****

***ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА***

Рабочая программа по физической культуре составлена на основе нормативных документов:

- Закона Российской Федерации «Об образовании»,

- Концепции модернизации Российского образования;

- Концепции содержания непрерывного образования;

-Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов (авторы В.И. Лях, А.А.Зданевич, М.: Просвещение, 2011);

В настоящее время выдвинута важная задача – разработка проблем формирования нового человека. Одним из аспектов этой важной проблемы – воспитание всесторонне и гармонически развитого человека, является раскрытие закономерностей растущего, развивающегося организма ребёнка. Успешное решение этой задачи во многом зависит от правильной постановки физического воспитания, начиная с самого раннего возраста.        Совершенствование системы физического воспитания детей школьного возраста в настоящее время должно осуществляться за счет улучшения взаимосвязи ее основных звеньев и, прежде всего, ее ключевой формы – урока физической культуры.  Необходимо усилить акцент на воспитание положительных мотивов, интересов, привычки и потребности к систематическим занятиям физическими упражнениями, больше внимания уделять обучению школьников умениям самостоятельно заниматься, воспитанию  убеждения в значимости занятий физкультурой. Содержание уроков строить  так, чтобы удовлетворять наиболее актуальные потребности обучающихся в активной деятельности, познании, общении, утверждении собственной личности.

      Предметом обучения физической культуре в начальной школе 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.

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

     В соответствии с базисным учебным планом на занятие физической культурой отводится 3 часа в неделю  всего 99  часов в 1 классе, 105  во 2-4 кассах.

Характеристика особенностей (т.е. отличительные черты) программы: в соответствии  с Концепцией структуры и содержания образования в области физической культуры  предметом обучения в начальной школе является двигательная деятельность с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью у младших школьников не только совершенствуются физические качества, но и активно развиваются сознание и мышление, творческие способности и самостоятельность.

Учитывая эти особенности, предлагаемая программа по физической культуре для учащихся начальной школы ориентируется на решение следующих целей и задач:

целью программы - формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.

Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных задач:

**¾   *укрепление*здоровья** школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;

**¾   *совершенствование***жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;

**¾   *формирование***общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;

**¾   *развитие***интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;

**¾   *обучение***простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

      Программа направлена на:

— реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, региональными климатическими условиями .

— реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;

— соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;

— расширение межпредметных связей, ориентирующих планирование учебного культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;

— усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

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

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального общего образования по физической культуре являются:

— умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее цели;

— умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;

— умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

**Личностными результатами** освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

— активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

— проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

— проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

— оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Метапредметными** результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

— характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

— находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

— общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

— обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

— организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

— планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

— анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

— видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;

— оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

— управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

         — технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

**Предметными** результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

— планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

— излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

— представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

— измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;

— оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

— организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;

— бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

— организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;

— характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;

— взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

— в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

— подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;

— находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;

— выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;

— выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

— выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

**Структура и содержание рабочей программы**

Структура и содержание учебного предмета задаются в предлагаемой программе в конструкции двигательной деятельности с выделением соответствующих учебных разделов: «Знания о физической культуре», «Способы двигательной деятельности» и «Физическое совершенствование».

Содержание раздела «Знания о физической культуре» отработано в соответствии с основными направлениями развития познавательной активности человека: 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 школьников, 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.

Сохраняя определенную традиционность в изложении практического материала школьных программ, настоящая программа соотносит учебное содержание с содержанием базовых видов спорта, которые представляются соответствующими тематическими разделами: «Гимнастика с основами акробатики», «Легкая атлетика», «Подвижные и спортивные игры», «Лыжные гонки». При     каждый тематический раздел программы дополнительно включает в себя подвижные игры, которые по своему содержанию и направленности согласуются с соответствующим видом спорта.

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

При планировании учебного материала программы в соответствии с САНПИН (температурный режим), заменять тему «Лыжные гонки» на углубленное освоение содержания тем «Спортивные игры», «Подвижные игры

***Учитель физической культуры имеет право вводить в учебный процесс дополнительные темы,  сокращать или упрощать предлагаемый в программах учебный материал, при этом учителю  необходимо избегать учебных перегрузок учащихся, не нарушая логику  распределения  программного  содержания, не выходить за рамки Требований Государственного образовательного стандарта*.**

В результате освоения предметного содержания дисциплины «Физическая культура» у учащихся повышается уровень физического развития, улучшается состояние здоровья, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

В разделе «Тематическое планирование» излагаются темы основных разделов программы и приводятся характеристики деятельности учащихся. Данные характеристики ориентируют учителя физической культуры на результаты педагогического процесса, которые должны быть получены в конце освоения содержания учебного курса.

В программе освоение учебного материала из практических разделов функционально сочетается с освоением знаний и способов двигательной деятельности. Среди теоретических знаний, предлагаемых в программе, можно выделить вопросы по истории физической культуры и спорта, личной гигиене, основам организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями.

В свою очередь, материал по способам двигательной деятельности предусматривает обучение школьников элементарным умениям самостоятельно контролировать физическое развитие и физическую подготовленность, оказывать доврачебную помощь при легких травмах. Овладение этими умениями соотносится в программе с освоением школьниками соответствующего содержания практических и теоретических разделов.

К формам организации занятий по физической культуре в начальной школе относятся разнообразные уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня и самостоятельные занятия физическими упражнениями.

Формы организации

Для более качественного освоения предметного содержания уроки физической культуры подразделять на три типа: с образовательно-познавательной, образовательно-предметной и образовательно-тренировочной направленностью.

На ***уроках с образовательно-познавательной направленностью***учащихся знакомят со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучают навыкам и умениямпо организации и проведению самостоятельных занятий с использованием ранее изученного материала. При освоении знаний и способов деятельности целесообразно использоватьучебники по физической культуре, особенно те их разделы,которые касаются особенностей выполнения самостоятельныхзаданий или самостоятельного закрепления разучиваемых физических упражнений. ***Уроки с образовательно-предметной направленностью***используются в основном для обучения практическому материалу разделов гимнастики, легкой атлетики, подвижных игр, лыжных гонок и плавания. На этих уроках учащиеся также осваивают новые знания, но только те, которые касаются предмета обучения (например, название упражнений или описание техники их выполнения и т. п.).

