Российская Федерация

Тюменская область

Ишимский район

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение

Тоболовская средняя общеобразовательная школа

филиал Новокировская начальная школа – детский сад

Рассмотрено: Утверждаю:

Окружное методическое объединение Заведующий Новокировской НШДС

Протокол №\_\_\_ от \_\_\_\_\_20\_\_\_г \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Н.А.Дмитриева

Руководитель\_\_\_\_\_\_\_\_Е. И. Миронова «\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 20\_\_\_\_\_г

**Рабочая программа**

по учебному предмету «Физическая культура» 1 класс

на 2017-2018 учебный год

Составитель: учитель Чаукерова Л.В.

п.Новокировский

2017 год

**Пояснительная записка**

Рабочая программа учебного курса физической культуры для 1 класса составлена на основе Примерной программы начального общего образования по физической культуре и авторской программы учебного курса для обучающихся 1 класса общеобразовательных школ авторов А.П.Матвеева совместно с М.В.Малыхиной.

Рабочая программа учебного курса учитывает особенности обучения физической культуре младших школьников. Она полностью отвечает требованиям времени, обеспечивает формирование личностных, метапредметных и предметных компетенций. Значительное место уделяется формированию ценностных ориентиров и эстетических идеалов. Включены материалы, расширяющие представление младших школьников о России, спортсменах и формируют чувство гордости за свою страну и ее достижения в разных сферах.

В соответствии с принципом развивающего обучения сделан акцент на развитие общей когнитивно-коммуникативной компетенции учащихся наряду с развитием элементарной иноязычной коммуникативной компетенции. Формирование коммуникативной компетенции основывается на развитии навыков смыслового чтения текстов различных стилей и жанров, умении осознанно строить речевое высказывание в соответствии с задачами коммуникации и составлять тексты в устной и письменной формах, что является одним из важнейших метапредметных результатов освоения образовательной программы начального общего образования, обозначенных ФГОС НОО.

Освоение физической культуры в начальной школе направлено на достижение **целей**

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

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

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

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

В соответствии с требованиями учебной программы по физическому воспитанию главными **задачами** для учителя являются:

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

-развитие координационных способностей;

-формирование простейших знаний о личной гигиене, режиме дня;

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

-воспитание морально-волевых качеств;

- воспитание устойчивого интереса к двигательной активности;

- обучение детей правилам поведения во время занятий физическими упражнениями;

-развитие умения контролировать уровень своей двигательной подготовленности.

**Общая характеристика учебного предмета**

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

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

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

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

***Предметом обучения*** физической культуре в 1 классе является двигательная деятельность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определенные двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

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

Знания о физической культуре;

Способы двигательной деятельности;

Физическое совершенствование.

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

*Раздел «Способы двигательной деятельности»* содержит представления о структурной организации предметной деятельности, отражающейся в соответствующих способах организации, исполнения и контроля.

*Содержание раздела «Физическое совершенствование»* ориентировано на гармоничное физическое развитие обучающихся II класса, их всестороннюю физическую подготовленность и укрепление здоровья. Данный раздел включает жизненно важные навыки и умения, подвижные игры и двигательные действия из видов спорта, а также общеразвивающие упражнения с различной функциональной направленностью.

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

легкая атлетика;

гимнастика с основами акробатики;

подвижные и спортивные игры;

общеразвивающие упражнения

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

В содержание данной программы также входит относительно самостоятельный раздел «Общеразвивающие упражнения». В этом разделе предлагаемые упражнения распределены по разделам базовых видов спорта и дополнительно сгруппированы внутри разделов по признакам функционального воздействия на развитие основных физических качеств. Такое изложение материала позволяет отбирать физические упражнения и объединять их в различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в развитии основных физических качеств, исходя из половозрастных особенностей обучающихся, степени освоенности ими этих упражнений, условий проведения различных форм занятий, наличия спортивного инвентаря и оборудования.

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

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

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

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

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

**Место предмета в учебном плане.**

В соответствии с базисным учебным планом данная рабочая программа для 1 класса рассчитана на 99 часов в год (3 часа в неделю, исходя из продолжительности учебного года 33 учебные недели ).

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

**Личные, метапредметные и предметные результаты освоения конкретного**

**учебного предмета, курса**

**Личностные результаты**

Формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества.

Формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов.

Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения.

Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.

Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.

Развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.

Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций.

Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

**Метапредметные результаты**

Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления.

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

Формирование умения понимать причины успеха или неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха.

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

Готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества.

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

**Предметные результаты**

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

Овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.).

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

Взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований.

Выполнение простейших акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне, характеристика признаков техничного исполнения.

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

**Формирование универсальных учебных действий***:*

Личностные УУД

Ценностно-смысловая ориентация учащихся,

Действие смыслообразования,

Нравственно-этическое оценивание

Коммуникативные УУД

Умение выражать свои мысли,

Разрешение конфликтов, постановка вопросов.

Управление поведением партнера: контроль, коррекция.

Планирование сотрудничества с учителем и сверстниками.

Построение  высказываний в соответствии с условиями коммутации.

Регулятивные УУД

 Целеполагание,

 волевая саморегуляция,

 коррекция,

 оценка качества и уровня усвоения.

 Контроль в форме сличения с эталоном.

 Планирование промежуточных целей с учетом результата.

Познавательные универсальные действия:

Общеучебные:

Умение структурировать знания,

Выделение и формулирование учебной цели.

Поиск и  выделение необходимой информации

Анализ объектов;

Синтез, как составление целого из частей

Классификация объектов.

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

Умение применить свои навыки в соревновательной деятельности на внешнем уровне.

**Содержание учебного предмета**

**Знания о физической культуре**

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

**Способы физкультурной деятельности**

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

**Физическое совершенствование**

***Гимнастика с основами акробатики***

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

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

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

***Легкая атлетика***

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

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

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

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

***Лыжные гонки***

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

*Передвижения на лыжах* ступающим и скользящим шагом.

*Повороты* переступанием на месте.

*Спуски* в основной стойке.

*Подъемы* ступающим и скользящим шагом.

*Торможение* падением.

***Подвижные игры***

*На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»:* «У медведя во бору», «Раки», «Тройка», «Бой петухов», «Совушка», «Салки-догонялки», «Альпинисты», «Змейка», «Не урони мешочек», «Петрушка на скамейке», «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей» 2; игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись — разойдись», «Смена мест».

*На материале раздела «Легкая атлетика»:* «Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Горелки», «Рыбки», «Салки на болоте», «Пингвины с мячом», «Быстро по местам», «К своим флажкам», «Точно в мишень», «Третий лишний».

*На материале раздела «Лыжная подготовка»:* «Охотники и олени», «Встречная эстафета», «День и ночь», «Попади в ворота», «Кто дольше прокатится», «На буксире».

*На материале раздела «Спортивные игры»:*

*Футбол:* удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу; подвижные игры типа «Точная передача».

*Баскетбол:* ловля мяча на месте и в движении: низко летящего и летящего на уровне головы; броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади за головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); подвижные игры: «Брось — поймай», «Выстрел в небо», «Охотники и утки».

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

**Результаты изучения учебных предметов**

Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций), которые выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры).

**В результате учащиеся научатся**:

- выполнять организующие строевые команды и приемы;

- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);

- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, брусья, гимнастическое бревно);

- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса);

-выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

**Учащиеся получат возможность научиться**:

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;

- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;

- выполнять передвижения на лыжах

**Критерии нормы оценки знаний обучающихся**

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

*Классификация ошибок и недочетов,* *влияющих на снижение оценки*

*Мелкими ошибками* считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

*Значительные ошибки* – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся:

      старт не из требуемого положения;

      отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;

     бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;

     несинхронность выполнения упражнения.

*Грубые ошибки* – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

*Характеристика цифровой оценки (отметки)*

*Оценка «5»* выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

*Оценка «4»* выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

*Оценка «3»* выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

*Оценка «2»* выставляется, если упражнение просто не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

В 1 – 4 классах оценка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, лазанье, с элементами акробатики, при построениях, перестроениях, ходьбе. В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски, ходьба) необходимо учитывать результат: секунды, количество, длину, высоту.

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся 1 класса должны:

**иметь представление**:

       о физической культуре и ее содержании у народов Древней Руси;

       о разновидностях физических упражнений: общеразвивающих, подводящих и соревновательных;

       об особенностях игры в футбол, баскетбол, волейбол;

**уметь:**

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

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

       проводить закаливающие процедуры (обливание под душем);

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

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

        демонстрировать уровень физической подготовленности (см. табл. ).

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Вид программного материала | |  | | --- | |  |   **Количество часов** |
| 1. | *Базовая часть* | *77* |
| 1.1 | Основы знаний о физической культуре | В процессе урока |
| 1.2 | Подвижные игры | 20 |
| 1.3 | Гимнастика с элементами акробатики | 17 |
| 1.4 | Легкоатлетические упражнения | 20 |
| 1.5 | Кроссовая  подготовка | 20 |
| 2 | *Вариативная часть* |  |
| 2.1 | Подвижные игры с элементами баскетбола | 22 |
|  | Итого | 99 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения | Уровень | | | | | |
| высокий | средний | низкий | высокий | средний | низкий |
| Мальчики | | | Девочки | | |
| Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз | 11 – 12 | 9 – 10 | 7 – 8 | 9 – 10 | 7 – 8 | 5 – 6 |
| Прыжок в длину с места, см | 118 – 120 | 115 – 117 | 105 – 114 | 116 – 118 | 113 – 115 | 95 – 112 |
| Наклон вперед, не сгибая ног в коленях | Коснуться лбом колен | Коснуться ладонями пола | Коснуться пальцами пола | Коснуться лбом колен | Коснуться ладонями пола | Коснуться пальцами пола |
| Бег 30 м с высокого старта, с | 6,2 – 6,0 | 6,7 – 6,3 | 7,2 – 7,0 | 6,3 – 6,1 | 6,9 – 6,5 | 7,2 – 7,0 |
| Бег 1000 м | Без учета времени | | | | | |

**VII. Материально – техническое обеспечение**

**Учебно-методический комплект**

1. Матвеев, А. П. Физическая культура. 1 класс : учеб. для общеобразоват. учреждений / А. П. Матвеев ; Рос. акад. наук, Рос. акад. образования ; изд-во «Просвещение». – М. : Просвещение, 2012.

2. Матвеев, А. П. Физическая культура. 1–4 классы. Рабочие программы. Предметная линия учебников А. П. Матвеева : пособие для учителей общеобразоват. учреждений / А. П. Матвеев. – М. : Просвещение, 2011.

3. Матвеев, А. П. Программы общеобразовательных учреждений. Физическая культура. Начальные классы / А. П. Матвеев. – 5-е изд. – М. : Просвещение, 2009.

**Дополнительная литература:**

1. *Примерная* основная образовательная программа образовательного учреждения. Начальная школа / сост. Е. С. Савинов. – 2-е изд., перераб. – М. : Просвещение, 2010. – 204 с. – (Стандарты второго поколения).

2. *Примерные* программы по учебным предметам. Начальная школа : в 2 ч. Ч. 2. – М. : Просвещение, 2011. – 231 с. – (Стандарты второго поколения)

**Интернет-ресурсы:**

Официальный сайт УМК «Перспектива». – Режим доступа : http://www.prosv.ru/umk/perspektiva/info.aspx?ob\_no=12371.

**Технические средства обучения:**

1. Ноутбук

**Экранно-звуковые пособия:**

Аудиозаписи.

**Учебно-практическое оборудование:**

1. Стенка гимнастическая

2. Скамейки гимнастические жесткие ( 4 м)

3. Комплект навесного оборудования (мишени для метания)

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

5. Палки гимнастические.

6. Скакалки детские.

7. Маты гимнастические.

8. Кегли.

9. Обручи пластмассовые детские.

10. Лента финишная.

11. Рулетка измерительная.

12. Лыжи детские (с креплениями и палками)

16. Аптечка.

