**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение**

**«Заводопетровская средняя общеобразовательная школа»**

**627045, Тюменская область, Ялуторовский район, с. Заводопетровское, ул. Ленина, 1**

**тел/факс: 96-493, zavodopetrovsk@yandex.ru**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Рассмотрена:**  Заместитель директора по УВР: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Алиева Н.М.  «\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2015 г | **Принята**  **на педагогическом совете**  Протокол №\_\_\_\_\_\_  от «\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_ 2015 г  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | **Утверждена:**  Приказом от \_\_ \_\_ 2015 г №  Директор : \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Просвиркина В.А. |

**РАБОЧАЯ**

**ПРОГРАММА**

**по физической культуре**

**для 1 класса**

**Составитель:** учитель физкультуры

Юдин Александр Павлович

**2015 – 2016 учебный год**

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа учебного курса по физической культуре для 1класса разработана на основе следующих нормативных документов:

1. Приказ Министерства образования и науки РФ от 6 октября 2009 г № 373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования» (с изменениями и дополнениями от 26 ноября 2010 года, 22 сентября 2011 года, 18 декабря 2012 года, 29 декабря 2014 года. 18 мая 2015 года;
2. Приказ Минобразования России от 05.03.2004 N 1089 (ред. от 31.01.2012)  
   "Об утверждении федерального компонента государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования"
3. Лях В. И. Физическая культура. 1-4 классы: учебник для общеобразовательных учреждений. М.: Просвещение, 2012.
4. В.И. Лях. Пособие для учителей общеобразовательных учреждений. 2-е издание. М.: «Просвещение», 2012 г.

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

- укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию и всесторонней физической подготовленности учащихся;

- развитие жизненно важных двигательных умений и навыков, формирование опыта двигательной деятельности;

- овладение общеразвивающими и корригирующими физическими упражнениями, умением их использовать в режиме учебного дня, активного отдыха и досуга;

- воспитание познавательной активности, интереса и инициативы на занятиях физическими упражнениями, культуры общения в учебной и игровой деятельности.

**ОБЯЗАТЕЛЬНЫЙ МИНИМУМ СОДЕРЖАНИЯ**

**ОСНОВНЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ПРОГРАММ**

Укрепление здоровья и личная гигиена.

Оздоровительные (гигиенические и закаливающие) процедуры (комплексы). Утренняя гимнастика и физкультпаузы. Общеразвивающие и корригирующие упражнения. Способы формирования правильной осанки, рационального дыхания при выполнении физических упражнений.

Измерение индивидуальных показателей: физического развития (длины и массы тела), физической подготовленности (гибкости, силы, быстроты). Определение частоты дыхания и сердечных сокращений в процессе занятия физическими упражнениями.

Правила и нормы поведения на уроках физической культуры, способы взаимодействия во время подвижных игр и состязаний.

Способы двигательной деятельности с учетом медицинских показаний.

Разнообразные способы ходьбы, бега, прыжков метания, лазания, ползания, перелезания, использование их в различных условиях, преодоление естественных и искусственных препятствий.

Индивидуальные и групповые упражнения с мячом: футбол (мини-футбол) – удары по мячу ногой, остановка мяча ногой, отбор мяча; баскетбол (мини-баскетбол) – ведение мяча на месте, ведение мяча в движении шагом, передачи мяча.

Простейшие упражнения на гимнастических снарядах: висы, упоры, наскоки и соскоки.

Стилизованные (образные) способы передвижения. Опорные прыжки. Прыжки через гимнастическую скакалку (в различных вариантах).

Связь с учебным предметом «Музыкальное искусство».

Простейшие акробатические упражнения: стойки, подскоки, перекаты, равновесия, упоры, повороты и перевороты, кувырки. Простейшие способы передвижения на лыжах.

С учетом возможностей и климатических условий региона.

Физические упражнения с предметами и без предметов для развития основных физических качеств (ловкости, быстроты, координации, гибкости, силы, выносливости). Сюжетно-ролевые подвижные игры и эстафеты (в том числе с элементами спортивных игр). Командные (игровые) виды спорта: футбол (мини-футбол), баскетбол (мини-баскетбол). Тактические действия в защите и нападении. Учебно-тренировочные игры.

**ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ**

**ОКАНЧИВАЮЩИХ НАЧАЛЬНУЮ ШКОЛУ**

В результате изучения физической культуры ученик должен:

*Знать/понимать:*

* Роль и значение регулярных занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья человека;
* Правила и последовательность выполнения упражнений утренней гимнастики, физкультпауз (физкультминуток), простейших комплексов для развития качеств и формирования правильной осанки;
* Правила поведения на занятиях физической культуры;

*Уметь:*

* Передвигаться различными способами (ходьба, бег, прыжки) в различных условиях;
* Выполнять простейшие акробатические и гимнастические упражнения;
* Выполнять комплексы утренней зарядки и дыхательной гимнастики, упражнения для профилактики нарушений зрения и формирования правильной осанки;
* Осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх; выполнять специальные упражнения, направленные на закрепление элементов техники футбола (мини-футбола), баскетбола (мини-баскетбола);
* Выполнять общеразвивающие упражнения (с предметами и без предметов) для развития основных физических качеств (силы, быстроты, гибкости, ловкости, координации и выносливости);
* Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:
* Выполнения ежедневной утренней гимнастики, корригирующих упражнений и закаливающих процедур;
* Преодоления безопасными способами естественных и искусственных препятствий;
* Соблюдения правил и норм поведения в индивидуальной и коллективной двигательной деятельности;
* Наблюдения за собственным физическим развитием и физической подготовленностью;
* Самостоятельной организации активного отдыха и досуга.

**ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная активность человек ас 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 физическое культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к обучающимся с учётом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

**МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ**

В учебном плане на предмет физической культуры **в 1 классе выделяется 3 учебных часа в неделю, 99 часов в год.**

**ОПИСАНИЕ ЦЕННОСТНЫХ ОРИЕНТИРОВ СОДЕРЖАНИЯ**

**УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

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 обучающихся начальной школы укрепляется здоровье, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

**ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ**

**РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования Федерального го­сударственного образовательного стандарта (приказ Минобрнауки России от 6 октября 2009 г. № 373) данная рабочая программа для 1 класса направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

***Результаты освоения курса 1 класса***

**Личностные результаты:**

* формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;
* формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов.

**Метапредметные результаты** включают освоенные школьниками универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные, коммуникативные):

* овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
* формирование понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха.

**Предметные результаты:**

* овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
* взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований.

**СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

В результате освоения программного материала ученик получит знания:

*Знания о физической культуре.* Что такое координация движений; что такое дистанция; как возникли физическая культура и спорт. Ученики получат первоначальные сведения об Олимпийских играх — когда появились, кто воссоздал символы и традиции; что такое физическая культура; получат представление о том, что такое темп и ритм, для чего они нужны и как влияют на выполнение упражнений; что такое личная гигиена человека; получат первоначальные сведения о внутренних органах человека и его скелете; узнают, что такое гимнастика, где появилась и почему так названа; что такое осанка.

*Гимнастика с элементами акробатики.* Ученики научатся строиться в шеренгу и колонну; размыкаться на руки в стороны; перестраиваться разведением в две колонны; выполнять повороты направо, налево, кругом; команды «равняйсь», «смирно», «по порядку рассчитайсь», «на первый-второй рассчитайсь», «налево в обход шагом марш», «шагом марш», «бегом марш»; выполнять разминку, направленную на развитие координации движений; запоминать короткие временные отрезки; подтягиваться на низкой перекладине из виса лежа; выполнять вис на время; проходить станции круговой тренировки; выполнять различные перекаты, кувырок вперед, «мост», стойку на лопатках, стойку на голове; лазать и перелезать по гимнастической стенке; лазать по канату; выполнять висы на перекладине; прыжки со скакалкой, в скакалку, вращение обруча; вис углом, вис согнувшись, вис прогнувшись и переворот на гимнастических кольцах.

*Легкая атлетика.* Ученики научатся технике высокого старта; пробегать на скорость дистанцию 30 м; выполнять челночный бег 3х10 м; беговую разминку; метание как на дальность, так и на точность; технике прыжка в длину с места; выполнять прыжок в высоту с прямого разбега, а также прыжок в высоту спиной вперед; бегать различные варианты эстафет; выполнять броски набивного мяча от груди и снизу.

*Лыжная подготовка.* Ученики научатся переносить лыжи по команде «на плечо», «под рукой»; выполнять ступающий и скользящий шаг, как с палками, так и без, повороты переступанием, как с палками, так и без, подъем на склон «полуелочкой» с лыжными палками, и без них, спуск под уклон

в основной стойке с лыжными палками и без них; торможение падением; проходить дистанцию 1,5 км; кататься на лыжах «змейкой».

*Подвижные игры.* Ученики научатся играть в подвижные игры: «Ловишка», «Ловишка с мешочком на голове», «Прерванные пятнашки», «Гуси-лебеди», «Горелки», «Колдунчики», «Мышеловка», «Салки», «Салки с домиками», «Два Мороза»; «Волк во рву», «Охотник и зайцы», «Кто быстрее схватит», «Совушка», «Осада города», «Вышибалы», «Ночная охота», «Удочка», «Успей убрать», «Волшебные елочки», «Шмель», «Береги предмет», «Попрыгунчики-воробушки», «Белки в лесу», «Белочка-защитница», «Бегуны и прыгуны», «Грибы-шалуны», «Котел», «Охотники и утки», «Антивышибалы», «Забросай противника мячами», «Вышибалы через сетку», «Точно в цель», «Собачки», «Лес, болото, озеро», «Запрещенное движение», «Хвостики», «Хвостики», «Бросай далеко, собирай быстрее», «Игра в птиц», «Игра в птиц с мячом», «День и ночь»; выполнять ловлю и броски мяча в парах, ведение мяча правой и левой рукой, броски мяча через волейбольную сетку.