***Уроки с образовательно-тренировочной направленностью***преимущественно используются для развития физических качеств и решения соответствующих задач в рамках относительно жесткой регламентации динамики физической нагрузки отначала урока до окончания его основной части. Помимо целенаправленного развития физических качеств, на уроках собразовательно-тренировочной направленностью необходимоформировать у школьников представления о физической подготовке и физических качествах, физической нагрузке и еевлиянии на развитие систем организма. Также на этих урокахобучают способам регулирования физической нагрузки и способам контроля над ее величиной (в начальной школе по показателям частоты сердечных сокращений).

В целом каждый из этих типов уроков физической культуры носит образовательную направленность и по возможности включает школьников в выполнение самостоятельных заданий.

Приобретаемые знания, умения и навыки в последующем закрепляются в системе самостоятельных занятий физическими упражнениями: утренней зарядке и гигиенической гимнастике до уроков, физкультминутках и подвижных играх на переменах и во время прогулок, дополнительных занятиях. При этом, развивая самостоятельность,

необходимо ориентировать учащихся на использование учебного материала, не только освоенного ими на уроках физической культуры или на уроках по другим учебным предметам, но и изложенного в учебниках по физической культуре. Путем повышения самостоятельности и познавательной активности учащихся достигается усиление направленности педагогического процесса на формирование интереса к регулярным занятиям физическими упражнениями, приучение к систематической заботе о своем теле и здоровье.

Развитию самостоятельности в младшем школьном возрасте хорошо содействует организация спортивных соревнований и спортивных праздников. Они особенно эффективны, если в основе их содержания используются упражнения, подвижные игры, способы деятельности и знания, освоенные школьниками на уроках физической культуры.

Для полной реализации программы необходимо постоянно укреплять материально-техническую и учебно-спортивную базу, регулярно проводить спортивные соревнования и показательные выступления для каждой возрастной группы учащихся.

По окончании курса «Физическая культура» проводится аттестация учащихся, содержание которой включает в себя учебные задания, разрабатываемые в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта общего образования и настоящей примерной программой.

