке и гимнастическом бревне, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.  Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют их технику, выявляют ошибки.  Описывают технику танцевальных упражнений и составляют комбинации из их числа.  Осваивают технику танцевальных упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.  Оказывают помощь сверстникам в освоении новых танцевальных упражнений.  Различают строевые команды.  Точно выполняют строевые приемы.  Описывают состав и содержание общеразвивающих упражнений без предметов и составляют комбинации из числа разученных упражнений.  Предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности.  Описывают состав и содержание акробатических упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений.  Описывают технику на гимнастических снарядах, предупреждая появление ошибок и соблюдая прави¬ла безопасности.  Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.  Описывают технику упражнений в лазанье и переле- зании, составляют комбинации из числа разученных упражнений.  Оказывают помощь сверстникам в освоении упражнений в лазанье и перелезании, выявляют технические ошибки и помогают в их исправлении. Осваивают технику упражнений в лазанье и перелезании, предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности.  Описывают и осваивают технику опорных прыжков и осваивают ее, соблюдают правила безопасности.  Описывают и осваивают технику упражнений на гимнастической скамейке и гимнастическом бревне. Описывают технику упражнений на гимнастической скамейке и гимнастическом бревне. Составляют комбинации из числа разученных упражнений.  Осваивают технику танцевальных упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.  Оказывают помощь сверстникам в освоении новых танцевальных упражнений.  Описывают технику осваиваемых танцевальных упражнений и составляют комбинации из их числа. Различают строевые команды.  Точно выполняют строевые приёмы.  Составляют комбинации из числа разученных упражнений и выполняют их.  Соблюдают правила безопасности |
| **Играем все!**  Названия и правила игр, инвентарь, оборудование, организация, правила поведения и безопасности.  **1—2 классы**  *Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве*. Подвижные игры «К своим флажкам», «Два мороза», «Пятнашки».  *Закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве*. Подвижные игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде», «Лисы и куры».  *Закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность, развитие способностей к дифференцированию параметров движений, скоростно-силовых способностей*. Подвижные игры «Кто дальше бросит», «Точный расчёт», «Метко в цель».  *Овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча*. Ловля, передача, броски и ведение мяча индивидуально, в парах, стоя на месте и в шаге. Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень, обруч). Ведение мяча (правой, левой рукой) в движении по прямой (шагом и бегом).  *Закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча и развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве.* Подвижные игры «Играй, играй, мяч не теряй», «Мяч водящему», «У кого меньше мячей», «Школа мяча», «Мяч в корзину», «Попади в обруч».  **3-4 классы**  *Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве*. Подвижные игры «Пустое место», «Белые медведи», «Космонавты».  *Закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве*. Подвижные игры «Прыжки по полосам», «Волк во рву», «Удочка».  *Овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча*. Ловля и передача мяча на месте и в движении в треугольниках, квадратах, кругах. Ведение мяча с изменением направления (баскетбол, гандбол). Броски по воротам с 3-4 м (гандбол) и броски в цель (в ходьбе и медленном беге), удары по воротам в футболе. Ведение мяча с изменением направления и скорости.  Броски по воротам с 3-4 м (гандбол) и броски в цель (в ходьбе и медленном беге), удары по воротам в футболе. Подбрасывание и подача мяча, приём и передача мяча в волейболе. Подвижные игры на материале волейбола.  *Закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча и развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве*. Подвижные игры «Гонка мячей по кругу», «Вызови по имени», «Овладей мячом», «Подвижная цель», «"Мяч ловцу», «Охотники и утки», «Быстро и точно», «Снайперы», «Игры с ведением мяча».  *Комплексное развитие координационных и кондиционных способностей, овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями.*Подвижные игры  «Борьба за мяч», «Перестрелка», «Мини-баскетбол», «Мини-гандбол», варианты игры в футбол, мини-волейбол.  *Самостоятельные занятия.* Упражнения в бросках, ловле и передачах мяча, ударах и остановках мяча ногами, ведение мяча на месте, в ходьбе и беге, выполняемые обеими верхними и нижними конечностями | Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности.  Организовывают и проводят совместно со сверстниками подвижные игры, осуществляют судейство.  Описывают технику игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.  Соблюдают правила безопасности.  Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей.  Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе.  Используют подвижные игры для активного отдыха.  Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.  Соблюдают правила безопасности.  Организовывают и проводят совместно со сверстниками данные игры, осуществляют судейство.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.  Соблюдают правила безопасности.  Используют подвижные игры для активного отдыха.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.  Используют подвижные игры для активного отдыха.  Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе.  Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей.  Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют подвижные игры для активного отдыха.  Включают упражнения с мячом в различные формы занятий по физической культуре |
| Все на лыжи!1  Овладение знаниями. Основные тре­бования к одежде и обуви во время за­нятий. Значение занятий лыжами для укрепления здоровья и закаливания. Особенности дыхания. Требования к температурному режиму, понятие об обморожении. Техника безопасности при занятиях лыжами.  **1—2 классы**  Освоение техники лыжных ходов. Переноска и надевание лыж. Ступа­ющий и скользящий шаг без палок и с палками. Повороты переступанием. Подъёмы и спуски под уклон. Пе­редвижение на лыжах до 1 км. Сколь­зящий шаг с палками. Подъёмы и спуски с небольших склонов. Пере­движение на лыжах до 1,5 км.  **3-4 классы**  *Освоение техники лыжных ходов*. Попеременный двухшажный ход без палок и с палками. Подъём «лесенкой». Спуски в высокой и низкой стойках. Передвижение на лыжах до 2 км с равномерной скоростью. Попеременный двухшажный ход. Спуски с пологих склонов. Торможение плугом и упором. Повороты переступанием в движении. Подъём «лесенкой» и «ёлочкой». Прохождение дистанции до 2,5 км | Объясняют назначение понятий и терминов, относя­щихся к бегу на лыжах.  Описывают технику передвижения на лыжах.  Осваивают её под руководством учителя и самостоятельно, выявляют и устраняют ошибки.  Варьируют способы передвижения на лыжах в зави­симости от особенностей лыжной трассы.  Применяют передвижение на лыжах для развития координационных способностей и выносливости, контролируют скорость бега на лыжах по частоте сердечных сокращений.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдают правила безопасности. Применяют правила подбора одежды для занятий бегом на лыжах.  Используют бег на лыжах в организации активного отдыха |
| Твои физические способности  Понятие о физическом состоянии как уровне физического развития, физической готовности и самочув­ствия в процессе умственной, трудо­вой и игровой деятельности. Изме­рение роста, массы тела, окружности грудной клетки, плеча и силы мышц.  Приёмы измерения пульса (часто­ты сердечных сокращений до, во вре­мя и после физических нагрузок). Тестирование физических (двигатель­ных) способностей (качеств): скорост­ных, координационных, силовых, вы­носливости, гибкости | Раскрывают понятие «физические способности чело­века», выделяют его основные компоненты и опреде­ляют их взаимосвязь со здоровьем человека.  Выполняют основные упражнения для развития гиб­кости, быстроты, согласованности движений и силы из различных разделов учебника.  Выполняют контрольные упражнения для оценки своей физической подготовленности. С помощью родителей сравнивают свои результаты со средними показателями ребёнка 7—10 лет |
| Твой спортивный уголок  Примерный перечень снарядов для устройства спортивного уголка дома. Приспособления для развития силы, гибкости, координации и выносли­вости | Вместе с родителями выбирают спортивный инвен­тарь и снаряды для выполнения в домашних услови­ях утренней гимнастики и тренировочных упражне­ний.  Вместе с родителями оборудуют спортивный уголок |

**Материально-техническое обеспечение образовательного процесса:**

|  |  |
| --- | --- |
| Перечень оборудования кабинета | Баскетбольные мячи -10 шт.  Волейбольные мячи – 2 шт.  Футбольные мячи – 2 шт..  Мячи теннисные – 6 шт.  Мячи резиновые – 4 шт.  Мяч набивной 1кг -1 шт.  Ботинки лыжные -10 пар.  Лыжи -15 пар.  Лыжные палочки- 20пар.  Гимнастический конь – 1 шт.  Гимнастический козел – 1 шт.  Маты гимнастические – 5 шт.  Обручи – 6 шт.  Скакалки – 10 шт.  Гимнастическое бревно – 1 шт.  Шахматы -1 шт.  Шашки- 5 шт.  Теннисный стол – 1 шт.  Теннисные ракетки -2 шт. |
| Наличие компьютера, компьютерных и мультимедийных средств обучения | Электронные учебники-4  Диски с презентациями к урокам-5 |
| Наличие дидактических материалов, методических пособий, рефератов и др. | Имеются |
| Перечень справочной литературы | Методические пособия-20  Дополнительная литература-30 |

Список литературы.

1.Каинов А.Н. Методические рекомендации при планировании прохождения материала по физической культуре в общеобразовательных учреждениях на основе баскетбола ( программа А.П. Матвеева). А.Н. Каинов. – Волгоград: ВГАФК, 2003.-68 с.

2.Лях В.И. Комплексная программа физического воспитания учащихся: 1-11 классы/ В.И. лях, А.А. Зданевич/ Физкультура в школе.- 2004.-№ 1-8.

3. Лях В.И. Комплексная программа физического воспитания учащихся: 1-11 классов / В.И. лях, А.А. Зданевич. – М.:Просвещение, 2010. – 127 с.

*4.*Лях, В. И.Программы общеобразовательных учреждений. 1-11 классы : комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов / В. И. Лях, А. А. Зданевич. — М. : Просвещение, 2011.

*5.*Лях, В. И.Тесты в физическом воспитании школьников : пособие для учителя / В. И. Лях. -М. : ООО «Фирма "Издательство ACT"», 1998.

*6.*Лях, В. И*.* Мой друг - физкультура : учебник для учащихся *1-4* классов начальной школы /В. И. Лях. - М. : Просвещение, 2006.

*7*.Примерныепрограммы по учебным предметам. Начальная школа : в 2 ч. Ч. 2. - 4-е изд.перераб. - М. : Просвещение, 2011. - 231 с. - (Стандарты второго поколения). 8.Настольная книга учителя физической культуры / авт. сост. Г.И. Погадаев; под ред.Л.Б. Кофмана. – М.: Физкультура и спорт,1998.-496 с.

9.Настольная книга учителя физической культуры : справ – метод. Пособие /сост. Б.И. Мишин.- М.:ООО «Изд-во АСТ»: ООО « Изд-во Астрель»,2003. – 526

*10.*Кофман, Л. Б*.* Настольная книга учителя физической культуры / Л. Б. Кофман. - М. : Физкультура и спорт, 1998.