Календарно-тематическое планирование 1 класс

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Дата | | | Элементы  содержания  (дидактические единицы на основе общеобразо- вательного стандарта) | Планируемые образовательные результаты | |  |
| По плану | фактичечкая | Тема  и тип  урока |  |
| объем освоения и уровень владения  компетенциями | компоненты культурно-компетентностного опыта / приобретенная компетентность | д/з |
| 1 |  |  | ТБ.  Организационно-методические требования  на уроках физи-ческой куль туры  *(образовательно-познавательная направленность)* | значениезанятий  физической культурой для укрепления здоровья, физического развития и подготовленности для дальнейшей трудовой деятельности, военной практики; правила поведения и безопасности во время занятий физи-ческими упражнениями, подбора одежды и обуви в зависимости от условий проведения занятий; организующие строевые команды и приемы | **Научатся:** ориентироваться  в понятии «физическая культура»; характеризовать роль и значение уроков физической культуры, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма; раскрывать на примерах (из истории или личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физи-ческое, личностное и социальное развитие; организовывать места занятий физическими упражнения-ми и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями; выполнять организующие строевые команды и приемы; доносить информацию в доступной, эмоционально яркой форме в процессе общения и взаимо-действия со сверстниками и взрослыми людьми; правильно подбирать одежду и обувь в зави-симости от условий проведения занятий. | **Ценностно-смысловая:** испытывают чувство гордости за достижения в мировом и отечественном спорте; проявляют готовность  к преодолению трудностей, мобилизации своих личностных и физических ресурсов; осваивают правила здорового и безопасного образа жизни.  **Коммуникативная:** умеют взаимодействовать со сверстниками и взрослыми людьми | подготовить спортивную форму для занятий на улице |
| 2 |  |  | Перекаты  и группировка. (*образовательно-предметная  направленность*) | разминка  с мешочками; перекаты вправо-влево, группиров-ка, подвижная игра «Пере- дача мяча в тоннеле» | **Научатся:** держать группировку; выполнять упражнения на матах (перекаты вправо-влево), разминку с мешочками; играть в подвижную игру «Передача мяча в тоннеле»;  соблюдать правила взаимодействия с игроками; организовывать места занятий физическими упражнения-ми и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воз-духе); соблюдать правила поведе-ния и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями; организовывать и проводить подвижные игры во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации).  **Получат возможность научиться:** выполнять эстетически красиво акробатические комбинации (перекаты вправо-влево, групп-пировку); вести тетрадь для индивидуальных занятий по физической культуре с записями разминки с мешочками; сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение. | **Здоровьесберегающая:** умеют использовать двигательный опыт в организации отдыха  и досуга.  **Ценностно-смысловая:**  проявляют готовность к преодолению трудностей, мобилизации своих личностных и физических ресурсов.  **Коммуникативная:** умеют взаимодействовать друг с другом, соблюдая правила безопасности | повторить технику выполнения группировки |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 3 | |  | |  | Игра «Горелки»  (образовательно-тренировочная направленность | | русская народная подвижная игра  «Горелки», временные отрезки | **Научатся:**правилам  игры «Горелки»; запоминать десятисекундный временной отрезок; организовывать места занятий физическими упражне-ниями и подвижными играми; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями; соблюдать пра-вила взаимодействия с игроками; организовывать собствен-ную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели; активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей.  **Получат возможность научиться:** сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение; вести тетрадь для индивидуальных занятий по физической культуре с записями разминки с упражнением на внимание | | **Здоровьесберегающая:** умеют использовать наиболее удобный темп и ритм для выполнения наименее энергозатратного бега; используют двигательный опыт в организации активного отдыха и досуга.  **Коммуникативная:** владеют способами взаимодействия с окружающими людьми  (сверстниками, взрослыми) | | Повторить правила русской народной игры «Горелки»; | |
| 4 | |  | |  | Техника бега  на 30 м с высо-кого старта на  время.  (образовательно-предметная  направленность | | беговая разминка, техника высокого старта, тестирование  (бег на 30 м с высокого старта), подвижная игра «Салки с домом» | Научатся: выполнять беговую разминку, бег с высокого старта; играть в подвижную игру «Салки с домом»; соблюдать правила взаимодействия с игроками; организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе); соблюдать правила поведения  и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями; организовывать и проводить подвижные игры во время отдыха на открытом воздухе и в помещении.  Получат возможность научиться: сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение; выполнять тестовые нормативы по физической подготовке; вести тетрадь по физической культуре с записями результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности | | **Здоровьесберегающая:** умеют использовать двигательный опыт в организации активного отдыха и досуга.  **Ценностно-смысловая:**  проявляют готовность  к преодолению трудностей, к мобилизации своих личностных и физических  ресурсов.  **Коммуникативная:** умеют поддерживать друг друга в игре | | выучить  считалочку  (по выбору учащихся);  повторить технику вы-сокого старта | |
| 5 | |  | |  | Бег 30 метров  (Тестирование) | | беговая разминка, техника высокого старта, тестиро-вание (бег на 30 м  с высокого старта),  подвижная игра «Салки » | **Научатся:** выполнять беговую разминку, бег с высокого старта; играть в подвижную игру «Салки »; соблюдать правила взаимодействия с игроками; организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе); соблюдать правила поведения  и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями; организовывать и проводить подвижные игры во время отдыха на открытом воздухе и в помещении.  **Получат возможность научиться**: сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение; выполнять тестовые нормативы по физической подготовке; вести тетрадь по физической культуре с записями результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности. | | **Здоровьесберегающая:** умеют использовать двига-тельный опыт в организации активного отдыха и досуга.  **Ценностно-смысловая**:  проявляют готовность  к преодолению трудностей, к мобилизации своих личност-ных и физических ресурсов.  **Коммуникативная:** умеют поддерживать друг друга в игре | | выучить  считалочку  (по выбору учащихся);  повторить тех-нику высокого старта | |
| 6 | |  | |  | Подвижные игры: Знакомство  с эстафетами (образовательно- предметная направленность) | | разминка на гимнастических скамейках; прыжки через скакалку; эстафеты | **Научатся:** выполнять разминку на гимнастической скамейке; прыгать через скакалку; организовывать места занятий физическими упражнениями и играми; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями; организовывать и проводить эстафеты.  **Получат возможность научиться:** сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение; вести тетрадь для индивидуальных занятий по физической культуре с записями разминки на гимнастических скамейках | | **Здоровьесберегающая:** умеют использовать двига-тельный опыт в организации активного отдыха и досуга.  **Коммуникативная**: вла- деют способами взаимо-действия с окружающими людьми (сверстниками, взрослыми) | | Повторить правила честной игры | |
| 7 | |  | |  | Челночный бег  3 × 10 м на время  (образовательно-предметная на-правленность) | | строевые команды;  беговая разминка; техника высокого старта;  тестирование (челночный бег 3 × 10 м); подвижная игра «Гуси-лебеди» | **Научатся:** выполнять услож- ненный вариант беговой раз- минки, движения под чтение  специальных стихотворений; играть в подвижную игру «Гуси-лебеди»; соблюдать правила взаимодействия с игроками; организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями;  выполнять организующие строевые команды и приемы.  **Получат возможность научиться:** сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение; выпол-нять тестовые нормативы по физии-ческой подготовке; вести тетрадь по физической культуре с записями результатов наблюдений за дина-микой основных показателей физи-ческого развития и физической подготовленности. | | **Здоровьесбергающая:** умеют использовать двигательный опыт в организации активного отдыха и досуга.  **Ценностно-смысловая:** проявляют готовность к преодолению трудностей, к мобилизации своих личност-ных и физических ресурсов.  **Коммуникативная:** умеют поддерживать друг друга в игре. | | повторить технику по-воротов при выполнении челночного бега | |
| 8 | |  | |  | Перекаты и группировка  (образовательно-предметная направленность) | | разминка с мешочками;  перекаты вправо-влево, группировка | **Научатся:** держать группировку, выполнять упражнения на матах, перекаты вправо-влево, разминку с мешочками; играть в подвижную игру «Передача мяча в тоннеле»; соблюдать правила взаимодействия с игроками; организовывать места занятий физическими упражнени-ями и подвижными играми; соблюдать правила поведения  и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.  **Получат возможность научиться:** сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение; выполнять эстетически красиво акробатические комбинации  (перекаты вправо-влево, группировку); организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе); соблюдать правила поведения и предупрежд-ения травматизма во время занятий физическими упражнениями; организовывать и проводить под-вижные игры и соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации); соблюдать правила взаимодействия с игро-ками; выполнять организующие строевые команды и приемы, иг-ровые действия и упражнения из подвижных игр разной функ-циональной направленности; понимать положительное влияние занятий физическими упражне-ниями на развитие систем дыхания и кровообращения, необходимость и смысл проведения простейших закаливающих процедур. | | **Здоровьесберегающая:** умеют использовать двига-тельный опыт в организации активного отдыха и досуга.  **Ценностно-смысловая:** проявляют готовность  к преодолению трудностей.  **Коммуникативная**: умеют поддерживать друг друга в игре, в выполнении упраж- нений | | повторить перекаты вправо-влево  в группировке | |
| 9 | |  | |  | Подвижная игра  с мячом «День и ночь» (образовательно- пред-метная направленность) | | физическая культура; строевые команды: повороты, перестроения в одну и две шеренги; разминка под стихотворное сопровождение; подвижная игра «День и ночь» | **Научатся:** ориентироваться  в понятии «физическая культура»; выполнять строевые команды: повороты на месте, перестроения в одну и две шеренги, разминку под стихотворное сопровождение; играть в подвижную игру «День и ночь»; соблюдать правила пове-дения и безопасности во время занятий; организовывать места занятий физическими упражне-ниями и играми; соблюдать правила  взаимодействия с игроками;  организовывать и проводить  подвижные игры во время отдыха на открытом воздухе.  **Получат возможность научиться:** сохранять оптимальное телосложе-ние, правильную осанку; вести тетрадь для индивидуальных занятий по физической культуре с записями упражнений для разминки в соответствии с изученными правилами. | | **Здоровьесберегающая:** умеют использовать двигательный опыт в организации активного отдыха и досуга **Коммуникативная:**  владеют способами взаимодействия с окружающими людьми.  **Ценностно-смысловая:** проявляют готовность к преодолению труд- ностей. | | Выполнять тестовые упражнения. | |
| 10 | |  | |  | Физическая культу ра как система разно-образных форм занятий физи-ческой подго-товки и укрепле-ния здоровья человека.  (образовательно-познавательная направленность | | Физические упражнения на развитие систем дыхания и кровообращения, необходи-мость проведения простейших закаливающих процедур, понятие «физическая подготовка», организация и про-ведение подвижных игр, иг-ровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направлен-ности, организующие строевые команды и приемы. | **Научатся:** ориентироваться  в понятиях «общая» и «специи-альная физическая подготовка»; простейший спортивный  инвентарь и оборудование | | **Здоровьесберегающая:** знают: правила личной гигиены;  умеют: использовать двигательный опыт в организации активного отдыха и досуга.  **Ценностно-смысловая:** проявляют готов-ность к преодолению трудностей.  Коммуникативная: владеют способами взаимодействия с окружаю-щими людьми, приемами действий  в ситуациях общения | | запомнить основные  виды спорта, повторить строевые упражнения: повороты . | |
| 11 | |  | |  | Техника метания мяча (мешочка) на дальность  (образовательно-познавательная направленность) | | возникновение физической культуры в Древнем мире, разминка в движении, техника выполнения метания предмета на дальность, подвижная игра «Жмурки» | **Научатся :**выполнять разминку в движении, метание мешочка  (мяча) на дальность, упражнения на равновесие; играть в подвижную игру «Жмурки»; организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями; соблюдать правила взаимо- действия с игроками; Узнают, как возникла физическая культура в Древнем мире.  **Получат возможность научиться:** сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение; вести тетрадь для индивидуальных занятий по физической культуре с записями разминки в движении | | Здоровьесберегающая: умеют использовать двигательный опыт в организации активного отдыха и досуга.  **Ценностно-смысловая:** проявляют готовность  к преодолению трудностей.  **Коммуникативная**: вла- деют способами взаимо действия с окружающими людьми, приемами действий  в ситуациях общения | | повторить слова подвижной игры «Жмурки» | |
| 12 | |  | |  | Подвижная игра  с мячом «Ловля обезьян » (образовательно- предметная направленность) | | физическая культура; строевые команды: повороты, перестроения в одну и две шеренги; разминка под стихотворное сопровождение; подвижная игра «Ловля обезьян» | **Научатся:** ориентироваться  в понятии «физическая культура»; выполнять строевые команды: повороты на месте, перестроения в одну и две шеренги, разминку под стихотворное сопровождение; играть в подвижную игру «Ловля обезьян»; соблюдать правила пове-дения и безопасности во время занятий; организовывать места занятий физическими упражне-ниями и играми; соблюдать правила  взаимодействия с игроками;  организовывать и проводить  подвижные игры во время отдыха на открытом воздухе.  **Получат возможность научиться:** сохранять оптимальное телосложе-ние, правильную осанку; вести тетрадь для индивидуальных занятий по физической культуре с записями упражнений для разминки в соответствии с изученными правилами. | | **Здоровьесберегающая:** умеют использовать двигательный опыт в организации активного отдыха и досуга **Коммуникативная:**  владеют способами взаимодействия с окружающими людьми.  Ценностно-смысловая: проявляют готовность к преодолению трудностей. | | Выполнять тестовые упражнения, | |
| 13 | |  | |  | Усложненные перекаты  (образовательно-предметная направленность) | | строевые команды  (повороты «направо»  и «налево»), разминка с мешочками в движении, перекаты, усложненный вариант выполнения перекатов, упражнения для мышц живота, подвижная игра «Передача мяча в тоннеле», упражнения на внимание | Научатся: выполнять услож- ненный вариант перекатов, уп-ражнения на матах с мешочками, на внимание, для мышц живота; организующие строевые коман-ды и приемы (повороты «напра-во» и «нале-во»); организовывать места занятий физи-ческими упражнения-ми и подвижными играми; соблю-дать правила пове дения и предуп-реждения травматизма во время занятий физическими упражнениями; соблюдать правила взаимодействия с игроками; организовывать собственную деятельность. выбирать и использовать средства для дос-тижения её цели; активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей.  **Получат возможность научиться:** сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение; вести тетрадь для индивидуальных занятий по физической культуре с записями разминки с мешочками в движении | | **Здоровьесберегающая:** умеют использовать двигательный опыт для тренировки мышц живота, умеют расслабляться, восста-навливаясь после урока.  **Ценностно-смысловая:** проявляют готовность к преодолению трудностей.  Коммуникативная: вла деют способами взаимо-действия с окружающими людьми(сверстниками, взрос- лыми) | | повторить разновидности перекатов | |
| 14 |  | |  | | Ритм и темп (образовательно-познавательная направленность) | темп и ритм выполнения упражнения, разминка  с различным ритмом  и темпом выполнения, тестирование в метании мешочка (мяча)  на даль ность, подвижная  игра «Гуси-лебеди» | | | **Научатся:** понимать отличия разных способов передвижения; ориентироваться в понятиях «темп» и «ритм»; метать мешочек (мяч) на дальность; играть в подвижную игру «Гуси-лебеди»; организо-вывать место занятий физическими упражнениями и подвижными играми; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.  **Получат возможность научиться:** сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение; вести тетрадь для индивидуальных занятий по физической культуре с записями разминки с различным ритмом и темпом выполнения, с записью результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности; выполнять тестовые нормативы по физической  подготовке. | | **Здоровьесберегающая:** умеют с помощью подбора ритма и темпа оптимизировать выполнение упражнений; используют двигательный опыт  в организации активно го отдыха и досуга.  **Коммуникативная:**  владеют способами взаимодействия  с окружающими людьми  (сверстниками, взрослыми) | воспроизвести несколько разных  ритмов и темпов выполнения поворотов туловища направо,  и налево |
| 15 |  | |  | | Подвижная игра  с мячом «Ловишка» с мешочком на голове » (образовательно- предметная направленность) | физическая культура; строевые команды: повороты, перестроения в одну и две шеренги;; подвижная игра «Ловишка» с мешочком на голове » | | | **Научатся:** ориентироваться  в понятии «физическая культура»; выполнять строевые команды: повороты на месте, перестроения в одну и две шеренги, разминку под стихотворное сопровождение; играть в подвижную игру «Ловишка» с мешочком на голове »; соблюдать правила пове-дения и безопасности во время занятий; организовывать места занятий физическими упражне-ниями и играми; соблюдать правила  взаимодействия с игроками;  организовывать и проводить  подвижные игры во время отдыха на открытом воздухе.  **Получат возможность научиться:** сохранять оптимальное телосложе-ние, правильную осанку; | | **Здоровьесберегающая:** умеют использовать двигательный опыт в организации активного отдыха и досуга **Коммуникативная:**  владеют способами взаимодействия с окружающими людьми.  **Ценностно-смысловая:** проявляют готовность к преодолению трудностей. | Выполнять тестовые упражнения, |
| 16 |  | |  | | Режим дня  и личная гигиена человека  (образовательно-познавательная направленность) | разминка  с игровым упражнением «Запрещенное движение», подвижная игра «Два Мороза», упражнения на внимание | | | **Научатся:** ориентироваться в по-нятиях «режим дня» и «гигиена человека»; выполнять разминку, направленную на развитие вни-мания; играть в подвижную игру «Два Мороза»; ходить с закрытыми глазами в колонне; организовывать места занятий физическими упраж-нениями и подвижными играми; соблюдать правила поведения  и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.  **Получат возможность научиться:** характеризовать роль и значениережима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учетом учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности; | | **Здоровьесберегающая:** знают правила личной гигиены;  **умеют:** использовать двигательный опыт в организации активного отдыха и досуга. **Коммуникативная:** владеют способами взаимодействия с окружающими людьми (сверстниками и взрослыми), приемами действий в ситуациях общения | Составить  список своих основных дел и попробовать распределить их по часам |