**Содержание курса**

***Знания о физической культуре***

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

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

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

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

Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

**Содержание тем учебного курса**

**1 класс**

***Знания о физической культуре***

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

***Способы физкультурной деятельности***

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

***Физическое совершенствование***

***Гимнастика с основами акробатики***

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

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

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

***Легкая атлетика***

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

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

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

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

***Лыжные гонки***

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

***Передвижения на лыжах*** ступающим и скользящим шагом.

***Повороты***переступанием на месте.

***Спуски*** в основной стойке.

***Подъемы***ступающим и скользящим шагом.

***Торможение*** падением.

***Подвижные игры***

***На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»:*** «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.

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**( 1 класс ) 99 часов.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Тема урока | Тип урока | Планируемые результаты  (предметные) | | Планируемые результаты личностные и метапредметные)  Характеристика деятельности | | | | | | | | | | | | | | | | | | Дата | | |
|  | | |
| Содержание урока  (знать) | | Личностные УУД | | | Познавательные УУД | | | | | | | | | | Коммуникативные УУД | | | Регулятив  ные УУД | | **план** | | **факт** |
| 1 | Правила по ТБ на уроках ФК  П\игра |  |  |  | | | |  | | | | | | | | | |  | | Различать допустимые и недопустимые формы поведения. | | |  |
| Вводный | Знать:  -правила поведения и технику безопасности на уроках физической культуры;  - подбор одежды и обуви для спортивных занятий. | | Развивать готовность к сотрудничеству | | | Умение строиться по росту, выполнять простые команды. | | | | | | | | | | Познакомиться с учителем и одноклассниками. | |  | |  |
| 2 | Влияние физических упр-ий на здоровье человека. | Теоретический | Знать:  -понятия: гибкость, сила, скорость, выносливость;  -значение этих качеств для человека. | | Стремление к физическому совершенству. | | | Способы развития физических качеств. | | | | | | | | | | Понимание ценности человеческой жизни. | | | Бережное отношение к другим людям. | |  | |  |
|  | |  | | |  | |  |
| 3 | Безопасность выполнения физических упражнений  Спортивное оборудование | Комбинированный | Знать:  - организация места занятий физическими упражнениями;  Безопасность выполнения физических упражнений;  Спортивное оборудование. | | Стремление к самостоятельному физическому совершенству. | | | Организация деятельности с учётом требований её безопасности. | | | | | | | | | | Взаимодействие с родителями, уметь формулировать свои цели. | | Бережно обращаться с инвентарём, соблюдать требования техники безопасности к месту проведения | | |  | |  |
| 4 | Строевые упр-ия: построения в шеренгу, в колонну  Эстафеты | Комбинированный ( | Знать:  -построение по росту;  Строевые команды: Становись!, Разойдись!, Смирно!, Вольно! | | | Проявлять дисциплинированность, управлять своими эмоциями. | | | | Умение строиться по росту, выполнять простые команды. | | | | | Уметь общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения | | | | | Технически правильно выполнять простые (строевые) действия | | |  | |  |
| 5 | Бег из разных исходных положений  Эстафеты | Комбинированный | Знать:  -построение по росту;  -бег строем или группой из разных исходных положений с изменяющимся направлением движения. | | | Формировать потребности к ЗОЖ. | | | Умение контролировать скорость и расстояние при беге. | | | | | Уметь сотрудничать при выполнении совместных упр-ний. | | | | | | Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упр-ний. | | |  | |  |
| 6 | Бег коротким, средним и длинным шагом.  *Понятие «короткая дистанция». Бег на скорость, бег на выносливость* | Соревновательный | Знать:  -длину шага;  - каким беговым шагом выполнять короткую дистанцию;  - понятия скорость и ускорение. | | | Формировать выносливость и силу воли при выполнении физически сложных упр-ний. | | | Умение бежать со средней скоростью и ускоряться. | | | | | Уметь при необходимости уступать беговую дорожку. | | | | | | Регулировать дистанцию при беге с одноклассниками. | | |  | |  |
| 7 | Бег с максимальной скоростью с высокого старта.  Эстафеты | Соревновательный | Знать:  -медленный бег;  -быстрый бег;  -ускорение. | | | Стремление преодолевать себя. | | | Умение контролировать скорость, ускоряться. | | | | | Проявлять упорство и выносливость. | | | | | | Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общие интересы. | | |  | |  |
| 8 | Бег в чередовании с ходьбой до 150м. | Комбинированный | Знать:  - понятия медленный, средний и быстрый темп бега;  -равномерный бег с изменяющимся интервалом отдыха | | | Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений. | | | Уметь выбрать нужный для себя темп бега. | | | | | Уметь контролировать эмоции при выполнении физически сложных заданий. | | | | | | Уметь через диалог разрешать конфликты. | | |  | |  |
| 9 | Бег с преодолением препятствий.  Эстафеты | Комбинированный | Знать:  - бег с высоким подниманием бедра;  - способы преодоления препятствий; | | | Стремление к физическому развитию. | | | Самостоятельно выбрать способ преодоления препятствий. | | | | | Уметь оказать помощь и эмоциональную поддержку однокласснику. | | | | | | Уметь через диалог разрешать конфликты. | | |  | |  |
| 10 | Эстафеты с предметами | Соревновательный | Знать:  -прыжки на месте;  - прыжки на ногах поочерёдно;  -прыжки на скакалке | | | Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упр-ний | | | Совершенствовать навыки в прыжках на скакалке | | | | | Умение аргументировать свое мнение, убеждать и уступать. | | | | | | Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упр-ний | | |  | |  |
| 11 | Прыжки с продвижением.  Личная гигиена. | Соревновательный | Знать:  - прыжки на двух ногах вперёд, назад, левым и правым боком;  - правила личной гигиены. | | | Проявлять качества координации при выполнении прыжковых упр-ний. Выполнять правила гигиены и свой распорядок дня. | | | Умение осознанно строить свой рабочий день. | | | | | Умение слушать чужое мнение, обсуждать и отстаивать свою позицию. | | | | | | Умение корректировать, вносить изменения в свой распорядок дня. | | |  | |  |
| 12 | Эстафеты с бегом, прыжками, лазаньем и перелезанием | Игровой | Знать:  -технику выполнения прыжка в длину с места;  - правила игры «Прыжки через верёвочку» | | | Стремление выполнить лучший свой прыжок. | | | Уметь выполнять прыжок в длину с места самостоятельно. | | | | | Уметь поддержать слабого игрока, уметь достойно проигрывать. | | | | | | Самостоятельно оценивать свои физические возможности. | | |  | |  |