**Тематическое планирование 1 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **урока**  **дата** | **Тема урока** | **Тип урока** | **Планируемые результаты** | | | | | **Характеристика деятельности учащихся** |
| **Предметные** | | **Метапредметные** | | |
| **Обучаемый научится** | **Обучаемый получит возможность научиться** |
| **Легкая атлетика (11часов)** | | | | | | | | |
| 1 | Инструктаж по ТБ.   Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Подвижная игра «Два мороза». | Вводный | Применять правила ТБ на уроках легкой атлетики | правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м. | Позн. понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя;  Регул. Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; Коммун. задавать вопросы; | **Личностные** Ориентация на содержательные моменты школьной действительности и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика; проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий | | Развитие скоростных качеств |
| 2-3 | Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег 30 м. Подвижная игра «Вызов номера».*.* | Изучение нового  Изучение нового материала | Бегать на короткую дистанцию | правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 30 м. | Позн. понимание и принятие цели. Сформулированной педагогом; Регул. Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;  Коммун. Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности; использовать речь для регуляции своего действия; | проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий;  проявление учебных мотивов; | | Развитие скоростных качеств |
| 4-5 | Разновидности ходьбы. Бег с ускорением. Бег 60 м. Понятие «короткая дистанция» Подвижная игра «Вызов номера». | Изучение нового  Изучение нового материала | Бегать на короткую дистанцию | правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м. | Позн.  понимать и принимать цели, сформулированные учителем;  Регул.  Принимать и сохранять учебную задачу  Коммун.  Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности | проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий;  проявление учебных мотивов; | | Развитие скоростных качеств |
| 6 | Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. Подвижная игра «Два мороза». | Комбини-  Изучение нового материала | Выполнять прыжки на одной ноге и на двух на месте. | Выполнять прыжки на одной ноге и на двух на месте. | Позн. уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию;  Регул. принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу;  Коммун. формулировать собственное мнение; | Ориентация на содержательные моменты школьной действительности и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика; проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий | | Развитие скоростных качеств |
| 7 | Прыжки с места. Прыжки с преодолением препятствий. Подвижная игра «Два мороза». | Комбини-  Комбинированный | Ходить под счёт. Бегать на короткую дистанцию с ускорением | правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; приземляться в яму на две ноги | Позн. понимать и принимать цели, сформулированные учителем;  Регул. принимать и сохранять учебную задачу; осуществлять контроль по образцу;  Коммун. формулировать собственное мнение; допускать возможность существования у людей различных точек зрения; задавать вопросы; | проявление учебных мотивов; предпочтение уроков «школьного» типа урокам «дошкольного» типа | | Ходьба с высоким подниманием бедра. Развитие скоростных качеств. |
| 8 | Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки в длину с места. Подвижная игра «Два мороза». | Изучение нового  Изучение нового материала | Выполнять прыжки на одной ноге и на двух на месте. | Выполнять прыжки на одной ноге и на двух на месте. | Позн. понимать и принимать цели, сформулированные учителем;  Регул. принимать и сохранять учебную задачу;адекватно воспринимать словесную оценку учителя; | Ориентация на содержательные моменты школьной действительности | | Развитие скоростно-силовых качеств |
| 9 | Метание малого мяча из положения стоя грудью в направления метания. Подвижная игра «К своим флажкам». | Изучение нового  Изучение нового материала |  | метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений | Позн. уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию;  Регул. принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу;  Коммун. формулировать собственное мнение; | проявление учебных мотивов; предпочтение уроков «школьного» типа урокам «дошкольного» типа | | Развитие скоростно-силовых качеств |
| 10 | Метание малого мяча в цель с 4-5 м. Метание набивного мяча. Подвижная игра «К своим флажкам». | Комбини-  Комбинированный |  | метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений | Позн.  понимать и принимать цели, сформулированные учителем;  Регул.  Принимать и сохранять учебную задачу  Коммун.  Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности | проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий;  проявление учебных мотивов; | | Развитие скоростно-силовых качеств |
| 11 | Метание малого мяча на дальность, в цель. Метание набивного мяча.Подвижная игра «К своим флажкам». | Изучение нового  Изучение нового материала | правильно выполнять основные движения в метании; | метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений | Позн. понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя;  Регул. Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; Коммун. задавать вопросы; | Ориентация на содержательные моменты школьной действительности и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика; | | Развитие скоростно-силовых способностей |
| **Подвижные игры (18часов)** | | | | | | | | |
| 12 | Инструктаж по ТБ.  Эстафеты. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза». | Изучение нового  материала | играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | Позн. уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию;  Регул. принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу;  Коммун. формулировать собственное мнение; | Ориентация на содержательные моменты школьной действительности и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика; | Развитие скоростно-силовых способностей. | |
| 13-15 | Эстафеты. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза».  . | Комплекс-ный | играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | Позн.  понимать и принимать цели, сформулированные учителем;  Регул.  Принимать и сохранять учебную задачу  Коммун.  Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности | проявление учебных мотивов; предпочтение уроков «школьного» типа урокам «дошкольного» типа | Развитие скоростно-силовых способносте  й. | |
| 16-19 | Эстафеты. Игры: «Пятнашки», «Метко в цель». | Комплекс-ный | играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | Позн. уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию;  Регул. принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу;  Коммун. формулировать собственное мнение; | проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий;  проявление учебных мотивов; | Развитие скоростно-силовых способностей | |
| 20-23 | Эстафеты. Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». | Комплекс-ный | играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | Позн.  понимать и принимать цели, сформулированные учителем;  Регул.  Принимать и сохранять учебную задачу  Коммун.  Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности | Ориентация на содержательные моменты школьной действительности и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика; | Развитие скоростно-силовых способностей | |
| 24-29 | Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет». «Кто дальше бросит». «Космонавты» | Комплекс-ный | играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | Позн. понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя;  Регул. Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; Коммун. задавать вопросы; | проявление учебных мотивов; предпочтение уроков «школьного» типа урокам «дошкольного» типа | Развитие скоростно-силовых способностей | |
| **Гимнастика (17 часов)** | | | | | | | | |
| 30 | Инструктаж по ТБ  Основная стойка. Построение в колону по одному и в шеренгу, в круг. Группировка. Игра «Лисы и куры»  . | Изучение нового  материала | выполнять строевые команды | Выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации | Позн.  понимать и принимать цели, сформулированные учителем;  Регул.  Принимать и сохранять учебную задачу  Коммун.  Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности Позн.  понимать и принимать цели, сформулированные учителем;  Регул.  Принимать и сохранять учебную задачу  Коммун.  Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности | проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий;  проявление учебных мотивов; | Развитие координационных способностей | |
| 31-32 | Основная стойка. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях. Игра «Лисы и куры». | Комплексный | выполнять строевые команды | Выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации | Позн. уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию;  Регул. принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу;  Коммун. формулировать собственное мнение; | проявление учебных мотивов; предпочтение уроков «школьного» типа урокам «дошкольного» типа | Развитие координационных способностей. | |
| 33-34 | Основная стойка. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе. ОРУ. Игра «Совушка». | Комплексный | выполнять строевые команды | Выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации | Позн.  понимать и принимать цели, сформулированные учителем;  Регул.  Принимать и сохранять учебную задачу  Коммун.  Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности | проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий;  проявление учебных мотивов; | Развитие координационных способностей | |
| 35 | Основная стойка. Перекаты в группировке из упора стоя на коленяхИгра «Лисы и куры». | Комплексный | выполнять строевые команды | Выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации | Позн. уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию;  Регул. принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу;  Коммун. формулировать собственное мнение; | Ориентация на содержательные моменты школьной действительности и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика; | Развитие координационных способностей | |
| 36-38 | Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Змейка». | Изучение нового  материала | Научиться выполнять строевые упражнения. | Выполнять упражнения в равновесии | Позн.  понимать и принимать цели, сформулированные учителем;  Регул.  Принимать и сохранять учебную задачу  Коммун.  Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности | проявление учебных мотивов; предпочтение уроков «школьного» типа урокам «дошкольного» типа | Выполнение команды «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». Развитие координационных способностей | |
| 39-41 | Лазание по гимнастической стенке. Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях. Игра «Ниточка и иголочка». | Изучение нового  материала | лазать по гимнастической стенке; | Выполнять упражнения в равновесии | Позн. уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию;  Регул. принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу;  Коммун. формулировать собственное мнение; | проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий;  проявление учебных мотивов; | Развитие силовых способностей | |
| 42-44 | Лазание по гимнастической стен. Перелезание через коня. Игра «Ниточка и иголочка». | Изучение нового  материала | лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок | Выполнять упражнения в лазание | Позн.  понимать и принимать цели, сформулированные учителем;  Регул.  Принимать и сохранять учебную задачу  Коммун.  Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности | проявление учебных мотивов; предпочтение уроков «школьного» типа урокам «дошкольного» типа | Перелезание через горку матов Развитие силовых способностей | |
| 45-46 | Подтягивание лежа на животе по  гимнастической скамейке. Перелезание через коня. Перелезание ичерез горку матов. Игра «Ниточка и иголочка». | Изучение нового  материала | лазать по гимнастической стенке, канату; | Выполнять упражнения в лазание | Позн. понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя;  Регул. Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; Коммун. задавать вопросы; | проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий;  проявление учебных мотивов; | Перелезание через горку матов. Развитие силовых способностей | |
| **Подвижные игры на основе баскетбола(6 часов)** | | | | | | | | |
| 47-49 | Инструктаж по ТБ  Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Игра «Бросай и поймай». | Изучение нового  материала | владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; | играть в мини-баскетбол | Позн. уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию;  Регул. принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу;  Коммун. формулировать собственное мнение; | Ориентация на содержательные моменты школьной действительности и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика; | Развитие координационных способностей | |
| 50-52 | Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. Эстафеты с мячами. Игра «Играй, играй-мяч не теряй». | Комплекс-ный | владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; | играть в мини-баскетбол | Позн.  понимать и принимать цели, сформулированные учителем;  Регул.  Принимать и сохранять учебную задачу  Коммун.  Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности | проявление учебных мотивов; предпочтение уроков «школьного» типа урокам «дошкольного» типа | Развитие координационных способностей | |
|  |  |  |  |  |  |  |  | |
| **Лыжная подготовка  (21 час)** | | | | | | | | |
| 53 | Инструктаж по ТБ  Переноска и надевание лыж | Изучение нового  материала | Правильно переносить лыжи | Правильно ухаживать за лыжами | Позн. уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию;  Регул. принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу;  Коммун. формулировать собственное мнение; | проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий;  проявление учебных мотивов; | Развитие координационных  и силовых способностей | |
| 54-56 | Ступающий и скользящий шаг. Игра «Кто быстрей» | Изучение нового  материала | Передвигаться на лыжах | Передвигаться на лыжах | Позн.  понимать и принимать цели, сформулированные учителем;  Регул.  Принимать и сохранять учебную задачу  Коммун.  Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности | Ориентация на содержательные моменты школьной действительности и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика; | Развитие координационных  и силовых способностей | |
| 57-59 | Ступающий шаг без палок .Передвижение на лыжах до 600 метров. | Изучение нового  материала | Передвигаться на лыжах | Передвигаться на лыжах | Позн. понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя;  Регул. Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; Коммун. задавать вопросы; | проявление учебных мотивов; предпочтение уроков «школьного» типа урокам «дошкольного» типа | Развитие координационных  и силовых способностей | |
| 60-62 | Ступающий шаг с  палками«Игра Кто дальше» Передвижение на лыжах до 600 метров. | Изучение нового  материала | Передвигаться на лыжах | Передвигаться на лыжах | Позн. понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя;  Регул. Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; Коммун. задавать вопросы; | проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий;  проявление учебных мотивов; | Развитие координационных  и силовых способностей | |
| 63-65 | Скользящий шаг без палок. Передвижение на лыжах до 600 метров. | Изучение нового  материала | Передвигаться на лыжах | Передвигаться на лыжах | Позн. уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию;  Регул. принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу;  Коммун. формулировать собственное мнение; | Ориентация на содержательные моменты школьной действительности и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика; | Развитие координационных  и силовых способностей | |
| 66-67 | Скользящий шаг с палками Игра «Школа мяча». | Изучение нового  материала | Передвигаться на лыжах | Передвигаться на лыжах | Позн.  понимать и принимать цели, сформулированные учителем;  Регул.  Принимать и сохранять учебную задачу  Коммун.  Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности | проявление учебных мотивов; предпочтение уроков «школьного» типа урокам «дошкольного» типа | Развитие координационных  и силовых способностей | |
| 68-69 | Повороты переступанием. Игра «Школа мяча». | Изучение нового  материала | Передвигаться на лыжах | Передвигаться на лыжах | Позн. уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию;  Регул. принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу;  Коммун. формулировать собственное мнение; | проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий;  проявление учебных мотивов; | Развитие координационных  и силовых способностей | |
| 70-71 | Подъёмы и спуски под склон. Игра «Кто быстрей». | Изучение нового  материала | Передвигаться на лыжах | Передвигаться на лыжах | Позн.  понимать и принимать цели, сформулированные учителем;  Регул.  Принимать и сохранять учебную задачу  Коммун.  Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности | проявление учебных мотивов; предпочтение уроков «школьного» типа урокам «дошкольного» типа | Развитие координационных  и силовых способностей | |
| 72 | Подъём лесенкой наискось. Игра «Школа мяча». | Изучение нового  материала | Передвигаться на лыжах | Передвигаться на лыжах | Позн. уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию;  Регул. принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу;  Коммун. формулировать собственное мнение; | проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий;  проявление учебных мотивов; | Развитие координационных  и силовых способностей | |
| 73 | Передвижение на лыжах до 1 км. Игра «Кто быстрей». | Изучение нового  материала | Передвигаться на лыжах | Передвигаться на лыжах | Позн.  понимать и принимать цели, сформулированные учителем;  Регул.  Принимать и сохранять учебную задачу  Коммун.  Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности | Ориентация на содержательные моменты школьной действительности и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика; | Развитие координационных  и силовых способностей | |
| **Подвижные игры на основе баскетбола(17часов)** | | | | | | | | |
| 74-76 | Инструктаж по ТБ  Бросок мяча снизу на месте в щит. Эстафеты с мячами. Игра «Попади в обруч». | Изучение нового  материала | владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; | играть в мини-баскетбол | Позн. понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя;  Регул. Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; Коммун. задавать вопросы; | проявление учебных мотивов; предпочтение уроков «школьного» типа урокам «дошкольного» типа | Развитие координационных способностей | |
| 77-79 | Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. Эстафеты с мячами. Игра «Мяч водящему». | Изучение нового  материала | владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; | играть в мини-баскетбол | Позн.  понимать и принимать цели, сформулированные учителем;  Регул.  Принимать и сохранять учебную задачу  Коммун.  Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности | проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий;  проявление учебных мотивов; | Развитие координационных способностей | |
| 80-82 | Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). Игра «Попади в обруч». | Изучение нового  материала | владеть мячом: дер-жание, передачи на рассто-яние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; | играть в мини-баскетбол | Позн. уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию;  Регул. принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу;  Коммун. формулировать собственное мнение; | проявление учебных мотивов; предпочтение уроков «школьного» типа урокам «дошкольного» типа | Развитие координационных способностей | |
| 83 | Ведение на месте правой и левой рукой. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). Игра «У кого меньше мячей» | Изучение нового  материала | владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; | играть в мини-баскетбол | Позн.  понимать и принимать цели, сформулированные учителем;  Регул.  Принимать и сохранять учебную задачу  Коммун.  Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности | проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий;  проявление учебных мотивов; | Развитие координационных способностей | |
| 84 | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой. Игра «У кого меньше мячей» | Комплекс-ный | владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; | играть в мини-баскетбол | Позн.  понимать и принимать цели, сформулированные учителем;  Регул.  Принимать и сохранять учебную задачу  Коммун.  Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности | проявление учебных мотивов; предпочтение уроков «школьного» типа урокам «дошкольного» типа | играть в подвижные игры | |
| 85 | Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. Игра « Охотники и утки». | Комплекс-ный | владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; | играть в мини-баскетбол | Позн. уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию;  Регул. принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу;  Коммун. формулировать собственное мнение; | проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий;  проявление учебных мотивов; | Развитие координационных способностей | |
| 86 | Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. Игра « Охотники и утки». | Комплекс-ный | играть в подвижные игры | играть в мини-баскетбол | Позн.  понимать и принимать цели, сформулированные учителем;  Регул.  Принимать и сохранять учебную задачу  Коммун.  Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности | Ориентация на содержательные моменты школьной действительности и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика; | Развитие координационных способностей | |
| 87 | Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. Игра « Охотники и утки». | Комплекс-ный | владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; | играть в мини-баскетбол | Позн. понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя;  Регул. Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; Коммун. задавать вопросы; | проявление учебных мотивов; предпочтение уроков «школьного» типа урокам «дошкольного» типа | Развитие координационных способностей | |
| 88 | Бросок мяча снизу на месте в щит. Игра «Перестрелка» | Комплекс-ный | владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; | играть в мини-баскетбол | Позн. уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию;  Регул. принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу;  Коммун. формулировать собственное мнение; | проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий;  проявление учебных мотивов; | Развитие координационных способностей | |
| 89-90 | Бросок мяча снизу на месте в щит. Игра «Перестрелка» | Комплекс-ный | владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; | играть в мини-баскетбол | Позн.  понимать и принимать цели, сформулированные учителем;  Регул.  Принимать и сохранять учебную задачу  Коммун.  Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности | Ориентация на содержательные моменты школьной действительности и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика; | Развитие координационных способностей | |
| **Легкая атлетика (12 часов)** |  |  |  |  |  |  |  | |
| 91 | Инструктаж по ТБ  Бег с изменением направления, ритма и темпа.. Бег 30 м. Подвижная игра «К своим флажкам» | Изучение нового  материала | правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью | бегать с максимальной скоростью | Позн. понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя;  Регул. Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; Коммун. задавать вопросы; | проявление учебных мотивов; предпочтение уроков «школьного» типа урокам «дошкольного» типа | Развитие координационных способностей | |
| 92-93 | Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег в заданном коридоре. Бег 60 м. Эстафеты | Изучение нового  материала | правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с | максимальной скоростью до 60 м. | Позн. уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию;  Регул. принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу;  Коммун. формулировать собственное мнение; | проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий;  проявление учебных мотивов; | Развитие координационных способностей | |
| 94-95 | Прыжок в длину с места. Эстафеты. | Изучение нового  материала | правильно выполнять основные движения в прыжках; | Прыгать в полную силу | Позн.  понимать и принимать цели, сформулированные учителем;  Регул.  Принимать и сохранять учебную задачу  Коммун.  Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности | Ориентация на содержательные моменты школьной действительности и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика; | Развитие координационных  и силовых способностей | |
| 96-98 | Прыжок в длину с места, с разбега, с отталкиванием одной и приземлением на две. Эстафеты | Изучение нового  материала | правильно выполнять основные движения в прыжках; | Прыгать в полную силу | Позн. понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя;  Регул. Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; Коммун. задавать вопросы; | проявление учебных мотивов; предпочтение уроков «школьного» типа урокам «дошкольного» типа | Развитие координационных  и силовых способностей | |
| 99-100 | Метание малого мяча в цель с места, из различных положений; игра «Точный расчёт» | Изучение нового  материала | правильно выполнять основные движения в метании; | метать различные предметы и мячи на дальность с места, из различных положений; метать в цель; метать набивной мяч из различных положений | Позн. уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию;  Регул. принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу;  Коммун. формулировать собственное мнение; | проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий;  проявление учебных мотивов; | Развитие координационных  и силовых способностей | |
| 101-102 | Метание малого мяча в цель с 3–4 метров. Метание набивного мяча из разных положений. игра «Метко в цель» | Изучение нового  материала | правильно выполнять основные движения в метании; | метать различные предметы и мячи на дальность с места, из различных положений; метать в цель; метать набивной мяч из различных положений | Позн.  понимать и принимать цели, сформулированные учителем;  Регул.  Принимать и сохранять учебную задачу  Коммун.  Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности | проявление учебных мотивов; предпочтение уроков «школьного» типа урокам «дошкольного» типа | Развитие координационных  и силовых способностей | |