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Вид программного материала** | **Количество часов (уроков)** |
| 1 | Знания о физической культуре | 6 |
| 2 | Легкая атлетика | 21 |
| 3 | Гимнастика с основами акробатики | 31 |
| 4 | Подвижные игры, элементы спортивных игр | 29 |
| 5 | Лыжные гонки | 12 |
|  | итого | 99 |

**ГОДОВОЙ ПЛАН-ГРАФИК**

**РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Вид программного материала | I  четверть | II  четверть | III  четверть | IV  четверть |
| 1 | Знания о физической культуре | 6 |  |  |  |
| 2 | Легкая атлетика | 6 |  | 6 | 9 |
| 3 | Гимнастика с элементами акробатики | 6 | 20 | 1 | 4 |
| 4 | Лыжная подготовка |  |  | 12 |  |
| 5. | Подвижные игры, элементы спортивных игр | 5 | 4 | 9 | 11 |
|  | Итого | 23 | 24 | 28 | 24 |
|  |  |  |  |  |  |

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**1 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | | **Тема**  **урока** | | **По плану** | | | | **Факт. дата** | | | **Виды деятельности (элементы содержания, контроль)** | | **Планируемые результаты** | | | | | | **Примечание** | |
| **Предметные** | | **Личностные** | | **Метапредметные** | |
| **I четверть (23 часа)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Знания о физической культуре** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1. | | Организационно-методические указания | |  | | | |  | | | Изучение понятий «шеренга» и колонна», обучение передвижению  «колонне; выполнение игрового упражнения; подвижная игра «Ловишка» | | Дифференцировать понятия «колонна» и «шеренга»; уметь строиться в колонну и движении; понимать, какие требования необходимо выполнять для занятий  физкультурой; научиться играть в подвижную игру «Ловишка» | | Формирование стартовой мотивации к изучению нового; развитие доброжелательности и эмоционально- нравственной отзывчивости | | **Коммуникативные:** формировать  навыки работы в группе; устанавливать рабочие отношения.  **Регулятивные:** уметь осуществлять действие по образцу и заданному правилу; поиск и выделение необходимой информации.  **Познавательные:** объяснять, для чего нужно построение и перестроение, как оно выполняется, что необходимо для успешного проведения занятий по физкультуре | |  | |
| **Лёгкая атлетика** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2. | | Тестиро­вание бега на 30 м с высокого старта | |  | | | |  | | | Повороты направо и налево. Строевые команды «равняйсь», «смирно». Разминка в движении. тестирование бега на 30 м с высокого старта. | | Отличать, где право, а где лево; уметь выполнять разминку в движении; понимать правила тестирования бега на 30 м с высокого старта. Подвижная игра «Ловишка» | | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли, формирование чувства гордости за свою Родину | | ***К:*** сохранять доброжелательное отношение друг к другу; устанавливать рабочие отношения.  ***Р:*** формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников.  ***П:*** уметь рассказать правила проведения тестирования и подвижной игры «Ловишка» | |  | |
| 3. | | Техника челночно­го бега | |  | | | |  | | | Строевые упражнения. Разминка в движении, техника челночного бега. Подвижная игра «Прерванные пятнашки». | | Оценивать правильность выполнения строевых ко­манд; уметь выполнять раз­минку в движе­нии; понимать технику выпол­нения челноч­ного бега | | Развитие мотивов учебной деятельности и формиро­вание личностного смысла учения, принятие и освое­ние социальной роли. Развитие навыков сотруд­ничества со сверстниками в разных ситуациях; развитие самостоятельности и личной ответственности | | ***К***: формировать на­выки содействия в достижении пели со сверстниками; слушать и слышать друг друга.  ***Р:*** самостоятельно выделять и формулировать позна­вательную цель; искать и выделять необходимую информацию.  ***П:*** уметь рассказать и показать технику выполнения челночного бега и правила проведе­ния подвижной игры «Прерванные пятнашки» | |  | |
| 4. | | Тестирование челночного бега 3х10 м. | |  | | | |  | | | Удержание дистанции. Строевые команды «равняйсь», «смирно». Разминка на месте. Тестирование челночного бега 3х10 м. с высокого старта. Подвижная игра «Прерванные пятнашки». | | Знать, что такое дистанция и как ее можно удер­живать; уметь выполнять раз­минку на месте; понимать пра­вила тестирова­ния челночного бега | | Развитие мотивов учеб­ной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие самостоятельности и личной ответственности | | ***К:*** сохранять доброжелательное отношен недруг к другу; устанавливать рабочие от­ношения.  ***Р:*** формировать умение адекватно понимать оценку взросло­го и сверстников.  ***П***: уметь рассказать правила проведения тестирования и подвижной игры "Прерванные пятнашки» | |  | |
| **Знания о физической культуре** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 5. | | Возникновение физической культуры и спорта. | |  | | | |  | | | Удержание дистанции. Знакомство с теорией возникновения физической культуры и спорт Разминка в движении по кругу. Подвижная игра «Гуси-лебеди» | | Знать, что такое дистанция. Знакомство с теорией возникновения физической культуры и спорта. Разминка в движении по кругу. Подвижная игра «Гуси-лебеди» | | Осознание своей этнической и национальной принадлежности; развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие этических чувств и доброжелательности, сопереживания чувствам других людей, развитие навыков сотрудничества со сверстникам в разных социальных ситуациях. | | ***К:***добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга.  ***Р:*** самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель, определять новый уровень отношения к самому себе.  ***П:*** уметь рассказать о возникновении физкультуры и спорта, правилах проведения подвижной игры «Гуси-лебеди» | |  | |
| **Легкая атлетика** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 6. | | Тести­рование метания мешочка на даль­ность | |  | | | |  | | | Строевые команды «направо», «налево». «на первый-второй рассчитайсь», Разминка, направленная на развитие координации движений. Подвижная игра «Гуси-лебеди» | | Знать, как рассчитываться на первый-второй и как перестраиваться поэтому расчету. Уметь выполнять разминку, направленную на развитие координации движений; понимать правила подвижной игры «Гуси-лебеди»; помнить стихотворное сопровождение | | Осознание своей этнической и национальной принадлежности; развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие навыков сотрудничества со сверстникам и взрослыми и разных социальных ситуациях. | | ***К:*** сохранять доброжелательное отношение друг к другу; устанавливать рабочие отношении.  ***Р:*** формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. Познавательные: уметь рассказать о правилах проведения тестирования метания мешочка на дальность и правилах подвижной игры «Гуси-лебеди». | |  | |
| **Подвижные игры** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 7. | | Русская народная подвижная игра «Горелки» | |  | | | |  | | | Строевые команды «направо», «налево», «на первый-второй  рассчитайсь», «на руки стороны разомкнись». Разминка, направленная на развитие координации движений. Подвижная игра «Горелки». Упражнения на развитие внимание и равновесие | | Знать, как размыкаться на руки в стороны. Уметь выполнять разминку, направленную на развитие координации движений; понимать правила подвижной игры «Горелки»; запомнить стихотворное сопровождение | | Формирование чувства гордости за спою Родину, российский народ и историю России, уважительного отношения к культуре других народов; развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностною смысла учения; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в различных ситуациях | | ***К***: представлять конкретное содержание и излагать его и устной форме; добывать недостающую информацию с помощью вопросов; организовывать и осуществлять совместную деятельность.  ***Р:*** формировать ситуацию саморегуляции, т. е. операционный опыт (учебных знаний и умений) сотрудничества в совместном решении задач.  ***П:*** уметь размыкаться на руки в стороны, рассказывать о правилах проведения подвижной игры «Горелки» | |  | |
| **Знания о физической культуре** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 8 | | Олимпийские игры | |  | | | |  | | | Рассказ об Олимпийских играх - символике и традициях. Разминка с мячами. Техника метания мяча на дальность, подвижная игра «Колдунчики» | | Знать, что такое Олимпийские игры, какие символы и традиции у них существуют.  Уметь выполнять разминку с мячами; уметь выполнять технически правильно метание мяча на дальность;  понимать правила подвижной игры «Коддунчики» | | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости; развитие навыков сотрудничества со сверстниками; умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций. Формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни. | | ***К***: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации  ***Р:*** самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; искать и выделять необходимую информацию.  ***П:*** уметь рассказать о символах и традициях Олимпийских игр, а также о правилах проведения подвижной игры «Колдунчики». | |  | |
| 9 | | Что такое физическая культура? | |  | | | |  | | | Рассказ о физкультуре. Техника метания мяча на дальность. Подвижная игра «Колдунчики» | | Знать, что такое физическая культура. Уметь выполнять разминку с мячами; уметь выполнять технически правильно метание мяча на дальность; понимать правила подвижной игры «Коддунчики» | | Развитие мотивов учебной деятельности на формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости; развитие навыков сотрудничества со сверстниками; умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций. Формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни. | | ***К:*** с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; представлять конкретное содержание и излагать его в устной форме.  ***Р:*** самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; искать и выделять необходимую информацию.  ***П:*** уметь рассказать о символах и традициях Олимпийских игр, а также о правилах проведения подвижной игры «Колдунчики». | |  | |
| 10 | | Темп и ритм | |  | | | |  | | | Передвижение и выполнение упражнений с разным темпом и ритмом. Разминка по кругу. П/игры «Салки», «Мышеловка» | | Знать, что такое темп и ритм. Уметь выполнять разминку по кругу, понимать правила п/игр «Салки», «Мышеловка». | | Развитие мотивов учебной деятельности на формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие этических чувств, доброжелательности, сопереживание чувствам других людей, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в различных ситуациях | | ***К:***представлять конкретное содержание и излагать его в устной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов.  ***Р:*** самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; искать и выделять необходимую информацию.  ***П:*** уметь рассказать о темпе и ритме, а также о правилах проведения п/игр Салки», «Мышеловка» | |  | |
| **Подвижные игры** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 11 | | Подвижная игра «Мышеловка» | |  | | | |  | | | Передвижение и выполнение упражнений с разным темпом и ритмом. Разминка в движении. П/игры «Салки», «Мышеловка» | | Знать, что такое ритм и темп. Уметь выполнять разминку в движении, понимать правила п/игр «Салки», «Мышеловка» | | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли развитие этических чувств, доброжелательности, сопереживание чувствам других людей, развитие навыков сотрудничества со сверстниками | | ***К:***с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации, сохранять доброжелательное отношении друг к другу.  ***Р:*** формировать ситуации саморегуляции, т.е. операционный опыт сотрудничества в совместном решении задач.  ***П:*** уметь рассказать о темпе и ритме, а также о правилах п/игр «Салки», «Мышеловка» | |  | |