| 13 | Прыжки со скакалкой.  П\игра | Комбинированный | Знать:  - прыжки на двух ногах через скакалку;  -осваивать технику выполнения прыжков на скакалке. | | | Развивать координационные способности. | | | Уметь выполнять прыжок на скакалке. | | | | | Находить ошибки при выполнении учебных заданий, стремиться их исправить. | | | | | | Объективно оценивать свои умения. | | |  | |  |
| 14 | Упражнения с малым мячом.  Игра. | Комбинированный | Знать:  -бросок и ловля мяча над собой;  бросок и ловля мяча в парах; | | | Развивать координационные способности. | | | Осваивать двигательные действия при работе с м/мячом. | | | | | Контролировать свои действия. | | | | | | Соблюдать правила техники безопасности при работе с мячом. | | |  | |  |
| 15 | Метание малого мяча цель.  Эстафеты | Соревновательный | Знать:  - технику выполнения метания малого мяча в цель; | | | Проявлять качества силы, координации и быстроты при метании малого мяча. | | | Осваивать технику метания малого мяча в цель. | | | | | Взаимодействовать в группах при выполнении метания малого мяча. | | | | | | Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча. | | |  | |  |
|  | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 16 | «Зачем нужен режим дня?»  п\игры | Комбинированный | Знать:  - как организовать свое учебное время, время на активный отдых, время на сон;  - необходимость соблюдения режима. | | | | Учиться организовывать свою деятельность, рационально использовать время. | | Планировать спортивные занятия в режиме дня, организовывать отдых и досуг в течение дня с использованием средств физической культуры. | | | | |  | | | | | | Взаимодействовать с окружающими, находить с ними общий язык и общие интересы. | | |  | |  |
| 17 | Простейшие закаливающие процедуры.  п\игры | Комбинированный | Знать:  - значение закаливания; влияние на здоровье человека. | | | | Признание здоровья решающим фактором в жизни человека. | | Уметь выбрать для себя с учётом своих особенностей способ закаливания. | | | | | Контролировать свои действия. | | | | | | Стремление к З.О.Ж., способы достижения цели. | | |  | |  |
| 18 | Физическая нагрузка и её влияние на сердце.  п\игры | Комбинированный | Знать:  Представление о физических нагрузках;  - как действуют физические упражнения на мышцы человека;  - как действуют физические нагрузки на сердце-измерение пульса. | | | | Бережное отношение к своему здоровью. | | Необходимость отслеживания состояния здоровья. | | | | | Уметь оказать помощь и эмоциональную поддержку однокласснику | | | | | | Бережное отношение к другим людям. | | |  | |  |
|  | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 19 | Правила в игре, их значение.  Эстафеты | Игровой | Знать:  -необходимость соблюдения правил игры;  -умение работать (играть) в команде. | | | | Активно включаться в общение со сверстниками на принципах уважения, доброжелательности. | | Технически правильно выполнять двигательные действия. | | | | | Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам. | | | | | | Бережно обращаться с инвентарём и оборудованием. | | |  | |  |
| 20 | Игра «К своим флажкам».  *Правила поведения и безопасность.* | Игровой | Знать:  - об организации подвижных игр во время уроков и прогулок, выбор одежды и инвентаря;  - правила игры;  -уметь строиться в колонну, в шеренгу. | | | | Стремление к победе, умение достойно проигрывать. | | Уметь играть в подвижные игры с бегом. | | | | | Уметь сотрудничать в команде. Следовать девизу «Один за всех и все за одного» | | | | | | Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр. | | |  | |  |
| 21 | Олимпийские игры, их история. | Комбинированный | Знать:  -историю развития физической культуры;  -Олимпийские виды спорта. | | | | Значение физической культуры в жизнедеятельности человека. | | Факты истории развития физической культуры. | | | | | Стремление к справедливости, чести и достоинству по отношению к себе и к другим людям. | | | | | | Осознание человеком себя как представителя страны и государства. | | |  | |  |
| 22 | Игра «Лиса и куры». | Игровой | Знать:  - организующие команды и приемы построения и перестроения;  - правила игры;  -уметь ускоряться;  -менять направление бега. | | | | Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. | | Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. | | | | | Излагать правила и условия проведения подвижных игр. | | | | | | Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр. | | |  | |  |
| 23 | Игра «Два мороза».  *Правила организации и проведения игр* | Игровой | Знать:  - правила игры;  - знать слова ведущих;  -менять скорость бега;  - координировать движения. | | | | Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. | | Умение самостоятельно выработать стратегию игры. | | | | | Взаимодействовать в парах при выполнении технических действий в игре. | | | | | | Различать ситуации поведения в подвижных играх. | | |  | |  |
| 24 | Игра «Кто дальше бросит». | Соревновательный | Знать:  - правила игры;  -технику метания малого мяча на дальность с места. | | | | Осваивать универсальные умения управлять эмоциями. | | Осваивать технику метания малого мяча. | | | | | Осваивать универсальные умения при взаимодействии в группах. | | | | | | Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча. | | |  | |  |
| 25 | Игра «Пятнашки». | Игровой | Знать:  - правила игры;  -бег с ускорением и изменением направления. | | | | Проявлять координацию, внимание, быстроту и ловкость во время проведения подвижных игр. | | Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр. | | | | | Осваивать универсальные умения, управлять эмоциями во время подвижных игр. | | | | | | Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности. | | |  | |  |
| 26 | Игра «Прыгающие воробушки». | Игровой | Знать:  - правила игры;  - прыжки на одной ноге;  - прыжки с поочерёдной сменой ноги. | | | | Проявлять координацию, внимание, быстроту и ловкость во время проведения подвижных игр. | | Развивать выдержку, прыгучесть во время игры. | | | | |  | | | | | | Умение корректировать и вносить изменения в способы действия в случае расхождения с правилами игры. | | |  | |  |
| 27 | Игра «Метко в цель». | Соревновательный | Знать:  - правила игры;  -технику метания малого мяча в цель. | | | | Проявлять внимание и ловкость во время броска в цель | | Осваивать технику метания малого мяча | | | | | Уметь взаимодействовать в парах при выполнении технических действий в играх | | | | | | Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча | | |  | |  |
| 28 | Правила проведения эстафет.  Эстафеты | комбинированный | Знать:  -линия старта;  - условия передачи эстафеты;  - техника безопасности при выполнении эстафет. | | | | Воспитывать в себе волю к победе. | | Совершенствовать бег с ускорением, развивать ловкость, координацию. | | | | | Взаимодействовать со сверстниками на принципах дружбы и толерантности. | | | | | | Управлять эмоциями, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. | | |  | |  |
| 29 | Эстафеты с обручем. | Соревновательный | Знать:  - правила игры;  - правила передачи эстафеты;  - упражнения с обручем. | | | | Проявлять внимание, быстроту и ловкость во время эстафет | | Осваивать технику владения обручем | | | | | Взаимодействовать в группах при выполнении технических действий в играх | | | | | | Соблюдать правила техники безопасности при проведении эстафет | | |  | |  |
| 30 | Игра «Точный расчет».  *Роль слуха и зрения при движении человека.* | Игровой | Знать:  - правила игры;  -как выполнить расчёт в колонне, в шеренге. | | | | Проявлять внимание, сообразительность и быстроту передвижений. | | Осваивать строевые команды. | | | | | Взаимодействовать в группах, подчиняться капитану. | | | | | | Различать допустимые и недопустимые формы поведения на уроке. | | |  | |  |