**Тематическое планирование 2 класс**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Тема урока** | **Тип урока** | **Требование к уровню подготовке учащихся** | **Планируемые результаты**  (личностные и метапредметные)  **Характеристика деятельности** | Дата |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | Личностные УУД | Познавательные УУД | Коммуникативные  УУД | Регулятивные УУД |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Знания о физической культуре (3ч)** | **3** |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | ТБ на уроках физической культуры | Вводный | **Знать:**  **–** правила ТБ на уроках ФК и соблюдать их;  **–** приемы самоконтроля и первая помощь. | Активно включаться в общение с учителем, сверстниками.  Проявлять дисциплиниро-ванность, трудолюбие | Подбор одежды и обуви для занятий физической культуры | Эффективно сотрудничать со сверстниками,  оказывать поддержку друг другу | Вести дискуссию, правильно выражать свои мысли |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | История ФК и спорта через историю семьи | Комбини-рованный | **Знать:**историю ФК и спорта через семью. | Значение физической культуры в жизнедеятель-ности человека | Факты истории развития физической культуры | Стремление к справедливости, чести и достоинству  по отношению к себе и к другим людям | Осознание человеком себя как представителя страны  и государства |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Влияние физической подготовки на развитие физических качеств. Физическая нагрузка | Комбини-рованный | **Знать:**понятия «физическая подготовка» и «физическая нагрузка». | Формирование социальной роли ученика.  Формирование положительного  отношения  к учению | Контролировать режимы физической нагрузки на организм | Потребность в общении с учителем.  Умение слушать и вступать в диалог | Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки |  |

|  |
| --- |
| **Легкая атлетика 11 ч** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | Разновидности ходьбы; ходьба с преодолением препятствия. Бег с ускорением 20 м.  ТБ на уроках л/а | Вводный | **Знать:**правила по ТБ на уроках л/а. | Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятель-  ность, инициативу, ответственность, причины неудач | Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами | Взаимно контролировать действия друг друга, уметь договариваться |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 2 | Разновидности ходьбы, бега. Бег с ускорением 30 м. Челночный бег. | Комбини-рованный | **Уметь:** выполнять ускорение. | Проявлять качества быстроты и координации при выполнении беговых упражнений | Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами | Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 3 | Бег с ускорением 60 м. Разновидности ходьбы, бега.  Подвижная игра «Третий лишний» | Комбини-рованный | **Уметь:** выполнять ускорение. | Учебно-познавательный интерес и способам решения поставленных задач | Понятие «короткая дистанция». Знание техники бега на скорость, бега на выносливость | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами | Вести дискуссию, правильно выражать свои мысли |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 4 | Бег на результат 30 м. Разновидности ходьбы, бега. Игра «Пионербол» | Учётный | **Уметь:** выполнять ускорение. | Стремление преодолевать себя | Умение контролировать скорость, ускоряться | Проявлять упорство и выносливость | Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общие интересы |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 5 | Бег на результат 60 м. Разновидности ходьбы, бега. Игра «Пионербол» | Учётный | **Уметь:** выполнять ускорение. | Проявлять трудолюбие и  упорство в достижении поставленных целей | Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами | Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 6 | Разновидности прыжков. Многоскоки. Челночный бег. Прыжок в длину с места  Игра «Третий лишний» | Изучение нового материала | **Уметь:** выполнять многоскоки. | Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятель-ность, инициативу, ответственность, причины неудач | Уметь правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться | Потребность в общении с учителем.  Умение слушать и вступать в диалог | Взаимно контролировать действия друг друга, уметь договариваться |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 7 | Прыжок в длину с 3-5 шагов разбега.  Игра «Вышибалы» | комбини-рованный | **Уметь:** выполнять приземление на две ноги. | Стремление выполнить лучший свой прыжок | Уметь выполнять прыжок в длину с места самостоятельно | Уметь поддержать слабого игрока,  уметь достойно проигрывать | Самостоятельно оценивать свои физические возможности |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 8 | Прыжок с высоты до 40 см. Прыжок в длину с 3-5 шагов разбега. Игра «Прыгающие воробьи» | Учётный | **Уметь:** выполнять приземление на две ноги. | Активно включаться в общение со сверстниками на принципах уважения, доброжелатель-ности | Технически правильно выполнять двигательные действия | Оказывать посильную  помощь и моральную поддержку  сверстникам | Бережно обращаться с инвентарём и оборудованием |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 9 | Метание малого мяча в горизонтальную цель с 4-5 м. Эстафета | Изучение нового материала | **Уметь:** выполнять метание мяча в цель. | Формирование социальной роли ученика.  Формирование положительного  отношения  к учению | Знать приемы закаливания для укрепления здоровья, характеристику основных физических качеств | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами | Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 10 | Метание малого мяча на дальность. Метание набивного мяча. Игра «Защита укреплений» | комбини-рованный | **Уметь:** выполнять метание мяча в цель. | Управлять своими эмоциями в различных ситуациях  Формировать потребности к ЗОЖ | Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы**.** | Эффективно сотрудничать со сверстниками,  оказывать поддержку друг другу | Способность строить учебно-познавательную деятельность, учитывая все ее компоненты (цель, мотив, прогноз, средства, контроль,  оценка) |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 11 | Метание в цель с 4-5 м. Метание набивного мяча на дальность  Игра «Вызов номеров» | комбини-рованный | **Уметь:** выполнять метание мяча в цель. | Проявлять качества силы, координации и быстроты при метании малого мяча | Осваивать технику метания малого мяча в цель | Взаимодействовать в группах при выполнении метания малого мяча | Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Способы физкультурной деятельности** | **3** |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Составление режима дня | комбини-рованный | **Знать:** значение режима дня. | Учиться организовывать свою деятельность,  рационально использовать время | Планировать  спортивные занятия в режиме дня, организовывать  отдых и досуг  в течение дня  с использованием  средств ФК |  | Взаимодейство-вать с окружающими, находить с ними общий язык и общие интересы |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Правильная осанка | комбини-рованный | **Уметь:**выполнять упражнения для формирования правильной осанки. | Признание здоровья решающим фактором в жизни человека | Уметь выбрать для себя с учётом своих особенностей  способ закаливания | Контролировать свои действия | Стремление  к З.О.Ж., способы достижения цели |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Физическое развитие | комбини-рованный | **Уметь:**измерять физиологические показатели (рост, вес, объем груди, головы). | Бережное отношение к своему здоровью | Необходимость отслеживания состояния здоровья | Уметь оказать помощь и эмоциональную поддержку однокласснику | Бережное отношение к другим людям |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Физкультурно-оздоровительная деятельность** | **1** |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Комплекс физических упражнений для утренней зарядки | комбини-рованный | **Знать:**правила составления комплекса упражнений. | Бережное отношение к своему здоровью | Необходимость отслеживания состояния здоровья | Уметь оказать помощь и эмоциональную поддержку однокласснику | Бережное отношение к другим людям |  |

|  |
| --- |
| **Подвижные игры 18 ч** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 12 | Правила ТБ подвижных игр, их значение. Подвижная игра «Удочка» «Два мороза» | комбини-рованный | **Знать:**правила ТБ во время проведения подвижных игр. | Активно включаться в общение со сверстниками на принципах уважения, доброжелатель-ности | Технически правильно выполнять двигательные действия | Оказывать посильную  помощь и моральную поддержку  сверстникам | Бережно обращаться с инвентарём и оборудованием |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 13 | Подвижная игра «Удочка» «Два мороза | комбини-рованный | **Уметь:** играть в команде. | Стремление к победе, умение достойно проигрывать | Уметь играть в подвижные игры с бегом | Уметь сотрудничать в команде. Следовать девизу «Один за всех и все за одного» | Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 14 | Подвижная игра «Прыгуны и пятнашки» «Невод» | комбини-рованный | **Уметь:**проявлять физические качества (ловкость, быстроту). | Значение физической культуры в жизнедеятель-ности человека | Факты истории развития физической культуры | Стремление к справедливости, чести и достоинству  по отношению к себе и к другим людям | Осознание человеком себя как представителя страны  и государства |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 15 | Игра «Кто быстрее?». «Посадка картошки» | комбини-рованный | **Уметь:** играть в игры с бегом, прыжками, метаниями. | Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр | Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр | Излагать правила и условия проведения подвижных игр | Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 16 | Элементы игры «Пионербол» | комбини-рованный | **Знать:** правила игры. | Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр | Умение самостоятельно выработать стратегию игры | Взаимодействовать в парах при выполнении технических действий в игре | Различать ситуации поведения в подвижных играх |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 17 | Игра «Пятнашки» «Салки с мячом» | комбини-рованный | **Уметь:** играть в игры с бегом, прыжками, метаниями. | Проявлять  координацию, внимание, быстроту и ловкость во время проведения подвижных игр | Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр | Осваивать универсальные умения, управлять эмоциями во время подвижных игр | Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 18 | Игра «Кто быстрее?» «Вызов номеров» | комбини-рованный | **Уметь:** выполнять расчет в шеренгах. | Проявлять  координацию, внимание, быстроту и ловкость во время  проведения подвижных игр | Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр | Осваивать универсальные умения, управлять эмоциями во время подвижных игр | Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 19 | Игра «Пустое место» «Третий лишний» | комбини-рованный | **Уметь:** быть ловким. | Проявлять  координацию, внимание, быстроту и ловкость во время проведения подвижных игр | Развивать выдержку, прыгучесть во время игры |  | Умение корректировать и вносить изменения в способы действия в случае расхождения с правилами игры |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 20 | Игра «Метко в цель» «Попади в мяч». Эстафета «Встретятся ли мячи» | комбини-рованный | **Уметь:** метать мяч в цель. | Проявлять внимание и ловкость во время броска в цель | Осваивать технику метания малого мяча | Уметь взаимодействовать в парах при выполнении технических действий в играх | Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 21 | Эстафеты с мячом | комбини-рованный | **Знать:**ТБ при эстафетах. | Воспитывать в себе волю к победе | Совершенство-вать бег с ускорением, развивать ловкость, координацию | Взаимодействовать со сверстниками на принципах дружбы и толерантности | Управлять эмоциями, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 22 | Эстафеты с обручем | комбини-рованный | **Знать:**условия передачи эстафеты. | Проявлять  внимание, быстроту и ловкость во время эстафет | Осваивать технику владения обручем | Взаимодействовать в группах при выполнении технических действий  в играх | Соблюдать правила техники безопасности при проведении эстафет |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 23-24 | Игра «Перестрелка» | комбини-рованный | **Уметь:**играть в игру по упрощенным правилам. | Проявлять внимание, сообразитель-ность и быстроту передвижений | Осваивать строевые команды | Взаимодействовать в группах, подчиняться капитану | Различать допустимые и недопустимые формы поведения на уроке |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 25 | Игра «Белые медведи» «Два мороза» | комбини-рованный | **Уметь:** быть внимательным. | Уметь активно включаться в коллективную деятельность | Стремиться найти свою стратегию в игре | Проявлять положительные качества личности | Уметь донести информацию в доступной, эмоционально яркой форме |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 26 | Эстафеты с предметами | комбини-рованный | **Уметь:** выявлять победителя. | Проявлять точность, ловкость  и быстроту во время эстафет | Осваивать технику владения мячом | Взаимодействовать в группах при выполнении технических действий  с мячом | Соблюдать правила техники безопасности при проведении эстафет |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 27-29 | Игра «Второй лишний» «Перестрелка». Эстафета с предметами | комбини-рованный | **Знать:** правила проведения игры. | Уметь активно включаться в коллективную деятельность | Стремиться найти свою стратегию в игре | Проявлять положительные качества личности | Уметь донести информацию в доступной, эмоционально яркой форме |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Физкультурно-оздоровительная деятельность** | 1 |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Физкультминутка на уровне | беседа | **Знать:**значение проведения физкультминуток на уроках. | Бережное отношение к своему здоровью | Необходимость отслеживания состояния здоровья | Уметь оказать помощь и эмоциональную поддержку однокласснику | Бережное отношение к другим людям |  |

|  |
| --- |
| **Гимнастика (18ч)** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 30 | Строевые упражнения. Размыкание и смыкание. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Инструктаж по ТБ | Изучение нового материала | **Знать:**правила поведения и ТБ на уроках гимнастики. | Стремление к физическому совершенству: развитие и укрепление правильной осанки, координации | Различать и выполнять строевые команды: «Равняйсь!» «Смирно!» «Вольно!» | Уметь сотрудничать при выполнении совместных упражнений | Соблюдать правила техники безопасности на уроках гимнастики |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 31-32 | Строевые упражнения. Группировка Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Кувырок в сторону. | комбини-рованный | **Уметь:** выполнять строевые действия. | Стремление к физическому совершенству: развитие и укрепление правильной осанки, координации | Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений (строевые упражнения).  Осваивать ОРУ с предметами | Осваивать  универсальные умения по взаимодействию в группах при разучивании и выполнении упражнений с гимнастическими палками | Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений с гимнастическими палками |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 33 | Перестроение из колонны по1 в колонну по2. Из стойка на лопатках, согнув ноги перекат вперед в упор присев. Игра «Фигуры» | комбини-рованный | **Уметь:** выполнять акробатические элементы. | Совершенствование осанки и координации | Выполнение строевых команд под счет.  Показ упражнений с гимнастическими палками с учителем | Осваивать  универсальные умения по взаимодействию в группах при разучивании и выполнении упражнений с гимнастическими палками | Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений с гимнастическими палками |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 34 | Перестроение из колонны по1 в колонну по2. Из стойка на лопатках, согнув ноги перекат вперед в упор присев. Игра «Фигуры» | комбини-рованный | **Уметь:** выполнять акробатические элементы. | Развитие гибкости, ловкости | Знать технику выполнения двигательных действий | Находить ошибки, уметь их исправлять |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 35 | Перестроение из колонны по1 в колонну по2. Из стойка на лопатках, согнув ноги перекат вперед в упор присев. Игра «Светофор» | комбини-рованный | **Уметь:** выполнять акробатические элементы. | Развитие координацион-ных способностей | Уметь выполнять акробатические элементы раздельно | Осваивать универсальные умения работы по группам самостоятельно | Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 36 | Передвижение в колонне по одному в заданных ориентирах. Вис стоя и лежа. Наклон вперед из положения сидя | Изучение нового материала | **Уметь:** выполнять упражнения на гибкость. | Активно  включаться в работу, проявлять смекалку и сообразитель-ность | Уметь организовать самостоятель-ную деятельность | Управлять эмоциями при общении со сверстниками | Технически правильно выполнять действия |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 37-38 | Передвижение в колонне по одному в заданных ориентирах. Вис стоя и лежа. Поднимание согнутых и прямых ног из виса | комбини-рованный | **Уметь:** выполнять правильный хват. | Проявлять качества силы, координации, быстроты при выполнении упражнений прикладной направленности | Осваивать технику физических упражнений прикладной направленности | Осваивать работу по отделениям | Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 39 | Выполнение команд «на два (четыре) шага разомкнись. Вис на согнутых руках. В висе спиной к стенке поднимание прямых и согнутых ног.Вис на согнутых руках. | комбини-рованный | **Уметь:** выполнять приемы страховки. | Проявлять внимание, ловкость, координацию | Описывать технику гимнастических упражнений прикладной направленности | Оказывать помощь и взаимовыручку при работе в парах | Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 40-41 | Выполнение команд «на два (четыре) шага разомкнись. Вис на согнутых руках. В висе спиной к стенке поднимание прямых и согнутых ног.Вис на согнутых руках. | комбини-рованный | **Уметь:** выполнять правильный хват. | Развивать внимание, ловкость, координацию движений | Совершенство-вать способы передвижения по гимнастической скамейке, выявлять и характеризовать ошибки при выполнении упражнений на скамейке | Осваивать универсальные умения по взаимодействию в группах при работе на скамейке | Уметь корректировать свои действия и действия в группе |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 42 | Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях. Игра «Иголочка и ниточка» | Изучение нового материала | **Уметь:** передвигаться по гимнастической скамейке в упоре на коленях, лежа на животе). | Проявлять качества силы, координации, быстроты при выполнении упражнений прикладной направленности | Описывать универсальные действия при лазании по канату | Взаимодейство-вать и проявлять взаимовыручку при работе в парах | Взаимодейство-вать и проявлять взаимовыручку при работе в парах |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 43 | Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе. Игра «Иголочка и ниточка» | комбини-рованный | **Уметь:** передвигаться по гимнастической скамейке в упоре на коленях, лежа на животе). | Проявлять качества силы, координации, быстроты при выполнении упражнений прикладной направленности | Описывать универсальные действия при лазании по канату | Взаимодейство-вать и проявлять взаимовыручку при работе в парах | Взаимодейство-вать и проявлять взаимовыручку при работе в парах |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 44 | Лазание по гимнастической стенке . Лазание по канату. Перелезание через коня и бревно. | комбини-рованный | **Уметь:** лазать по канату, выполнять опорный прыжок | Активно  включаться в работу, проявлять смекалку и сообразитель-ность | Уметь организовать самостоятель-ную деятельность | Управлять эмоциями при общении со сверстниками | Технически правильно выполнять действия |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 45 | Лазание по гимнастической стенке . Лазание по канату. Перелезание через коня и бревно | комбини-рованный | **Уметь:** лазать по канату, выполнять опорный прыжок | Проявлять качества силы, координации, быстроты при выполнении упражнений прикладной направленности | Осваивать технику физических упражнений прикладной направленности | Осваивать работу по отделениям | Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 46 | Упражнения в равновесии на бревне.  Игра «Кто ушел?» | комбини-рованный | **Уметь:** держать равновесие на одной ноге; ходьба. | Формировать правильную осанку, учиться держать равновесие | Совершенство-вать технику ходьбы, характеризовать и исправлять ошибки при выполнении ходьбы на скамейке | Осваивать работу по отделениям | Уметь корректировать свои действия и действия в группе |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 47 | Разновидности танцевальных шагов.  Игра «Змейка» | комбини-рованный | **Знать:** виды шагов (приставные, подскоки, шаги- польки). | Формировать правильную осанку,  учиться   держать равновесие | Описывать технику выполнения танцевальных шагов | Уметь сотрудничать при выполнении совместных упражнений | Уметь корректировать свои действия и действия в группе |  |