|  |
| --- |
|  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 17 |  |  | Усложненные перекаты  *(образовательно-предметная на-правленность)* | строевые команды  (повороты «направо»  и «налево»), разминка с мешочками в движении, перекаты, усложненный вариант выполнения перекатов, упраж- нения для мышц живота, подвижная игра «Передача мяча в тоннеле», упражнения на внимание | **Научатся:** выполнять услож- ненный вариант перекатов, уп-ражнения на матах с мешочками, на внимание, для мышц живота; выполнять организующие строевые команды и приемы  (повороты «направо» и «налево»); организовывать занятий физическими упражнениями и подвижными играми;  соблюдать правила поведения  и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями; соблюдать правила взаимодействия с игро-ками; организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели; активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей.  **Получат возможность научиться:** сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение; вести тетрадь по физической культуре с записями разминки с мешочками в движении для индивидуальных занятий | **Здоровьесберегающая:** умеют использовать двигательный опыт для тренировки мышц живота; умеют расслабляться, восстанавливаясь после урока.  **Ценностно-смысловая:** проявляют готовность  к преодолению трудностей.  **Коммуникативная:** владеют способами взаимодействия с окружающими людьми | составить свой режим дня |
| 18 |  |  | Русская народная подвижная игра «Выше ноги от земли»  *(образовательно-тре-нировочная направленность)* | разминка  с упражнением на внимание, русская народная подвижная игра «Выше ноги от земли» | **Научатся**: выполнять разминку с упражнением на внимание; играть в русскую народную подвижную игру «Выше ноги от земли»;  запоминать десятисекундный временной отрезок; организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями; соблюдать правила взаимодействия с игроками; организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели; активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей.  **Получат возможность научиться:** сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение; вести тетрадь для индивидуальных занятий по физической культуре с записями разминки с упражнением на внимание | **Здоровьесберегающая:** умеют использовать наиболее удобный темп и ритм для выполнения наименее энерго-затратного бега; используют двигательный опыт в организации активного отдыха и досуга.  **Коммуникативная:**  владеют способами взаимодействия с окружающими людьми  (сверстниками, взрослыми) | Повторить  правила подвижной игры «Выше ноги от зем-ли» |
| 19 |  |  | Прыжки и их разновидности *(образовательно-предметная направленность)* | Строевые упражнения, разминка  с игрой на внимание. «Запрещенное движение», разновидности прыжков, подвижная игра «Два Мороза» | **Научатся:** подбирать наиболее удобный для себя ритм и темп  бега; выполнять различные виды прыжков, упражнения на расслабление рук, строевые упражнения; играть в подвижную игру «Два Мороза»; организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями; организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели; активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей.  **Получат возможность научиться:** сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение; вести тетрадь для индивидуальных занятий по физической  культуре с записями разминки  с игрой на внимание «Запре- щенное движение» | **Здоровьесберегающая:** умеют использовать наиболее удобный темп и ритм для выполнения наименее энергозатратного бега;  выполнять упражнения для расслабления рук.  **Коммуникативная:** вла- деют способами взаимо-действия с окружающими людьми (сверстниками и взрослыми) | Повторить разновидности прыжков; |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 20 |  |  | Кувырок вперед  *(образовательно-предметная*  *направленность)* | разминка с массажными мячами, кувырок вперед, круговая тренировка | **Научатся:** выполнять упражнения с массажными мячами,  кувырок вперед; проходить  круговую тренировку; отжиматься от пола; организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми; соблюдать правила поведения  и предупреждения травматизма  во время занятий физическими упражнениями; соблюдать правила взаимодействия с игроками.  **Получат возможность научиться:** сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение; вести тетрадь для индивидуальных занятий по физической культуре с записями разминки с массажными мячами | **Здоровьесберегающая:** умеют выполнять массаные приемы массажными  мячами.  **Коммуникативная:** вла- деют способами взаимо-действия с окружающими людьми (сверстниками, взрослыми) | повторить положение  группировки, тестовые упражнения |
| 21 |  |  | Подвижная игра «К своим флажкам»  *(образовательно-тре-нировочная направлен-ность)* | разминка с упражнением на внимание, подвижная игра «К своим флажкам» | **Научатся**: выполнять разминку с упражнением на внимание; играть в подвижную игру «К своим флажкам»; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями; соблюдать правила взаимодейст-вия с игроками; организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели; активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей.  **Получат возможность научиться:** сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение; вести тетрадь для индивидуальных занятий по физической культуре с записями разминки с упражнением на внимание | **Здоровьесберегающая:** умеют использовать наиболее удобный темп и ритм для выполнения наименее энерго-затратного бега; используют двигательный опыт в организации активного отдыха и досуга.  **Коммуникативная:**  владеют способами взаимодействия с окружающими людьми  (сверстниками, взрослыми) | Повторить  правила подвижной игры «К своим флажкам» |
| 22 |  |  | Броски малого мяча  в горизонтальную цель  (*образовательно-предметная*  *направленность*) | разминка с малыми мячами, тестирование (бросок мяча  в горизонтальную цель), подвижная игра «Охотник  и зайцы», выполнение упражнений на слух | **Научатся:** выполнять броски  мяча в горизонтальную цель,  разминку с малыми мячами; играть в подвижную игру «Охотник и зайцы»; организо-вывать места занятий физичес-кими упражнениями и подвиж-ными играми; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями; соблюдать правила взаимодейст-вия с игроками; организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;  **Получат возможность научиться:** сохранять правиль-ную осанку, оптимальное тело-сложение; вести тетрадь для индивидуальных занятий по фи-зической культуре с записями разминки с малыми мячами; с записью показателей своего здо-ровья, физического развития и физической подготовленности | **Здоровьесберегающая:** умеют использовать двигательный опыт в организации активного отдыха и досуга.  **Ценностно-смысловая:** проявляют готовность  к преодолению трудностей.  **Коммуникативная:** умеют оказывать помощь друг другу, не отвлекая от технического выполнения броска мяча | ознакомиться с подвижной игрой «Охот- ники и зайцы» |
| 23 |  |  | Тестирование в висе на время  (*образовательно-тренировочная направленность, образовательно-познавательная направленность*) | упражнения на внимание, разминка, направленная на развитие координации движений, тестирование в висе  на время, подвижная игра «Совушка», выполнение упражнения на слух | **Научатся:** выполнять упражнения на внимание и на координацию движений, на слух; играть в подвижную игру «Совушка»; организовывать места занятий физическими упражнениями  и подвижными играми; соблюдать правила поведения и предупреж-дения травматизма во время занятий физическими упраж-нениями; соблюдать правила взаимодействия с игроками; активно включаться в коллектив-ную деятельность, взаимодейст-вовать со сверстниками в достижении общих целей.  **Получат возможность научиться:** сохранять правиль-ную осанку, оптимальное телос-ложение; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями; соблюдать правила взаимодейст-вия с игроками; активно вклю-чаться в коллективную деятель-ность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей. | **Здоровьесберегающая:** умеют использовать двигательный опыт в организации активного отдыха и досуга**.**  **Ценностно-смысловая:** проявляют готовность  к преодолению трудностей.  Коммуникативная: владеют способами взаимо-помощи и взаимоподдержки | ознакомиться  с более простым  вариантом игры «Совуш-ка»; |
| 24 |  |  | Подвижная игра «Снайперы»  *(образовательно-тре-нировочная направлен-ность)* | разминка с упражнением на внимание, подвижная игра «Снайперы» | **Научатся**: выполнять разминку с упражнением на внимание; играть в подвижную игру «Снайперы»; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями; соблюдать правила взаимодействия с игроками; организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;  **Получат возможность научиться:** сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение; вести тетрадь для индивидуальных занятий по физической культуре с записями разминки с упражнением на внимание | **Здоровьесберегающая:** умеют использовать наиболее удобный темп и ритм для выполнения наименее энерго-затратного бега; используют двигательный опыт в организации активного отдыха и досуга.  **Коммуникативная:**  владеют способами взаимодействия с окружающими людьми  (сверстниками, взрослыми) | Повторить  правила игры |
| 25 |  |  | Кувырок вперед  (*образовательно-предметная*  *направленность*) | разминка с массажными мячами, кувырок вперед,  круговая тренировка, упражнения на внимание | **Получат возможность нау-читься:** сохранять правильную осанку, оптимальное телосложе-ние; вести тетрадь для индивиду-альных занятий по физиической культуре с записями разминки с массажными мячами; выполнять эстетически красиво акробатические комбинации | **Здоровьесберегающая:** умеют выполнять массаж ные приемы массажными мячами; во время круговой тренировки следят за безопасным выполнением упражнений.  **Коммуникативная:**  владеют способами взаимодействия  с окружающими людьми  (сверстниками, взрослыми**)** | повторить технику перекатов вперед- назад  в группировке |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 26 |  |  | Прыжок в длину с места (*образова-тельно-предметная*  *направленность*) | Разминка, направленная на развитие координации движений, прыжок в длину с места, упражнения на внимание и гибкость, игра «Совушка» | **Научатся:** выполнять разминку, направленную на развитие координации движений, прыжок  в длину с места, упражнения  на внимание и гибкость; играть в игру «Совушка»; организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми; соблюдать правила  поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями;  соблюдать правила взаимодействия с игроками.  Получат возможность научиться: сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение; вести тетрадь для индивидуальных занятий по физической культуре с записями разминки, направленной на развитие координации движений | **Здоровьесберегающая:** умеют выполнять упраж-нения на гибкость.  **Ценностно-смысловая:** проявляют готовность  к преодолению трудностей.  **Коммуникативная**: владеют способами взаимодействия  с окружающими людьми | попробовать простоять, не шевелясь, на одной ноге 15–20  секунд. |
| 27 |  |  | Подвижная игра «Липкие кустики»  *(образовательно-тре-нировочная направлен-ность)* | разминка с упражнением на внимание, подвижная игра «Липкие кустики» | **Научатся**: выполнять разминку с упражнением на внимание; играть в подвижную игру «Липкие кустики»; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями; соблюдать правила взаимодействия с игроками; организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;  **Получат возможность научиться:** сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение; вести тетрадь для индивидуальных занятий по физической культуре с записями разминки с упражнением на внимание | **Здоровьесберегающая:** умеют использовать наиболее удобный темп и ритм для выполнения наименее энерго-затратного бега; используют двигательный опыт в организации активного отдыха и досуга.  **Коммуникативная:**  владеют способами взаимо-действия с окружающими людьми  (сверстниками, взрослыми) | Повторить  правила игры |
| 28 |  |  | Утренняя зарядка, ее необходимость и принципы постро-ения  (*образовательно-познавательная направленность*) | комплекс утренней зарядки,перестроение в две шеренги; тестирова-ние (подъем туловища из положения лежа за 30 секунд); подвижная игра на внимание «Кто быстрее схватит», упражнение на внимание | **Научатся:** ориентироваться  в понятии «утренняя зарядка»; выполнять комплекс утренней  зарядки; перестраиваться в две шеренги; играть в подвижную игру на внимание «Кто быстрее схватит»; организовывать места занятий физическими упражне-ниями и подвижными играми; соблюдать правила поведения  и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями; соблюдать правила взаимодействия с игроками; активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей.  **Получат возможность научиться**: сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение; вести тетрадь для индивидуальных занятий по физической культуре с записями комплекса утренней зарядки **.** | **Здоровьесберегающая:** знают правила составления утренней зарядки; умеют выполнять комплекс утренней  зарядки.  **Коммуникативная:** владеют способами взаимодействия  с окружающими людьми, умеют радоваться удачам других людей | закрепить упражнения на потягивание и на усиление дыхания и кровообращения |
| 29 |  |  | Стойка на лопатках. «Мост»  (*образовательно-предметная*  *направленность)* | бег с упражнением на внимание, разминка, направленная на развитие гибкости, стойка  на лопатках, гимнастическое упражнение «мост», круговая  тренировка | **Научатся:** ориентироваться  в понятии «гибкость»; выполнять упражнения «стойка на лопатках» и «мост», кувырок вперед; отжиматься от пола; организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями;соблюдать правила взаимодействия с игроками; активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстни-ками в достижении общих целей.  **Получат возможность научиться**: сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение; вести тетрадь для индивидуальных занятий по физической культуре с записями разминки, направленной на развитие гибкости; выполнять эстетически красиво гимнасти-ческие комбинации («стойка на лопатках», «мост») | **Здоровьесберегающая:** умеют выполнять упражнения на гибкость.  **Ценностно-смысловая**: проявляют готовность  к преодолению трудностей.  **Коммуникативная:** владеют способами взаимодействия с окружающими людьми, следят за безопасностью друг друга | закрепить упражнения для мышц рук и туловища; повторить техникустойки на лопатках и «мост» дома  на ковре |
| 30 |  |  | Подвижная игра «Волк во рву»  *(образовательно-тре-нировочная направлен-ность)* | разминка с упражнением на внимание, подвижная игра «Волк во рву» | **Научатся**: выполнять разминку с упражнением на внимание; играть в подвижную игру «Волк во рву»; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями; соблюдать правила взаимодействия с игроками; организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;  **Получат возможность научиться:** сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение; вести тетрадь для индивидуальных занятий по физической культуре с записями разминки с упражнением на внимание | **Здоровьесберегающая:** умеют использовать наиболее удобный темп и ритм для выполнения наименее энерго-затратного бега; используют двигательный опыт в организации активного отдыха и досуга.  **Коммуникативная:**  владеют способами взаимо-действия с окружающими людьми  (сверстниками, взрослыми) | Повторить  правила игры |