| 31 | Игра «Караси и щука» | Игровой | Знать:  - правила игры;  -ориентироваться на игровом поле;  -быстрый бег с изменением направления. | | | | Уметь активно включаться в коллективную деятельность. | | Стремиться найти свою стратегию в игре. | | | | | Проявлять положительные качества личности. | | | | | | Уметь донести информацию в доступной, эмоционально яркой форме. | | |  | |  |
| 32 | Эстафеты с мячом. | Соревновательный | Знать:  - правила игры;  -передачу мяча;  -броски и ловлю мяча. | | | | Проявлять точность, ловкость и быстроту во время эстафет. | | Осваивать технику владения мячом. | | | | | Взаимодействовать в группах при выполнении технических действий с мячом. | | | | | | Соблюдать правила техники безопасности при проведении эстафет. | | |  | |  |
| 33 | Игра «Зайцы в огороде». | Игровой | Знать:  - правила игры;  -ориентироваться на игровом поле;  -быстрый бег с изменением направления | | | | Развивать стремление к сотрудничеству и стремление к победе. | | Уметь контролировать скорость и менять направлена при беге. | | | | | Взаимодействовать в группах при выполнении игровых действий. | | | | | | Уметь корректировать и вносить изменения в свое поведение. | | |  | |  |
|  | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 34 | Мы солдаты!  Игра «Становись-разойдись».  *Соблюдение техники безопасности на уроках гимнастики.* | Комбинированный | Знать:  - правила поведения и технику безопасности на уроках гимнастики;  -строевые действия в шеренге и колонне;  -выполнение строевых команд. | | | | Стремление к физическому совершенству: развитие и укрепление правильной осанки, координации. | | Различать и выполнять строевые команды: «Равняйсь!» «Смирно!» «Вольно!» | | | | | | | Уметь сотрудничать при выполнении совместных упражнений. | | | | Соблюдать правила техники безопасности на уроках гимнастики. | | |  | |  |
| 35 | Размыкание в шеренге и колонне на месте.  ОРУ с гимнастическими палками.  Игра «Совушка». | Комбинированный | Знать:  -перестроение из шеренги в колонну и обратно;  - выполнение упражнений с гимнастическими палками под счет учителя. | | | | Стремление к физическому совершенству: развитие и укрепление правильной осанки, координации. | | Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений (строевые упражнения).  Осваивать ОРУ с предметами. | | | | | | | Осваивать универсальные умения по взаимодействию в группах при разучивании и выполнении упражнений с гимнастическими палками. | | | | Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений с гимнастическими палками. | | |  | |  |
| 36 | Повороты на месте налево и направо.  ОРУ с гимнастическими палками. | Комбинированный | Знать:  - правая, левая сторона;  - повороты под счёт;  - показ и выполнение упражнений с гимнастическими палками. | | | | Совершенствование осанки и координации. | | Выполнение строевых команд под счет.  Показ упражнений с гимнастическими палками с учителем. | | | | | | | Осваивать универсальные умения по взаимодействию в группах при разучивании и выполнении упражнений с гимнастическими палками. | | | | Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений с гимнастическими палками. | | |  | |  |
| 37 | Ходьба широким шагом, глубокий выпад, ходьба в приседе. | Соревновательный | Знать:  - ходьба широким шагом;  - выпады;  - приседы и полуприседы. | | | | Развитие гибкости, ловкости. | | Знать технику выполнения двигательных действий. | | | | | | | Находить ошибки, уметь их исправлять. | | | | Соблюдать правила техники безопасности | | |  | |  |
| 38 | Упоры, виды упоров. | Групповой | Знать:  -упор присев;  -упор лёжа;  -упор согнувшись. | | | | Развитие координационных способностей. | | Уметь выполнять акробатические элементы раздельно. | | | | | | | Осваивать универсальные умения работы по группам самостоятельно. | | | | Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений. | | |  | |  |
| 39 | Группировка из положения лежа, перекаты назад из седа в группировке и обратно. | Групповой | Знать:  - группировка;  - перекаты назад из седа в группировке и обратно. | | | | Проявлять качества силы, координации при выполнении акробатических упражнений. | | Описывать технику переката назад в группировке. Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений. | | | | | | | Взаимодействие в группах при самостоятельной работе. | | | | Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений. | | |  | |  |
| 40 | Передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз. | Комбинированный | Знать:  - способы передвижения по гимнастической стенке. | | | | Проявлять внимание, ловкость, координацию. | | Описывать технику гимнастических упражнений прикладной направленности | | | | | | | Оказывать помощь и взаимовыручку при работе в парах. | | | | Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности. | | |  | |  |
| 41 | Передвижение по гимнастической стенке горизонтально лицом и спиной к опоре. | Комбинированный | Знать:  - способы передвижения по гимнастической стенке. | | | | Проявлять внимание, ловкость, координацию. | | Описывать технику гимнастических упражнений прикладной направленности. | | | | | | | Оказывать помощь и взаимовыручку при работе в парах. | | | | Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности | | |  | |  |
| 42 | Передвижение по гимнастической скамейке, по бревну. | Комбинированный | Знать:  - способы передвижения по гимнастической скамейке (ходьба, подтягивание руками лежа на животе, перемещение на четвереньках). | | | | Развивать внимание, ловкость, координацию движений. | | Совершенствовать способы передвижения по гимнастической скамейке, выявлять и характеризовать ошибки при выполнении упражнений на скамейке. | | | | | | | Осваивать универсальные умения по взаимодействию в группах при работе на скамейке. | | | | Уметь корректировать свои действия и действия в группе. | | |  | |  |
| 43 | Лазанье по канату. | Комбинированный | Знать:  - технику лазанья по канату. | | | | Проявлять выносливость, силу, координацию. | | Описывать универсальные действия при лазаньи по канату. | | | | | | | Взаимодействовать и проявлять взаимовыручку при работе в парах. | | | | Взаимодействовать и проявлять взаимовыручку при работе в парах. | | |  | |  |
| 44 | Совершенствование лазанья по канату. | Комбинированный | Знать:  - технику лазанья по канату. | | | | Проявлять выносливость, силу, координацию. | | Описывать универсальные действия при лазаньи по канату. | | | | | | | Взаимодействовать и проявлять взаимовыручку при работе в парах. | | | | Взаимодействовать и проявлять взаимовыручку при работе в парах. | | |  | |  |
| 45 | Произвольное преодоление простых препятствий. | Урок-путешествие | Уметь найти свой способ преодоления препятствий. | | | | Активно включаться в работу, проявлять смекалку и сообразительность. | | Уметь организовать самостоятельную деятельность. | | | | | | | Управлять эмоциями при общении со сверстниками. | | | | Технически правильно выполнять действия. | | |  | |  |
| 46 | Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания, переползания. | Урок-путешествие | Знать:  - способы преодоления препятствий (лазанье по скамейке, перелезание через скамейку, перешагивание через предметы, переползание и т.д.). | | | | Проявлять качества силы, координации, быстроты при выполнении упражнений прикладной направленности. | | Осваивать технику физических упражнений прикладной направленности. | | | | | | | Осваивать работу по отделениям. | | | | Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности. | | |  | |  |