|  |
| --- |
| **Лыжные гонки (21ч)** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 48 | ТБ на уроках лыжной подготовки | вводный | **Знать:**ТБ на уроках. | Персональный подбор лыжного инвентаря | Иметь представление о переохлаждении и обморожении на улице в зимнее время | Уметь слушать и вступать в диалог | Соблюдать технику безопасности на занятиях лыжной подготовки |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 49 | Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом без палок. Дистанция 1 км | комбини-рованный | **Знать:** значение занятий лыжами для укрепления здоровья и закаливания. | Контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений | Осваивать технику передвижения на лыжах скользящим шагом | Поочередно выполнять передвижение по лыжне, уступать лыжню обгоняющему | ТБ |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 50 | Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом без палок. Дистанция 1 км | комбини-рованный | **Уметь:** переносить тяжесть тела на месте. | Совершенство-вание передвижения на лыжах ступающим шагом | Уметь координировать свои движения стоя на лыжах | Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык | Соблюдать технику безопасности на занятиях лыжной подготовки |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 51 | Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом без палок. Дистанция 1 км | комбини-рованный | **Уметь:** переносить тяжесть тела на месте. | Совершенство-вание передвижения на лыжах скользящим шагом | Объяснять технику выполнения ступающим и скользящим шагом без палок | Поочередно выполнять передвижение по лыжне, уступать лыжню обгоняющему | ТБ |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 52-53 | Передвижение на лыжах ступающим шагом с палками. Дистанция до 2 км. | комбини-рованный | **Уметь:** переносить тяжесть тела в движении. | Проявлять качества координации при передвижении на лыжах, выносливость | Осваивать универсальные умения передвижения на лыжах с палками | Поочередно выполнять передвижение по лыжне, уступать лыжню обгоняющему | ТБ |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 54-55 | Передвижение на лыжах  скользящим шагом с палками. Дистанция до 2 км | комбини-рованный | **Уметь:** передвигаться на лыжах. | Совершенство-вать технику передвижения на лыжах. Развитие координации и выносливости | Осваивать универсальные умения передвижения на лыжах с палками | Поочередно выполнять передвижение по лыжне, уступать лыжню обгоняющему | ТБ |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 56 | Повороты с переступанием. Игра «Старт шеренгами» | комбини-рованный | **Уметь:** выполнять поворот. | Развитие внимания, координации, скорости и выносливости | Осваивать технику выполнения поворотов | Осваивать универсальные умения в проведении подвижных игр на улице | ТБ |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 57 | Игра «Чьи лыжи быстрее» | комбини-рованный | **Знать:**правила проведения эстафет на лыжах. | Проявлять качества координации при передвижении на лыжах, выносливость | Осваивать универсальные умения передвижения на лыжах без палок | Поочередно выполнять передвижение по лыжне, уступать лыжню обгоняющему |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 58 | Повороты переступанием. Игра «Быстрый лыжник» | комбини-рованный | **Уметь:** выполнять поворот в движении. | Развитие координации | Осваивать технику передвижения и поворотов на лыжах | Осваивать универсальные умения в проведении подвижных игр на улице | ТБ |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 59 | Эстафеты на лыжах | комбини-рованный | **Знать:** правила игр. | Проявлять качества координации при передвижении на лыжах, выносливость | Осваивать технику передвижения и поворотов на лыжах | Осваивать универсальные умения в проведении подвижных игр на улице | ТБ |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 60 | Подъемы и спуски под уклон | комбини-рованный | **Уметь:**выполнять спуск в основной стойке и подъем «полуелочкой». | Проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов | Объяснять и осваивать технику поворотов, спусков и подъемов | Осваивать универсальные умения в проведении подвижных игр на улице | ТБ |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 61 | Передвижение на лыжах до 1.5 км | комбини-рованный | **Уметь:** равномерно двигаться на лыжах скользящим шагом. | Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения | Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов | Осваивать универсальные умения при выполнении сложных физических нагрузок | ТБ |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 62 | Игра «Охотники и утки на лыжах» «Кто быстрее» | комбини-рованный | **Уметь:** выполнять повороты, двигаться скользящим шагом. | Проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов | Осваивать универсальные умения в проведении подвижных игр на улице | Управлять эмоциями при общении со своим сверстниками | ТБ |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 63 | Игра «Дружные пары» «Кто дальше» | комбини-рованный | **Уметь:** выполнять повороты, двигаться скользящим шагом. | Проявлять координацию при выполнении упражнений | Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы  их исправления | Проявлять трудолюбие и упорство в достижении целей | ТБ |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 64 | Передвижение на лыжах до 1,5 км | комбини-рованный | **Уметь:** равномерно двигаться на лыжах скользящим шагом. | Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения | Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов | Осваивать универсальные умения при выполнении сложных физических нагрузок | ТБ |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 65 | Подъемы и спуски под уклон | комбини-рованный | **Уметь:**выполнять спуск в основной стойке и подъем «полуелочкой». | Проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов | Объяснять и осваивать технику поворотов, спусков и подъемов | Осваивать универсальные умения в проведении подвижных игр на улице | ТБ |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 66 | Совершенство-вать технику спуска с горы в основной стойке | комбини-рованный | **Знать:** стойки на лыжах при спуске с горы. | Проявлять положительные качества личности,  упорство для освоения знаний | При необходимости осуществлять безопасное падение | Организовывать деятельность с учётом требований её безопасности | ТБ |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 67-68 | Торможение. Игра «Быстрый лыжник» | комбини-рованный | **Знать:** способы торможения (падением и др.). | Проявлять положительные качества личности,  упорство для освоения знаний | При необходимости осуществлять безопасное падение | Оказывать поддержку своим сверстникам | Технически правильно выполнят двигательные действия |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 69 | Эстафеты на лыжах |  | **Знать:**правила проведения эстафет на лыжах | Проявлять качества координации при передвижении на лыжах, выносливость | Осваивать технику передвижения и поворотов на лыжах | Осваивать универсальные умения в проведении подвижных игр на улице | ТБ |  |

|  |
| --- |
| **Подвижные игры на основе баскетбола (24ч)** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 70 | Передача и ловля мяча в движении в парах. Броски в цель. Игра «Кто дальше бросит?» | вводный | **Уметь:** передавать и ловить мяч. | Проявлять внимание и ловкость при работе с мячом | Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр | Осваивать уни универсальные умения, управлять эмоциями во время учебной деятельности | Соблюдать правила техники безопасности при работе с баскетбольными мячами |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 71-72 | Передача и ловля мяча в движении в парах. Броски в цель Игра «Попади в мяч» | комбини-рованный | **Уметь:** передавать и ловить мяч. | Проявлять координацию, внимание, быстроту и ловкость во время проведения подвижных игр | Осваивать технические действия из спортивных игр | Осваивать уни универсальные умения, управлять эмоциями во время игровой деятельности | Умение корректировать и вносить изменения в поведение при работе в парах |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 73 | Передача и ловля мяча в движении Ведение на месте. Броски в цель Игра «Кто дальше бросит», «Стой» | комбини-рованный | **Знат :** правила игры. | Проявлять силовые качества и точность | Осваивать технику владения мячом | Взаимодействовать в группах при выполнении технических действий с мячом | Умение корректировать и вносить изменения в поведение во время игры |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 74 | Передача и ловля мяча в движении Ведение на месте. Броски в цель Игра «Кто дальше бросит», «Стой» | комбини-рованный | **Уметь:** бросать мяч в цель. | Стремиться побеждать, стремиться улучшить свои результаты | Совершенствование техники владения мячом | Взаимодействовать в группах при выполнении технических действий с мячом | Умение корректировать и вносить изменения в поведение во время игры |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 75 | Передача и ловля мяча в движении Ведение на месте. Броски в цель (щит) Игра «Мяч среднему», | комбини-рованный | **Уметь:** бросать мяч в цель. | Стремиться побеждать, стремиться улучшить свои результаты | Совершенствование техники владения мячом | Характеризовать поступки, действия, давать им объективную оценку на основе освоенных знаний | Оценивать приобретенные навыки владения мячом |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 76-77 | Передача мяча снизу. Ведение на месте. Броски в цель (щит). Игра «Мяч соседу» | комбини-рованный | **Уметь:** передавать мяч разными способами. | Проявлять ловкость, внимание, координацию при работе с баскетбольным мячом | Совершенство-вание техники владения мячом | Осваивать универсальные умения работы в парах | Оценивать приобретенные навыки владения мячом |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 78-79 | Передача мяча снизу. Ведение на месте правой (левой) рукой. Броски в цель (щит). Игра «Мяч соседу» | комбини-рованный | **Уметь:** передавать мяч разными способами. | Проявлять ловкость, внимание, координацию при работе с баскетбольным мячом | Совершенство-вание техники владения мячом | Осваивать универсальные умения работы в парах | Оценивать приобретенные навыки владения мячом |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 80 | Эстафеты с мячом | комбини-рованный | **Уметь:** передавать мяч разными способами. | Проявлять  координацию, внимание и ловкость во время проведения подвижных игр | Осваивать технику ходьбы, бега по ограниченному пространству | Взаимодействовать в группах при выполнении игровых действий | Различать допустимые и недопустимые формы поведения во время игры |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 81 | Игра «Мяч по кругу», «Перестрелка» | комбини-рованный | **Уметь:** передавать мяч разными способами. | Проявлять  координацию, внимание и ловкость во время проведения подвижных игр | Характеризовать и исправлять ошибки при работе с мячом | Сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудитель-ность | Различать допустимые и недопустимые формы поведения во время игры |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 82 | Ведение мяча на месте.  «Игра «Мяч по кругу» | комбини-рованный | **Уметь:**быстро передавать мяч, вести мяч правой, левой рукой. | Стремиться к победе в игре | Совершенство-вать технику владения мячом | Осваивать универсальные умения работы в группе | Умение корректировать и вносить изменения в поведение во время игры |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 83 | Ведение мяча в шаге.  «Игра «Мяч под ногами» | комбини-рованный | **Уметь:**быстро передавать мяч, вести мяч правой, левой рукой. | Проявлять ловкость, внимание, координацию при работе с баскетбольным мячом | Совершенство-вать технику владения мячом | Управлять эмоциями во время игры | Умение корректировать и вносить изменения в поведение во время игры |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 84 | Ведение мяча в беге. Эстафеты с мячом | комбини-рованный | **Уметь:**вести мяч правильно. | Проявлять  внимание, быстроту и ловкость во время эстафет | Осваивать технику владения мячом. | Взаимодействовать в группах при выполнении технических действий  в играх | Соблюдать правила техники безопасности при проведении эстафет |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 85-86 | Ведение мяча в беге. Игра  «Перестрелка» | комбини-рованный | **Уметь:**быстро передавать мяч, вести мяч правой, левой рукой. | Проявлять координацию, силу во время выполнения физических упражнений | Осваивать технику владения мячом | Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности | Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 87 | Игра «Обгони мяч», «Не давай мяча водящему» | комбини-рованный | **Уметь:**быстро передавать мяч. | Стремиться к победе в игре | Совершенство-вать технику владения мячом | Осваивать универсальные умения работы в группе | Умение корректировать и вносить изменения в поведение во время игры |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 88 | Эстафеты с мячом | комбини-рованный | **Уметь:** быстро передавать, ловить и вести мяч. | Стремиться к победе в игре | Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр | Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности | Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 89 | Эстафета со скакалкой | комбини-рованный | **Уметь:** прыгать разными способами на скакалке. | Значение ежедневных занятий спортом на организм человека | Совершенство-вание физических навыков | Умение высказывать и аргументировать свое мнение | Различать допустимые и недопустимые формы поведения на отдыхе |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 90 | Эстафеты с обручем | комбини-рованный | **Уметь:** выполнять движения с обручем. | Стремиться к победе в игре | Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр | Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности | Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 91-92 | Ведение мяча в движении правой (левой) рукой. Броски в цель (щит). Игра «Гонка мячей по кругу» | комбини-рованный | **Уметь:** быстро передавать, ловить мяч. | Стремиться к победе в игре | Совершенство-вать технику владения мячом | Осваивать универсальные умения работы в группе | Умение корректировать и вносить изменения в поведение во время игры |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 93 | Ведение мяча в движении правой (левой) рукой. Броски в цель (щит). Игра «Гонка мячей по кругу» | комбини-рованный | **Уметь:** быстро передавать, ловить мяч. | Активно  включаться в игровые действия, проявлять свои положительные качества | Освоение новых двигательных действий | Управлять своими эмоциями, оказывать поддержку окружающим | Умение корректировать и вносить изменения в поведение во время игры |  |

|  |
| --- |
| **Легкая атлетика (12ч)** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 94 | Разновидности ходьбы. Бег с ускорением (30м). Челночный бег. Игра «Команда быстроногих» Инструктаж по ТБ | вводный | **Знать:** правила по ТБ на уроках л/а. | Развивать скорость, выносливость | Описывать технику выполнения беговых упражнений | Умение сотрудничать при выполнении совместных беговых упражнений | Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений на улице |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 95-96 | Разновидности ходьбы. Бег с ускорением (30м). Челночный бег. Игра «Команда быстроногих» | комбини-рованный | **Уметь:** передавать эстафету (палочку). | Формирование потребности к ЗОЖ | Умение контролировать скорость при беге | Умение сотрудничать при выполнении совместных беговых упражнений | Уметь через диалог разрешать конфликтные ситуации |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 97-98 | Разновидности ходьбы. Бег с ускорением (30м). Челночный бег. Игра «Вызов номеров» | комбини-рованный | **Знать:** понятие «короткая дистанция». | Проявлять качества силы и быстроты при выполнении беговых упражнений | Осваивать универсальные умения, контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений | Умение сотрудничать при выполнении совместных беговых упражнений | Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах при разучивании и выполнении беговых упражнений |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 99 | Прыжки с поворотом на 180. Прыжок с места. Эстафета. | комбини-рованный | **Уметь:** приземляться на две ноги. | Проявлять выносливость при выполнении беговых упражнений. Понимать значение и влияние физических упражнений на трудовую деятельность | Осваивать универсальные умения, контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений | Уметь контролировать и управлять эмоциями при выполнении физически сложных заданий | Соблюдать правила техники безопасности при беге на длинные дистанции |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 100-102 | Прыжок в высоту с разбега. Прыжок в длину с разбега в 3-5 шагов. Игра «Удочка» | комбини-рованный | **Уметь:** приземляться на две ноги. | Проявлять внимание и ловкость при выполнении прыжковых упражнений | Осваивать технику прыжковых упражнений.  Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений | Уметь оказать помощь и поддержку  при выполнении прыжковых упражнений партнеру | Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 103 | Прыжок в высоту с разбега. Прыжок в длину с разбега в 3-5 шагов. Игра «Удочка» | комбини-рованный | **Уметь:** приземляться на две ноги. | Значение развития силы, выносливости, координации в учебной и трудовой деятельности | Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении прыжковых упражнений | Уметь объяснить правила и организовать игру в группе | Осваивать универсальные умения по взаимодействии в группах при проведении игр со скакалкой |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 104 | Метание малого мяча в вертикальную цель с 4-5 м. Метание набивного мяча. | комбини-рованный | **Знать:**понятие «здоровье». | Проявлять выносливость при выполнении беговых упражнений. Понимать значение и влияние физических упражнений на трудовую деятельность | Осваивать универсальные умения, контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений | Уметь контролировать и управлять эмоциями при выполнении физически сложных заданий | Соблюдать правила техники безопасности при беге на длинные дистанции |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 105 | Метание малого мяча стоя на месте на дальность. Метание набивного мяча | комбини-рованный | **Знать:**ТБ при метании мяча. | Проявлять качества силы, координации и быстроты при метании малого мяча | Осваивать технику метания малого мяча в цель | Взаимодействовать в группах при выполнении метания малого мяча | Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча |  |