| 31 |  |  | Тестирование наклона вперед из положения сидя.  (*образовательно-тре-нировочная направленность*) | комплекс утренней зарядки, строевые команды, тестирование (наклон вперед из положения стоя), подвижная игра «Кто быстрее схватит», упражнения на внимание | **Научатся:** выполнять комплекс утренней зарядки; перестраиваться в две шеренги; играть в подвижную игру на внимание «Кто быстрее схватит»; организовывать места занятий физическими упражне-ниями и подвижными играми; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями; соблюдать правила взаимодействия с игроками; выполнять организующие строевые команды и приемы.  **Получат возможность научиться:** сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение; вести тетрадь для индивидуальных занятий по физической культуре с записями комплекса утренней зарядки, показателей своего здо-ровья, физического развития и физической подготовленности. | **Здоровьесберегающая:** умеют выполнять комплекс утренней зарядки.  **Ценностно-смысловая:** проявляют готовность к преодолению трудностей.  **Коммуникативная:**  владеют способами взаимодействия с окружающими, способны переживать  и «болеть» за своих товарищей | Закрепить упражнения для мышц рук и спины, для мышц живота и спины |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 32 |  |  | Тестирование в подтягивании на низкой перекладине  из виса лежа  *(образовательно-тре-нировочная направленность)*3 | строевые упражнения: повороты направо  и налево прыжком, комплекс утренней зарядки, тестирование (подтягивание на низкой перекладине из виса лежа), подвижная игра «Правильный номер» | **Научатся:** поворачиваться направо и налево прыжком; выполнять подтягивание на низкой перекладине из виса лежа; играть в игру «Правильный номер»; организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями; соблюдать правила взаимодействия с игроками; выполнять организующие строевые команды и приемы (повороты направо и налево прыжком); активно включаться в коллек-тивную деятельность, взаимо-действовать со сверстниками в достижении общих целей. **Получат возможность научиться:** сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение; | **Здоровьесберегающая:** умеют выполнять комплекс утренней зарядки.  **Ценностно-смысловая:** проявляют готовность  к преодолению трудностей.  **Коммуникативная:**  владеют способами взаимо-действия с окружающими (сверстниками, взрослыми), способны переживать и «болеть» за своих товарищей | закрепить технику прыжка и упражнения для восстанов-ления дыхания |
| 33 |  |  | Подвижная игра «Перелет птиц»  (*образовательно-тре-нировочная направлен-ность*) | разминка с упражнением на внимание, подвижная игра «Перелет птиц» | Научатся: выполнять разминку с упражнением на внимание; играть в подвижную игру «Перелет птиц»; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями; соблюдать правила взаимодействия с игроками; организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;  Получат возможность научиться: сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение; вести тетрадь для индивидуальных занятий по физической культуре с записями разминки с упражнением на внимание | **Здоровьесберегающая:** умеют использовать наиболее удобный темп и ритм для выполнения наименее энерго-затратного бега; используют двигательный опыт в организации активного отдыха и досуга.  **Коммуникативная:**  владеют способами взаимо-действия с окружающими людьми  (сверстниками, взрослыми) | Повторить  правила игры |
| 34 |  |  | Стойка на лопатках. «Мост»  *(образовательно-тре-нировочная направленность)* | бег с упражнением на внимание, разминка, направленная на развитие гибкости, стойка на лопатках, гимнастическое упражнение «мост», круговая тренировка | **Научатся:** удерживать гимнас- тическую палку в горизонталь-ном положении на ладони как ведущей, так и неведущей руки; выполнять кувырок вперед, упражнения «стойка на лопат-ках» и «мост»; отжиматься от пола; организовывать места занятий физическими упраж-нениями и подвижными играми;  соблюдать правила поведения  и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями; соблюдать правила взаимодействия с иг-роками; выполнять организую-щие строевые команды и приемы. | **Здоровьесберегающая:** умеют использовать двигательный опыт в организации активного отдыха  и досуга.  **Ценностно-смысловая:** проявляют готовность к преодолению трудностей. | Выполнять ОРУ |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 35 |  |  | Выполнение упражнений под стихотворения  (*образовательно-тре-нировочная направлен-*  *ность*) | беговые упражнения, маршировка под стихотворное соп-ровождение, физкультминутка, упражнения с мячом под чтение стихот-ворений, подвижная игра «Правильный номер  с мячом» | **Научатся:** выполнять упраж-нения, в том числе с мячом, под стихотворное сопровождение; выполнять физкультминутку; играть в подвижную игру «Пра-вильный номер с мячом»; орга-низовывать места занятий фи-зическими упражнениями и под-вижными играми; соблюдать пр-авила поведения и предупреж-дения травматизма во время за-нятий физическими упражне-ниями.  **Получат возможность научиться**: сохранять прави-льную осанку, оптимальное те-лосложение; вести тетрадь для индивидуальных занятий по фи-зической культуре с записями физкульт-минутки | **Здоровьесберегающая:** знают правила составления физкультминуток; умеют выполнять физкультминутку.  **Коммуникативная:** владеют способами взаимодействия с окружающими людьми (сверстниками, взрослыми) | придумать под стихотворение упраж- нение |
| 36 |  |  | Подвижная игра «Правильный номер с мячом»  Физкультминутки, их значение в жизни человека  *(образовательно-познавательная направленность* | маршировка под стихотворения, физкультминутка, упражнения с мячом со стихами, подвижная игра «Правильный номер с мячом» | **Научатся:** ориентироваться  в понятии «физкультминутка»; маршировать под стихотворения; выполнять физкультминутку; играть в игру «Правильный номер с мячом»; организовывать места занятий физиическими упраж-нениями и подвижными играми; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими уп-ражнениями; активно включаться в коллективнуюдеятельность.  **Получат возможность научиться:** сохранять правиль-ную осанку, оптимальное телос-ложение;  **Получат возможность научиться:** сохранять правиль-ную осанку, оптимальное телос-ложение; разминки, направленная на развитие гибкости; выполнять эстетически красиво гимнастичес-кие комбинации («стойка на лопатках», «мост») | **Здоровьесберегающая:** знают правила составления физкультминуток; умеют выполнять физкульт-минутку.  **Коммуникативная:**  владеют способами взаимо-действия с окружающими людьми (сверстниками, взрослыми) **Коммуникативная:** владеют способами взаимодействия  с окружающими людьми  (сверстниками, взрослыми) | Выполнять тестовые упражнения |
| 37 |  |  | Гимнастика, ее возникновение и значимость в жизни человека. (*образовательно-тре-нировочная направлен-*  *ность*) | беговые упражнения, маршировка под стихотворное сопро-вождение, физкульт-минутка, упражнения с мячом под чтение стихотворений, подвижная игра «Правильный номер  с мячом» | **Научатся:** выполнять упраж-нения, в том числе с мячом, под стихотворное сопровождение; выполнять физкультминутку; играть в подвижную игру «Пра-вильный номер с мячом»; орга-низовывать места занятий фи-зическими упражнениями и под-вижными играми; соблюдать пр-авила поведения и предупреж-дения травматизма во время за-нятий физическими упражне-ниями.  **Получат возможность научиться**: сохранять прави-льную осанку, оптимальное те-лосложение; вести тетрадь для индивидуальных занятий по фи-зической культуре с записями физкульт-минутки | **Здоровьесберегающая:** знают правила составления физкультминуток; умеют выполнять физкульт-минутку.  Коммуникативная: владеют способами взаимодействия с окружающими людьми (сверстниками, взрослыми) | придумать под стихотворение упражнение |
| 38 |  |  | Лазание по гимнастической стенке  (*образовательно-тренировочная направленность*) | разминка  с гимнастическими палками, круговая тренировка, лазание по гимнастической стенке, перелезание с одного пролета гимнастической стенки на другой, упражнения на внимание | **Научатся:** выполнять разминку с гимнастическими палками, лазать по гимнастической стенке, перелезать с одного пролета гимнастической стенки на другой; организовывать места занятий физическими упражнениями; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.  **Получат возможность научиться:** сохранять прави-льную осанку, оптимальное те-лосложение; вести тетрадь для индивидуальных занятий по физической культуре с записями упражнений разминки с гимнас-тическими палками | **Ценностно-смысловая:** проявляют готовность  к преодолению трудностей.  **Коммуникативная:** владеют способами взаимодействия с окру-жающими людьми  (сверстниками, взрослыми) | Выполнять утреннюю зарядку; |
| 39 |  |  | Подвижные игры  «Непослушные стрелки часов», «Колдунчики»  (*образовательно-тренировочная направленность*) | разминка, направленная на развитие координации движений, подвижные игры «Непослушные стрелки часов», «Колдунчики» | **Научатся:** выполнять разминку, направленную на развитие  координации движений; играть в подвижные игры «Колдунчики», «Непослушные стрелки часов»; организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми; соблюдать правила взаимодействия с игроками.  **Получат возможность научиться:** сохранять правильную осанку, оптималь-ное телосложение; вести тетрадь для индивидуальных занятий по физической культуре с записями упражнений разминки с гимнастическими палками | **Здоровьесберегающая:** умеют использовать двигательный опыт в организации активно го отдыха и досуга.  **Коммуникативная:**  владеют способами взаи-модействия с окружающими людьми, приемами действий  в ситуациях общения | выполнять комплекс утренней гимнастики |
| 40 |  |  | Круговая тренировка  *(образовательно-поз-навательная направлен-ность)* | понятие  *круговая тренировка*; значение  тренировки в жизни человека; строевые упражнения: построение в одну шеренгу, выполнение команд: «Равняйсь!», «Смирно!», «По кругу на руки в стороны разомкнись!»,  «Направо!», «Налево!»; разминка  с элементами зарядки; подвижная игра «Волк во рву»; упражнение на внимание | **Научатся:**ориентироваться  в понятии *круговая тренировка*; характеризовать роль и значение гимнастики в жизни человека; играть в подвижную игру «Волк во рву»; отбирать и выполнять комплексы упражнений для гимнастики в соответствии с изученными правилами; орга-низовывать и проводить под-вижные игры во время отдыха на открытом воздухе и в помеще-нии; соблюдать правила взаимо- действия с игроками; выполнять организующие строевые команды и приёмы («Равняйсь!», «Смирно!», «По кругу на руки  в стороны разомкнись!», «Направо!», «Налево!», построение в одну шеренгу).  **Получат возможность научиться:**сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение; вести тетрадь для индивидуальных занятий по физической культуре с записями комплекса гимнастики, разминки с элементами зарядки | **Здоровьесберегающая:** умеютиспользовать двигательный опыт в массовых формах соревнова-тельной деятельности, в организации активного отдыха и досуга.  **Коммуникативная:** владеют способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения | Закрепть комплекс упражнений |
| 41 |  |  | Строевые упражнения  *(образовательно-пред- метная направленность* | строевые упражнения: повороты на месте,размыкание в шеренге, ходьба змейкой и по кругу;разминка со сти-хотворным сопровождением; группировка из по-ложения лежа; перекаты вперед и назад; подвижная игра «Волк во рву» | **Научатся:** выполнять строевые упражнения: ходьба змейкой  и по кругу; выполнять разминку под стихотворное сопровождение; удерживать группировку при выполнении перекатов; играть в подвижную игру «Волк во рву»; организовывать места занятий физическими упражне-ниями и играми; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями; организовывать и проводить подвижные игры во время отдыха на открытом воздухе и в помещении; соблюдать правила взаимодействия с игроками.  **Получат возможность научиться:**сохранять пра-вильную осанку, оптимальное телосложение; вести тетрадь для индивидуальных занятий по физической культуре с записями разминки со стихотвор-ным сопровождением; выполнять эстетически красиво акробати-ческие комбинации (группировка из положения лежа; перекаты вперед и назад) | **Здоровьесберегающая:** умеютиспользовать двигательный опыт в организации активного отдыха и досуга.  **Ценностно-смысловая:** проявляют готовность к преодолению трудностей, умение мобилизовать свои личностные и физиические ресурсы.  **Коммуникативная:** владеют способами взаимодействия с окружающими людьми | повторить строевые команды |
| 42 |  |  | Подвижная игра «Собери в слепую».  *(образовательно-пред- метная направленность)* | разминка со стихо-творным сопровожде-нием и в движении; перекаты вперед и назад в групппировке; подъем туловища за 30 секунд; кувырок вперед; подвижная игра «Собери вслепую» | **Научатся:** выполнять разминку со стихотворным сопровождением и в движении; удерживать группировку при выполнении перекатов; выполнять кувырок вперед; играть в подвижную игру «Ловишка с мешочком на голове».  **Получат возможность научиться:**сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение; вести тетрадь для индивидуальных занятий по физической культуре с записями разминки со стихот-ворным сопровождением и в движении, с записью показате-лей своего здоровья, физичес-кого развития и физической подготовленности; выполнять эстетически красиво акробати-ческие комбинации (перекаты вперед и назад в группировке; кувырок вперед) | **Здоровьесберегающая:** умеютиспользовать двигательный опыт в организации активного отдыха  и досуга.  **Коммуникативная:** владеют способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения **Ценностно-смысловая:** проявляют готовность к преодо-лению трудностей, умение мобилизовать свои личностные и физические ресурсы. | выполнить тест (подъёмы туло-вища за 30 секунд ) |
| 43 |  |  | Техника выполнения перекатов  *(образовательно-предметная направленность)* | строевые упражне-ния: повороты на месте, размыкание в шеренге, ходьба змейкой и по кругу; разминка со стихот-ворным сопровож-дением; группировка из положения лежа; перекаты вперед и назад; подвижная игра «Удочка» | **Научатся:** выполнять строевые упражнения: ходьба змейкой  и по кругу; выполнять разминку под стихотворное сопровождение; удерживать группировку при выполнении перекатов; играть в подвижную игру «Удочка»; организовывать места занятий физическими упражненииями и играми; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями; организовывать и проводить подвижные игры во время отдыха на открытом воздухе и в помеще-нии; соблюдать правила взаимо-действия с игроками.  **Получат возможность научиться:** сохранять пра-вильную осанку, оптимальное телосложение; вести тетрадь по физической культуре с записями разминки со стихотворным соп-ровождением для индивидуальных занятий; выполнять эстетически красиво акробатические комбинации (группировка из положения лежа; перекаты вперед и назад) | **Здоровьесберегающая:** умеют использовать двигательный опыт в организации активного отдыха и досуга.  **Ценностно-смысловая:** проявляют готовность  к преодолению трудностей, умение мобилизовать свои личностные и физические ресурсы.  **Коммуникативная:** владе-ют способами взаимодействия с окружающими людьми | повторить перекаты вперед и назад |