| **Знания о физической культуре** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 12 | | Личная гигиена человека | |  | | | |  | | | Гигиена человека. Разминка в движении. Техника высокого старт. Команды «на старт», «внимание», «марш». П/игра «Салки с домиками», | | Знать, что такое гигиена. Уметь выполнять разминку в движении, понимать правила п/игры «Салки с домиками», технику выполнения высокого старта, как выполнять команды «на старт», «внимание», «марш» | | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости, формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни | | ***К:*** с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации, добывать недостающую информацию с помощью вопросов.  ***Р:*** самостоятельно выделять и формулировать познавательную задачу, искать и выделять необходимую информацию.  ***П:*** уметь рассказать о личной гигиене человека, а также о правилах проведения п/игры «Салки с домиками» и о технике выполнения высокого старта | |  | |
| **Легкая атлетика** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 13 | | Тестирование метания малого мяча на точность | |  | | | |  | | | Разминка с малыми мячами. Тестирование метания малого мяча на точность. П/игра «Два мороза» | | Знать, как проводится разминка с малыми мячами, тестирование метания малого мяча на точность, понимать правила п/игра «Два мороза» | | Развитие эстетических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах | | ***К:*** сохранять доброжелательные отношения друг к другу, устанавливать рабочие отношения.  ***Р:*** формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников.  ***П:*** уметь рассказать о тестировании метания малого мяча на точность, о правилах п/игры «Два мороза» | |  | |
| **Гимнастика с элементами акробатики** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 14 | | Тестирование наклонов вперед из положения стоя | |  | | | |  | | | Разминка, направления на развитие гибкости. Тестирование наклонов вперед из положения стоя. П/ игр «Два мороза». Упражнения на запоминание временного отрезка | | Знать, как проводится разминка, направленная на развитие гибкости, тестирование наклона вперед из положения стоя, понимать правила п/игра «Два мороза», уметь запоминать десятисекундный отрезок времени | | Развитие эстетических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей, развитие навыков сотрудничества со сверстниками, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, формирование эстетических ценностей. | | ***К:*** сохранять доброжелательные отношения друг к другу, устанавливать рабочие отношения.  ***Р:*** формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников.  ***П:*** уметь рассказать о тестировании наклона вперед из положения стоя и о правилах проведения п/игры «Два мороза» | |  | |
| 15 | | Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с. | |  | | | |  | | | Разминка, направления на развитие гибкости. Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с. П/ игр «Волк во рву». Упражнения на запоминание временного отрезка | | Знать, как проводится разминка, направленная на развитие гибкости, тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с, понимать правила п/игра «Волк во рву», уметь запоминать десятисекундный отрезок времени | | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли, развитие эстетических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, формирование установки на безопасность | | ***К:*** сохранять доброжелательные отношения друг к другу, устанавливать рабочие отношения.  ***Р:*** формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников.  ***П:*** уметь рассказать о тестировании наклона вперед из положения стоя подъема туловища из положения лежа за 30 с и о правилах проведения п/игры «Волк во рву» | |  | |
| **Легкая атлетика** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 16 | | Тестирование прыжка в длину с места | |  | | | |  | | | Разминка, направления на развитие координации движений. Тестирование прыжка в длину с места. П/ игра «Волк во рву» | | Знать, как проводится разминка, направленная на развитие координации движений, тестирование прыжка в длину с места, понимать правила п/ игры «Волк во рву» | | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли, развитие эстетических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни | | ***К:*** сохранять доброжелательные отношения друг к другу, устанавливать рабочие отношения.  ***Р:*** формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников.  ***П:*** уметь рассказать о тестировании прыжка в длину с места и о правилах проведения п/игры «Волк во рву» | |  | |
| **Гимнастика с элементами акробатики** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 17 | | Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа | |  | | | |  | | | Разминка, направления на развитие координации движений. Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа. П/ игра «Охотник и зайцы» | | Знать, как проводится разминка, направленная на развитие координации движений, тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа, понимать правила п/ игры «Охотник и зайцы» | | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни | | ***К:*** сохранять доброжелательные отношения друг к другу, устанавливать рабочие отношения.  ***Р:*** формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников.  ***П:*** уметь рассказать о тестировании подтягивания на низкой перекладине из виса лежа и о правилах проведения п/игры «Охотник и зайцы» | |  | |
| 18 | | Тестирование виса на время | |  | | | |  | | | Разминка у гимнастической стенки. тестирование виса на время. п/игра «Охотник и зайцы» | | Знать, как проводятся разминки у гимнастической стенки, тестирование виса на время, понимать правила п/игры «Охотник и зайцы» | | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли, развитие эстетических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни. | | ***К:*** сохранять доброжелательные отношения друг к другу, устанавливать рабочие отношения.  ***Р:*** формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников.  ***П:*** уметь рассказать о проведении тестирования виса на время и о правилах проведения п/игры «Охотник и зайцы» | |  | |
| 19 | | Стихотворное сопровождение на уроках | |  | | | |  | | | Разминка со стихотворным сопровождением. П/игры «Кто быстрее схватит», «Совушка» | | Знать, как проводятся разминки со стихотворным сопровождением, понимать правила п/игр «Кто быстрее схватит», «Совушка» | | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли, развитие эстетических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей, формирование эстетических потребностей и ценностей. | | ***К:*** представлять конкретное содержание и излагать его в устной форме, с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.  ***Р:*** самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; уметь сохранять заданную цель.  ***П:*** уметь воспроизвести стихотворное сопровождение разминочных упражнений, рассказать о правилах проведения п/игр «Кто быстрее схватит», «Совушка» | |  | |
| 20 | | Стихотворное сопровождение как элемент развития координации движений | |  | | | |  | | | Разминка со стихотворным сопровождением. П/игры «Кто быстрее схватит», «Совушка» | | Знать, как проводятся разминки со стихотворным сопровождением, понимать правила п/игр «Кто быстрее схватит», «Совушка» | | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли, развитие эстетических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей, формирование эстетических потребностей и ценностей. | | ***К:*** слушать и слышать друг друга, с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.  ***Р:*** уметь осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель.  ***П:*** уметь воспроизвести стихотворное сопровождение разминочных упражнений, рассказать о правилах п/игр «Кто быстрее схватит», «Совушка». | |  | |
| **Подвижные игры** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 21 | | Ловля и броски мяча в парах | |  | | | |  | | | Разминка с мячами. Упражнения с мячами в парах. П/игра «Осада города» | | Знать, как проводятся разминки с мячами, упражнения с мячами в парах и п/игра «Осада города» | | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли, развитие эстетических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми. | | ***К:*** слушать и слышать друг друга, устанавливать рабочие отношения, управлять поведением партнера.  ***Р:*** формировать умение адекватно оценивать свои действия и действия партнера, уметь видеть указанную ошибку и исправлять ее по указанию взрослого.  ***П:*** уметь повторять упражнения с мячом как в парах, так и в одиночку, рассказать правила игры «Осада города» | |  | |
| 22 | | Подвижная игра «Осада города» | |  | | | |  | | | Разминка с мячами. Проведение упражнений с мячами в парах. Повторение п/игры «Осада города» | | Знать, как проводятся разминки с мячами, упражнения с мячами в парах и п/игра «Осада города» | | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли, развитие эстетических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми. | | ***К:*** формировать навык речевых действий, использования адекватных языковых средств для отображения в речевых высказываниях своих чувств, мыслей, побуждений  ***Р:*** самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; формировать умение контролировать свою деятельность по результату.  ***П:*** уметь повторить упражнения с мячом как в парах, так и в одиночку, рассказать о правилах проведения п/игры «Осада города» | |  | |
| 23 | | Индивидуальная работа с мячом. | |  | | | |  | | | Разминка с мячами. Упражнения с мячами: ведение, броски и ловля. П/игра «Осада города» | | Знать, как проводятся разминки с мячами, как выполняются ведение мяча, его ловля и броски в п/игре «Осада города» | | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли, развитие эстетических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки из спорных ситуаций. | | ***К:*** формировать навыки учебного сотрудничества в ходе индивидуальной работы, уметь сохранять доброжелательные отношения друг к другу  ***Р:*** формировать умение видеть указанную ошибку и исправлять ее по наставлению взрослого, контролировать свою деятельность по результату.  ***П:*** уметь самостоятельно выполнять упражнения с мячами, рассказать о правилах проведения п/игры «Осада города» | |  | |
| **II четверть (24 часа)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 24 | | Школа укрощенного мяча | |  | | | |  | | | Разминка с мячами. Упражнения с мячами: ведение, броски и ловля. П/игра «Вышибалы» | | Знать, как проводятся разминки с мячами, как выполняются ведение мяча, его ловля и броски, как играть в п/игру «Вышибалы» | | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли, развитие эстетических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки из спорных ситуаций. | | ***К:*** формировать навыки учебного сотрудничества в ходе индивидуальной работы, уметь сохранять доброжелательные отношения друг к другу  ***Р:*** формировать умение видеть указанную ошибку и исправлять ее по наставлению взрослого, контролировать свою деятельность по результату.  ***П:*** уметь самостоятельно выполнять упражнения с мячами, рассказать о правилах проведения п/игры «Вышибалы» | |  | |
| 25 | | Подвижная игра «Ночная охота» | |  | | | |  | | | Разминка с мячами. Упражнения с мячами: ведение, броски, ловля, перебрасывание. П/игра «Ночная охота» | | Знать, как проводятся разминки с мячами, как выполняются ведение мяча, его ловля и броски, как играть в п/игру «Ночная охота», что ощущает человек, когда у него отсутствует зрение | | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли, развитие эстетических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности | | ***К:*** слушать и слышать друг друга, формировать навыки речевого отображения содержания совершаемых действий в форме речевых значений с целью ориентировки  ***Р:*** формировать умение сохранять заданную цель, осуществлять итоговый и пошаговый контроль.  ***П:*** уметь самостоятельно выполнять упражнения с мячом, рассказать правила проведения игры «Ночная охота» | |  | |
| 26 | | Глаза закрывай - упражненье начинай | |  | | | |  | | | Разминка с закрытыми глазами. Упражнения с мячами: ведение, броски, ловля, перебрасывание. П/игра «Ночная охота» | | Знать, как проводятся разминки с закрытыми глазами, как выполняются ведение мяча в движении, его ловля и броски в п/игре «Ночная охота», что ощущает человек, когда у него отсутствует зрение | | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли, развитие эстетических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности, сопереживания чувствам другим людей. | | ***К:*** слушать и слышать друг друга, формировать навыки речевого отображения содержания совершаемых действий в форме речевых значений с целью ориентировки  ***Р:*** формировать умение сохранять заданную цель, осуществлять итоговый и пошаговый контроль.  ***П:*** уметь самостоятельно выполнять упражнения с мячом, рассказать правила проведения п/игры «Ночная охота», знать, как выполняются упражнения с закрытыми глазами. | |  | |