| 47 | Ходьба по гимнастической скамейке, по бревну.  **Специальные дыхательные упражнения** | Групповой | Знать:  - обычная ходьба;  - ходьба с различным положением рук;  - ходьба с перешагиванием через предметы;  - ходьба в равновесии (мешочек на голове). | | | | Формировать правильную осанку, учиться держать равновесие. | | Совершенствовать технику ходьбы, характеризовать и исправлять ошибки при выполнении ходьбы на скамейке. | | | | | | | Осваивать работу по отделениям. | | | | Уметь корректировать свои действия и действия в группе. | | |  | |  |
| 48 | Танцевальные шаги.  *Контроль и регуляция движения.* | Комбинированный | Знать:  - приставные шаги;  - подскоки;  - шаги польки. | | | | Формировать правильную осанку, учиться держать равновесие. | | Описывать технику выполнения танцевальных шагов. | | | | | | | Уметь сотрудничать при выполнении совместных упражнений. | | | | Уметь корректировать свои действия и действия в группе. | | |  | |  |
|  | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 49 | Команды и приемы на уроках лыжной подготовки.  Выбор одежды и обуви для занятий на свежем воздухе | Вводный урок | Знать:  - требования к одежде и обуви во время занятий на улице;  - значение занятий лыжами для укрепления здоровья и закаливания;  - требования к температурному режиму. | | | | Персональный подбор лыжного инвентаря. | | | | Иметь представление о переохлаждении и обморожении на улице в зимнее время. | | | | | Уметь слушать и вступать в диалог. | | | | Соблюдать технику безопасности на занятиях лыжной подготовки. | | |  | |  |
| 50 | Передвижение на лыжах ступающим шагом без палок. | Урок-путешествие | Знать:  - как надевать и снимать лыжи (крепления, их виды);  - способы передвижения на лыжах. | | | | Контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений. | | | | Осваивать технику передвижения на лыжах скользящим шагом. | | | | | Поочередно выполнять передвижение по лыжне, уступать лыжню обгоняющему. | | | | Т.Б. | | |  | |  |
| 51 | Перенос тяжести тела с лыжи на лыжу. | Комбинированный | Знать:  - перенос тяжести тела на месте;  перенос тяжести тела в движении. | | | | Совершенствование передвижения на лыжах ступающим шагом. | | | | Уметь координировать свои движения стоя на лыжах. | | | | | Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык. | | | | Соблюдать технику безопасности на занятиях лыжной подготовки. | | |  | |  |
| 52 | Передвижение на лыжах скользящим шагом без палок. | Комбинированный | Знать:  - передвижение на лыжах скользящим шагом без палок. | | | | Совершенствование передвижения на лыжах скользящим шагом. | | | | Объяснять технику выполнения ступающим и скользящим шагом без палок. | | | | | Поочередно выполнять передвижение по лыжне, уступать лыжню обгоняющему. | | | | Т.Б. | | |  | |  |
| 53 | Передвижение на лыжах скользящим шагом без палок.  Игра «Салки на марше». | Игровой | Знать:  - передвижение на лыжах скользящим шагом без палок;  - правила игры;  - менять направление движения на лыжах. | | | | Проявлять качества координации при передвижении на лыжах, выносливость. | | | | Осваивать универсальные умения передвижения на лыжах без палок. | | | | | Поочередно выполнять передвижение по лыжне, уступать лыжню обгоняющему. | | | | Т.Б. | | |  | |  |
| 54 | Передвижение на лыжах ступающим шагом с палками. | Урок-путешествие | Знать:  - передвижение на лыжах ступающим шагом с палками. | | | | Проявлять качества координации при передвижении на лыжах, выносливость. | | | | Осваивать универсальные умения передвижения на лыжах с палками. | | | | | Поочередно выполнять передвижение по лыжне, уступать лыжню обгоняющему. | | | | Т.Б. | | |  | |  |
| 55 | Передвижение на лыжах ступающим шагом с палками. | Урок-путешествие | Знать:  - передвижение на лыжах ступающим шагом с палками. | | | | Совершенствовать технику передвижения на лыжах. | | | | Осваивать универсальные умения передвижения на лыжах с палками. | | | | | Поочередно выполнять передвижение по лыжне, уступать лыжню обгоняющему. | | | | Т.Б. | | |  | |  |
| 56 | Передвижение на лыжах скользящим шагом с палками. | Комбинированный | Знать:  - передвижение на лыжах ступающим шагом с палками. | | | | Совершенствовать технику передвижения на лыжах. Развитие координации и выносливости | | | | Осваивать универсальные умения передвижения на лыжах с палками. | | | | | Поочередно выполнять передвижение по лыжне, уступать лыжню обгоняющему. | | | | Т.Б. | | |  | |  |
| 57 | Передвижение на лыжах скользящим шагом с палками. | Комбинированный | Знать:  - передвижение на лыжах ступающим шагом с палками. | | | | Совершенствовать технику передвижения на лыжах. Развитие координации и выносливости | | | | Осваивать универсальные умения передвижения на лыжах с палками. | | | | | Поочередно выполнять передвижение по лыжне, уступать лыжню обгоняющему. | | | | Т.Б. | | |  | |  |
| 58 | Повороты. | Игровой | Знать:  - технику поворота переступанием на месте с палками и без палок;  - правила игры;  - правила проведения эстафет на лыжах. | | | | Развитие внимания, координации, скорости и выносливости. | | | | Осваивать технику выполнения поворотов. | | | | | Осваивать универсальные умения в проведении подвижных игр на улице. | | | | Т.Б. | | |  | |  |
| 59 | Игра «На буксире». | Игровой | Знать:  - правила игры;  - менять направление движения на лыжах. | | | | Проявлять качества координации при передвижении на лыжах, выносливость. | | | | Осваивать универсальные умения передвижения на лыжах без палок. | | | | | Поочередно выполнять передвижение по лыжне, уступать лыжню обгоняющему. | | | |  | | |  | |  |
| 60 | Повороты переступанием в движении. | Соревновательный | Знать:  - технику поворота в движении;  - как использовать изученные способы перемещения на лыжах. | | | | Развитие координации. | | | | Осваивать технику передвижения и поворотов на лыжах. | | | | | Осваивать универсальные умения в проведении подвижных игр на улице. | | | | Т.Б. | | |  | |  |
| 61 | Эстафеты на лыжах. | Соревновательный | Знать:  - правила лыжных эстафет;  - менять направление движения на лыжах;  -технику поворота в движении. | | | | Проявлять качества координации при передвижении на лыжах, выносливость. | | | | Осваивать технику передвижения и поворотов на лыжах. | | | | | Осваивать универсальные умения в проведении подвижных игр на улице. | | | | Т.Б. | | |  | |  |
| 62 | Подъемы и спуски под уклон. | Игровой | Знать:  - технику спуска в высокой и средней стойке;  - подъем «лесенкой»;  - правила игры. | | | | Проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов. | | | | Объяснять и осваивать технику поворотов, спусков и подъемов. | | | | | Осваивать универсальные умения в проведении подвижных игр на улице. | | | | Т.Б. | | |  | |  |
| 63 | Передвижение на лыжах до 1 км.  *Развитие выносливости.* | Урок-путешествие | Уметь использовать при прохождении дистанции разученные способы передвижения на лыжах, спуски, повороты, подъемы. | | | | Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения. | | | | Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов. | | | | | Осваивать универсальные умения при выполнении сложных физических нагрузок. | | | | Т.Б. | | |  | |  |