| 44 |  |  | Кувырок вперед *(образовательно-пред- метная направленность)* | разминка со сти-хотворным сопро-вождением и в дви-жении; перекаты вперед и назад в групппировке; тестирование (подъем туловища за 30 се-кунд); кувырок вперед; подвижная игра «Удочка» | **Научатся:** выполнять разминку со стихотворным сопровождением и в движении; удерживать группировку при выполнении перекатов; выполнять кувырок вперед; играть в подвижную игру «Удочка»; организовывать места занятий физическими упражнениями и играми; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями; организовывать и проводить подвижные игры во время отдыха на открытом воздухе и в помещении; соблюдать правила взаимодейст-вия с игроками.  **Получат возможность научиться:**сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение; выполнять эстетически красиво акробати-ческие комбинации (группи-ровка из положения лежа; перекаты вперед и назад в группировке; кувырок вперед) | **Ценностно-смысловая:** проявляют готовность  к преодолению трудностей, умение мобилизовать свои личностные и физические ресурсы.  **Коммуникативная:** владеют способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения. | Отработать технику кувырка вперед |
| 45 |  |  | Подвижные игры «Ипподром», «Секретное задание»  (*образовательно-пред- метная направленность*) | Разминка на форми-рование правильной осанки; упражнения  на гибкость; лазание и перелезание на гимнастической стенке (лицом к опоре  и спиной  к ней); подвижные игры «Ипподром», «Секретное задание» | **Научатся:** выполнять разминку на формирование правильной осанки и упражнения на гибкость; лазать по гимнастической стенке и перелезать с пролета на пролет как лицом к опоре, так и спиной к ней; играть в подвижные игры «Ипподром», «Секретное задание»  организовывать места занятий для игр; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими уп-ражнениями; организовывать и проводить подвижные игры во время отдыха на открытом воз-духе и в помещении; соблюдать правила взаимодействия с игро-ками.  **Получат возможность научиться:** сохранять правиль-ную осанку, оптимальное тело-сложение; вести тетрадь дляиндивидуальных занятий по физической культуре с записями разминки наформирование правильной осанки **.** | **Здоровьесберегающая:** знают, что такое осанка; умеют использовать упражнения для формирования правильной ос-аннки.  **Коммуникативная:** владеют способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения;  следят за безопасностью друг друга | Игры на свежем воздухе |
| 46 |  |  | Упражнения на кольцах *(образовательно-пред-метная направленность*) | разминка  на кольцах; вис углом  на гимнастических кольцах; вис согнувшись на гимнастических кольцах; круговая тренировка | **Научатся:** выполнять разминку на кольцах; выполнять вис углом и вис согнувшись на гимнастических кольцах; проходить по станциям круговой тренировки; организовывать места занятий физическими упражнениями; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упраж-нениями.  **Получат возможность научиться:** сохранять правиль-ную осанку, оптимальное телосложение; выполнять эстетически красиво гимнас-тические комбинации (вис углом на гимнастических кольцах, вис согнувшись на гимнастических кольцах); вести тетрадь для индивидуальных занятий по физической культуре с записями разминки на кольцах | **Коммуникативная**: владеют способами взаимодействия с окружающими людьми; следят за безопасностью друг друга.  **Ценностно-смысловая:** проявляют готовность  к преодолению трудностей, умение мобилизовать свои личностные и физические ресурсы | Выполнять силовые упражнения |
| 47 |  |  | Лазание по гимнастической стенке  *(образовательно-предметная направленность)* | разминка  со стихотворным сопровождением; гимнастические упражнения «стойка на лопатках» и «мост»;  лазание по гимнастической стенке; подвижная игра «Кот  и мыши» | **Научатся:** выполнять разминку со стихотворным сопровожде-нием, стойку на лопатках, «мост»; лазать по гимнастической стенке; играть в подвижную игру «Кот и мыши»; организо-вывать места занятий физическими упражнениями и играми;  соблюдать правила поведения  и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями; организовывать и проводить подвижные игры  во время отдыха на открытом воздухе и в помещении; соблю-дать правила взаимодействия  с игроками.  **Получат возможность научиться:** сохранять правиль-ную осанку, опти-мальное те-лосложение; вести тетрадь для индивидуальных занятий по физической культуре с запися-ми разминки со стихотворным сопровождением; выполнять эстетически красиво гимнасти-ческие комби нации («стойку на лопатках», «мост») | **Здоровьесберегающая:** умеют использовать двигательный опыт в организации активного отдыха и досуга.  **Коммуникативная:** владеют способами взаимодействия с окружающими людьми.  **Ценностно-смысловая:** проявляют готовность  к преодолению трудностей, умение мобилизовать свои личностные и физ. ресурсы | Выполнять тестовые упражнения |
| 48 |  |  | Подвижные игры: «Строители», «Совушка», «Укротитель мяча»  (*образовательно-пред- метная направленность*) | беговая разминка со стихотворным сопровождением; разминка с игровыми упражнениями нагимнастической скамейке; лазание по гимнастической стенке; перелезание с пролета на пролет гим-настической стенки различными способа-ми; подвижная игра «сстроители» упражне-ние на внимание | **Научатся:** выполнять беговую разминку со стихотворным соп-ровождением, разминку с игро-выми упражнениями на гимнас-тической скамейке; лазать по гимнастической стенке и пере-лезать с пролета на пролет раз-личными способами; играть в подвижную игру «Строители» организовывать места занятий физическими упражнениями и играми; соблюдать правила пове-дения и предупреждения трав-матизма во время занятий  **Получат возможность научиться:** сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение; вести тетрадь для индивидуальных занятий по физической культуре . | **Коммуникативная:** владеют способами взаимодействия с окружающими людьми (сверстниками, взрослыми); следят за безопасностью друг друга.  **Ценностно-смысловая:** проявляют  готовность к преодолению трудностей, умение  мобилизовать свои личностные и физические ресурсы | Повторить  правила игры «Не  оступись» |
| 49 |  |  | Висы: согнувшись  и вис прогнувшись (образовательно-предметная направлен-ность) | разминка  с гимнастическими палками; вис углом, вис согнувшись, вис прогнувшись на гим-настической стенке (кольцах);  круговая  тренировка | Научатся: выполнять разминку с гимнастическими палками; вис углом, вис согнувшись  и вис прогнувшись ;проходить по станциям круговой тренировки; организовывать места занятий физическими упражнениями;  соблюдать правила поведения  и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.  Получат возможность научиться: сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение; вести тетрадь для индивидуальных занятий по физической культуре с записями разминки с гимнастическими палками; выполнять эстетически красиво гим- настические комбинации (вис углом, вис согнувшись, вис  прогнувшись на гимнастической стенке ( кольцах) | **Коммуникативная:**  владеют способами взаимо-действия с окружающими людьми; следят за безопасностью друг друга.  **Ценностно-смысловая:** проявляют  готовность к преодолению трудностей, умение  мобилизовать свои личностные и физические ресурсы | (повторить), выполнить весь комплекс зарядки само-стоятельно |
| 50 |  |  | Вис прогнувшись  на кольцах, гимнасти-ческой стенке  *(образовательно-пред- метная направленность)* | разминка  с гимнастическими палками; вис углом, вис согнувшись, вис прогнувшись на гим-настических кольцах;  круговая  тренировка | **Научатся:** выполнять разминку с гимнастическими палками, вис углом, вис согнувшись и вис прогнувшись на гимнастической стенке, кольцах; проходить по станциям круговой тренировки; организовывать места занятий физическими упражнениями;  соблюдать правила поведения  и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.  **Получат возможность научиться:**сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение; вести тетрадь для индивидуальных занятий по физической культуре с записями разминки с гимнастическими палками; выполнять эстетически красиво гимнастические комбинации (вис углом, вис согнувшись, вис прогнувшись на гимнастических кольцах), стенке. | **Коммуникативная:**  владеют способами взаимодействия  с окружающими людьми; следят за безопасностью друг друга.  **Ценностно-смысловая:** проявляют готовность  к преодолению трудностей, умение мобилизовать свои личностные и физические ресурсы | Закрепить упражнения «висы» |
| 51 |  |  | Подвижные игры «Птицы учатся летать», «Летает, не летает»  (образовательно-  предметная направ-  ленностья) | Разминка со скакал-ками; прыжки через скакалку; лазание по канату; подведение итогов четверти | **Научатся:** выполнять разминку со скакалками; прыгать через  скакалку; играть в подвижные игры; организовывать места  занятий физическими упражнениями и играми; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями; организовывать и проводить подвижные игры.  **Получат возможность научиться:** сохранять пра-вильную осанку, оптимальное телосложение; вести тетрадь для индивидуальных занятий по фи-зической культуре с записями разминки со скакалками | **Здоровьесберегающая:** умеют использовать двига-тельный опыт в массовых формах соревновательной деятельности, в организа ции активного отдыха и досуга.  **Коммуникативная:** владе-ют способами взаимо-действия с окружающими людьми | Повторить правила честной игры |
| 52 |  |  | Преодоление полосы препятствий  *(образовательно-пред- метная направленность)* | беговая разминка со стихотворным сопровождением; игровые упражнения на гимнастических скамейках;  кувырок вперед; полоса препятствий; упражнение  на внимание | **Научатся:** выполнять беговую разминку со стихотворным сопровождением, разминку с игровыми упражнениями на гимнастической скамейке, упражнение на внимание, кувырок вперед; проходить полосу препятствий; организовывать места занятий физическими упражнениями;  соблюдать правила поведения  и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.  **Получат возможность научиться:** сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение; вести тетрадь для индивидуальных занятий по физической культуре с записями разминки с игровыми упражнениями на гимнастической скамейке; выполнять эстетически красиво акробати- ческие комбинации (кувырок  вперед) | **Коммуникативная:**  владеют способами взаимодей-ствия с окружающими людьми.  **Ценностно-смысловая:** проявляют готовность  к преодолению трудностей, умение мобилизовать свои личностные и физические ресурсы | повторить правила игры «Не попади в болото» |
| 53 |  |  | Переворот вперед и назад на кольцах (перекладине)  *(образовательно-пред- метная направленность)* | разминка с гимнас-тическими палками; вис согнувшись, вис прогнувшись на гим-настических кольцах (перекладине); переворот вперед и назад на гимнасти-ческих кольцах (перекладине) | **Научатся:** выполнять разминку с гимнастическими палками, вис согнувшись и вис прогнувшись на гимнастических кольцах (перекладине), переворот вперед и назад на гимнастических кольцах; организовывать места занятий физическими упраж-нениями; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.  **Получат возможность научиться:** сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение; вести тетрадь для индивидуальных занятий по физической культуре с записями разминки с гимнастическими палками; выполнять эстетически красиво акробати-ческие и гимнастические комби-нации (вис согнувшись, вис про-гнувшись на гимнастических кольцах (перекладине), переворот вперед и назад на гимнастических кольцах (перекладине)) | **Коммуникативная:** владе-ют способами взаимодействия с окружающими людьми  (сверстниками, взрослыми).  **Ценностно-смысловая:** проявляют готовность  к преодолению трудностей, умение мобилизовать свои личностные и физические ресурсы | Выполнять тестовые упражнния |
| 54 |  |  | Подвижные игры: «День и ночь», «Колобки и ежики» *(образовательно-пред-метная направлен-ность)* | разминка  на гимнастических скамейках; прыжки через скакалку; лазание по канату; подвижная игра «День и ночь», «Колобки и ежики» | **Научатся:** выполнять разминку на гимнастической скамейке; прыгать через скакалку; лазать по канату; играть в подвижную игру «День и ночь»; организовывать места занятий физическими упражнениями и играми; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями; организовывать и проводить подвижные игры.  **Получат возможность научиться:** сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение; вести тетрадь для индивидуальных занятий по физической культуре с записями разминки на гимнастических скамейках | **Здоровьесберегающая:** умеютиспользовать двигательный опыт в организации активного  отдыха и досуга.  **Коммуникативная:**  владеют способами взаимо-действия с окружающими людьми (сверстниками, взрослыми) | Повторить правила честной игры |
| 55 |  |  | Полоса препятствий  (усложненный вариант)  (образовательно-пред- метная направленность*)* | разминка  на гимнастических скамейках; кувырок вперед; полоса препятствий | **Научатся:** выполнять общераз-вивающие упражнения на гимнас-тической скамейке; проходить по-лосу препятствий (усложненный вариант); организовывать места занятий физическими упражнения-ми; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.  **Получат возможность научиться:**сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение; вести тетрадь для индивидуальных занятий по физической культуре с записями разминки на гимнастических скамейках; выполнять эстетически красиво акробатические комбинации (кувырок вперед) | **Коммуникативная:** вла- деют способами взаимодействия  с окружающими людьми.  **Ценностно-смысловая:** проявляют готовность  к преодолению трудностей, умение мобилизовать свои личностные и физические ресурсы | Выполнять тестовые упражне-ния |
| 56 |  |  | Перевороты вперед и назад на кольцах (перекладине)  *(образовательно-пред- метная направленность)* | разминка с гимнас-тическими палками; вис согнувшись, вис прогнувшись на гим-настических коль-цах; переворот вперед и назад на гимнастических кольцах; кувырок вперед; «кольцеброс» | **Научатся:** выполнять разминку с гимнастическими палками, вис согнувшись и вис прогнувшись на гимнастических кольцах, пе-реворот вперед и назад на гим-настических кольцах, кувырок вперед; использовать «кольце-брос» при выполнении упраж-нений; организовывать места занятий физическими упражне-ниями; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.  **Получат возможность научиться:** сохранять прави-льную осанку, оптимальное телосложение; вести тетрадь для индивидуальных занятий по физической культуре с записями разминки с гимнастическими палками; выполнять эстетически красиво акробатические и гим-настические комбинации (вис согнувшись, вис прогнувшись на гимнастических кольцах, переворот вперед и назад на гимнастических кольцах, кувырок вперед) | **Коммуникативная:**  владеют способами взаимо-действия с окружающими людьми (сверстниками, взрослыми).  **Ценностно-смысловая:** проявляют готовность  к преодолению трудностей, умение мобилизовать свои личностные ифизические ресурсы | повторить перекаты вперед-назад  и вправо- влево |