| 27 | | Подвижные игры | |  | | | |  | | | Разминка с закрытыми глазами. Подвижные игры по желанию. Подведение итогов четверти. | | Знать, как проводятся разминки с закрытыми глазами, что ощущает че6ловек, когда у него отсутствует зрение, как подводятся итоги четверти. | | Развитие эстетических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности, сопереживания чувствам другим людей, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты, развитие самостоятельности и личной ответственности. | | ***К:*** слушать и слышать друг друга, формировать умение брать на себя инициативу в организации совместной деятельности, сохранять доброжелательное отношение друг к другу  ***Р:*** формировать ситуацию саморегуляции – рефлексии, осуществлять итоговый и пошаговый контроль.  ***П:*** формировать умение самостоятельно выбирать п/игры, знать, как выполнять упражнения с закрытыми глазами. | |  | |
| **Гимнастика с элементами акробатики** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 28 | | ПБ на уроках гимнастики с элементами акробатики. Перекаты. | |  | | | |  | | | Разминка на матах. Группировка. Перекаты. П/игра «Удочка» | | Знать, как проводится разминка на матах, технику выполнения группировки, что такое перекаты и чем они отличаются от кувырков, правила п/игры «Удочка» | | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах | | ***К:*** устанавливать рабочие отношения, формировать навыки учебного сотрудничества в ходе индивидуальной и групповой работы.  ***Р:*** осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции.  ***П:*** уметь выполнять разминку на матах, делать группировку, перекаты, играть в п/игру «Удочка» | |  | |
| 29 | | Разновидности перекатов. | |  | | | |  | | | Разминка на матах. Группировка. Перекаты. П/игра «Удочка» | | Знать, как проводится разминка на матах, технику выполнения группировки, что такое перекаты их виды, правила п/игры «Удочка» | | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, установки на безопасный, здоровый образ жизни. | | ***К:*** устанавливать рабочие отношения, формировать навыки учебного сотрудничества в ходе индивидуальной и групповой работы.  ***Р:*** осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции.  ***П:*** уметь выполнять разминку на матах, делать группировку, перекаты, играть в п/игру «Удочка» | |  | |
| 30 | | Техника выполнения кувырка вперед | |  | | | |  | | | Разминка на матах. Перекаты. Кувырок вперед. П/игра «Удочка» | | Знать, как проводится разминка на матах, технику выполнения перекатов и кувырка вперед, правила п/игры «Удочка» | | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей, развитие самостоятельности и личной ответственности. | | ***К:*** формировать навыки учебного сотрудничества в ходе индивидуальной и групповой работы, навыки содействия в достижении цели со сверстниками.  ***Р:*** формировать умение самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель, осуществлять действия по образцу и заданному правилу.  ***П:*** уметь выполнять разминку на матах, перекаты, кувырок вперед, играть в п/игру «Удочка» | |  | |
| 31 | | Кувырок вперед | |  | | | |  | | | Разминка на матах. Перекаты. Кувырок вперед. П/игра «Успей бросать» | | Знать, что такое осанка, как проводится разминка на матах, технику выполнения перекатов и кувырка вперед, правила п/игры «Успей убрать» | | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей, развитие самостоятельности и личной ответственности, формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни. | | ***К:*** добывать недостающую информацию с помощью вопросов, устанавливать рабочие отношения.  ***Р:*** осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции.  ***П:*** уметь выполнять разминку на матах, перекаты, кувырок вперед, играть в п/игру «Успей убрать» | |  | |
| 32 | | Стойка на лопатках, «мост» | |  | | | |  | | | Разминка, направленная на сохранение правильной осанки. Кувырок вперед. Стойка на лопатках. «мост». П/игра «Волшебные елочки» | | Знать, что такое осанка, как проводится разминка направленная на сохранение правильной осанки, технику выполнения кувырка вперед, стойки на лопатках и «моста», правила п/игры «Волшебные елочки»» | | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей, развитие самостоятельности и личной ответственности, формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни. | | ***К:*** представлять конкретное содержание и излагать его в устной форме, формировать навыки сотрудничества со сверстниками и взрослыми.  ***Р:*** осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции.  ***П:*** уметь выполнять разминку направленная на сохранение правильной осанки, кувырок вперед, стойку на лопатках, «мост», играть в п/игру «Волшебные елочки» | |  | |
| 33 | | Стойка на лопатках, «мост» - совершенствование | |  | | | |  | | | Разминка, направленная на сохранение правильной осанки. Кувырок вперед. Стойка на лопатках. «мост». П/игра «Волшебные елочки» | | Знать, что такое осанка, как проводится разминка направленная на сохранение правильной осанки, технику выполнения кувырка вперед, стойки на лопатках и «моста», правила п/игры «Волшебные елочки»» | | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей, развитие самостоятельности и личной ответственности, формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни. | | ***К:*** слушать и слышать друг друга и учителя, представлять конкретное содержание и излагать его в устной форме  ***Р:*** формировать умение сохранять заданную цель, контролировать свою деятельность по результату.  ***П:*** уметь выполнять разминку направленная на сохранение правильной осанки, кувырок вперед, стойку на лопатках, «мост», играть в п/игру «Волшебные елочки» | |  | |
| 34 | | Стойка на голове | |  | | | |  | | | Разминка на матах. Кувырок вперед. Стойка на голове. Игровое упражнение. | | Знать, что такое стойка на голове, как проводится разминка на матах, технику выполнения кувырка вперед, стойки на голове | | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личного смысла учения, принятие и освоение социальной роли, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, формирование эстетических чувств | | ***К:*** формировать навык речевых действий: использования адекватных языковых средств для отображения в речевых высказываниях с целью планирования, контроля и самооценки.  ***Р:*** определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, осуществлять действие по образцу и заданному правилу.  ***П:*** уметь выполнять разминку на матах, перекаты, кувырок вперед, стойку на голове, проводить игровые упражнения на внимание. | |  | |
| 35 | | Лазанье по гимнастической стенке | |  | | | |  | | | Разминка на матах. Лазанье по гимнастической стенке. Стойка на голове. Игровое упражнение. | | Знать, что такое стойка на голове, как проводится разминка на матах, технику выполнения стойки на голове | | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личного смысла учения, принятие и освоение социальной роли, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, формирование эстетических чувств | | ***К:*** эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, формировать навыки сотрудничества в ходе индивидуальной работы  ***Р:*** добывать недостающую информацию с помощью вопросов, формировать умение осуществлять действие по образцу и заданному правилу.  ***П:*** уметь выполнять разминку на матах, лазанье по гимнастической стенке, стойку на голове, проводить игровые упражнения на внимание. | |  | |
| 36 | | Перелазание на гимнастической стенке | |  | | | |  | | | Разминка с гимнастическими палками. Лазанье и перелазание на гимнастической стенке. Стойка на голове. Кувырок вперед. Игровое упражнение. | | Знать, что такое стойка на голове, как проводится разминка с гимнастическими палками, технику выполнения кувырка вперед и стойки на голове | | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личного смысла учения, принятие и освоение социальной роли, развитие навыков сотрудничества со сверстниками, умение не создавать конфликты и находить выходы из них, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки. | | ***К:*** эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, формировать навыки сотрудничества в ходе индивидуальной работы  ***Р:*** добывать недостающую информацию с помощью вопросов, формировать умение осуществлять действие по образцу.  ***П:*** уметь выполнять разминку с гимнастическими палками, лазанье и перелазание на гимнастической стенке, стойку на голове, кувырок вперед, проводить игровые упражнения на внимание. | |  | |
| 37 | | Висы на перекладине | |  | | | |  | | | Разминка с гимнастическими палками. Лазанье и перелазание на гимнастической стенке. Вис стоя, вис, вис на согнутых руках на перекладине. П/игра «Удочка» | | Знать, что такое стойка на голове, как проводится разминка с гимнастическими палками, технику перелазание на гимнастической стенке | | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личного смысла учения, принятие и освоение социальной роли, развитие навыков сотрудничества со сверстниками, умение не создавать конфликты и находить выходы из них, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, формирование эстетических чувств. | | ***К:*** представлять конкретное содержание и излагать его в устной форме, с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.  ***Р:*** осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции.  ***П:*** уметь выполнять разминку с гимнастическими палками, лазанье и перелазание на гимнастической стенке, стойку на голове, кувырок вперед, проводить игровые упражнения на внимание. | |  | |
| 38 | | Круговая тренировка | |  | | | |  | | | Разминка с гимнастическими палками. Лазанье и перелазание на гимнастической стенке. Вис стоя, вис, вис на согнутых руках на перекладине. Круговая тренировка. Игровые упражнения. | | Знать, что такое круговая тренировка, как проводится разминка с гимнастическими палками, технику перелазание на гимнастической стенке и стойки на голове. | | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личного смысла учения, принятие и освоение социальной роли, развитие навыков сотрудничества со сверстниками, умение не создавать конфликты и находить выходы из них, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, формирование эстетических чувств, развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей | | ***К:*** слушать и слышать друг друга, с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.  ***Р:*** формировать умение самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров.  ***П:*** уметь выполнять упражнения разминку с гимнастическими палками, круговую тренировку, проводить игровое упражнение на внимание и реакцию. | |  | |
| 39 | | Прыжки со скакалкой | |  | | | |  | | | Разминка со скакалкой. Прыжки со скакалкой и в скакалку. П/игра «Шмель» | | Знать, что такое скакалка, и какие упражнения можно с ней выполнять, как прыгать со скакалкой и в скакалку, правила игры «Шмель» | | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личного смысла учения, принятие и освоение социальной роли, развитие эстетических чувств, развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей, формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни. | | ***К:*** формировать навыки речевого отображения содержания совершаемых действий в форме речевых значений с целью ориентировки.  ***Р:*** формировать умение самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров.  ***П:*** уметь выполнять разминку со скакалкой, прыжки со скакалкой, проводить п/игру «Шмель». | |  | |