**Тематическое планирование 3 класс.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Тема урока | Тип урока | Требование к уровню подготовке обучающихся | Планируемые результаты  (личностные и метампредметные)  Характеристика деятельности | | | | | Дата |
|  |  |  |  | Личностные УУД | Познавательные УУД | Коммуникативные УУД | | Регулятивные УУД |  |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | | 8 | 9 |
|  | Знания о физической культуре. Т.Б на уроках физкультуры. (3ч) | Вводный | Знать: правила ТБ на уроках ФК и соблюдать их, приемы самоконтроля и первая помощь. | Активно включаться в общение с учителем, сверстниками. Проявлять дисциплиниро-ванность , трудолюбие. | Подбор одежды и обуви для занятий физической культуры | Сотрудничество со сверстниками, оказывать поддержку друг другу | | Вести дискуссию, правильно выражать свои мысли |  |
|  | История ФК и спорта через историю | Комбиниро ванный | Знать: историю ФК и спорта | Значение ФК в жизнедеятель-ности человека | Факты истории развития ФК | Стремление к справедливости, чести и достоинству по отношению к себе и к другим людям | | Осознание человеком себя как представителя страны и государства |  |
|  | Влияние физической подготовки на развитие физических качеств. Физическая нагрузка. | Комбиниро ванный | Знать: понятия «физическая подготовка» и «физическая нагрузка». | Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению | Контролировать режимы физической нагрузки на организм | Потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог | | Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки |  |
| Легкая атлетика (11ч) | | | | | | | | | |
| 1 | Разновидности ходьбы; ходьба через препятствия. Бег в коридоре с максимальной скоростью. Игра «Пустое место». Т.Б на уроках | Вводный | Знать: правила по ТБ на уроках л/а. | Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач | Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами | | Взаимно контролировать действиядруг друга, уметь договариваться |  |
| 2 | Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью 60 метров. Игра «Белые медведи». | Комбиниро ванный | Уметь: выполнять ускорение | Проявлять качества быстроты и координации при выполнении беговых упражнений | Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами | | Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата |  |
| 3 | Бег с ускорением 60 м. Подвижная игра «Третий лишний» | Комбиниро ванный | Уметь: выполнять ускорение | Учебно- познавательный интерес и способами решения поставленных задач | Понятие «короткая дистанция». Значение техники бега на скорость, бега на выносливость. | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами | | Вести дискуссию. Правильно выражать свои мысли |  |
| 4 | Бег на результат 30 м. Игра «Пионербол» | Учетный | Уметь: выполнять ускорение | Стремление преодолевать себя | Умение контролировать скорость, ускоряться | Проявлять упорство и выносливость | | Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общие интересы |  |
| 5 | Бег на результат 60 м. Игра «Пионербол» | Учетный | Уметь: выполнять ускорение | Проявлять трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами | | Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата |  |
| 6 | Прыжок в длину с места. Прыжок в длину с разбега. Игра «Пионербол» | Комбиниро ванный | Уметь: правильно выполнять приземление на две ноги | Стремление выполнить лучший свой прыжок | Уметь выполнять прыжок в длину с места и с разбега самостоятельно | Уметь поддерживать слабого игрока, уметь достойно проигрывать | | Самостоятельно оценивать свои физические возможности |  |
| 7 | Прыжок в длину с места на результат. Прыжок в длину с 3-5 шагов разбега. Игра «Вышибала » | Учетный | Уметь: правильно выполнять приземление на две ноги | Активно включаться в общение со сверстниками на принципах уважения, доброжелатель-ности | Технически правильно выполнять двигательные действия | Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам | | Бережно обращаться с инвентарем и оборудованием |  |
| 8 | Прыжок в длину с 3-5 шагов разбега. Челночный бег 3х10м. Игра «Вышибала » | Комбиниро ванный | Уметь: определять толчковую ногу.  Знать: правила выполнения челночного бега | Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению | Знать приемы закаливания для укрепления здоровья, характеристику основных физических качеств | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами | | Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях |  |
| 9 | Челночный бег 3х10м на результат. | Учетный | Знать: правила выполнения челночного бега | Управлять своими эмоциями в различных ситуациях. Формировать потребности к ЗОЖ | Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы | Эффективно сотрудничать со сверстниками, оказывать поддержку друг другу | | Способность строить учебно- позновательную деятельность, учитывая все ее компаненты |  |
| 10 | Метание малого мяча с места на дальность. Метание в цель с 4-5 м. Игра «Кто дальше бросит» | Комбиниро ванный | Уметь: выполнять метание мяча различными способами | Проявлять качества силы. Координации и быстроты при метании малого мяча | Осваивать технику метания малого мяча в цель | Взаимодействовать в группах при выполнении метания малого мяча | | Соблюдать правила ТБ при метании малого мяча |  |
| 11 | Метание малого мяча с места на дальность. Метание набивного мяча. Игра «Кто дальше бросит» | Комбиниро ванный | Уметь: выполнять метание мяча различными способами | Проявлять трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами | | Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата |  |
|  | Способы физкультурной деятельности (3ч) |  |  |  |  |  | |  |  |
|  | Составление режима дня | Беседа | Знать: значение режима дня | Учиться организовывать свою деятельность, рационально использовать время | Планировать спортивные занятия в режиме дня, организовывать отдых и досуг в течение дня с использованием ФК | Контролировать свои действия | | Взаимодействовать с окружающими, находить с ними общий язык и общие интересы |  |
|  | Правильная осанка | Беседа | Уметь: выполнять упра-жнения для формирования правильной осанки | Признание здоровья решающим фактором в жизни человека | Уметь выбрать для себя с учетом своих способностей способ закаливания | Контролировать свои действия | | Стремление к ЗОЖ, способы достижения цели |  |
|  | Физическое развитие | Беседа | Уметь: измерять физиологические показатели (рост, вес, объем груди, головы) | Бережное отношение к своему здоровью | Необходимость отслеживания состояния здоровья | Уметь оказать помощь и эмоциональную поддержку однокласснику | | Бережное отношение к другим людям |  |
|  | Физкультурно-оздоровительная деятельность (1ч) |  |  |  |  |  | |  |  |
|  | Комплекс физических упражнений для утренней зарядки | Беседа | Знать: правила составления комплекса упражнений | Бережное отношение к своему здоровью | Необходимость отслеживания состояния здоровья | Уметь оказать помощь и эмоциональную поддержку однокласснику | | Бережное отношение к другим людям |  |
| Подвижные игры (18ч) | | | | | | | | | |
| **12** | Правила ТБ на подвижных играх. Игры «Удочка», «бездомный заяц». | Комплексный | Знать: правила ТБ во время проведения подвижных игр | Активно включаться в общение со сверстниками на принципах уважения, доброжелательно сти | Технически правильно выполнять двигательные действия | Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам | | Бережно обращаться с инвентарем и оборудованием |  |
| 13 | Подвижная игра «Кто быстрее», «Кто обгонит». | Комплексный | Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием | Стремление к победе, умение достойно проигрывать | Уметь играть в подвижные игры | Уметь сотрудничать в команде. | | Соблюдать дисциплину и правила ТБ во время подвижных игр |  |
| 14 | Подвижная игра «Кто быстрее», «Кто обгонит». | Комплексный | Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием | Стремление к победе, умение достойно проигрывать | Уметь играть в подвижные игры | Уметь сотрудничать в команде. | | Осознание человеком себя как представителя страны и государства |  |
| 15 | Подвижная игра «Через кочки и пенечки», «Кто обгонит». | Комплексный | Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием | Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении п.и. | Осваивать двигательные действия, составляющие содержание п.и. | Излагать правила и условия проведения п.и. | | Соблюдать дисциплину и правила ТБ во время подвижных игр |  |
| 16 | Подвижная игра «Метко в цель», «Наступление». | Комплексный | Уметь: метать мяч в цель | Проявить внимание и ловкость во время броска в цель | Осваивать технику метания малого мяча | Уметь взаимодействовать в парах при выполнении технических действий в играх | | Соблюдать правила ТБ при метании малого мяча |  |
| 17 | Игра «Пионербол» | Комплексный | Знать: правила игры | Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении п.и. | Умение самостоятельно выработать стратегию игры | Взаимодействовать в парах при выполнении технических действий в играх | | Различать ситуации поведения в подвижных играх |  |
| 18 | Подвижная игра «Пятнашки», «Салки». | Совершенст-вование | Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием | Проявлять координацию, внимание, быстроту и ловкость во время п.и. | Проявлять быстроту и ловкость во время п.и. | Осваивать универсальные умения, управлять эмоциями во время п.и. | | Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности |  |
| 19 | Подвижная игра «КУЗНЕЧИКИ», «Наступление». | Совершенст-вование | Уметь: быть ловким | Проявлять координацию, внимание, быстроту и ловкость во время п.и. | Проявлять быстроту и ловкость во время п.и. | Осваивать универсальные умения, управлять эмоциями во время п.и. | | Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности |  |
| 20 | Подвижная игра «Метко в цель», «Пустое место». | Совершенст-вование | Уметь: быть ловким, метать мяч в цель | Проявлять координацию, внимание, быстроту и ловкость во время п.и. | Осваивать технику метания малого мяча | Взаимодействовать в парах при выполнении технических действий в играх | | Соблюдать правила ТБ при метании малого мяча |  |
| 21 | Подвижная игра «Попади в мяч», «Передал- садись». | Совершенст-вование | Уметь: быть ловким и метким | Проявлять внимание и ловкость во время броска | Развивать выдержку, прыгучесть во время игр | Взаимодействовать в парах при выполнении технических действий в играх | | Соблюдать правила ТБ при метании малого мяча |  |
| 22 | Эстафеты с мячом | Комплексный | Знать: ТБ при эстафетах | Воспитывать в себе волю к победе | Совершенствовать бег с ускорением, развивать ловкость, координацию | Взаимодействовать со сверстниками на принципах дружбы и толерантности | | Управлять эмоциями, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность |  |
| 23 | Эстафеты с обручем | Комплексный | Знать: условия передачи эстафеты | Проявлять внимание, быстроту и ловкость во время эстафет | Осваивать технику владения обручем | Взаимодействовать в группах при выполнении технических действий в играх | | Соблюдать правила ТБ при проведении эстафет |  |
| 24 | Игра «Перестрелка» | Комплексный | Знать: правила игры | Проявить внимание, сообразительность и быстроту передвижений | Осваивать строевые команды | Взаимодействовать в группах, подчиняться капитану | | Различать допустимые и недопустимые формы поведения на уроке |  |
| 25 | Игра «Пионербол» | Комплексный | Знать: правила игры | Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении п.и. | Умение самостоятельно выработать стратегию игры | Взаимодействовать в парах при выполнении технических действий в играх | | Различать допустимые и недопустимые формы поведения на уроке |  |
| 26 | Эстафеты с предметами | Комплексный | Уметь: выявлять победителя | Проявлять точность, ловкость и быстроту во время эстафет | Осваивать технику владения мячом | Взаимодействовать в группах при выполнении технических действий с мячом | | Соблюдать правила ТБ при проведении эстафет |  |
| 27-28 | Игра «Пионербол» | Комплексный | Знать: правила игры | Проявить внимание, сообразительность и быстроту передвижений | Умение самостоятельно выработать стратегию игры | Взаимодействовать в группах, подчиняться капитану | | Различать допустимые и недопустимые формы поведения на уроке |  |
| 29 | Игра «Перестрелка» | Комплексный | Знать: правила игры | Проявить внимание, сообразительность и быстроту передвижений | Умение самостоятельно выработать стратегию игры | Взаимодействовать в группах, подчиняться капитану | | Различать допустимые и недопустимые формы поведения на уроке |  |
|  | Физкультурно – оздоровительная деятельность (1ч) |  |  |  |  |  | |  |  |
| 30 | Физкультминутка на уроке | Беседа | Знать: значение проведения физкультминуток на уроках | Бережное отношение к своему здоровью | Необходимость отслеживания состояния здоровья | Уметь оказать помощь и эмоциональную поддержку однокласснику | | Бережное отношение к другим людям |  |
| Гимнастика (17ч) | | | | | | | | | |
| 31 | Строевые упражнения. Инструктаж по ТБ | Изучение нового материала | Знать: правила поведения и ТБ на уроках гимнастики | Стремление к физическому совершенству: развитие и укрепление правильной осанки, координации | Различать и выполнять строевые команды: «Равняйсь!»  «Смирно!»  «Вольно!» | Уметь сотрудничать при выполнении совместных упражнений | | Соблюдать правила ТБ на урокахгимнастики |  |
| 32 | Строевые упражнения. Построение и перестроение. Группировка. Перекаты | Комбиниро-ванный | Уметь: выполнять строевые действия | Стремление к физическому совершенству: развитие и укрепление правильной осанки, координации | Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений. Осваивать ОРУ с предметами | Осваивать универсальные умения по взаимодействию в группах при разучивании и выполнении упражнений с гим. палками | | Соблюдать правила ТБ при выполнении упражнений с гимнастическими палками |  |
| 33 | Перекаты в группировке. Кувырок вперед. Мост из положении лежа на спине. | Комбиниро-ванный | Уметь: выполнять акробатические элементы | Совершенствование осанки и координации | Выполнение строевых команд под счет. Показ упражнений с гимнастическими палками с учителем | Осваивать универсальные умения по взаимодействию в группах при разучивании и выполнении упражнений с гим. палками | | Соблюдать правила ТБ при выполнении упражнений с гимнастическими палками |  |
| 34 | Кувырок вперед. Мост из положении лежа на спине. Стойка на лопатках согнув ноги. | Комбиниро-ванный | Уметь: выполнять акробатические элементы | Развитие гибкости и ловкости | Знать технику выполнения двигательных действий | Находить ошибки, уметь их исправить | | Соблюдать правила ТБ при выполнении акробатических упражнений |  |