| 57 |  |  | Подвижные игры: «Один за всех и все за одного», «Укротитель мяча»  *(образовательно-пред- метная направленность)* | разминка  на гимнастических скамейках; прыжки через скакалку; лазание по канату; подвижная игра «Один за всех и все за одного», «Укротитель мяча» | **Научатся:** выполнять разминку на гимнастической скамейке; прыгать через скакалку; лазать по канату; играть в подвижные игры «Один за всех и все за одного», «Укротитель мяча»,Организо-вывать места занятий физичес-кими упражнениями и играми; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями; организовывать и проводить подвижные игры.  **Получат возможность научиться:** сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение; | **Здоровьесберегающая:** умеютиспользовать двигательный опыт в организации активного от-дыха и досуга.  **Коммуникативная:**  владеют способами взаимо-действия с окружающими людьми (сверстниками, взрослыми) | Повторить правила честной игры |
| 58 |  |  | Лазание (подтягивание) по наклонной скамейке  *(образовательно-пред- метная направленность)* | разминка  с гимнастическими палками; Лазание (подтягивание) по наклонной скамейке  вис согнувшись, вис прогнувшись на гим-настической стенке, переворот вперед и назад на перекладине, кувырок вперед; «кольцеброс» | **Научатся:** выполнять разминку с гимнастическими палками, висы согнувшись и прогнувшись на гимнастической стенке, переворот вперед и назад на перекладине, кувырок вперед; использовать «кольцеброс» при выполнении упражнений; организовывать места занятий физическими упражне-ниями; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.  **Получат возможность научиться:** сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение; вести тетрадь для индивидуальных занятий по физической культуре с записями разминки с гимнастичес-кими палками; выполнять эстети-чески красиво акробатические и гимнастические комбинации (вис согнувшись, вис прогнувшись на гимнастической стенке, переворот вперед и назад на гимнастических кольцах, кувырок вперед) | **Коммуникативная:**  владеют способами взаимо-действия с окружающими людьми (сверстниками, взрослыми).  **Ценностно-смысловая:** проявляют готовность  к преодолению трудностей, умение мобилизовать свои личностные и физические ресурсы | повторить перекаты вперед-назад  и вправо- влево |
| 59 |  |  | Прыжок в высоту с прямого разбега  *(обра зовательно-предметная направленность)* | разминка с предме-тами, круговая  тренировка.  Прыжок в высоту с прямого разбега. | **Научатся:** выполнять разминку с предметами, проходить по станциям круговой тренировки; организовывать места занятий физическими упражнениями;  соблюдать правила поведения  и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.  **Получат возможность научиться:**сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение; выполнять эстетически красиво гимнастические комбинации. | **Коммуникативная:**  владеют способами взаимодействия с окружающими людьми; следят за безопасностью друг друга.  **Ценностно-смысловая:** проявляют готовность  к преодолению трудностей, умение мобилизовать свои личностные и физиические ре-сурсы | Закрепить технику упражне-ния пры-жка в высоту с прямого разбега. |
| 60 |  |  | Подвижная игра «Два Мороза» *(образовательно-пред- метная направленность)* | Разминка со скакалками; прыжки через скакалку; лазание по канату; подведение итогов  четверти | **Научатся:** выполнять разминку со скакалками; прыгать через  скакалку; играть в подвижные игры; организовывать места  занятий физическими упражнениями и играми; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями; организовывать и проводить подвижные игры.  **Получат возможность научиться:** сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение; вести тетрадь для индивидуальных занятий по фи-зической культуре с записями разминки со скакалками | **Здоровьесберегающая:** умеютиспользовать двигательный опыт в массовых формах соревнова-тельной деятельности, в организа ции активного отдыха и досуга.  **Коммуникативная:** владеют способами взаимодействия с окружающими людьми. | Повторить правила честной игры |
| **61** | ***1*** |  | ТБ. Организующие команды «Лыжи на плечо!»,«Лыжи к ноге!» «На лыжи ста-новись!*.*» | организующие команды «Лыжи на плечо!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!»; ступающий шаг на лыжах без палок | **Научатся:** выполнять организующие команды: «Лыжи на плечо!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!»; правильно подбирать одежду и обувь в зависимости от условий проведения занятий; соблюдать правила поведения и безопасности во время занятий.  **Получат возможность научиться:**вести тетрадь по фи-зической культуре с записями показателей температурного режима; выполнять передвижения на лыжах (передвигаться на лыжах без палок ступающим шаг) | **Здоровьесберегающая:**  *знают* правила безопасности при нахождении на улице при низкой температуре. | Выполнять прогулки на лыжах. |
| 62 | *2* |  | Техника ступающего шага на лыжах  *(образовательно-*  *предметная направлен-ность)* | организующие команды: «Лыжи под руку!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!»; тех- ника обгона во время лыжных гонок; ступающий шаг  на лыжах без палок | **Научатся:** выполнять организующие команды: «Лыжи под руку!» и «Лыжи к ноге!»; правильно подбирать одежду  и обувь в зависимости от условий проведения занятий; соблюдать правила поведения и безопасности во время занятий.  **Получат возможность научиться:** вести тетрадь по физической культуре с записями показателей температурного режима; выполнять передвижения на лыжах  (обгон во время лыжных гонок и передвижение по трассе  ступающим шагом без палок) | **Здоровьесберегающая:** знают правила безопасности при нахождении на улице при низкой температуре.  **Ценностно-смысловая:** проявляют готовность  к преодолению трудностей. | Выполнять прогулки на лыжах. |
| 63 | 3 |  | Подвижные игры: « По-езд », «Кто быстрее» *(образовательно- пред-метная направленность)* | разминка  на гимнастических скамейках; прыжки через скакалку; лазание по канату; подвижные игры « Поезд », «Кто быстрее» | **Научатся:** выполнять разминку на гимнастической скамейке; прыгать через скакалку; лазать по канату; играть в подвижную игру « Поезд », «Кто быстрее»; организовывать места занятий физическими упражнениями и игра-ми; соблюдать правила поведения и предупреждения трав-матизма во время занятий физическими упражнениями; организовывать и проводить подвижные игры.  **Получат возможность научиться:** сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение; вести тетрадь для индивидуальных занятий по физической культуре с записями разминки на гимнастических скамейках | **Здоровьесберегающая:** умеютиспользовать двигательный опыт в организации активного  отдыха и досуга.  **Коммуникативная:** владеют способами взаимо-действия с окружающими людьми (сверстниками, взрослыми) | Повторить правила честной игры |
| 64 | *4* |  | Техника поворота пересту панием вокруг пяток лыж  (образовательно-пред-метная направлен-  ность) | организующие команды: «Лыжи на плечо!», «Лыжи к но-ге!», «На лыжи стано-вись!»; ступающий шаг на лыжах без палок; поворот переступанием лыж вокруг пяток; подвиж-ная игра «Удочка»; строевое упражнение «ходьба змейкой по кругу»; разминка под стихотворное сопровождение | **Научатся:** выполнять строевое упражнение «ходьба змейкой  и по кругу», разминку под стихот-ворное сопровождение; играть в подвижную игру «Удочка»; организующие команды: «Лыжи на плечо!», «Лыжи к ноге!»; «На лыжи становись!»; правильно подбирать одежду и обувь в зависимости от условий проведения занятий; соблюдать правила поведения и безопасности во время занятий;организовывать места занятий физическими упражнениями и играми.  **Получат возможность научиться:** вести тетрадь по физической культуре с записями показателей температурного режима, упражнений для разминки под стихотворное сопровождение; выполнять передвижения на лыжах (ступающий шаг на лыжах без палок, поворот переступанием лыж вокруг пяток) | **Здоровьесберегающая:** знают правила безопасности при нахожде-нии на улице при низкой температуре.  **Ценностно-смысловая:** проявляют готовность к преодолению трудностей, умение мобилизовать свои личностные ифизические ресурсы.  **Коммуникативная:**владеют способами взаимодействия с окружающими людьми | Закрепить технику поворота на лыжах |
| 65 | *5* |  | Техника скользящего шага на лыжах без палок  *(образовательно-предметная направленность)* | организующие команды: «Лыжи под руку!», «Лыжи к ноге!»; ступающий шаг  на лыжах без палок; скользящий шаг на лыжах без палок; повороты пересту- панием  на лыжах | **Научатся:** выполнять организующие команды: «Лыжи под руку!», «Лыжи к ноге!»; выполнять ступающий шаг на лыжах без палок, скользящий шаг на лыжах без палок, повороты переступанием на лыжах; соблюдать правила поведения и безопасности во время занятий; организовывать места занятий физическими упражнениями; правильно подбирать одежду и обувь в зависимости от условий проведения занятий.  **Получат возможность научиться:**вести тетрадь по физической культуре с записями показателей температурного режима; выполнять передвижения на лыжах  (ступающий шаг без палок, скользящий шаг без палок, повороты переступанием) | **Здоровьесберегающая:** знают правила безопасности при нахождении на улице при низкой температуре.  **Коммуникативная:** вла- деют способами взаимодействия с окружаю-щими людьми, приемами действий  в ситуациях общения | Закрепить технику ходьбы на лыжах |
| 66 | *6* |  | Пионербол. Подача мяча через сетку. | разминка  на гимнастических скамейках; прыжки через скакалку; лазание по канату; подвижная игра «пионербол» | **Научатся:** выполнять разминку на гимнастической скамейке; прыгать через скакалку; лазать по канату; играть в подвижную игру «Пионербол»; организовывать места занятий физическими упражнениями и играми; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями; организовывать и проводить подвижные игры.  **Получат возможность научиться:** сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение; вести тетрадь для индивидуальных занятий по физической культуре с записями разминки на гимнастических скамейках | **Здоровьесберегающая:** умеютиспользовать двигательный опыт в организации активного отдыха и досуга.  **Коммуникативная:**  владеют способами взаимо-действия с окружающими людьми (сверстниками, взрос- лыми) |  |
| 67 | *7* |  | Техника спуска в основной стойке на лыжах без палок  *(образовательно-предметная направленность)* | организующие команды: «Лыжи на плечо!», «Лыжи  к ноге!», «На лыжи становись!»; ступаю-щий и скользящий шаг на лыжах без палок; техника спуска в основной стойке на лыжах без палок | **Научатся:** выполнять организующие команды: «Лыжи на плечо!»; «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!»; соблюдать правила поведения и безопасности во время занятий; организовывать места занятий физическими упражнениями; правильно  подбирать одежду и обувь  в зависимости от условий  проведения занятий.  **Получат возможность научиться:** вести тетрадь по физической культуре с записями показателей температурного режима; выполнять передвижения на лыжах  (ступающий шаг без палок,  скользящий шаг без палок, спуск в основной стойке на лыжах  без палок) | **Здоровьесберегающая:** знаютправила безопасности при нахождении на улице при низкой температуре.  **Ценностно-смысловая:** проявляют готовность  к преодолению трудностей, умение мобилизовать свои личностные и физические ресурсы | Закрепить технику спуска на лыжах |
| 68 | 8 |  | Техника подъема ступаю-щим и скользящим шагом на лыжах без палок  (образовательно-пред-метная направленность) | организующие команды: «Лыжи на плечо!», «Лыжи  к ноге!»,«На лыжи становись!»; ступаю-щий и скользящий шаг на лыжах без палок; техника спуска в основной стойке на лыжах без палок; техника  подъема  ступающим и скользящим шагом на лыжах без палок | **Научатся:** выполнять организующие команды: «Лыжи на плечо!», «Лыжи к ноге!»», «На лыжи становись!»; соблюдать правила поведения и безопасности во время занятий; организовывать места занятий физическими упражнениями; правильно подбирать одежду и обувь в зависимости от условий проведения занятий.  **Получат возможность научиться:** вести тетрадь по физической культуре с записями показателей температурного режима; выполнять передвижения на лыжах  (ступающим и скользящим шагом без палок, спуск в основной стойке без палок, подъем сту- пающим и скользящим шагом без палок) | **Здоровьесберегающая:** знают правила безопасности при нахождении на улице при низкой температуре.  **Ценностно-смысловая:** проявляют готовность к преодолению трудностей, умение мобилизовать свои личностные и физические ресурсы | Закрепить технику подъема |
| 69 | 9 |  | Пионербол. Прием мяча через сетку. | разминка на гим-настических ска-мейках; прыжки через скакалку; лазание по канату; подвижная игра «пионербол» | **Научатся:** выполнять разминку на гимнастической скамейке; прыгать через скакалку; лазать по канату; играть в подвижную игру «Пионербол»; организовывать места занятий физическими упражнениями и играми;  **Получат возможность научиться:** сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение; вести тетрадь для индивидуальных занятий по физической культуре с записями разминки на гимнастических скамейках | **Здоровьесберегающая:** умеют использовать двигательный опыт в организации активного от-дыха и досуга.  **Коммуникативная:** владеют способами взаимодействия с окружающими людьми  (сверстниками, взрослыми) | Комплекс 3  Выполнять тестовые упражнения |
| 70 | 10 |  | Техника торможения, падением на лыжах  *(образовательно-*  *предметная направленность)* | организующие коман-ды: «Лыжи на плечо!»,  «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!»; ступающий  и скользящий шаг  на лыжах без палок; техника спуска в основной стойке на лыжах без палок; техника подъема ступающим и скользящим шагом на лыжах без палок; техника торможения падением  на лыжах | **Научатся:** выполнять организующие команды: «Лыжи на плечо!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!»; соблюдать правила поведения и безопасности во время занятий; организовывать места занятий физическими упражнениями; правильно  подбирать одежду и обувь  в зависимости от условий проведения занятий.  **Получат возможность научиться:** вести тетрадь по физической культуре с записями показателей температурного режима; выполнять передвижения на лыжах  (ступающим и скользящим шагом без палок, спуск в основной стойке без палок, подъем ступающим и скользящим шагом без палок, торможение падением) | **Здоровьесберегающая:** знают правила безопасности при нахождении на улице при низкой температуре.  **Ценностно-смысловая:** проявляютготовность  к преодолению трудностей, умение мобилизовать свои личностные и физические ресурсы | придумать вариант своей эстафеты на лыжах |
| *71* | *11* |  | Техника ступающего шага с палками на лыжах  (образовательно-предметная направленность) | организующие команды: «Лыжи на плечо!»,  «На лыжи становись!», техника ступающего  шага с палками на лыжах | **Научатся:** выполнять организующие команды: «Лыжи на плечо!», «На лыжи становись!»;  надевать лямки лыжных палок; соблюдать правила поведения  и безопасности во время занятий; организовывать места  занятий физическими упражнениями; правильно подбирать одежду и обувь в зависимости от условий проведения занятий.  **Получат возможность научиться:** вести тетрадь по физической культуре с записями показателей температурного режима; выполнять передвижения на лыжах  (ступающим шагом с палками) | **Здоровьесберегающая:** знают правила безопасности при нахождении на улице при низкой температуре.  **Ценностно-смысловая:** проявляют готовность  к преодолению трудностей, умение мобилизовать свои личностные и физические ресурсы | приго- товить лыжные  палки |