| 40 | | Прыжки в скакалку | |  | | | |  | | | Разминка со скакалкой. Прыжки со скакалкой ив скакалку. П/игра «Шмель». | | Знать, что такое скакалка, и какие упражнения можно с ней выполнять, как прыгать со скакалкой и в скакалку, правила игры «Шмель» | | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личного смысла учения, принятие и освоение социальной роли, развитие эстетических чувств, развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей, формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни. | | ***К:*** формировать навыки сотрудничества со сверстниками и взрослыми, с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.  ***Р:*** осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции.  ***П:*** уметь выполнять разминку со скакалкой и в скакалку, проводить п/игру «Шмель». | |  | |
| 41 | | Круговая тренировка | |  | | | |  | | | Разминка со скакалкой. Круговая тренировка. П/игра «Береги предмет». | | Знать, что такое круговая тренировка, и какие упражнения могут в нее входить, правила игры «Береги предмет» | | Развитие эстетических чувств, развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, формирование эстетических чувств. | | ***К:*** слушать и слышать друг друга и учителя, уметь сохранять доброжелательное отношение друг к другу.  ***Р:*** формировать умение контролировать свою деятельность по результату, уметь сохранять заданную цель, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров.  ***П:*** уметь выполнять упражнения разминку со скакалкой, проходить станции круговой тренировки, проводить п/игру «Береги предмет» | |  | |
| 42 | | Вис углом и вис согнувшись на гимнастических кольцах | |  | | | |  | | | Разминка со скакалкой. Вис углом и вис, согнувшись на гимнастических кольцах. П/игра «Волк во рву» | | Знать, что такое гимнастические кольца, и какие упражнения можно на них выполнять, правила игры «Волк во рву» | | Развитие эстетических чувств, развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости, формирование эстетических чувств. | | ***К:*** эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, формировать навыки сотрудничества в ходе индивидуальной работы, формировать навыки речевого отображения содержания совершаемых действий  ***Р:*** определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, уметь осуществлять действие по образцу и заданному правилу.  ***П:*** уметь выполнять разминку со скакалкой, вис углом и вис согнувшись на кольцах, проводить п/игры «Волк во рву» | |  | |
| 43 | | Вис прогнувшись на гимнастических кольцах | |  | | | |  | | | Разминка со скакалкой. Вис углом и вис, согнувшись на гимнастических кольцах. П/игра «Волк во рву» | | Знать, что такое гимнастические кольца, и какие упражнения можно на них выполнять, как проводить разминку со скакалкой, правила игры «Волк во рву» | | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личного смысла учения, принятие и освоение социальной роли, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости, формирование эстетических чувств. | | ***К:*** устанавливать рабочие отношения, формировать навыки учебного сотрудничества в ходе индивидуальной и групповой работы.  ***Р:*** проектировать траектории развития через включение в новые виды деятельности.  ***П:*** уметь выполнять разминку со скакалкой, вис углом и вис согнувшись на гимнастических кольцах, проводить п/игру «Волк во рву». | |  | |
| 44 | | Переворот назад и вперед на гимнастических кольцах | |  | | | |  | | | Разминка со скакалкой. Вис углом, вис, согнувшись, переворот назад и вперед на кольцах. П/игра «Попрыгунчики-воробушки»» | | Знать, что такое гимнастические кольца, и какие упражнения можно на них выполнять, как проводить разминку со скакалкой, правила игры «Попрыгунчики-воробушки». | | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личного смысла учения, принятие и освоение социальной роли, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости, формирование эстетических чувств. | | ***К:*** формировать навыки речевого отображения содержания совершаемых действий в форме речевых значений с целью ориентировки.  ***Р:*** определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, контролировать свою деятельностью с целью ориентировки.  ***П:*** уметь выполнять разминку со скакалкой, вис согнувшись, переворот назад и вперед на кольцах, проводить п/игру «Попрыгунчики-воробушки». | |  | |
| 45 | | Вращение обруча | |  | | | |  | | | Разминка с обручами. Вис углом, вис, согнувшись, вис прогнувшись, переворот назад и вперед на кольцах. Вращение обруча. П/игра «Попрыгунчики-воробушки». | | Знать, что такое обруч и как его вращать, как проводить разминку с обручами, правила игры «Попрыгунчики-воробушки». | | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личного смысла учения, принятие и освоение социальной роли, развитие эстетических чувств, развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости, формирование эстетических чувств. | | ***К:*** владеть монологической и диалогической формами речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами родного языка.  ***Р:*** формировать умение видеть указанную ошибку и исправлять ее по наставлению взрослого, уметь сохранять заданную цель.  ***П:*** уметь выполнять разминку с обручами, вис согнувшись, переворот назад и вперед на кольцах, проводить п/игру «Попрыгунчики-воробушки». | |  | |
| 46 | | Обруч – учимся управлять им. | |  | | | |  | | | Разминка с обручами. Вис углом, вис, согнувшись, вис, прогнувшись, переворот назад и вперед на кольцах. Вращение обруча. П/игра «Попрыгунчики-воробушки». | | Знать, что такое обруч и как его вращать, как проводить разминку с обручами, правила игры «Попрыгунчики-воробушки». | | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личного смысла учения, принятие и освоение социальной роли, развитие эстетических чувств, развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости, формирование эстетических чувств. | | ***К:*** формировать навыки учебного сотрудничества в ходе индивидуальной и групповой работы, слушать и слышать друг друга.  ***Р:*** формировать умение контролировать свою деятельность по результату, уметь сохранять заданную цель.  ***П:*** уметь выполнять разминку с обручами, вис согнувшись, переворот назад и вперед на кольцах, проводить п/игру «Попрыгунчики-воробушки». | |  | |
| 47 | | Круговая тренировка. | |  | | | |  | | | Разминка с обручами. Круговая тренировка. Подвижные игры. | | Знать, что такое обруч и как его вращать, правила проведения круговой тренировки. | | Развитие эстетических чувств, развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие навыков сотрудничества со сверстниками, умение не создавать конфликты и находить выходы из них, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости. | | ***К:*** слушать и слышать друг друга, формировать умение понимать мысли, чувства, стремления и желания окружающих, их внутренний мир в целом.  ***Р:*** формировать умение осуществлять действия по образцу и заданному правилу, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров.  ***П:*** уметь выполнять разминку с обручами, круговую тренировку, проводить подвижные игры. | |  | |
| **III четверть (28 часов)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Лыжная подготовка** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 48 | | ПБ на уроках лыжной подготовки. Ступающий шаг на лыжах без палок | |  |  | | | | Проверка лыжной формы, инвентаря, ступающий лыжный шаг | | | | Знать правила проведения занятий по лыжной подготовке, технику выполнения ступающего шага на лыжах без палок | | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личного смысла учения, формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни. | | ***К:*** добывать недостающую информацию с помощью вопросов, представлять конкретное содержание и излагать его в устной форме  ***Р:*** проектировать траектории развития через включение в новые виды деятельности и формы сотрудничества, уметь видеть указанную ошибку и исправлять ее.  ***П:*** уметь переносить лыжи и передвигаться на лыжах ступающим шагом |  | | |
| 49 | | Повторный инструктаж по ПБ. Скользящий шаг на лыжах без палок | |  | |  | | | | | Переноска лыж под рукой, ступающий шаг на лыжах без палок, скользящий шаг на лыжах без палок | | Знать правила проведения занятий по лыжной подготовке, технику выполнения ступающего и скользящего шага на лыжах без палок | | Развитие мотивов учебной деятельности, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей, развитие навыков сотрудничества со сверстниками, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки | | ***К:*** слушать и слышать друг друга и учителя, с достаточной полнотой выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.  ***Р:*** формировать умение сохранять заданную цель, контролировать свою деятельность по результату.  ***П:*** уметь переносить лыжи и передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом без палок | |  | |
| 50 | | Повороты переступанием на лыжах без палок. | |  | | | |  | | | Переноска лыж под рукой, ступающий шаг на лыжах без палок, скользящий шаг на лыжах без палок, поворот, переступание на лыжах без палок. | | Знать правила проведения занятий по лыжной подготовке, технику выполнения ступающего и скользящего шага на лыжах без палок, технику поворота на лыжах без палок | | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли, развитие эстетических чувств, доброжелательности и отзывчивости, развитие навыков сотрудничества со сверстниками. | | ***К:*** слушать и слышать друг друга и учителя, формировать навыки работы в группе.  ***Р:*** формировать умение видеть указанную ошибку и исправлять ее по наставлению учителя, уметь осуществлять действие по образцу и заданному правилу.  ***П:*** уметь переносить лыжи и передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом без палок, выполнять повороты на лыжах без палок. | |  | |
| 51 | | Ступающий шаг на лыжах с палками | |  | | | |  | | | Переноска лыж с палками под рукой, ступающий шаг на лыжах без палок, скользящий шаг на лыжах без палок, ступающий шаг на лыжах с палками | | Знать правила проведения занятий по лыжной подготовке, технику выполнения ступающего и скользящего шага на лыжах без палок, технику ступающего шага на лыжах с палками | | Развитие эстетических чувств, развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей, развитие навыков сотрудничества со сверстниками, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций. | | ***К:*** устанавливать рабочие отношения, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации.  ***Р:*** уметь сохранять заданную цель, контролировать свою деятельность по результату.  ***П:*** уметь передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом без палок, выполнять повороты переступанием на лыжах без палок, передвигаться на лыжах ступающим шагом с палками | |  | |
| 52 | | Скользящий шаг на лыжах с палками | |  | | | |  | | | Ступающий шаг на лыжах без палок, скользящий шаг на лыжах без палок, ступающий шаг на лыжах с палками | | Знать правила проведения занятий по лыжной подготовке, технику выполнения ступающего и скользящего шага на лыжах без палок, технику скользящего шага на лыжах с палками | | Развитие эстетических чувств, развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей, развитие навыков сотрудничества со сверстниками, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций. | | ***К:*** формировать навыки работы в группе, слушать и слышать друг друга и учителя.  ***Р:*** формировать умение самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.  ***П:*** уметь передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом без палок, передвигаться на лыжах скользящим шагом с палками | |  | |
| 53 | | Поворот переступанием на лыжах с палками | |  | | | |  | | | Ступающий шаг на лыжах без палок, скользящий шаг на лыжах без палок, скользящий лыжный шаг с палками, повороты переступанием на лыжах с палками | | Знать правила проведения занятий по лыжной подготовке, технику выполнения ступающего и скользящего шага на лыжах без палок, технику скользящего шага на лыжах с палками, технику поворотов переступанием на лыжах с палками | | Развитие эстетических чувств, развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей, развитие навыков сотрудничества со сверстниками, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций. | | ***К:*** слушать и слышать друг друга и учителя, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации.  ***Р:*** формировать умение сохранять заданную цель, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров.  ***П:*** уметь передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом без палок и с палками, выполнять повороты переступанием на лыжах с палками | |  | |