| 35-36 | Кувырок вперед. Стойка на лопатках согнув ноги, перекат в упор присев. Игра. | Комбиниро-ванный | Уметь: выполнять акробатические элементы | Развитие координационных способностей | Уметь выполнять акробатические элементы раздельно | Осваивать универсальные умения работы по группам самостоятельно | | Соблюдать правила ТБ при выполнении акробатических упражнений |  |
| 37 | Висы. Вис на согнутых руках. Вис лежа. Наклон вперед из положения сидя. | Комбиниро-ванный | Уметь: выполнять упражнения на гибкость | Активно включаться в работу, проявлять смекалку и сообразительность | Уметь организовать самостоятельную деятельность | Управлять эмоциями при общении со сверстниками | | Технически правильно выполнять действия |  |
| 38 | Вис на согнутых руках. Вис лежа. Поднимание согнутых и прямых ног из виса. | Комбиниро-ванный | Уметь: выполнять правильный хват | Проявить качества силы, координации, быстроты при выполнении упражнений прикладной направленности | Осваивать технику физических упражнений прикладной направленности | Осваивать работу по отделениям | | Соблюдать правила ТБ при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности |  |
| 39-40 | Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. | Комбиниро-ванный | Уметь: выполнять подтягивание в висе | Проявить качества силы, координации, быстроты при выполнении упражнений прикладной направленности | Осваивать технику физических упражнений прикладной направленности | Осваивать работу по отделениям | | Соблюдать правила ТБ при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности |  |
| 41 | Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. | Комбиниро-ванный | Уметь: выполнять подтягивание в висе | Проявить качества силы, координации, быстроты при выполнении упражнений прикладной направленности | Осваивать технику физических упражнений прикладной направленности | Осваивать работу по отделениям | | Соблюдать правила ТБ при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности |  |
| 42 | Опорный прыжок. Лазание. Упражнение в равновесии. | Комбиниро-ванный | Уметь: лазить по гимнастической стенке | Проявлять координацию, внимание, ловкость | Осваивать технику физических упражнений прикладной направленности | Оказывать помощь и взаимовыручку при работе в парах | | Соблюдать правила ТБ при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности |  |
| 43 | Лазание по канату и гим. стенке. перелезание через коня. | Комбиниро-ванный | Уметь: лазить по гимнастической стенке и канату | Проявить качества силы, координации, быстроты при выполнении упражнений прикладной направленности | Описывать универсальные действия при лазании по канату и перелезание через коня | Взаимодействовать и проявлять взаимовыручку при работе в парах | | Взаимодействовать и проявлять взаимовыручку при работе в парах |  |
| 44 | Преодоление полосы препятствий | Комбиниро-ванный | Знать: способы преодоления препятствий (лазанье по скамейке, перелезание через коня) | Проявить качества силы, координации, быстроты при выполнении упражнений прикладной направленности | Описывать универсальные действия при лазании по канату и перелезание через коня | Взаимодействовать и проявлять взаимовыручку при работе в парах | | Взаимодействовать и проявлять взаимовыручку при работе в парах |  |
| 45 | Произвольное преодоление простых препятствий | Комбиниро-ванный | Уметь: найти свой способ преодоления препятствий | Активно включаться в работу, проявить смекалку и сообразительность | Уметь организовать самостоятельную деятельность | Управлять эмоциями при общении со сверстниками | | Технически правильно выполнять действия |  |
| 46 | Упражнения в равновесии на бревне | Комбиниро-ванный | Уметь: держать равновесие на одной ноге, ходьба | Формировать правильную осанку. Учиться держать равновесие | Совершенствовать технику ходьбы, характеризовать и исправлять ошибки при выполнении ходьбы по скамейке | Осваивать работу по отделениям | | Уметь корректировать свои действия и действия в группе |  |
| 47 | Разновидности танцевальных упражнений | Комбиниро-ванный | Знать: виды шагов (галопа и польки в парах) | Формировать правильную осанку. Учиться держать равновесие | Осваивать технику танцевальных упражнений, предупреждении появления ошибок | Уметь сотрудничать при выполнении совместных упражнений | | Уметь корректировать свои действия и действия в группе |  |
| Лыжная подготовка (21ч) | | | | | | | | | |
| 48 | ТБ на уроках лыжной подготовки | Вводный | Знать: ТБ на уроках | Персональный подбор лыжного инвентаря | Иметь представление о перехлаждении и обморожении на улице в зимнее время | Уметь слушать и вступать в диалог | | Соблюдать ТБ на занятиях лыжной подготовки |  |
| 49 | Повторить технику ступающего и скользящего шага. | Комбиниро-ванный | Знать: значение занятий лыжами для укрепления здоровья и закаливания | Контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах | Применять правила подбора одежды для занятий на лыжах | | Соблюдать ТБ на занятиях лыжной подготовки |  |
| 50-51 | Попеременный двухшажный ход без палок. Дистанция до 2 км | Изучение нового материала | Уметь: переносить тяжесть тела на месте | Передвижение на лыжах попеременный двухшажным ходом без палок. | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах | Применять правила подбора одежды для занятий на лыжах бегом | | Соблюдать ТБ на занятиях лыжной подготовки |  |
| 52-53 | Попеременный двухшажный ход с палками. Дистанция до 2 км | Комбиниро-ванный | Уметь: переносить тяжесть тела на месте | Передвижение на лыжах попеременный двухшажным ходом с палками. | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах | Применять правила подбора одежды для занятий на лыжах бегом | | Соблюдать ТБ на занятиях лыжной подготовки |  |
| 54-55 | Попеременный двухшажный ход с палками. Дистанция до 2 км | Комбиниро-ванный | Уметь: передвигаться на лыжах | Проявлять качества координации при передвиженни на лыжах, выносливость | Осваивать умение передвижения на лыжах с палками | Поочередно выполнять передвижение по лыжне, уступать лыжню обгоняющему | | Соблюдать ТБ на занятиях лыжной подготовки |  |
| 56 | Повороты переступанием в движении и на месте. Игра «Старт шеренгами» | Изучение нового материала | Уметь: выполнять поворот переступаниием | Развитие внимания, координации, скорости и выносливости | Освоить технику выполнения поворотов | Освоить умения в проведении подвижных игр на улице | | Соблюдать ТБ на занятиях лыжной подготовки |  |
| 57-58 | Подъем «лесенкой» и «ёлочкой». Дистанция до 1 км | Изучение нового материала | Уметь: выполнять подъём ёлочкой и лесенкой | Развитие внимания, координации, скорости и выносливости | Освоить технику подъёмов на гору | Освоить умения в проведении подвижных игр на улице | | Соблюдать ТБ на занятиях лыжной подготовки |  |
| 59-60 | Спуски в низкой и высокой стойках. Игра «Быстрый лыжник» | Комбиниро-ванный | Уметь: выполнять спуск в основной стойке | Проявить координацию при выполнении спусков | Объяснить и освоить технику спусков | Освоить умения в проведении подвижных игр на улице | | Соблюдать ТБ на занятиях лыжной подготовки |  |
| 61-62 | Торможение плугом и упором | Комбиниро-ванный | Уметь: выполнять торможения | Проявлять положительные качества личности, упорство для освоения знаний | При необходимости осуществлять безопасное падение | Оказать поддержку своим сверстникам | | Соблюдать ТБ на занятиях лыжной подготовки |  |
| 63-64 | Передвижение на лыжах до 2 км | Комбиниро-ванный | Уметь: применять изученные ходы | Передвижение на лыжах попеременный двухшажным ходом с палками. | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах | Поочередно выполнять передвижение по лыжне, уступать лыжню обгоняющему | | Соблюдать ТБ на занятиях лыжной подготовки |  |
| 65-66 | Спуски с пологих склонов | Комбиниро-ванный | Уметь: выполнять спуск в основной стойке | Проявить координацию при выполнении спусков | При необходимости осуществлять безопасное падение | Освоить умения в проведении подвижных игр на улице | | Соблюдать ТБ на занятиях лыжной подготовки |  |
| 67 | Эстафеты на лыжах. | комбиниро-ванный | Знать: правила игр | Проявлять качества координации при передвиженни на лыжах, выносливость | Освоить технику передвижения и поворотов на лыжах | Освоить умения в проведении подвижных игр на улице | | Соблюдать ТБ на занятиях лыжной подготовки |  |
| 68 | Игры «Быстрый лыжник», «Кто дальше». | комбиниро-ванный | Знать: правила игр | Проявлять качества координации при передвиженни на лыжах, выносливость | Освоить умения в проведении подвижных игр на улице | Управлять эмоциями при общении со своими сверстниками | | Соблюдать ТБ на занятиях лыжной подготовки |  |
| Подвижные игры на основе баскетбола (22ч) | | | | | | | | | |
| 69-70 | ТБ на спортивных играх. Передача мяча на месте в парах. Игра «Попади в мяч» | комбиниро-ванный | Уметь: передавать и ловить мяч | Проявлять внимание и ловкость при работе с мячом | Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр | Взаимодействуют со сверстниками в процессе игровой деятельности. | | Соблюдать правила ТБ во время игр |  |
| 71-73 | Ловля и передача мяча на месте и в движении в треугольниках, квадратах, кругах. | комбиниро-ванный | Уметь: передавать и ловить мяч | Проявлять координацию, внимание, быст роту и ловкость при работе с мячом | Осваивать технические действия спортивных игр | Взаимодействуют со сверстниками в процессе игровой деятельности. | | Соблюдать правила ТБ во время игр |  |
| 74-76 | Броски мяча снизу в щит, кольцо. | комбиниро-ванный | Уметь: бросать мяч в щит, в кольцо | Стремиться побеждать, улучшить свои результаты | Совершенствование техники владения мячом | Взаимодействуют со сверстниками в процессе игровой деятельности. | | Соблюдать правила ТБ во время игр |  |
| 77-79 | Игры «Метко в цель», «Снайперы», «Охотники и утки» | комбиниро-ванный | Уметь: играть в игры с мячом, бегом | Проявлять силовые качества и точность | Совершенствование техники владения мячом | Взаимодействуют со сверстниками в процессе игровой деятельности. | | Соблюдать правила ТБ во время игр |  |
| 80-82 | Ведение мяча на месте и в движении. Игра «Мяч по кругу» | комбиниро-ванный | Уметь: выполнять ведение мяча правой и левой рукой | Проявлять ловкость, внимание, координацию при работе с мячом | Совершенствование техники владения мячом | Взаимодействуют со сверстниками в процессе игровой деятельности. | | Соблюдать правила ТБ во время игр |  |
| 83 | Ведение мяча в беге. Эстафета с мячом. | комбиниро-ванный | Уметь: вести мяч правильно | Проявлять внимание, быстроту и ловкость во время эстафет | Освоить технику владения мячом | Взаимодействовать в группах при выполнении технических действий в играх | | Соблюдать правила ТБ во время игр |  |
| 84-85 | Ведение мяча с изменением направления. Игра «Перестрелка» | комбиниро-ванный | Уметь: быстро передавать мяч, вести мяч правой и левой рукой | Проявлять ловкость, внимание, координацию при работе с мячом | Освоить технику владения мячом | Управлять эмоциями во время игр | | Соблюдать правила ТБ во время игр |  |
| 86-88 | Передача мяча снизу от груди | комбиниро-ванный | Уметь: передовать мяч различными способами | Проявлять ловкость, внимание, координацию при работе с мячом | Совершенствование техники владения мячом | Осваивать умения работать в парах | | Соблюдать правила ТБ во время игр |  |
| 89 | Эстафеты с мячом | комбиниро-ванный | Уметь: быстро передавать, ловить и вести мяч | Стремиться к победе в игре | Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр | Осваивать умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности | | Осваивать умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр |  |
| 90 | Игра «Перестрелка» «Мяч соседу» | комбиниро-ванный | Уметь: быстро передавать, ловить мяч | Стремиться к победе в игре | Совершенствование техники владения мячом | Осваивать умение работать в группе | | Умение корректировать и вносить изменения в поведение во время игры |  |
| 91-92 | Игра «Передача мячей» «Обгони мяч» | комбиниро-ванный | Уметь: быстро передавать, ловить мяч | Стремиться к победе в игре | Осваение новых двигательных действий | Управлять своими эмоциями, оказывать поддержку окружающим | | Умение корректировать и вносить изменения в поведение во время игры |  |
| Легкая атлетика (13ч) | | | | | | | | | |
| 93 | ТБ на уроках. Разновидности ходьбы и бега. Бег до 3 минут | Вводный | Знать: ТБ на уроках л/атлетики. | Выбирают индивидуальный темп ходьбы и бега | Описывать технику беговых упражнений | Эффективно сотрудничать со сверстниками, оказывать поддержку друг другу | Взаимодействуют друг с другом, соблюдают правила ТБ | |  |
| 94 | Разновидности ходьбы и бега. Встречная эстафета | комбиниро-ванный | Уметь: передавать эстафету | Развитие скорости и выносливости Понятие: старт и финиш | Умение контролировать скорость при беге | Умение сотрудничать при выполнении совместных беговых упражнений | Уметь решать конфликтные ситуации через диалог | |  |
| 95 | Бег с ускорением 30 м. Подвижная игра «Третий лишний» | комбиниро-ванный | Уметь: выполнять ускорение | Проявлять качества силы, выносливости и быстроты | Контролировать темп бега по частоте сердечных сокращений | Умение сотрудничать при выполнении совместных беговых упражнений | Взаимодействуют друг с другом, соблюдают правила ТБ | |  |
| 96-97 | Бег с ускорением 60 м. Подвижная игра «Третий лишний» | комбиниро-ванный | Знать: понятии короткая дистанция | Проявлять качества силы, выносливости и быстроты | Контролировать темп бега по частоте сердечных сокращений | Умение сотрудничать при выполнении совместных беговых упражнений | Взаимодействуют друг с другом, соблюдают правила ТБ | |  |
| 98-99 | Бег на результат 30 – 60 м. | учетный | Уметь: выполнять ускорение | Проявлять качества силы, выносливости и быстроты | Контролировать темп бега по частоте сердечных сокращений | Умение сотрудничать при выполнении совместных беговых упражнений | Взаимодействуют друг с другом, соблюдают правила ТБ | |  |
| 100 | Прыжки с высоты до 60 см. Прыжки в длину с места | комбиниро-ванный | Уметь: приземляться на две ноги | Проявлять внимание и ловкость при выполнении прыжковых упражнений | Описывать технику прыжковых упражнений. Выявление ошибок | Применяют для развития скоростно – силовых качеств. Контролируют ЧСС | Взаимодействуют друг с другом, соблюдают правила ТБ | |  |
| 101- 103 | Прыжки в высоту. Прыжки в длину с разбега. | комбиниро-ванный | Уметь: приземляться на две ноги | Демонстрируют выполнение прыжковых упражнениий | Описывать технику прыжковых упражнений. Осваивать её самостоятельно. Выявление ошибок | Применяют для развития скоростно – силовых качеств. Контролируют ЧСС | Взаимодействуют друг с другом, соблюдают правила ТБ | |  |
| 104-105 | Метание малого мяча. Метание набивного мяча. | комбиниро-ванный | Уметь: метать мяч из различных положений | Демонстрируют выполнение метательных упражнениий | Описывают технику метания малого мяча разными спосабами. Выявление ошибок | Применяют для развития скоростно – силовых качеств. Контролируют ЧСС | Взаимодействуют друг с другом, соблюдают правила ТБ | |  |