| 64 | Игра «Попади в ворота». | Игровой | Знать:  - правила игры;  - передвижения на лыжах скользящим шагом;  - повороты переступанием. | | | | Проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов. | | | | Осваивать универсальные умения в проведении подвижных игр на улице. | | | | | Управлять эмоциями при общении со своим сверстниками. | | | | Т.Б. | | |  | |  |
| 65 | Общеразвивающие упр-ия стоя на лыжах. | Комбинированный | Уверенно стоять на лыжах, уметь переносить тяжесть тела с одной ноги на другую сохраняя равновесие. | | | | Проявлять координацию при выполнении упр-ий. | | | | Находить ошибки при выполнении учебных заданий , отбирать способы их исправления. | | | | | Проявлять трудолюбие и упорство в достижении целей. | | | | Т.Б. | | |  | |  |
| 66 | Передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности. | Урок-путешествие | Знать:  - передвижения на лыжах скользящим шагом;  - повороты переступанием. | | | | Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения | | | | Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов. | | | | | Общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи. | | | | Распределять нагрузку при выполнении длительных заданий. | | |  | |  |
| 67 | Спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах. | Комбинированный | Знать:  - высокая стойка;  - средняя стойка;  - низкая стойка. | | | | Проявлять координацию при выполнении спусков в различных стойках. | | | | При необходимости осуществлять безопасное падение. | | | | | Организовывать деятельность с учётом требований её безопасности. | | | | Т.Б. | | |  | |  |
| 68 | Совершенствование спуска с горы с изменяющимися стойками на лыжах. | Комбинированный | Знать:  - высокая стойка;  - средняя стойка;  - низкая стойка. | | | | Проявлять положительные качества личности, упорство для освоения знаний. | | | | При необходимости осуществлять безопасное падение. | | | | | Организовывать деятельность с учётом требований её безопасности. | | | | Т.Б. | | |  | |  |
| 69 | Торможение. | Игровой) | Знать способы торможения. | | | | Проявлять положительные качества личности, упорство для освоения знаний. | | | | При необходимости осуществлять безопасное падение. | | | | | Оказывать поддержку своим сверстникам. | | | | Технически правильно выполнят двигательные действия. | | |  | |  |
|  | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 70 | Бросок и ловля мяча на месте.  Игра «Бросай, поймай» | Игровой | Знать:  - ловля мяча на месте;  - правила игры. | | | | Проявлять внимание и ловкость при работе с мячом. | | | | | Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр. | | | | | Осваивать уни универсальные умения, управлять эмоциями во время учебной деятельности. | | | Соблюдать правила техники безопасности при работе с баскетбольными мячами. | | |  | |  |
| 71 | Ловля мяча на месте в парах.  Игра «Играй, играй, мяч не теряй». | Игровой | Знать:  - передача мяча от груди и ловля мяча в парах;  - правила игры. | | | | Проявлять координацию, внимание, быстроту и ловкость во время проведения подвижных игр. | | | | | Осваивать технические действия из спортивных игр. | | | | | Осваивать уни универсальные умения, управлять эмоциями во время игровой деятельности. | | | Умение корректировать и вносить изменения в поведение при работе в парах. | | |  | |  |
| 72 | Игра «Кто дальше бросит». | Игровой | Знать:  - дальний бросок мяча из-за головы;  - правила игры. | | | | Проявлять силовые качества и точность. | | | | | Осваивать технику владения мячом. | | | | | Взаимодействовать в группах при выполнении технических действий с мячом. | | | Умение корректировать и вносить изменения в поведение во время игры. | | |  | |  |
| 73 | Бросок мяча снизу на месте в щит. | Игровой | Знать:  - передача мяча снизу на месте;  - бросок мяча снизу в цель;  - правила игры. | | | | Стремиться побеждать, стремиться улучшить свои результаты. | | | | | Совершенствование техники владения мячом. | | | | | Взаимодействовать в группах при выполнении технических действий с мячом. | | | Умение корректировать и вносить изменения в поведение во время игры. | | |  | |  |
| 74 | Игра «Метко в цель». | Игровой | Знать:  - дальний бросок мяча из-за головы;  - бросок мяча снизу в цель. | | | | Стремиться побеждать, стремиться улучшить свои результаты. | | | | | Совершенствование техники владения мячом. | | | | | Характеризовать поступки, действия , давать им объективную оценку на основе освоенных знаний. | | | Оценивать приобретенные навыки владения мячом. | | |  | |  |
| 75 | Передача мяча (снизу, от груди, от плеча). | Комбинированный | Знать:  - передача мяча снизу;  - передача мяча от груди;  - передача мяча от плеча. | | | | Стремиться побеждать, стремиться улучшить свои результаты. | | | | | Совершенствование техники владения мячом. | | | | | Осваивать универсальные умения работы в парах. | | | Оценивать приобретенные навыки владения мячом. | | |  | |  |
| 76 | Ловля мяча на месте и в движении. | Игровой | Знать:  - специальные передвижения без мяча;  - передача и ловля мяча на месте;  - передача и ловля мяча в движении;  - правила игры. | | | | Проявлять ловкость, внимание, координацию при работе с баскетбольным мячом. | | | | | Характеризовать и исправлять ошибки при работе с мячом. | | | | | Осваивать универсальные умения работы в парах. | | | Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении упражнений с мячом. | | |  | |  |
| 77 | Игра «Не оступись». | Игровой | Знать:  - правила игры;  -уметь перемещаться по заданному расстоянию;  -уметь преодолевать препятствия. | | | | Проявлять координацию, внимание и ловкость во время проведения подвижных игр. | | | | | Осваивать технику ходьбы, бега по ограниченному пространству. | | | | | Взаимодействовать в группах при выполнении игровых действий. | | | Различать допустимые и недопустимые формы поведения во время игры. | | |  | |  |
| 78 | Игра «Мяч по кругу». | Игровой | Знать:  - правила игры;  - передача и ловля мяча на месте;  - передача и ловля мяча в движении; | | | | Проявлять координацию, внимание и ловкость во время проведения подвижных игр. | | | | | Характеризовать и исправлять ошибки при работе с мячом. | | | | | Сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. | | | Различать допустимые и недопустимые формы поведения во время игры. | | |  | |  |
| 79 | Ведение мяча на месте.  Игра «Мяч водящему». | Игровой | Знать:  - ведение мяча на месте правой, левой рукой;  - правила игры. | | | | Стремиться к победе в игре. | | | | | Совершенствовать технику владения мячом. | | | | | Осваивать универсальные умения работы в группе. | | | Умение корректировать и вносить изменения в поведение во время игры. | | |  | |  |
| 80 | Ведение мяча в шаге.  Игра «Передай другому». | Игровой | Знать:  - ведение мяча в ходьбе правой, левой рукой;  - правила игры. | | | | Проявлять ловкость, внимание, координацию при работе с баскетбольным мячом. | | | | | Совершенствовать технику владения мячом. | | | | | Управлять эмоциями во время игры. | | | Умение корректировать и вносить изменения в поведение во время игры. | | |  | |  |
| 81 | Ведение мяча в медленном беге.  Эстафета с мячом. | Соревновательный | Знать:  - ведение мяча в беге правой, левой рукой. | | | | Проявлять внимание, быстроту и ловкость во время эстафет. | | | | | Осваивать технику владения мячом. | | | | | Взаимодействовать в группах при выполнении технических действий в играх. | | | Соблюдать правила техники безопасности при проведении эстафет. | | |  | |  |