| 54 | | Подъем и спуск под уклон на лыжах без палок | |  | | | |  | | | Ступающий шаг на лыжах без палок, скользящий шаг на лыжах без палок, скользящий лыжный шаг с палками, спуск со склона в основной стойке, подъем на склон «полуелочкой» | | Знать правила проведения занятий по лыжной подготовке, технику выполнения подъема на склон «полуелочкой» без палок, технику спуска со склона в основной стойке без палок | | Развитие эстетических чувств, развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей, развитие навыков сотрудничества со сверстниками, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций. | | ***К:***слушать и слышать друг друга и учителя, формировать навыки учебного сотрудничества в ходе индивидуальной и групповой работы  ***Р:*** формировать умение контролировать свою деятельность по результату, уметь осуществлять действие по образцу и заданному правилу  ***П:*** уметь передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом без палок и с палками, выполнять спуск со склона в основной стойке и подъем на него «полуелочкой» на лыжах без палок | |  | |
| 55 | | Подъем и спуск под уклон на лыжах с палками | |  | | | |  | | | Скользящий лыжный шаг с палками, спуск со склона в основной стойке, подъем на склон «полуелочкой» на лыжах с палками. Торможение падением. | | Знать правила проведения занятий по лыжной подготовке, технику выполнения подъема на склон «полуелочкой» на лыжах с палками, технику спуска со склона в основной стойке с палками. Познакомиться с техникой торможения падением. | | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, развитие эстетических чувств, развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей, развитие навыков сотрудничества со сверстниками, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций. | | ***К:*** слушать и слышать друг друга и учителя, устанавливать рабочие отношения  ***Р:*** формировать умение адекватно оценивать свои действия и действия партнеров, уметь сохранять заданную цель.  ***П:*** уметь передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом с палками, выполнять подъем и спуск со склона на лыжах с палками, торможение падением | |  | |
| 56 | | Прохождение дистанции 1 км на лыжах | |  | | | |  | | | Скользящий лыжный шаг с палками, спуск со склона в основной стойке, подъем на склон «полуелочкой» на лыжах с палками. Прохождение дистанции 1 км на лыжах. | | Узнать возможности своего организма с помощью прохождения дистанции 1 км, знать технику выполнения спуска со склона в основной стойке, подъема на склон «полуелочкой» на лыжах с палками. | | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, развитие эстетических чувств, развитие навыков сотрудничества со сверстниками, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций. | | ***К:*** с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации, устанавливать рабочие отношения  ***Р:*** формировать ситуацию саморегуляции эмоциональных и функциональных отношений  ***П:*** уметь проходить на лыжах дистанцию 1 км, выполнять подъем и спуск со склона на лыжах с палками | |  | |
| 57 | | Скользящий шаг на лыжах «змейкой» | |  | | | |  | | | Скользящий шаг на лыжах с палками «змейкой», упражнение в метании на точность | | Знать, как выполняется скользящий шаг на лыжах «змейкой», знать вариант биатлонного упражнения | | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, развитие эстетических чувств, развитие навыков сотрудничества со сверстниками, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций. | | ***К:***, слушать и слышать друг друга и учителя, понимать мысли, чувства и стремления окружающих, их внутренний мир в целом.  ***Р:*** осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции.  ***П:*** уметь передвигаться «змейкой» на лыжах и метать на точность | |  | |
| 58 | | Прохождение дистанции 1,5 км на лыжах | |  | | | |  | | | Прохождение дистанции 1,5 км на лыжах, свободное катание | | Узнать возможности своего организма с помощью прохождения дистанции 1,5 км | | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, развитие эстетических чувств, развитие навыков сотрудничества со сверстниками, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций. | | ***К:*** с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации, устанавливать рабочие отношения.  ***Р:*** формировать ситуацию саморегуляции эмоциональных и функциональных отношений  ***П:*** уметь проходить дистанцию на лыжах 1,5 км | |  | |
| 59 | | Контрольный урок по лыжной подготовке | |  | | | |  | | | Ступающий и скользящий шаг на лыжах без палок и с палками, спуск со склона в основной стойке, подъем на склон «полуелочкой», торможение падением | | Знать, как проводятся занятия по лыжной подготовке | | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, развитие эстетических чувств, развитие навыков сотрудничества со сверстниками, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций. | | ***К:*** с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации, формировать навыки учебного сотрудничества в индивидуальной и групповой работе.  ***Р:*** формировать умение самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров.  ***П:*** уметь выполнять различные лыжные ходы, спускаться со склона и подниматься на него, тормозить падением. | |  | |
| **Гимнастика с элементами акробатики** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 60 | | Лазанье по канату | |  | | | |  | | | Разминка с гимнастическими палками. Лазанье по канату. П/игра «Белки в лесу» | | Знать, что такое канат, как по нему лазать, правила игры «Белки в лесу» | | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, развитие эстетических чувств, развитие навыков сотрудничества со сверстниками, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций. | | ***К:*** формировать навыки учебного сотрудничества со сверстниками и взрослыми, уметь понимать мысли, чувства, стремления и желания окружающих.  ***Р:*** осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции  ***П:*** уметь выполнять разминку с гимнастическим палками, лазать по канату, играть в игру «Белки в лесу» | |  | |
| **Подвижные игры** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 61 | | Подвижная игра «Белочка-защитница» | |  | | | |  | | | Разминка с гимнастическими палками. Проведение лазанья по канату. Разучивание п/игры «Белочка-защитница» | | Знать, что такое канат, как по нему лазать, правила игры «Белочка-защитница» | | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, развитие эстетических чувств, развитие навыков сотрудничества со сверстниками, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций. | | ***К:*** слушать и слышать друг друга и учителя, с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.  ***Р:*** формировать умение адекватно оценивать свои действия и действия партнеров, уметь сохранять заданную цель.  ***П:*** уметь выполнять разминку с гимнастическими палками, лазать по канату, играть в п/игру «Белочка-защитница» | |  | |
| **Легкая атлетика** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 62 | | ПБ на уроках легкой атлетики. Прохождение полосы препятствий | |  | | | |  | | | Разминка на гимнастических скамейках. Преодоление полосы препятствий. повторение п/игры «Белочка-защитница» | | Знать, что такое полоса препятствий, как ее преодолевать, правила игры «Белочка-защитница» | | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, развитие эстетических чувств, развитие навыков сотрудничества со сверстниками, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе нравственных норм | | ***К***: представлять конкретное содержание и излагать в устной форме***,*** добывать недостающую информацию с помощью вопросов.  ***Р:*** формировать умение самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель, искать и выделять необходимую информацию, уметь сохранять заданную цель.  ***П:*** уметь выполнять разминку на гимнастических скамейках, преодолевать полосу препятствий, играть в п/игру «Белочка-защитница» | |  | |
| 63 | | Прохождение усложненной полосы препятствий | |  | | | |  | | | Повторение разминки на гимнастических скамейках. Преодоление полосы препятствий. П/игра «Белочка-защитница» | | Знать, что такое полоса препятствий, как ее преодолевать, правила игры «Белочка-защитница» | | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, развитие эстетических чувств, развитие навыков сотрудничества со сверстниками, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах. | | ***К***: представлять конкретное содержание и излагать в устной форме***,*** добывать недостающую информацию с помощью вопросов.  ***Р:*** формировать умение самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель, искать и выделять необходимую информацию, уметь сохранять заданную цель.  ***П:*** уметь выполнять разминку на гимнастических скамейках, преодолевать усложненную полосу препятствий, играть в п/игру «Белочка-защитница | |  | |
| 64 | | Техника прыжка в высоту с прямого разбега | |  | | | |  | | | Разминка на гимнастических скамейках. Прыжок в высоту с прямого разбега. П/игра «Бегуны и прыгуны» | | Знать, что такое прыжок в высоту, как он выполняется, правила игры «Бегуны и прыгуны» | | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости. | | ***К:*** добывать недостающую информацию с помощью вопросов, представлять конкретное содержание и излагать его в устной форме.  ***Р:*** формировать умение самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель ***,*** уметь осуществлять действие по образцу и заданному правилу.  ***П:*** уметь выполнять разминку на гимнастической скамейке, прыжок в высоту с прямого разбега,, играть в п/игру «Бегуны и прыгуны» | |  | |
| 65-66 | | Прыжок в высоту с прямого разбега | |  | | | |  | | | Разминка на гимнастических скамейках. Прыжок в высоту с прямого разбега. П/игра «Бегуны и прыгуны» | | Знать, что такое прыжок в высоту, как он выполняется, правила игры «Бегуны и прыгуны» | | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости. | | ***К:*** слушать и слышать друг друга и учителя, владеть монологической и диалогической формами речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами родного языка.  ***Р:*** осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции.  ***П:*** уметь выполнять разминку на гимнастической скамейке, прыжок в высоту с прямого разбега,, играть в п/игру «Бегуны и прыгуны» | |  | |
| 67 | | Прыжки в высоту | |  | | | |  | | | Разминка со стихотворным сопровождением. Прыжок в высоту спиной вперед. Прыжок в высоту с прямого разбега П/игра «Грибы-шалуны» | | Знать, что такое прыжки в высоту, как они выполняются, правила игры «Грибы-шалуны» | | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, понятие и освоение социальной роли, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей | | ***К:*** с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации, представлять конкретное содержание и излагать в устной форме.  ***Р:*** формировать умение контролировать свою деятельность по результату, адекватно понимать оценку взрослого и сверстников.  ***П:*** уметь выполнять разминку со стихотворным сопровождением, прыжки в высоту, играть в п/игру «Грибы-шалуны» | |  | |
| **Подвижные игры** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 68 | | Броски и ловля мяча в парах | |  | | | |  | | | Разминка с мячом, броски и ловля мяча различными способами. П/игра «Котел» | | Знать, что такое броски и ловля мяча, как проводится разминка с мячами, правила игры «Котел» | | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личного смысла учения, принятие и освоение социальной роли, развитие навыков сотрудничества со сверстниками, умение не создавать конфликты и находить выходы из них, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки. | | ***К:*** слушать и слышать друг друга и учителя, управлять поведением партнера.  ***Р:*** формировать умение адекватно оценивать свои действия и действия партнеров, уметь сохранять заданную цель.  ***П:*** уметь выполнять разминку с мячом, бросать и ловить мяч разными способами, играть в п/игру «Котел» | |  | |