**Тематическое планирование 4 класс.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Тема урока | Тип урока | Требование к уровню подготовке обучающихся | Планируемые результаты  (личностные и метампредметные)  Характеристика деятельности | | | | | | Дата |
|  |  |  |  | Личностные УУД | | Познавательные УУД | Коммуникативные УУД | Регулятивные УУД | |  |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | | 6 | 7 | 8 | | 9 |
|  | Знания о физической культуре. Т.Б на уроках физкультуры. (3ч) | Вводный | Знать: правила ТБ на уроках ФК и соблюдать их, приемы самоконтроля и первая помощь. | Активно включаться в общение с учителем, сверстниками. Проявлять дисциплиниро-ванность , трудолюбие. | | Подбор одежды и обуви для занятий физической культуры | Сотрудничество со сверстниками, оказывать поддержку друг другу | Вести дискуссию, правильно выражать свои мысли | |  |
|  | История ФК и спорта через историю | Комплексный | Знать: историю ФК и спорта | Значение ФК в жизнедеятельности человека | | Факты истории развития ФК | Стремление к справедливости, чести и достоинству по отношению к себе и к другим людям | Осознание человеком себя как представителя страны и государства | |  |
|  | Влияние физической подготовки на развитие физических качеств. Физическая нагрузка. | Комплексный | Знать: понятия «физическая подготовка» и «физическая нагрузка». | Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению | | Контролировать режимы физической нагрузки на организм | Потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог | Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки | |  |
| Легкая атлетика (11ч) | | | | | | | | | | |
| 1 | Ходьба с изменением длины и частоты шагов. Бег на скорость в заданном коридоре. Игра «Смена сторон». Т.Б на уроках | Вводный | Знать: правила по ТБ на уроках л/а. | | Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач | Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами | Взаимно контролировать действия друг друга, уметь договариваться | |  |
| 2 | Ходьба с изменением длины и частоты шагов. Бег на скорость в заданном коридоре. Игра «Смена сторон». | Комплексный | Уметь: выполнять ускорение | | Проявлять качества быстроты и координации при выполнении беговых упражнений | Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами | Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата | |  |
| 3 | Бег на скорость 30-60 м. Подвижная игра «Кот и мыши» | комплексный | Уметь: выполнять ускорение | | Учебно-познавательный интерес и способами решения поставленных задач | Понятие «короткая дистанция». Значение техники бега на скорость, бега на выносливость. | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами | Вести дискуссию. Правильно выражать свои мысли | |  |
| 4 | Бег на результат 30 м. Круговая эстафета. Игра «Невод» | Учетный | Уметь: выполнять ускорение | | Стремление преодолевать себя | Умение контролировать скорость, ускоряться | Проявлять упорство и выносливость | Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общие интересы | |  |
| 5 | Бег на результат 60 м. Круговая эстафета. Игра «Невод» | Учетный | Уметь: выполнять ускорение | | Проявлять трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами | Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата | |  |
| 6 | Прыжок в длину с места. Прыжок в длину с разбега. Игра «Зайцы в огороде» | Комплексный | Уметь: правильно выполнять приземление на две ноги | | Стремление выполнить лучший свой прыжок | Уметь выполнять прыжок в длину с места и с разбега самостоятельно | Уметь поддерживать слабого игрока, уметь достойно проигрывать | Самостоятельно оценивать свои физические возможности | |  |
| 7 | Прыжок в длину с места на результат. Прыжок в длину способом согнув ноги. Игра «Волк во рву» | Учетный | Уметь: правильно выполнять приземление на две ноги | | Активно включаться в общение со сверстниками на принципах уважения, доброжелатель-ности | Технически правильно выполнять двигательные действия | Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам | Бережно обращаться с инвентарем и оборудованием | |  |
| 8 | Прыжок в длину способом согнув ноги. Челночный бег 3х10м. Игра «Шишки, желуди, орехи » | Комплексный | Уметь: определять толчковую ногу.  Знать: правила выполнения челночного бега | | Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению | Знать приемы закаливания для укрепления здоровья, характеристику основных физических качеств | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами | Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях | |  |
| 9 | Челночный бег 3х10м на результат. Бросок теннисного мяча на дальность. | Учетный | Знать: правила выполнения челночного бега | | Управлять своими эмоциями в различных ситуациях. Формировать потребности к ЗОЖ | Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы | Эффективно сотрудничать со сверстниками, оказывать поддержку друг другу | Способность строить учебно- позновательную деятельность, учитывая все ее компаненты | |  |
| 10 | Бросок теннисного мяча с места на дальность. Бросок набивного мяча. Игра «Кто дальше бросит» | Комплексный | Уметь: выполнять метание мяча различными способами | | Проявлять качества силы. Координации и быстроты при метании малого мяча | Осваивать технику метания малого мяча в цель | Взаимодействовать в группах при выполнении метания малого мяча | Соблюдать правила ТБ при метании малого мяча | |  |
| 11 | Бросок теннисного мяча с места на дальность. Бросок набивного мяча Игра «Охотники и утки» | Комплексный | Уметь: выполнять метание мяча различными способами | | Проявлять трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами | Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата | |  |
|  | Способы физкультурной деятельности (3ч) |  |  | |  |  |  |  | |  |
|  | Составление режима дня | Беседа | Знать: значение режима дня | | Учиться организовывать свою деятельность, рационально использовать время | Планировать спортивные занятия в режиме дня, организовывать отдых и досуг в течение дня с использованием ФК | Контролировать свои действия | Взаимодействовать с окружающими, находить с ними общий язык и общие интересы | |  |
|  | Правильная осанка | Беседа | Уметь: выполнять упра-жнения для формирования правильной осанки | | Признание здоровья решающим фактором в жизни человека | Уметь выбрать для себя с учетом своих способностей способ закаливания | Контролировать свои действия | Стремление к ЗОЖ, способы достижения цели | |  |
|  | Физическое развитие | Беседа | Уметь: измерять физиологические показатели (рост, вес, объем груди, головы) | | Бережное отношение к своему здоровью | Необходимость отслеживания состояния здоровья | Уметь оказать помощь и эмоциональную поддержку однокласснику | Бережное отношение к другим людям | |  |
|  | Физкультурно-оздоровительная деятельность (1ч) |  |  | |  |  |  |  | |  |
|  | Комплекс физических упражнений для утренней зарядки | Беседа | Знать: правила составления комплекса упражнений | | Бережное отношение к своему здоровью | Необходимость отслеживания состояния здоровья | Уметь оказать помощь и эмоциональную поддержку однокласснику | Бережное отношение к другим людям | |  |
| Подвижные игры (18ч) | | | | | | | | | | |
| **12** | Правила ТБ на подвижных играх. Игры «Космонавты», «Часовые и разведчики». | Комплексный | Знать: правила ТБ во время проведения подвижных игр | | Активно включаться в общение со сверстниками на принципах уважения, доброжелательности | Технически правильно выполнять двигательные действия | Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам | | Бережно обращаться с инвентарем и оборудованием |  |
| 13 | Игры «Космонавты», «Часовые и разведчики». | Комплексный | Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием | | Стремление к победе, умение достойно проигрывать | Уметь играть в подвижные игры | Уметь сотрудничать в команде. | | Соблюдать дисциплину и правила ТБ во время подвижных игр |  |
| 14 | Игры «Космонавты», «белые медведи». | Комплексный | Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием | | Стремление к победе, умение достойно проигрывать | Уметь играть в подвижные игры | Уметь сотрудничать в команде. | | Осознание человеком себя как представителя страны и государства |  |
| 15 | Игры «Космонавты», «белые медведи». | Комплексный | Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием | | Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении п.и. | Осваивать двигательные действия, составляющие содержание п.и. | Излагать правила и условия проведения п.и. | | Соблюдать дисциплину и правила ТБ во время подвижных игр |  |
| 16 | Подвижная игра «Прыжки по полоскам», «Волк во рву». Эстафета» Веревочка под ногами» | Комплексный | Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием | | Проявить внимание и ловкость во время игр | Осваивать технику прыжков | Уметь взаимодействовать в парах при выполнении технических действий в играх | | Соблюдать правила ТБ |  |
| 17 | Подвижная игра «Прыжки по полоскам», «Волк во рву». Эстафета» Веревочка под ногами» | Комплексный | играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием | | Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении п.и. | Умение самостоятельно выработать стратегию игры | Взаимодействовать в парах при выполнении технических действий в играх | | Различать ситуации поведения в подвижных играх |  |
| 18 | Подвижная игра «Прыжки по полоскам», «Прыгуны и пятнашки». Эстафета» Веревочка под ногами» | Комплексный | Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием | | Проявлять координацию, внимание, быстроту и ловкость во время п.и. | Проявлять быстроту и ловкость во время п.и. | Осваивать универсальные умения, управлять эмоциями во время п.и. | | Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности |  |
| 19 | Подвижная игра «Прыжки по полоскам», «Прыгуны и пятнашки». Эстафета» Веревочка под ногами» | Комплексный | Уметь: быть ловким | | Проявлять координацию, внимание, быстроту и ловкость во время п.и. | Проявлять быстроту и ловкость во время п.и. | Осваивать универсальные умения, управлять эмоциями во время п.и. | | Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности |  |
| 20 | Подвижная игра «Удочка», «Зайцы в огороде». Эстафета» Веревочка под ногами» « | Комплексный | Уметь: быть ловким, метать мяч в цель | | Проявлять координацию, внимание, быстроту и ловкость во время п.и. | Осваивать технику метания малого мяча | Взаимодействовать в парах при выполнении технических действий в играх | | Соблюдать правила ТБ при метании малого мяча |  |
| 21 | Подвижная игра «Удочка», «Зайцы в огороде». Эстафета» Веревочка под ногами» | Комплексный | Уметь: быть ловким и метким | | Проявлять внимание и ловкость во время броска | Развивать выдержку, прыгучесть во время игр | Взаимодействовать в парах при выполнении технических действий в играх | | Соблюдать правила ТБ при метании малого мяча |  |
| 22 | Игры «Удочка», «Мышеловка», «Невод» | Комплексный | Уметь: осуществлять индивидуальные и групповые действия | | Воспитывать в себе волю к победе | Совершенствовать бег с ускорением, развивать ловкость, координацию | Взаимодействовать со сверстниками на принципах дружбы и толерантности | | Управлять эмоциями, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность |  |
| 23 | Игры «Удочка», «Мышеловка», «Невод» | Комплексный | Уметь: осуществлять индивидуальные и групповые действия | | Проявлять внимание, быстроту и ловкость во время эстафет | Осваивать технику владения обручем | Взаимодействовать в группах при выполнении технических действий в играх | | Соблюдать правила ТБ при проведении игр |  |
| 24 | Игры «Эстафета зверей», «Метко в цель», «Кузнечики» | Комплексный | Уметь: осуществлять индивидуальные и групповые действия | | Проявить внимание, сообразительность и быстроту передвижений | Осваивать строевые команды | Взаимодействовать в группах, подчиняться капитану | | Различать допустимые и недопустимые формы поведения на уроке |  |
| 25 | Игры «Эстафета зверей», «Метко в цель», «Кузнечики» | Комплексный | Уметь: осуществлять индивидуальные и групповые действия | | Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении п.и. | Умение самостоятельно выработать стратегию игры | Взаимодействовать в парах при выполнении технических действий в играх | | Различать допустимые и недопустимые формы поведения на уроке |  |
| 26 | Игры «Парашютисты». Эстафеты с предметами | Комплексный | Уметь: осуществлять индивидуальные и групповые действия | | Проявлять точность, ловкость и быстроту во время игр | Осваивать технику владения мячом | Взаимодействовать в группах при выполнении технических действий с мячом | | Соблюдать правила ТБ |  |
| 27-28 | Игры «Вызов номеров», «Кто дальше бросит», «Западня» | Комплексный | Уметь: осуществлять индивидуальные и групповые действия | | Проявить внимание, сообразительность и быстроту передвижений | Умение самостоятельно выработать стратегию игры | Взаимодействовать в группах, подчиняться капитану | | Различать допустимые и недопустимые формы поведения на уроке |  |
| 29 | Игры «Парашютисты». Эстафеты с предметами | Комплексный | Уметь: осуществлять индивидуальные и групповые действия | | Проявить внимание, сообразительность и быстроту передвижений | Умение самостоятельно выработать стратегию игры | Взаимодействовать в группах, подчиняться капитану | | Различать допустимые и недопустимые формы поведения на уроке |  |
|  | Физкультурно – оздоровительная деятельность (1ч) |  |  | |  |  |  | |  |  |
| 30 | Физкультминутка на уроке | Беседа | Знать: значение проведения физкультминуток на уроках | | Бережное отношение к своему здоровью | Необходимость отслеживания состояния здоровья | Уметь оказать помощь и эмоциональную поддержку однокласснику | | Бережное отношение к другим людям |  |
| Гимнастика (18ч) | | | | | | | | | | |
| 30 | Строевые упражнения. Кувырок вперед, кувырок назад. Инструктаж по ТБ | Изучение нового материала | Знать: правила поведения и ТБ на уроках гимнастики | | Стремление к физическому совершенству: развитие и укрепление правильной осанки, координации | Различать и выполнять строевые команды: «Равняйсь!»  «Смирно!»  «Вольно!» | Уметь сотрудничать при выполнении совместных упражнений | | Соблюдать правила ТБ на уроках гимнастики |  |
| 31 | Кувырок вперед, кувырок назад. Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. Ходьба на носочках по бревну. | Комплексный | Уметь: выполнять строевые действия | | Стремление к физическому совершенству: развитие и укрепление правильной осанки, координации | Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений. Осваивать ОРУ с предметами | Осваивать универсальные умения по взаимодействию в группах при разучивании и выполнении упражнений с гим. палками | | Соблюдать правила ТБ при выполнении упражнений с гимнастическими палками |  |
| 32 | Кувырок вперед, кувырок назад. Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. Ходьба по бревну на носочках по бревну. | Комплексный | Уметь: выполнять акробатические элементы | | Совершенствование осанки и координации | Выполнение строевых команд под счет. Показ упражнений с гимнастическими палками с учителем | Осваивать универсальные умения по взаимодействию в группах при разучивании и выполнении упражнений с гим. палками | | Соблюдать правила ТБ при выполнении упражнений с гимнастическими палками |  |
| 33 | Мост (с помощью и самостоятельно). Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. Ходьба по бревну на носочках по бревну. | Комплексный | Уметь: выполнять акробатические элементы | | Развитие гибкости и ловкости | Знать технику выполнения двигательных действий | Находить ошибки, уметь их исправить | | Соблюдать правила ТБ при выполнении акробатических упражнений |  |
| 34-35 | Мост (с помощью и самостоятельно). Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. Ходьба по бревну на носочках по бревну. | Комплексный | Уметь: выполнять акробатические элементы | | Развитие координационных способностей | Уметь выполнять акробатические элементы раздельно | Осваивать универсальные умения работы по группам самостоятельно | | Соблюдать правила ТБ при выполнении акробатических упражнений |  |
| 36 | ОРУ с гимнастической палкой. Вис завесом, вис на согнутых руках. согнув ноги. Игра «Посадка картофеля» | Комплексный | Уметь: выполнять упражнения на гибкость | | Активно включаться в работу, проявлять смекалку и сообразительность | Уметь организовать самостоятельную деятельность | Управлять эмоциями при общении со сверстниками | | Технически правильно выполнять действия |  |