| 82 | Ведение мяча индивидуально.  Игра «Школа мяча». | Игровой | Знать:  - ведение мяча с изменением направления в шаге, в беге;  - правила игры. | | | | Проявлять координацию, силу во время выполнения физических упражнений. | | | | | Осваивать технику владения мячом. | | | | | Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. | | | Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. | | |  | |  |
| 83 | Ведение мяча в парах. | Игровой | Знать:  - ведение мяча в парах;  - передача и ловля мяча в движении в парах;  - правила игры. | | | | Стремиться к победе в игре. | | | | | Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. | | | | | Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. | | | Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. | | |  | |  |
| 84 | Игра «У кого меньше мячей». |  | Знать:  - правила игры;  - передача и ловля мяча через сетку. | | | | Стремиться к победе в игре. | | | | | Совершенствовать технику владения мячом. | | | | | Осваивать универсальные умения работы в группе. | | | Умение корректировать и вносить изменения в поведение во время игры. | | |  | |  |
| 85 | Эстафеты с элементами ловли, передачи и ведением мяча. | Соревновательный | Знать:  - передача мяча;  - ловля мяча;  - ведение мяча. | | | | Стремиться к победе в игре. | | | | | Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. | | | | | Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. | | | Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. | | |  | |  |
| 86 | Игра «Точный расчет». | Игровой | Знать:  - правила игры. | | | | Значение ежедневных занятий спортом на организм человека. | | | | | Совершенствование физических навыков. | | | | | Умение высказывать и аргументировать свое мнение. | | | Различать допустимые и недопустимые формы поведения на отдыхе. | | |  | |  |
| 87 | Эстафеты с гимнастическим обручем. | Соревновательный | Знать:  - правила проведения эстафет;  -простые упр-ия с обручем | | | | Стремиться к победе в игре. | | | | | Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. | | | | | Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. | | | Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. | | |  | |  |
| 88 | Игра «Два мяча». | Игровой | Знать:  - правила игры;  - выполнять перестановки во время игры;  - передача и ловля мяча через сетку. | | | | Стремиться к победе в игре. | | | | | Совершенствовать технику владения мячом. | | | | | Осваивать универсальные умения работы в группе. | | | Умение корректировать и вносить изменения в поведение во время игры. | | |  | |  |
| 89 | Совершенствование игры «Два мяча». | Игровой | Знать:  - правила игры;  - выполнять перестановки во время игры;  - передача и ловля мяча через сетку. | | | | Стремиться к победе в игре. | | | | | Совершенствовать технику владения мячом. | | | | | Осваивать универсальные умения работы в группе. | | | Умение корректировать и вносить изменения в поведение во время игры. | | |  | |  |
| 90 | Игра «Рыбаки и рыбки» | Игровой | Знать:  - правила игры;  -прыжки через скакалку. | | | | Активно включаться в игровые действия, проявлять свои положительные качества. | | | | | Освоение новых двигательных действий. | | | | | Управлять своими эмоциями, оказывать поддержку окружающим. | | | Умение корректировать и вносить изменения в поведение во время игры. | | |  | |  |
|  | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 91 | Бег по размеченным участкам дорожки. | Комбинированный | Знать:  - бег с изменением направления;  - бег в колонне. | | | | Развивать скорость, выносливость. | | | | | | Описывать технику выполнения беговых упражнений. | | | | | | Умение сотрудничать при выполнении совместных беговых упражнений. | | | Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений на улице. |  | |  |
| 92 | Эстафеты с бегом на скорость. | Соревновательный | Знать:  - бег с ускорением;  - каким беговым шагом выполнять ускорение;  - передача эстафеты. | | | | Формирование потребности к ЗОЖ. | | | | | | Умение контролировать скорость при беге. | | | | | | Умение сотрудничать при выполнении совместных беговых упражнений. | | | Уметь через диалог разрешать конфликтные ситуации. |  | |  |
| 93 | Челночный бег 3×10 м. | Групповой | Знать:  - технику челночного бега;  - ускорение с изменением направления. | | | | Развивать скорость, ловкость. | | | | | | Описывать технику челночного бега. | | | | | | Умение сотрудничать при выполнении совместных беговых упражнений. | | | Уметь самостоятельно оценивать свои физические возможности |  | |  |
| 94 | Бег с ускорением от 10 до 15 м. | Соревновательный | Знать:  - технику ускорения на короткие дистанции;  - высокий старт;  - технику финиша. | | | | Проявлять качества силы и быстроты при выполнении беговых упражнений. | | | | | | Осваивать универсальные умения, контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений. | | | | | | Умение сотрудничать при выполнении совместных беговых упражнений. | | | Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах при разучивании и выполнении беговых упражнений. |  | |  |
| 95 | Равномерный, медленный бег до 3 мин. | Урок-путешествие | Знать:  - понятия медленный, средний и быстрый темп бега;  - как рассчитывать силы и выбирать скорость при беге на длинные дистанции. | | | | Проявлять выносливость при выполнении беговых упражнений. Понимать значение и влияние физических упражнений на трудовую деятельность. | | | | | | Осваивать универсальные умения, контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений. | | | | | | Уметь контролировать и управлять эмоциями при выполнении физически сложных заданий. | | | Соблюдать правила техники безопасности при беге на длинные дистанции. |  | |  |
| 96 | Прыжки с высоты до 30 см.  *Жизненно важные движения и передвижения человека.* | Комбинированный | Знать:  - прыжки на месте;  - прыжки в движении;  - спрыгивание, запрыгивание;  - техника приземления. | | | | Проявлять внимание и ловкость при выполнении прыжковых упражнений. | | | | | | Осваивать технику прыжковых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений. | | | | | | Уметь оказать помощь и поддержку при выполнении прыжковых упражнений партнеру. | | | Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений. |  | |  |
| 97 | Игры с прыжками с использованием скакалки. | Комбинированный | Знать:  - прыжки со скакалкой на месте;  - в движении;  - прыжки со скакалкой в парах;  - игры со скакалкой. | | | | Значение развития силы, выносливости, координации в учебной и трудовой деятельности. | | | | | | Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении прыжковых упражнений. | | | | | | Уметь объяснить правила и организовать игру в группе. | | | Осваивать универсальные умения по взаимодействии в группах при проведении игр со скакалкой. |  | |  |
| 98 | Метание малого мяча с места на дальность. | Групповой | Знать:  - технику выполнения метания малого мяча на дальность. | | | | Проявлять качества силы, координации и быстроты при метании малого мяча. | | | | | | Осваивать технику метания малого мяча на дальность. | | | | | | Взаимодействовать в парах при выполнении метания малого мяча. | | | Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча. |  | |  |
| 99 | Метание малого мяча стоя на месте в вертикальную цель, в стену. Игра «Метко в цель». | Соревновательный | Знать:  - технику выполнения малого мяча в цель;  - правила игры. | | | | Проявлять качества силы, координации и быстроты при метании малого мяча. | | | | | | Осваивать технику метания малого мяча в цель. | | | | | | Взаимодействовать в группах при выполнении метания малого мяча. | | | Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча. |  | |  |