| 69 | | Броски и ловля мяча в парах | |  | | | |  | | | Разминка с мячом, броски и ловля мяча различными способами. П/игра «Котел» | | Знать, что такое броски и ловля мяча, как проводится разминка с мячами, правила игры «Котел» | | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личного смысла учения, принятие и освоение социальной роли, развитие навыков сотрудничества со сверстниками, умение не создавать конфликты и находить выходы из них, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки. | | ***К:*** слушать и слышать друг друга и учителя, управлять поведением партнера.  ***Р:*** формировать умение адекватно оценивать свои действия и действия партнеров, уметь сохранять заданную цель.  ***П:*** уметь выполнять разминку с мячом, бросать и ловить мяч разными способами, играть в п/игру «Котел». | |  | |
| 70 | | Ведение мяча | |  | | | |  | | | Разминка с мячом, броски и ловля мяча различными способами. Ведение мяча. П/игра «Охотники и утки» | | Знать, что такое ведение мяча, как проводится разминка с мячами, правила игры «Охотники и утки» | | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личного смысла учения, развитие эстетических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах | | ***К:*** формировать навыки содействия в достижении цели со сверстниками, добывать недостающую информацию с помощью вопросов  ***Р:*** определять новый уровень к самому себе, как субъекту деятельности, уметь видеть указанную ошибку и исправлять ее по наставлению учителя.  ***П:*** уметь выполнять упражнения с мячами, бросать и ловить мяч разными способами, вести мяч правой и левой рукой, рассказать о правилах проведения п/игры «Охотники и утки». | |  | |
| 71 | | Ведение мяча в движении | |  | | | |  | | | Разминка с мячом. Ведение мяча в движении. Эстафеты. | | Знать, что такое ведение мяча, как проводится разминка с мячами, правила проведения эстафет | | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личного смысла учения, принятие и освоение социальной роли, развитие эстетических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах | | ***К:*** формировать навыки содействия в достижении цели со сверстниками, добывать недостающую информацию с помощью вопросов  ***Р:*** определять новый уровень к самому себе, как субъекту деятельности, уметь видеть указанную ошибку и исправлять ее по наставлению учителя.  ***П:*** уметь выполнять упражнения с мячами, бросать и ловить мяч разными способами, вести мяч правой и левой рукой в движении, участвовать в эстафетах. | |  | |
| 72 | | Эстафеты с мячом | |  | | | |  | | | Разминка с мячом. Ведение мяча в движении. Эстафеты с мячом. | | Знать, что такое ведение мяча, как проводится разминка с мячами, правила проведения эстафет | | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личного смысла учения, принятие и освоение социальной роли, развитие эстетических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах | | ***К:*** с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации, представлять конкретное содержание и излагать в устной форме.  ***Р:*** формировать умение самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель ***,*** уметь осуществлять действие по образцу и заданному правилу.  ***П:*** уметь выполнять упражнения с мячом, вести мяч правой и левой рукой в движении, участвовать в эстафетах. | |  | |
| 73 | | Подвижные игры с мячом | |  | | | |  | | | Разминка с мячом. П/игра «Охотники и утки». П/игра «Антивышибалы» | | Знать правила проведения п/игр «Охотники и утки», «Антивышибалы» | | Развитие эстетических чувств, развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей, развитие навыков сотрудничества со сверстниками. | | ***К:*** эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, организовывать и осуществлять совместную деятельность.  ***Р:*** формировать ситуацию саморегулирования, сотрудничать в совместном решении задач.  ***П:*** уметь выполнять разминку с мячами, играть в п/игры «Охотники и утки», «Антивышибалы» | |  | |
| 74 | | Подвижные игры | |  | | | |  | | | Проведение разминки с мячом. Подвижные игры. Подведение итогов четверти. | | Знать правила проведения подвижных игр. | | Развитие эстетических чувств, развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей, развитие навыков сотрудничества со сверстниками. | | ***К:*** строить продуктивное взаимодействие со сверстниками и взрослыми, формировать навыки содействия в достижении цели со сверстниками.  ***Р:*** определять новый уровень к самому себе, как субъекту деятельности, уметь осуществлять итоговый и пошаговый контроль.  ***П:*** уметь выполнять разминку с мячами, выбирать подвижные игры и участвовать в них. | |  | |
| **Подвижные игры с элементами спортивных игр** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 75 | | Броски мяча через волейбольную сетку | |  | | | |  | | | Разминка в парах. Броски мяча через волейбольную сетку. П/игра «Забросай противника мячами» | | Знать, как выполнять броски мяча через волейбольную сетку. | | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли, развитие сопереживания чувствам других людей, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных ситуациях, умение не создавать конфликты | | ***К:*** формировать навыки: умение сохранять доброжелательное отношение друг к другу, управлять поведением партнера.  ***Р:*** осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции, уметь контролировать свою деятельность по результату.  ***П:*** уметь выполнять разминку в парах, броски через волейбольную сетку, играть в п/игру «Забросай противника мячами» | |  | |
| **IV четверть (24 часа)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 76 | | Точность бросков мяча через волейбольную сетку | |  | | | |  | | | Разминка в парах. Броски мяча через волейбольную сетку на точность. П/игра «Забросай противника мячами» | | Знать, как выполнять броски мяча через волейбольную сетку на точность. | | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли, развитие сопереживания чувствам других людей, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных ситуациях, умение не создавать конфликты | | ***К:*** слушать и слышать учителя, с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.  ***Р:*** формировать умение самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель ***,*** искать и выделять необходимую информацию.  ***П:*** уметь выполнять разминку в парах, броски через волейбольную сетку на точность, играть в п/игру «Забросай противника мячами» | |  | |
| 77 | | Подвижная игра «Вышибалы через сетку» | |  | | | |  | | | Разминка с мячом в движении по кругу. Броски мяча через волейбольную сетку точность. П/игра «Вышибалы через сетку» | | Знать, как выполнять броски мяча через волейбольную сетку на точность, как играть в п/игру «Вышибалы через сетку» | | Развитие эстетических чувств, развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости, формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни. | | ***К:*** формировать навыки учебного сотрудничества в ходе индивидуальной и групповой работы, уважение к иной точке зрения.  ***Р:*** проектировать траектории развития через включение в новые виды деятельности и формы сотрудничества, уметь контролировать свою деятельность по результату.  ***П:*** уметь выполнять разминку с мячами в движении по кругу, броски через волейбольную сетку, играть в п/игру «Вышибалы через сетку». | |  | |
| 78 | Броски мяча через волейбольную сетку с дальни х дистанций | |  | | | |  | | | Разминка с мячом в движении по кругу. Броски мяча через волейбольную сетку на дальность. П/игра «Вышибалы через сетку» | | Знать, как выполнять броски мяча через волейбольную сетку на точность, как играть в п/игру «Вышибалы через сетку» | | Развитие эстетических чувств, развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости. | | ***К:*** владеть монологической и диалогической формами речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами родного языка.  ***Р:*** формировать умение адекватно оценивать свои действия и действия партнеров, уметь сохранять заданную цель, видеть указанную ошибку и исправлять ее по наставлению учителя.  ***П:*** уметь выполнять разминку с мячами в движении по кругу, броски через волейбольную сетку на дальность, играть в п/игру «Вышибалы через сетку». | |  | |
| **Легкая атлетика** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 79 | | Бросок набивного мяча от груди | |  | | | |  | | | Разминка с набивными мячами. Броски набивного мяча от груди. П/игра «Вышибалы через сетку» | | Знать, как выполнять броски набивного мяча от груди, как играть в п/игру «Вышибалы через сетку» | | Развитие мотивов учебной деятельности, развитие эстетических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах | | ***К***: представлять конкретное содержание и излагать в устной форме***,*** добывать недостающую информацию с помощью вопросов.  ***Р:*** осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции.  ***П:*** уметь выполнять разминку с набивными мячами, броски набивного мяча от груди, игра в п/игру «Вышибалы через сетку» | |  | |
| 80 | | Бросок набивного мяча снизу | |  | | | |  | | | Разминка с набивными мячами. Броски набивного мяча от груди и снизу. П/игра «Вышибалы через сетку» | | Знать, как выполнять броски набивного мяча снизу, как играть в п/игру «Вышибалы через сетку» | | Развитие мотивов учебной деятельности, развитие эстетических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах | | ***К***: представлять конкретное содержание и излагать в устной форме***,*** добывать недостающую информацию с помощью вопросов.  ***Р:*** осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции.  ***П:*** уметь выполнять разминку с набивными мячами, броски набивного мяча от груди, игра в п/игру «Вышибалы через сетку». | |  | |
| **Подвижные игры** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 81 | | Подвижная игра «Точно в цель» | |  | | | |  | | | Разминка с малыми мячами. Броски набивного мяча снизу и от груди. П/игра «Точно в цель» | | Знать, как выполнять броски набивного мяча снизу и от груди, как играть в п/игру «Точно в цель» | | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли, развитие сопереживания чувствам других людей, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных ситуациях, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни. | | ***К:*** формировать навыки речевого отображения содержания совершаемых действий в форме речевых значений с целью ориентировки.  ***Р:*** формировать умение самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель, контролировать свою деятельность по результату.  ***П:*** уметь выполнять разминку с малыми мячами, броски набивного мяча от груди и снизу, игра в п/игру «Точно в цель». | |  | |
| **Гимнастика с элементами акробатики** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 82 | | Тестирование виса на время | |  | | | |  | | | Разминка с малыми мячами. Тестирование виса на время. П/игра «Точно в цель» | | Знать, как проводится тестирование виса на время, как играть в п/игру «Точно в цель» | | Развитие эстетических чувств, развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки. | | ***К:*** сохранять доброжелательные отношения друг к другу, устанавливать рабочие отношения, представлять конкретное содержание и излагать его в устной форме.  ***Р:*** формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников, уметь осуществлять итоговый контроль.  ***П:*** уметь выполнять разминку с малыми мячами, тестирование виса на время, играть в п/игру «Точно в цель» | |  | |
| 83 | | Тестирование наклона вперед из положения стоя | |  | | | |  | | | Разминка, направленная на развитие гибкости. Тестирование наклона вперед из положения стоя. П/ игра «Собачки» | | Знать, как проводится тестирование наклона вперед из положения стоя, как играть в п/игру «Собачки» | | Развитие эстетических чувств, развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки | | ***К:*** сохранять доброжелательные отношения друг к другу, устанавливать рабочие отношения, представлять конкретное содержание и излагать его в устной форме.  ***Р:*** формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников, уметь осуществлять итоговый контроль.  ***П:*** уметь выполнять разминку с малыми мячами, тестирование наклона вперед из положения стоя, играть в п/игру «Собачки» | |  | |