| 37 | ОРУ с гимнастической палкой. Вис завесом, вис на согнутых руках. согнув ноги. Игра «Посадка картофеля» | Комплексный | Уметь: выполнять правильный хват | | Проявить качества силы, координации, быстроты при выполнении упражнений прикладной направленности | Осваивать технику физических упражнений прикладной направленности | Осваивать работу по отделениям | | Соблюдать правила ТБ при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности |  |
| 38-39 | ОРУ с обручами. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в висе, подтягивание в висе. Эстафета. | Комплексный | Уметь: выполнять подтягивание в висе | | Проявить качества силы, координации, быстроты при выполнении упражнений прикладной направленности | Осваивать технику физических упражнений прикладной направленности | Осваивать работу по отделениям | | Соблюдать правила ТБ при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности |  |
| 40-41 | ОРУ с мячами. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в висе, подтягивание в висе. Игра «Три движения» | Комплексный | Уметь: выполнять подтягивание в висе | | Проявить качества силы, координации, быстроты при выполнении упражнений прикладной направленности | Осваивать технику физических упражнений прикладной направленности | Осваивать работу по отделениям | | Соблюдать правила ТБ при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности |  |
| 42 | ОРУ в движении. Лазание по канату в три приема. Перелезание через препятствия. Игра «Прокати быстрее мяч» | Комплексный | Уметь: лазить по канату | | Проявлять координацию, внимание, ловкость | Осваивать технику физических упражнений прикладной направленности | Оказывать помощь и взаимовыручку при работе в парах | | Соблюдать правила ТБ при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности |  |
| 43 | ОРУ в движении. Лазание по канату в три приема. Перелезание через препятствия. Игра «Прокати быстрее мяч» | Комплексный | Уметь: лазить по гимнастической стенке и канату | | Проявить качества силы, координации, быстроты при выполнении упражнений прикладной направленности | Описывать универсальные действия при лазании по канату и перелезать через коня | Взаимодействовать и проявлять взаимовыручку при работе в парах | | Взаимодействовать и проявлять взаимовыручку при работе в парах |  |
| 44 | ОРУ в движении. Лазание по канату в три приема. Перелезание через препятствия. Игра «Куры и лисы» | Комплексный | Знать: способы преодоления препятствий (лазанье по скамейке, перелезание через коня) | | Проявить качества силы, координации, быстроты при выполнении упражнений прикладной направленности | Описывать универсальные действия при лазании по канату и перелезать через коня | Взаимодействовать и проявлять взаимовыручку при работе в парах | | Взаимодействовать и проявлять взаимовыручку при работе в парах |  |
| 45 | ОРУ в движении. Опорный прыжок на горку матов. Вскок в упор на коленях, соскок со взмахом рук. Игра «куры и лисы» | Комплексный | Уметь: выполнять опорный прыжок | | Активно включаться в работу, проявить смекалку и сообразительность | Уметь организовать самостоятельную деятельность | Управлять эмоциями при общении со сверстниками | | Технически правильно выполнять действия |  |
| 46 | ОРУ в движении. Опорный прыжок на горку матов. Вскок в упор на коленях, соскок со взмахом рук. Игра «куры и лисы» | Комплексный | Уметь: выполнять опорный прыжок | | Формировать правильную осанку. Учиться держать равновесие | Совершенствовать технику опорного прыжка, характеризовать и исправлять ошибки при выполнении | Осваивать работу по отделениям | | Уметь корректировать свои действия и действия в группе |  |
| 47 | ОРУ в движении. Опорный прыжок на горку матов. Вскок в упор на коленях, соскок со взмахом рук. Игра «куры и лисы» | Учетный | Уметь: выполнять опорный прыжок | | Формировать правильную осанку. Учиться держать | Осваивать технику | Уметь сотрудничать при выполнении совместных упражнений | | Уметь корректировать свои действия и действия в группе |  |
| Лыжная подготовка (21ч) | | | | | | | | | | |
| 48 | Разучить попеременный двухшажный ход. Инструктаж по Т.Б. на лыжной подготовке. | Вводный Изучение нового материала | Знать: ТБ на уроках | | Персональный подбор лыжного инвентаря | Иметь представление о переохлаждении и обморожении на улице в зимнее время | Уметь слушать и вступать в диалог | | Соблюдать ТБ на занятиях лыжной подготовки |  |
| 49 | Разучить одновременный одношажный ход. Повторить технику попеременного двухшажного хода. | Изучение нового материала | Знать: значение занятий лыжами для укрепления здоровья и закаливания | | Контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах | Применять правила подбора одежды для занятий на лыжах | | Соблюдать ТБ на занятиях лыжной подготовки |  |
| 50-51 | Разучить двухшажный ход. Повторить технику попеременного двухшажного хода и одновременно одношажного хода. | Изучение нового материала | Уметь: переносить тяжесть тела на месте | | Передвижение на лыжах попеременный двухшажным ходом | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах | Применять правила подбора одежды для занятий на лыжах бегом | | Соблюдать ТБ на занятиях лыжной подготовки |  |
| 52-53 | Повторить двухшажный ход. Повторить технику попеременного двухшажного хода и одновременно одношажного хода. Дистанция до 2 км | Комплексный | Уметь: переносить тяжесть тела на месте | | Передвижение на лыжах одновременно одношажного хода. | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах | Применять правила подбора одежды для занятий на лыжах бегом | | Соблюдать ТБ на занятиях лыжной подготовки |  |
| 54-55 | Оценка техники попеременного двухшажного хода. Дистанция 1 км. Оценка техники одновременно одношажного хода. Дистанция 1 км | Учетный | Уметь: передвигаться на лыжах | | Проявлять качества координации при передвиженни на лыжах, выносливость | Осваивать умение передвижения на лыжах с палками | Поочередно выполнять передвижение по лыжне, уступать лыжню обгоняющемуся | | Соблюдать ТБ на занятиях лыжной подготовки |  |
| 56 | Оценка техники двухшажного хода. Дистанция 1 км. Игра «Старт шеренгами» | Учетный | Уметь: передвигаться на лыжах | | Развитие внимания, координации, скорости и выносливости | Освоить технику выполнения ходов | Освоить умения в проведении подвижных игр на улице | | Соблюдать ТБ на занятиях лыжной подготовки |  |
| 57-58 | Повторить повороты переступанием в движении и на месте. Подъем «лесенкой» и «ёлочкой». Дистанция до 1 км | Изучение нового материала | Уметь: выполнять подъём ёлочкой и лесенкой | | Развитие внимания, координации, скорости и выносливости | Освоить технику подъёмов на гору | Освоить умения в проведении подвижных игр на улице | | Соблюдать ТБ на занятиях лыжной подготовки |  |
| 59-60 | Повторить подъём на гору ёлочкой. Повторить технику спусков в высокой и низкой стойке. Подъём лесенкой на гору. | Комплексный | Уметь: выполнять спуск в основной стойке | | Проявить координацию при выполнении спусков | Объяснить и освоить технику спусков | Освоить умения в проведении подвижных игр на улице | | Соблюдать ТБ на занятиях лыжной подготовки |  |
| 61-62 | Разучить технику торможение плугом и упором. Повторить технику спусков и подъемов. | Изучение нового материала | Уметь: выполнять торможения | | Проявлять положительные качества личности, упорство для освоения знаний | При необходимости осуществлять безопасное падение | Оказать поддержку своим сверстникам | | Соблюдать ТБ на занятиях лыжной подготовки |  |
| 63-64 | Повторить технику торможение плугом и упором. Дистанция до 2,5 км | Комплексный | Уметь: применять изученные ходы | | Передвижение на лыжах изученными ходами. | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах | Поочередно выполнять передвижение по лыжне, уступать лыжню обгоняющемуся | | Соблюдать ТБ на занятиях лыжной подготовки |  |
| 65-66 | Подвижные игры на лыжах. Салки. Кто быстрее. Пустое место. Эстафеты . Дистанция 2,5км. | Комплексный | Уметь: выполнять спуск в основной стойке | | Проявить координацию при выполнении спусков | При необходимости осуществлять безопасное падение | Освоить умения в проведении подвижных игр на улице | | Соблюдать ТБ на занятиях лыжной подготовки |  |
| 67 | Игры «Быстрый лыжник», «Кто дальше». Дистанция 2,5км. | Комплексный | Знать: правила игр | | Проявлять качества координации при передвиженни на лыжах, выносливость | Освоить технику передвижения и поворотов на лыжах | Освоить умения в проведении подвижных игр на улице | | Соблюдать ТБ на занятиях лыжной подготовки |  |
| 68 | Оценить лыжные гонки на 1 км. Изученными ходами | Учетный | Знать: правила соревнование | | Проявлять качества координации при передвиженни на лыжах, выносливость | Освоить умения в проведении подвижных игр на улице | Управлять эмоциями при общении со своими сверстниками | | Соблюдать ТБ на занятиях лыжной подготовки |  |
| Подвижные игры на основе баскетбола (24ч) | | | | | | | | | | |
| 69-70 | ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте. Ведение мяча на месте с высоким отскоком. Игра «Гонка мячей по кругу». ТБ на спортивных играх. | Комплексный | Уметь: передавать и ловить мяч | | Проявлять внимание и ловкость при работе с мячом | Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр | Взаимодействуют со сверстниками в процессе игровой деятельности. | | Соблюдать правила ТБ во время игр |  |
| 71-73 | ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте. Ведение мяча на месте со средним отскоком. Игра «Подвижная цель». | Комплексный | Уметь: передавать и ловить мяч | | Проявлять координацию, внимание, быстроту и ловкость при работе с мячом | Осваивать технические действия спортивных игр | Взаимодействуют со сверстниками в процессе игровой деятельности. | | Соблюдать правила ТБ во время игр |  |
| 74-75 | ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении. Ведение мяча на месте с высоким отскоком. Игра «Гонка мячей по кругу». | Комплексный | Уметь: бросать мяч в щит, в кольцо | | Стремиться побеждать, улучшить свои результаты | Совершенствование техники владения мячом | Взаимодействуют со сверстниками в процессе игровой деятельности. | | Соблюдать правила ТБ во время игр |  |
| 76-77 | ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении. Ведение мяча на месте с низким отскоком. Игра «Подвижная цель». | Комплексный | Уметь: владеть мячом в процессе подвижных игр | | Стремиться побеждать, улучшить свои результаты | Совершенствование техники владения мячом | Взаимодействуют со сверстниками в процессе игровой деятельности. | | Соблюдать правила ТБ во время игр |  |
| 78-79 | ОРУ. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте. Ведение мяча правой (левой) рукой. Эстафеты. Игра «Овладей мячом». | Комплексный | Уметь: играть в игры с мячом, бегом | | Проявлять силовые качества и точность | Совершенствование техники владения мячом | Взаимодействуют со сверстниками в процессе игровой деятельности. | | Соблюдать правила ТБ во время игр |  |
| 80-82 | Ведение мяча правой и левой рукой. Игра «Мяч ловцу», «Салки с мячом» | Комплексный | Уметь: выполнять ведение мяча правой и левой рукой | | Проявлять ловкость, внимание, координацию при работе с мячом | Совершенствование техники владения мячом | Взаимодействуют со сверстниками в процессе игровой деятельности. | | Соблюдать правила ТБ во время игр |  |
| 83 | ОРУ. Ловля и передача мяча по кругу. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты. Игра «Снайперы». | Комплексный | Уметь: правильно владеть мячом | | Проявлять внимание, быстроту и ловкость во время эстафет | Освоить технику владения мячом | Взаимодействовать в группах при выполнении технических действий в играх | | Соблюдать правила ТБ во время игр |  |
| 84-85 | ОРУ. Ловля и передача мяча по кругу. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты. Игра «Снайперы». | Комплексный | Уметь: быстро передавать мяч, | | Проявлять ловкость, внимание, координацию при работе с мячом | Освоить технику владения мячом | Управлять эмоциями во время игр | | Соблюдать правила ТБ во время игр |  |
| 86-88 | ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты с мячами. Игра «Перестрелка». | Комплексный | Уметь: передавать мяч различными способами | | Проявлять ловкость, внимание, координацию при работе с мячом | Совершенствование техники владения мячом | Осваивать умения работать в парах | | Соблюдать правила ТБ во время игр |  |
| 89 | ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты с мячами. Игра «Перестрелка». | Комплексный | Уметь: быстро передавать, ловить и вести мяч | | Стремиться к победе в игре | Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр | Осваивать умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности | | Осваивать умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр |  |
| 90 | ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты с мячами. Игра «Перестрелка». | Комплексный | Уметь: быстро передавать, ловить мяч | | Стремиться к победе в игре | Совершенствование техники владения мячом | Осваивать умение работать в группе | | Умение корректировать и вносить изменения в поведение во время игры |  |
| 91-92 | ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Эстафеты с мячами. | Комплексный | Уметь: быстро передавать, ловить мяч | | Стремиться к победе в игре | Освоение новых двигательных действий | Управлять своими эмоциями, оказывать поддержку окружающим | | Умение корректировать и вносить изменения в поведение во время игры |  |
| Легкая атлетика (13ч) | | | | | | | | | | |
| 93 | Бег на скорость(30,60м) Встречная эстафета. Игра «Кот и мыши». Эмоции и регулирование их в процессе выполнения физических упражнений | Вводный | Знать: ТБ на уроках л/атлетики. | | Выбирают индивидуальный темп ходьбы и бега | Описывать технику беговых упражнений | Эффективно сотрудничать со сверстниками, оказывать поддержку друг другу | | Взаимодействуют друг с другом, соблюдают правила ТБ |  |
| 94-95 | Бег на скорость (30,60м). Встречная эстафета. Игра «Кот и мыши». Развитие скоростных способностей. | Комплексный | Уметь: передавать эстафету | | Развитие скорости и выносливости Понятие: старт и финиш | Умение контролировать скорость при беге | Умение сотрудничать при выполнении совместных беговых упражнений | | Уметь решать конфликтные ситуации через диалог |  |
| 96 | Бег на скорость (30,60м). Встречная эстафета. Игра «Кот и мыши». Развитие скоростных способностей. | Комплексный | Уметь: выполнять ускорение | | Проявлять качества силы, выносливости и быстроты | Контролировать темп бега по частоте сердечных сокращений | Умение сотрудничать при выполнении совместных беговых упражнений | | Взаимодействуют друг с другом, соблюдают правила ТБ |  |
| 97-98 | Бег на результат 30 – 60 м. Круговая тренировка | Учетный | Знать: понятии короткая дистанция | | Проявлять качества силы, выносливости и быстроты | Контролировать темп бега по частоте сердечных сокращений | Умение сотрудничать при выполнении совместных беговых упражнений | | Взаимодействуют друг с другом, соблюдают правила ТБ |  |
| 99-100 | Прыжок в длину способом согнув ноги. Тройной прыжок с места. Игра «Волк во рву».Тестирование физических качеств | Комплексный | Уметь: приземляться на две ноги | | Проявлять качества силы, выносливости и быстроты | Контролировать темп бега по частоте сердечных сокращений | Умение сотрудничать при выполнении совместных беговых упражнений | | Взаимодействуют друг с другом, соблюдают правила ТБ |  |
| 101- 102 | Прыжок в высоту с прямого разбега. Игра «Прыжок за прыжком». | Комплексный | Уметь: приземляться на две ноги | | Проявлять внимание и ловкость при выполнении прыжковых упражнений | Описывать технику прыжковых упражнений. Выявление ошибок | Применяют для развития скоростно – силовых качеств. Контролируют ЧСС | | Взаимодействуют друг с другом, соблюдают правила ТБ |  |
| 103 | Бросок теннисного мяча на дальность, на точность и заданное расстояние. Бросок в цель с расстояния 4-5метров. Игра «Прыжок за прыжком». | Комплексный | Уметь: метать мяч из различных положений | | Демонстрируют выполнение метательных упражнениий | Описывать технику прыжковых упражнений. Осваивать её самостоятельно. Выявление ошибок | Применяют для развития скоростно – силовых качеств. Контролируют ЧСС | | Взаимодействуют друг с другом, соблюдают правила ТБ |  |
| 104-105 | Бросок теннисного мяча на дальность. Бросок набивного мяча. Игра «Гуси-лебеди». | Комплексный | Уметь: метать мяч из различных положений | | Демонстрируют выполнение метательных упражнениий | Описывают технику метания малого мяча разными способами. Выявление ошибок | Применяют для развития скоростно – силовых качеств. Контролируют ЧСС | | Взаимодействуют друг с другом, соблюдают правила ТБ |  |