| 72 | *12* |  | Пионербол. Передача мяча через сетку. | разминка  на гимнастических скамейках; прыжки через скакалку; лазание по канату; подвижная игра «пионербол» | **Научатся:** выполнять разминку на гимнастической скамейке; прыгать через скакалку; лазать по канату; играть в подвижную игру «Пионербол»; организовывать места занятий физическими упражнениями и играми; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями; организовывать и проводить подвижные игры.  **Получат возможность научиться:** сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение; вести тетрадь для индивидуальных занятий по физической культуре с записями разминки на гимнастических скамейках | **Здоровьесберегающая:** умеютисполь-овать двигательный опыт в организации активного отдыха и досуга.  **Коммуникативная:** владеют способами взаимодействия с окружающими людьми  (сверстниками, взрослыми) | Работа с мячом |
| 73 | 13 |  | Техника скользящего шага  с палками на лыжах  (образовательно-предметная направленность) | организующие команды: «Лыжи на плечо!»,  «На лыжи становись!»; умение надевать лямки лыжных  палок, передвигаться ступающим  и скользящим шагом  с палками  на лыжах | **Научатся:** выполнять организующие команды: «Лыжи на плечо!», «На лыжи стано-вись!»; надевать лямки лыжных палок; соблюдать правила поведения и безопасности во время занятий; организовывать места занятий физическими упражнениями; правильно под-бирать одежду и обувь в зависи-мости от условий проведения занятий.  **Получат возможность научиться:**вести тетрадь по физической культуре с записями показателей температурного режима; выполнять передвижения на лыжах  (ступающим и скользящим  шагом с палками) | **Здоровьесберегающая:** знают правила безопасности при нахождении на улице при низкой температуре.  **Ценностно-смысловая:** проявляют  готовность  к преодоле-нию труднос-тей, умение  мобилизовать свои личност-ные и физиче-ские ресурсы | Выполнять прогулки на лыжах |
| 74 | *14* |  | Техника торможения палками на лыжах  *(образовательно-пред-метная направленность)* | организующие команды: «Лыжи на плечо!»,  «На лыжи становись!», ступающий и скользящий шаг  с палками на лыжах; техника  торможения палками  на лыжах | **Научатся:** выполнять организующие команды: «Лыжи на плечо!», «На лыжи становись!»; соблюдать правила поведения и безопасности во время занятий; организовывать места занятий физическими упражнениями; **Получат возможность научиться:** вести тетрадь по физической культуре с записями показателей температурного режима; выполнять передвижения на лыжах (ступающим и скользящим шагом с палками, торможение  палками) | **Здоровьесберегающая:** знают правила безопасности при нахождении на ули-  це при низкой температуре.  **Ценностно-смысловая:** проявляют  готовность  к преодолению труд- ностей | придумать упраж- нения  на равновесие |
| 75 | *15* |  | Пионербол. Передача мяча в парах(через сетку). | разминка  на гимнастических скамейках; прыжки через скакалку; лазание по канату; подвижная игра «пионербол» | **Научатся:** выполнять разминку на гимнастической скамейке; прыгать через скакалку; лазать по канату; играть в подвижную игру «Пионербол»; организовывать места занятий физическими упражнениями и играми; соблюдать правила поведения и предупреждения трав-матизма во время занятий физическими упражнениями; организовывать и проводить подвижные игры.  **Получат возможность научиться:** сохранять пра-вильную осанку, оптимальное телосложение; вести тетрадь для индивидуальных занятий по физической культуре с записями разминки на гимнастических скамейках | **Здоровьесберегающая:** умеютиспользовать двигательный опыт в организации активного отдыха и досуга.  **Коммуникативная:** владеют способами взаимодействия с окружающими людьми  (сверстниками, взрос- лыми) | Комплекс 3  Выполнять тестовые упражнения |
| 76 | 16 |  | Движение змейкой на лыжах с палками (образовательно-предметная направленность) | организующие команды: «Лыжи под руку!»,  «На лыжи становись!»; ступающий и скользящий шаг на лыжах без палок; ступающий и скользящий шаг на лыжах с палками; торможение палками  и падением на лыжах; спуск в основной стойке; передвижение на лыжах с палками «змейкой»; подвижная игра «Юла» | **Научатся:** выполнять организующие команды: «Лыжи под руку!», «На лыжи становись!»; играть в подвижную игру «Юла»; соблюдать правила поведения и безопасности во время занятий; организовывать места занятий физическими упражнениями и играми; правильно подбирать одежду и обувь в зависимости от условий проведения занятий.  **Получат возможность научиться:** вести тетрадь по физической культуре с записями показателей температурного режима; выполнять передвижения на лыжах  (ступающим и скользящим шагом с палками, торможение палками и падением, ступающим  и скользящим шагом без палок, спуск в основной стойке, передвижение с палками «змейкой») | **Здоровьесберегающая:** знают правила безопасности при нахождении на улице при низкой температуре.  **Коммуникативная:**  владеют способами взаимодействия с окружающими людьми.  **Ценностно-смысловая:** проявляют готовность  к преодолению трудностей | повторить упраж- нения на лыжах |
| 77 | *17* |  | Контрольный урок по лыжной подготовке *(образовательно-предметная направленность)* | скользящий  и ступающий шаг  на лыжах с палками; прохождение дистанции (500) -1000 м; подвижная игра «Юла» | **Научатся:** играть в подвижную игру «Юла»; соблюдать правила поведения и безопасности во время занятий; организовывать места занятий физическими упражнениями и играми; правильно подбирать одежду  и обувь в зависимости от условий проведения занятий.  **Получат возможность научиться:** вести тетрадь по физической культуре с записями показателей температурного режима; выполнять передвижения на лыжах  (ступающим и скользящим шагом с палками при прохождении дистанции 1000 м) | **Здоровьесберегающая:** знают правила безопас ности при  нахождении на улице при низкой температуре.  **Ценностно-смысловая:** проявляют готовность  к преодолению трудностей, умение мобилизовать свои личностные и физические ресурсы | подго-товить спор-тивную форму для за-нятий  в спор-тивном зале |
| 78 | *18* |  | Пионербол. Игровые зоны на площадке. | разминка  на гимнастических скамейках; прыжки через скакалку; лазание по канату; подвижная игра «пионербол» | **Научатся:** выполнять разминку на гимнастической скамейке; прыгать через скакалку; лазать по канату; играть в подвижную игру «Пионербол»; организовывать места занятий физическими упражнениями и играми; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями; организовывать и проводить подвижные игры.  **Получат возможность научиться:** сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение; вести тетрадь для индивидуальных занятий по физической культуре с записями разминки на гимнастических скамейках | **Здоровьесберегающая:** умеютиспользовать двигательный опыт в организации активного отдыха и досуга.  **Коммуникативная:**  владеют способами взаимо-действия с окружающими людьми  (сверстниками, взрослыми) | Комплекс 3  Выполнять тестовые упражнения |
| 79 |  |  | Лазание по канату про-извольным способом *(образовательно-предметная направ-*  *ленность)* | разминка с обручами; упражнения с обручем; упраж-нения на гимнас-тической стенке. Лазание поканату произвольным способом | **Научатся:** выполнять разминку, упражнения с обручами, упраж-нения на гимнастической стенке;организовывать места занятий физическими упражне-ниями; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.  **Получат возможность научиться:**вести тетрадь по физической культуре с записями упражнений для разминки с обручами; выполнять эстетически красиво гимнастические комбинации на гимнастической стенке, канате. | **Коммуникативная:** владеют способами взаимодействия с окружающими людьми.  **Ценностно-смысловая:** проявляют готовность к преодолению трудностей, умение мобилизовать свои личностные и физические ресурсы | повторить комплекс утренней зарядки |
| 80 |  |  | Упражнения со скакалками  (*образовател предметная направленность)* | разминка  на гимнастических скамейках; прыжки через скакалку вперед и назад; круговая тренировка; игровое упражнение на внимание | **Научатся:** выполнять разминку на гимнастических скамейках, прыжки через скакалку с враще-нием вперед и назад; проходить по станциям круговой трении-ровки; соблюдать правила безопасности занятий; организовывать места занятий физическими упражнениями.  **Получат возможность научиться:** вести тетрадь для индивидуальных занятий по физической культуре с записями упражнений для разминки на гимнастических скамейках | **Коммуникативная:** владеют способами взаимодействия с окружающими людьми; следят за безопасностью друг друга.  **Ценностно-смысловая:** проявляют готовность  к преодолению трудностей. | выполнить стойку на одной ноге  с закры- тыми глазами на время (2 попытки). Запомнить лучший результат |
| 81 |  |  | **Пионербол.**  **Игра**. | разминка  на гимнастических скамейках; прыжки через скакалку; лазание по канату; под-вижная игра «пионербол» | **Научатся:** выполнять разминку на гимнастической скамейке; прыгать через скакалку; лазать по канату; играть в подвижную игру «Пионербол»; организовывать места занятий физическими упражнениями и играми; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями; организовывать и проводить подвижные игры.  **Получат возможность научиться:** сохранять правиль-ную осанку, оптимальное телосложение; вести тетрадь для индивидуальных занятий по физической культуре с записями разминки на гимнастических скамейках | **Здоровьесберегающая:** умеютиспользовать двигательный опыт в организации активного отдыха и досуга.  **Коммуникативная:** вла- деют способами взаимодействия с окружающими людьми  (сверстниками, взрослыми) | Комплекс 3  Выполнять тестовые упражнения |
| 82 |  |  | Лазание по канату  *(образовательно-предметная направленность)* | разминка с гимнастическими палками; лазание по канату; круговая тренировка; упражнение на внимание | **Научатся:** выполнять разминку с гимнастическими палками;  лазать по канату; проходить  по станциям круговой тренировки; соблюдать правила поведения и безопасности во время занятий; организовывать места занятий физическими упражнениями.  **Получат возможность научиться:** вести тетрадь по физической культуре с записями упражнений для разминки с гимнастическими палками | **Коммуникативная:**  владеют способами взаимодействия  с окружающими людьми, приемами действий  в ситуациях общения;  следят за безопасностью друг друга | повторить  перекаты  вперед  и назад |
| 83 |  |  | Вращение обруча  *(образовательно-предметная направленность)* | разминка  с обручами; вращение обруча; круговая  тренировка; игровое упражнение на реакцию  и внимание | **Научатся:** выполнять разминку с обручами; вращать обруч; проходить по станциям круговой  тренировки; игровое упражнение на реакцию и внимание;  соблюдать правила поведения  и безопасности во время занятий; организовывать места  занятий физическими упраж- нениями.  **Получат возможность научиться:**вести тетрадь по физической культуре с записями упражнений для разминки с обручами | **Коммуникативная:** владеют способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий  в ситуациях общения;  следят за безопасностью друг друга | Выполнять тестовое упражнение |
| 84 |  |  | Подвижная игра  с мячом ««Через кочки и пеньки»  *(образовательно- предметная направленность)* | физическая культура; строевые команды: повороты, перестроения в одну и две шеренги; разминка под стихотворное сопро- вождение; подвижная игра «Охотники и утки» | **Научатся:** ориентироваться  в понятии «физическая культура»; выполнять строевые команды: повороты на месте, перестроения в одну и две шеренги, разминку под стихотворное сопровождение; играть в подвижную игру «Через кочки и пеньки»; соблюдать правила поведения и безопасности во время занятий;  организовывать места занятий физическими упражнениями  и играми; соблюдать правила  взаимодействия с игроками;  организовывать и проводить  подвижные игры во время отдыха на открытом воздухе.  **Получат возможность научиться:** сохранять оптимальное тело сложение, правильную осанку; вести тетрадь для индивидуальных занятий по физической культуре с записями упражнений для разминки в соответствии  с изученными правилами | **Здоровьесберегающая:** умеют использовать двигательный опыт в организации активного отдыха  и досуга  **Коммуникативная:**  владеют способами взаимдействия с окружающими людьми.  **Ценностно-смысловая:** проявляют готовность к преодолению трудностей. | повторить отжи- мания от пола  (не менее двух попыток по 10 раз |
| 85 |  |  | Круговая  тренировка  *(образовательно-предметная направленность* | разминка, направленная на раз- витие координации  движений; круговая  тренировка(усложненный вариант); упражнения на  внимание | **Научатся:** выполнять разминку, направленную на развитие координации движений, упражнения на внимание; проходить станции круговой тренировки (услож-ненный вариант); соблюдать правила поведения и безопас-ности во время занятий; организовывать места занятий физическими упражнениями.  **Получат возможность научиться:** сохранять оптимальное телосложение, правильную осанку; вести тетрадь для индивидуальных занятий по физической культуре с записями упражнений для разминки в соответствии с изученными правилами | **Коммуникативная:**  владеют способами взаимодействия с окружаю-щими людьми (сверстниками, взрослыми), следят за безопасностью друг друга.  **Ценностно-смысловая:** проявляют готовность  к преодолению трудностей | Выполнять прыжки через скакалку |
| 86 |  |  | Тестирование в беге на скорость на 30 м  *(образовательно-предметная направленность)* | строевые упражнения: «змейка», «спираль»; беговая разминка; тес- тирование в беге на  скорость на 30 м; подвижная игра «Воробьи – вороны»; упражнение на внимание | **Научатся:** выполнять строевые упражнения – «змейка», «спираль», беговую разминку, упражнение на внимание; играть в подвижную игру «Воробьи – вороны»; соблюдать правила по-ведения и безопасности во время занятий; организовывать места занятий физическими упраж-нениями и играми; соблюдать правила взаимодействия с игро-ками; организовывать и прово-дить подвижные игры во время отдыха на открытом воздухе.  **Получат возможность научиться:** сохранять опти-мальное телосложение, правиль-ную осанку; | **Здоровьесберегающая:** умеют использовать двигательный опыт в организации активного отдыха  и досуга.  **Коммуникативная:** вла- деют способами взаимодействия  с окружающими людьми  (сверстниками, взрослыми) | придумать два упраж- нения для разминки шеи |
| 87 |  |  | Броски и ловля мяча  в парах  *(образовательно-предметная направленность)* | разминка  в ходьбе; броски  и ловля мяча в парах; броски набивного мяча на дальность от груди и из-за  головы; подвижная игра «Вышибалы маленькими мячами»; упражнение на внимание | **Научатся:** выполнять разминку в ходьбе; бросать и ловить мяч  в парах; бросать набивной мяч на дальность от груди и из-за го-ловы; играть в подвижную игру «Вышибалы маленькими мяча-ми»; соблюдать правила пове-дения и безопасности во время занятий; организовывать места занятий физическими упраж-нениями и играми; соблюдать правила взаимо-действия с игро-ками; органи-зовывать и прово-дить под-вижные игры во время отдыха на открытом воздухе.  **Получат возможность научиться:**сохранять опти-мальное телосложение, прави-льную осанку; вести тетрадь для индивидуальных занятий по физической культуре с записями упражнений для разминки в соответствии с изученными правилами | **Здоровьесберегающая:** умеютиспользовать двигательный опыт в организации активного отдыха  и досуга.  **Коммуникативная:** владеют способами взаимодействия с окружающими людьми.  **Ценностно-смысловая:** проявляют готовность к преодолению трудностей | Закрепить технику работы с мячом |