| **Легкая атлетика** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 84 | | Тестирование прыжка в длину с места | |  | | | |  | | | Беговая разминка. Тестирование прыжка в длину с места. П/игра «Собачки» | | Знать, как проводится тестирование прыжка в длину с места, как играть в п/игру «Собачки» | | Развитие эстетических чувств, развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки | | ***К:*** сохранять доброжелательные отношения друг к другу, устанавливать рабочие отношения, представлять конкретное содержание и излагать его в устной форме.  ***Р:*** формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников, уметь осуществлять итоговый контроль.  ***П:*** уметь выполнять беговую разминку, сдавать тестирование прыжков в длину, играть в п/игру «Собачки» | |  | |
| **Гимнастика с элементами акробатики** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 85 | | Тестирование подтягивания на низкой перекладине | |  | | | |  | | | Разминка в движении. Тестирование подтягивания на низкой перекладине. П/игра «Лес, болото, озеро» | | Знать, как проводится тестирование подтягивания на низкой перекладине, как играть в п/игру «Лес, болото, озеро» | | Развитие эстетических чувств, развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки | | ***К:*** сохранять доброжелательные отношения друг к другу, устанавливать рабочие отношения, представлять конкретное содержание и излагать его в устной форме.  ***Р:*** формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников, уметь осуществлять итоговый контроль.  ***П:*** уметь выполнять разминку в движении, сдавать тестирование подтягивания на низкой перекладине, играть в п/игру «Лес, болото, озеро» | |  | |
| 86 | | Тестирование подъема туловища за 30 с. | |  | | | |  | | | Разминка в движении. Тестирование подъема туловища за 30 с. П/игра «Лес, болото, озеро» | | Знать, как проводится тестирование подъема туловища за 30 с, как играть в п/игру «Лес, болото, озеро» | | Развитие эстетических чувств, развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки | | ***К:*** сохранять доброжелательные отношения друг к другу, устанавливать рабочие отношения, представлять конкретное содержание и излагать его в устной форме.  ***Р:*** формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников, уметь осуществлять итоговый контроль.  ***П:*** уметь выполнять разминку в движении, сдавать тестирование подъема туловища за 30 с, играть в п/игру «Лес, болото, озеро» | |  | |
| **Легкая атлетика** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 87 | | Техника метания на точность | |  | | | |  | | | Разминка с мячами. Техника метания различных предметов на точность. П/игра «Ловишка» | | Знать, как выполнять метание различных предметов, как играть в п/игру «Ловишка» | | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли, развитие сопереживания чувствам других людей, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных ситуациях, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах | | ***К:*** с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации, представлять конкретное содержание и излагать в устной форме.  ***Р:*** формировать умение контролировать свою деятельность по результату, уметь осуществлять действие по образцу и заданному правилу.  ***П:*** уметь выполнять разминку с мячами, метание различных предметов на точность, играть в п/игру «Ловишка» | |  | |
| 88 | | Тестирование метания малого мяча на точность | |  | | | |  | | | Разминка с мячами. Тестирование метания малого мяча на точность П/игра «Ловишка» | | Знать, как выполнять тестирование метания малого мяча на точность, как играть в п/игру «Ловишка» | | Развитие эстетических чувств, развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах. | | ***К:*** сохранять доброжелательные отношения друг к другу, устанавливать рабочие отношения, представлять конкретное содержание и излагать его в устной форме.  ***Р:*** формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников, уметь осуществлять итоговый контроль.  ***П:*** уметь выполнять разминку с мячами, сдавать тестирование метания малого мяча на дальность, играть в п/игру «Ловишка» | |  | |
| **Подвижные игры** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 89 | | Подвижные игры для зала | |  | | | |  | | | Разминка с игровым упражнением «Запрещенное движение» Подвижные игры для зала. Игровое упражнение в равновесии. | | Знать, как выбирать подвижные игры для зала, уметь в них играть | | Развитие эстетических чувств, развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных ситуациях. | | ***К:*** устанавливать рабочие отношения, формировать навыки учебного сотрудничества в ходе индивидуальной и групповой работы.  ***Р:*** формирование ситуации саморегуляции  ***П:*** уметь выполнять разминку с игровым упражнением «Запрещенное движение», выбирать п/игры для зала | |  | |
| **Легкая атлетика** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 90 | | Беговые упражнения. | |  | | | |  | | | Разминка в движении. Беговые упражнения. П/игра «Колдунчики» | | Знать, какие бывают беговые упражнения. Уметь играть в п/игру «Колдунчики» | | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли, развитие эстетических чувств, развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости. | | ***К:*** слушать и слышать учителя, с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.  ***Р:*** формировать умение видеть указанную ошибку и исправлять ее по наставлению учителя, уметь осуществлять действие по образцу и заданному примеру.  ***П:*** уметь выполнять разминку в движении и беговые упражнения, играть в п/игру «Колдунчики» | |  | |
| 91 | | Тестирование бега на 30 м с высокого старта. | |  | | | |  | | | Разминка в движении. Тестирование бега на 30 м с высокого старта. П/игра «Хвостики» | | Знать, как сдается тестирование бега 30 м с высокого старта. Уметь играть в п/игру «Хвостики» | | Развитие эстетических чувств, развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах. | | ***К:*** сохранять доброжелательные отношения друг к другу, устанавливать рабочие отношения, представлять конкретное содержание и излагать его в устной форме.  ***Р:*** формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников, уметь осуществлять итоговый контроль.  ***П:*** уметь выполнять разминку в движении, сдавать тестирование бега на 30 с с высокого старта, играть в п/игру «Хвостики» | |  | |
| 92 | | Тестирование челночного бега 3х10 м. | |  | | | |  | | | Разминка в движении. Тестирование челночного бега 3х10 м. П/игра «Бросай далеко, собирай быстрее» | | Знать, как сдается тестирование челночного бега 3х10 м.. Уметь играть в п/игру «Бросай далеко, собирай быстрее» | | Развитие эстетических чувств, развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах. | | ***К:*** сохранять доброжелательные отношения друг к другу, устанавливать рабочие отношения, представлять конкретное содержание и излагать его в устной форме.  ***Р:*** формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников, уметь осуществлять итоговый контроль.  ***П:*** уметь выполнять разминку в движении, тестирование, играть в п/игру «Бросай далеко, собирай быстрее» | |  | |
| 93 | | Тестирование метания мяча на дальность. | |  | | | |  | | | Разминка, направленная на развитие координации движений. Тестирование метания мяча на дальность. П/игра «Бросай далеко, собирай быстрее» | | Знать, как сдается тестирование метания мяча на дальность. Уметь играть в п/игру «Бросай далеко, собирай быстрее» | | Развитие эстетических чувств, развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах. | | ***К:*** сохранять доброжелательные отношения друг к другу, устанавливать рабочие отношения, представлять конкретное содержание и излагать его в устной форме.  ***Р:*** формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников, уметь осуществлять итоговый контроль.  ***П:*** уметь выполнять разминку в движении, сдавать тестирование подъема туловища за 30 с, играть в п/игру «Бросай далеко, собирай быстрее» | |  | |
| **Подвижные игры** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 94 | | Командная подвижная игра «Хвостики» | |  | | | |  | | | Разминка, направленная на развитие координации движений. П/игры «Хвостики», «Совушка». | | Знать, что такое координация движений, для чего она нужна людям. Уметь играть в п/игры «Хвостики», «Совушка». | | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, развитие эстетических чувств, развитие навыков сотрудничества со сверстниками, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций. | | ***К:*** слушать и слышать учителя, с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.  ***Р:*** формировать ситуации саморегуляции эмоциональных и функциональных состояний.  ***П:*** уметь выполнять разминку, направленную на развитие координации движений, играть в п/игры «Хвостики», «Совушка» | |  | |
| 95-  96 | | Русская народная подвижная игра «Горелки» | |  | | | |  | | | Разминка, направленная на развитие координации движений. П/игры «Горелки», «Игра в птиц» | | Знать правила игры в «Горелки» и стихотворное сопровождение к ней. Уметь играть в п/игру «Игра в птиц» | | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, развитие эстетических чувств, развитие навыков сотрудничества со сверстниками, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций | | ***К:*** слушать и слышать учителя, с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.  ***Р:*** формировать ситуации саморегуляции эмоциональных и функциональных состояний.  ***П:*** уметь выполнять разминку, направленную на развитие координации движений, играть в п/игры «Горелки», «Игра в птиц». | |  | |
| 97 | | Командные подвижные игры | |  | | | |  | | | Разминка, направленная на развитие координации движений. П/игры «Хвостики», «День и ночь» | | Знать правила игры «День и ночь», понимать, что значит команда. Уметь играть в п/игру «Хвостики» | | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, развитие эстетических чувств, развитие навыков сотрудничества со сверстниками, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций | | ***К:*** слушать и слышать учителя, с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.  ***Р:*** формировать ситуации саморегуляции эмоциональных и функциональных состояний.  ***П:*** уметь выполнять разминку, направленную на развитие координации движений, играть в п/игры «Хвостики», «День и ночь» | |  | |
| 98 | | Подвижные игры с мячом | |  | | | |  | | | Разминка, направленная на развитие координации движений. П/игры «Вышибалы», «Ловишка», «Игра в птиц с мячом» | | Знать правила игр, в которых используется мяч, правила игр «Вышибалы», «Ирга в птиц с мячом» | | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, развитие эстетических чувств, развитие навыков сотрудничества со сверстниками, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций | | ***К:*** с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации, представлять конкретное содержание и излагать в устной форме.  ***Р:*** формировать умение самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель, искать и выделять необходимую информацию  ***П:*** уметь выполнять разминку в движении, играть в п/игры «Ловишка», «Вышибалы», «Игра в птиц с мячом» | |  | |
| 99 | | Подвижные игры | |  | | | |  | | | Разминка в виде салок. П/игры по желанию учеников. Подведение итогов учебного года | | Знать, как выбирать п/игры, как подводить итоги учебного года. | | Развитие эстетических чувств, развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей, развитие навыков сотрудничества со сверстниками. | | ***К:*** эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, уметь обосновывать свою точку зрения и доказывать собственное мнение.  ***Р:*** формировать умение самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель, осуществлять итоговый контроль.  ***П:*** уметь выбирать подвижные игры, подводить итоги учебного года | |  | |

**УЧЕБНО – МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

|  |  |
| --- | --- |
| Спортивный инвентарь, оборудование | Количество штук |
| Мячи волейбольные | 11 |
| Мячи баскетбольные | 11 |
| Мячи набивные | 4 |
| Скакалки | 11 |
| Обручи | 11 |
| Лыжи на ботинках | 15 |
| Лыжные палочки | 15 пар |
| Маты | 6 |
| Мячи для метания | 1 |
| Стойка для прыжков в высоту | 1 |
| Планка для прыжков в высоту | 1 |
| Шведская стенка | 3 |
| Перекладина | 1 |
| Конь | 1 |
| Гимнастическое бревно | 1 |
| Гимнастический мостик | 1 |