| 88 |  |  | Стойка на голове  *(образовательно-предметная направленность)* | разминка  на матах; стойка  на голове; круговая  тренировка; игровое упражнение на внимание | **Научатся:** выполнять разминку на матах; стойку на голове, игровое упражнение на внимание; проходить станции круговой  тренировки; соблюдать правила поведения и безопасности  во время занятий; организовывать места занятий физическими упражнениями.  **Получат возможность научиться:** сохранять оптимальное телосложение, правильную осанку; вести тетрадь для индивидуальных занятий по физической культуре с записями упражнений для разминки в соответствии  с изученными правилами;  выполнять эстетически красиво акробатические комбинации (стойка на голове) | **Коммуникативная:** вла- деют способами взаимодействия  с окружающими людьми  (сверстниками, взрос- лыми).  **Ценностно-смысловая:** проявляют готовность  к преодолению трудностей |  |
| 89 |  |  | Тестирование в наклоне вперед из положения стоя  *(образовательно- предметная направленность)* | бег по следам; разминочная игра «Класс, смирно!»; тестирование в наклоне вперед  из положения стоя;  подвижная игра «Охотники и утки» | **Научатся:** выполнять более сложный вариант бега по следам, разминочную игру на внимание «Класс, смирно!»; играть в подвижную игру «Ночная охота»; соблюдать правила поведения и безопасности во время занятий; организовывать места занятий физическими упражнениями и играми; соблюдать правила взаимодействия с игроками; организовывать и проводить подвижные игры во время отдыха на открытом воздухе.  **Получат возможность научиться:** сохранять оптимальное телосложение, правильную осанку; вести тетрадь для индивидуальных занятий по физической  культуре с записями упражнений для разминки в соответствии с изученными правилами, результатов тестирования  в висе на время | **Коммуникативная:** вла- деют способами взаимодействия  с окружающими людьми  (сверстниками, взрос- лыми).  **Ценностно-смысловая:** проявляютготовность к преодолению трудностей | Выполнять тестовые упражнения |
| 90 |  |  | Баскетбольные упраж нения  *(образовательно-предметная направленность)* | упражнения, направленные на раз- витие ориентировки  в пространстве, внима-ния и равновесия; броски мяча в кольцо различными спосо-бами; баскетбольные упражнения; игра-эстафета «Гонка  мячей в колоннах» | **Научатся:** выполнять упражнения, направленные на развитие ориентировки в пространстве, внимания, равновесия, броски мяча в кольцо различными способами, баскетбольные упражнения; играть в игру-эстафету  «Гонка мячей в колоннах»; соблюдать правила поведения и безопасности во время занятий; организовывать места занятий физическими упражнениями.  **Получат возможность научиться:** сохранять оптимальное телосложение, правильную осанку; вести тетрадь для индивидуальных занятий по физической культуре с записями упражнений для разминки в соответствии с изученными правилами | **Здоровьесберегающая:** умеют использовать двигательный опыт в организации активного отдыха  и досуга.  **Коммуникативная:** владеют способами взаимодействия с окружающими людьми.  **Ценностно-смысловая:** проявляют готовность  к преодолению трудностей | выполнить стойку на од- |
| 91 |  |  | Упражнение на выносливость – вис на время  *(образовательно-предме тная направленность)* | бег по следам (более сложный вариант); игра-разминка «Класс,  смирно!»; тестирование в висе  на время; подвижная игра «Ночная охота» | **Научатся:** выполнять более сложный вариант бега по следам, разминочную игру на внимание «Класс, смирно!»; играть в подвижную игру «Ночная охота»; соблюдать правила поведения и безопасности во время занятий; организовывать места занятий физическими упражнениями и играми; соблюдать правила взаимодействия с игроками; организовывать и проводить подвижные игры во время отдыха на открытом воздухе.  **Получат возможность научиться:** сохранять оптимальное телосложение, правильную осанку; вести тетрадь для индивидуальных занятий по физической  культуре с записями упражнений для разминки в соответствии с изученными правилами, результатов тестирования  в висе на время | **Здоровьесберегающая:** умеют использовать двигательный опыт в организации активного отдыха  и досуга.  **Коммуникативная:** владеют способами взаимодействия с окружающими людьми.  **Ценностно-смысловая:** проявляют готовность  к преодолению трудностей | (по-вторить правила игры) Выполнять тестовые упражнения |
| 92 |  |  | Тестирование в прыжке в  длину с места  (*образовательно-предметная направленность*) | бег врассыпную; разминка со стихо- творным сопровож- дением; техника прыжка в длину  с места; подвижная игра «Ночная охота»; упражнение на внимание и равновесие | **Научатся:** выполнять бег врассыпную; разминку со стихотворным сопровождением, прыжок в длину с места; играть в подвижную игру «Ночная охота»; выполнять упражнение на внимание и равновесие; соблюдать правила поведения и безопасности во время занятий; организовывать места занятий физическими упражнениями и играми; соблюдать правила взаимодействия с игроками; организовывать и проводить подвижные игры во время отдыха на открытом воздухе.  **Получат возможность научиться**: сохранять оптимальное телосложение, правильную осанку; вести тетрадь для индивидуальных занятий по физической культуре с записями упражнений для разминки в соответствии  с изученными правилами | **Здоровьесберегающая:** умеют использовать двигательный опыт в организации активного отдыха и досуга.  **Коммуникативная:** владеют способами взаимодействия с окружающими людьми.  **Ценностно-смысловая:** проявляют готовность к преодолению трудностей. | Повторить технику прыжка |
| 93 |  |  | Подвижная игра  с мячом «Перекидка» *(образовательно- предметная направленность)* | физическая культура; строевые команды: повороты, перестроения в одну и две шеренги; разминка под стихотворное сопровождение; подвижная игра «Перекидка» | **Научатся:** ориентироваться  в понятии «физическая культура»; выполнять строевые команды: повороты на месте, перестроения в одну и две шеренги, разминку под стихотворное сопровождение; играть в подвижную игру «Через кочки и пеньки»; соблюдать правила поведения и безопасности во время занятий; организовывать места занятий физическими упражнениями  и играми; соблюдать правила  взаимодействия с игроками;  организовывать и проводить  подвижные игры во время отдыха на открытом воздухе.  **Получат возможность научиться:** сохранять оптимальное телосложение, правильную осанку; вести тетрадь для индивидуальных занятий по физической культуре с записями упражнений для разминки в соответствии  с изученными правилами | **Здоровьесберегающая:** умеют использовать двигательный опыт в организации активного отдыха  и досуга  **Коммуникативная:**  владеют способами взаимдействия с окружающими людьми.  **Ценностно-смысловая:** проявляют готовность к преодолению трудностей. | выполнять тестовые упражнения |
| 94 |  |  | Тестирование в под- тягивании на перекладине  *(образовательно-предметная направленность)* | бег с перепрыгивани-ем препятствий; раз-минка, направленная на развитие координа-ции движений; тести-рование в подтягива-нии на низкой перек-ладине из виса лежа; подвижная игра «Сторож и воробьи»; упражнение на внимание и равновесие | **Научатся:** выполнять бег с перепрыгиванием препятствий, разминку, направленную на развитие координации движений, упражнение на внимание и равно-весие; играть в подвижную игру «Сторож и воробьи»; соблюдать правила поведения и безопасности во время занятий; организовывать места занятий физическими упражнениями и играми; соблю-дать правила взаимодействия  с игроками; организовывать  и проводить подвижные игры во время отдыха на открытом воздухе.  **Получат возможность научиться:** сохранять оптимальное тело-сложение, правильную осанку; вести тетрадь для индивидуальных занятий по физической культуре с записями упражнений для разминки в соответствии  с изученными правилами, ре- зультатов тестирования в подтягивании на низкой перекладине из виса лежа | **Здоровьесберегающая:** умеют ис-пользовать двигательный опыт в организации активного отдыха  и досуга.  **Коммуникативная:** владеют способами взаимодействия с окружаю-щими людьми.  **Ценностно-смысловая:** проявляют готовность к преодолению трудностей, умение мобилизовать свои личностные  и физические ресурсы | Работа с малым мячом |
| 95 |  |  | Контрольный урок  по ведению, броску  и ловле мяча  *(образовательно-пред-метнаянаправ ленность)* | беговая разминка; ведение мяча  в движении; броски и ловля мяча; подвижные игры; упражнения на равновесие и вни- мание | **Научатся:** выполнять беговую разминка, ведение мяча в дви- жении, броски и ловлю мяча; играть в подвижные игры  (по выбору); выполнять упраж- нения на равновесие и внимание; соблюдать правила поведения и безопасности во время занятий; организовывать места занятий физическими упражнениями и играми; соблюдать правила взаимодействия с игроками; организовывать и проводить  подвижные игры во время  отдыха на открытом воздухе.  **Получат возможность научиться:** сохранять оптимальное телосложение, правильную осанку; вести тетрадь для индивидуальных занятий по физической культуре с записями упражнений для разминки | **Здоровьесберегающая:** умеют использовать двигательный опыт в организации активного отдыха и досуга.  **Коммуникативная:** владеют способами взаимодействия с окружающими людьми.  **Ценностно-смысловая:** проявляют готовность  к преодолению трудностей | придумать два  упраж- нения для разминки запястья |
| 96 |  |  | Подвижная игра  «Зайцы, сторож и жучка»  (*образовательно- предметная направленность)* | физическая культура; строевые команды: повороты, перестрое-ния в одну и две шеренги; разминка под стихотворное сопро вождение; подвижная игра «Зайцы, сторож и жучка» | **Научатся:** ориентироваться  в понятии «физическая культура»; выполнять строевые команды: повороты на месте, перестроения в одну и две шеренги, разминку под стихотворное сопровождение; играть в подвижную игру  «Зайцы, сторож и жучка»  соблюдать правила поведения и безопасности во время занятий;  организовывать места занятий физическими упражнениями  и играми; соблюдать правила  взаимодействия с игроками;  организовывать и проводить  подвижные игры во время отдыха на открытом воздухе.  **Получат возможность научиться:** сохранять оптимальное телосложение, правильную осанку; вести тетрадь для индивидуальных занятий по физической культуре с записями упражнений для разминки в соответствии с изученными правилами | **Здоровьесберегающая:** умеют использовать двигательный опыт в организации активного отдыха  и досуга  **Коммуникативная:**  владеют способами взаимдействия с окружающими людьми.  **Ценностно-смысловая:** проявляют готовность к преодолению трудностей. | повторить отжи- мания от пола  (не менее двух попыток по 10 раз |
| 97 |  |  | Метание  малого мяча  в горизонтальную цель *(образовательно-предметная направленность)* | бег с перепрыгива-нием через препятст-вия; разминка, направленная на развитие координации движений; тестирование в метании малого мяча в горизонтальную цель; подвижная игра «Попади в цель с отскока»; упражнение  на внимание | **Научатся:** выполнять бег с пере-прыгиванием через препятствия, разминку, направленную на развитие координации движений, упражнение на внимание; играть в подвижную игру «Попрыгунчики-воробьишки»; соблюдать правила поведения и безопасности во время занятий; организовывать места занятий физическими упражнени-ями и играми; соблюдать правила взаимодействия с игроками; организовывать и проводить  подвижные игры во время  отдыха на открытом воздухе.  **Получат возможность научиться:** сохранять оптимальное телосложение, правильную осанку; вести тетрадь для индивидуальных занятий по физической культуре с записями упражнений для разминки в соответствии с изученными правилами, результатов тестирования в метании малого мяча в цель на точность | **Здоровьесберегающая:** умеют использовать двигательный опыт в организации активного отдыха и досуга.  **Коммуникативная:** владеют способами взаимодействия с окружающими людьми.  **Ценностно-смысловая:** проявляют готовность  к преодолению трудностей, умение мобилизвать свои личностные и физические ресурсы | придумать 2-3 упраж- нения для разминки плечевых суставов |
| 98 |  |  | Тестирование в подъеме туловища из положения лёжа на спине за 30 секунд  (образовательно-предметная направленность) | ходьба и бег  с изменением ритма  и темпа;  разминка с упражне- ниями на ориентировку в пространстве; тестирование  в подъеме  туловища  за 30 секунд; подвижная игра «Попрыгунчики-воробышки» | **Научатся:** выполнять ходьбу  и бег с изменением ритма и темпа, разминку с упражнениями на ориентировку в пространстве, упражнение на внимание; играть в подвижную игру «По-прыгунчики-воробышки»; соблюдать правила поведения и безопасности во время занятий; организовывать места занятий физическими упражнениями и играми; соблюдать правила взаимодействия с игроками; организовывать и проводить подвижные игры во время отдыха на открытом воздухе.  **Получат возможность научиться:** сохранять опти-мальное телосложение, пра-вильную осанку; вести тетрадь для индивидуальных занятий по физической культуре с записями упражнений для разминки в соответствии с изученными правилами, результатов тестирования в подъеме туловища за 30 секунд из положения лежа на спине | **Здоровьесберегающая:** умеют использовать двигательный опытв организации активного отдыха и досуга.  **Коммуникативная**: владеют способами взаимодействия с окружающими людьми.  **Ценностно-смысловая:** проявляют готовность  к преодолению трудностей, умение мобилизовать свои личностные и физические ресурсы тельный опыт в организации активного отдыха и досуга.  **Коммуникативная:** владеют способами взаимодействия  с окружающими людьми  (сверстниками, взрослыми) | потренироваться удерживать различ- ные предметы на раскрытой ла- дони) |
| 99 |  |  | Подвижные игры по выбору учащихся  *(образовательно-предметная направленность)* | беговая разминка; подвижные игры; подведение итогов года | **Научатся:** выполнять беговую разминку; играть в подвижные игры (по выбору); подводить итоги года (значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности, для трудовой деятельности); осознанно использовать знания, полученные в курсе «Физическая культура», при планировании и соблюдении режима дня, выполнении физичес-ких упражнений и во время под-вижных игр; организовывать и проводить зарядку, подвижные игры в помещении и на открытом воздухе; составлять комплексы оздоровительных и общеразвиваю-щих упражнений с использованием простейшего инвентаря и оборудо-вания; соблюдать правила поведе-ния и безопасности во время занятий; | **Здоровьесберегающая:** умеют использовать двигательный опыт в массовых формах соревнователь-ной деятельности, в организации активного отдыха и досуга.  **Коммуникативная:** владеют способами взаимодействия  с окружающими людьми, прие-мами действий в ситуациях общения.  **Ценностно-смысловая:** проявляют готовность к преодо-лению трудностей, умениемобилизовать свои личностные и физические ресурсы | делать утрен-нюю гимнас-тику, работать над тестовыми упраж-нения  во время летних каникул |