|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № урока | Тема урока | Элементы содержания | Требования к уровню подготовленности обучающихся | Вид контроля |
| **Знания о физической культуре (4ч)** | | | | |
| Личностные результаты   * 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;   Метапредметные результаты   * овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;   -формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;   * формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха; * определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;   Предметные результаты   * формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации; * овладение умениями 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; характеристику признаков техничного исполнения; * выполнение технических действий из базовых видов спорта; применение их в игровой и соревновательной деятельности. | | | | |
| 1 | Как возникли первые соревнования. | *Понятие «соревнование». Древние соревнования и их целевое назначение. Роль и значение соревнований в воспитании детей у древних народов. Техника безопасности на уроках физической культуры. Вызов номеров», «Шишки-жёлуди-орехи», «Невод», «Пустое место»,* | **Называть** характерные признаки соревнований (наличие правил, судьи, следящего за выполнением правил; награждение победителей и т. п.).  **Раскрывать** назначение первых соревнований у древних людей.  **Характеризовать** роль и значение соревнований в воспитании будущих охотников и воинов. | Опрос. |
| 2 | Как появились игры с мячом. | *Основные причины появления мячей у древних народов. Современные игры с использованием различных по форме мячей. Вызов номеров», «Шишки-жёлуди-орехи», «Невод», «Пустое место»,* | **Объяснять** цель и значение упражнений с мячом.  **Приводить** примеры современных спортивных игр с мячом.  **Пересказывать** тексты о возникновении Олимпийских игр древности. | Опрос. |
| 3 | Как зародились Олимпийские игры. | *Зарождение Олимпийских игр древности. Их значение в укреплении мира между народами. Вызов номеров», «Шишки-жёлуди-орехи», «Невод», «Пустое место»,* | **Называть** правила проведения Олимпийских игр.  **Характеризовать** современные Олимпийские игры как крупные международные соревнования, помогающие укреплению мира на Земле. | Опрос. |
| 4 | Как зародились Олимпийские игры. | *Современные Олимпийские игры, их связь с правилами и традициями древних Олимпийских игр. Вызов номеров», «Шишки-жёлуди-орехи», «Невод», «Пустое место»,* | **Называть** правила проведения Олимпийских игр.  **Характеризовать** современные Олимпийские игры как крупные международные соревнования, помогающие укреплению мира на Земле. | Опрос. |
| **Способы физкультурной деятельности (6 ч)** | | | | |
| Личностные результаты   * 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;   Метапредметные результаты   * овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;   -формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;   * формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха; * определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;   Предметные результаты   * формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации; * овладение умениями 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; характеристику признаков техничного исполнения; * выполнение технических действий из базовых видов спорта; применение их в игровой и соревновательной деятельности. | | | | |
| 5(1) | Подвижные игры для освоения спортивных игр. | Значение подвижных игр для укрепления здоровья, развития личностных качеств, организации отдыха и досуга. Направленность подвижных игр, возможность их использования для развития физических качеств, освоения и закрепления технических действий из различных спортивных игр. «Посадка картофеля»,  «Прокати быстрее мяч». | значение подвижных игр для укрепления здоровья, развития физических качеств, освоения спортивных игр, входящих в школьную программу.  **Характеризовать** возможности занятий подвижными играми в укреплении дружбы и приобретении новых друзей, воспитании силы воли, смелости, решительности и т. п.  **Использовать** подвижные игры для развития основных физических качеств.  **Моделировать** игровые ситуации.  **Регулировать** эмоции и **управлять** ими в процессе игровой деятельности.  **Взаимодействовать** со сверстниками в условиях игровой и соревновательной деятельности.  **Воспитывать** смелость,волю, решительность, активность и инициативность при решении вариативных задач, возникающих в процессе подвижных игр. |  |
| 6(2) | Подвижные игры для освоения  игры в баскетбол. | Правила подвижных игр, помогающих освоить технические приёмы игры в баскетбол: «Мяч среднему», «Мяч соседу»,«Бросок в колонне» и т.п. Технические приёмы этих подвижных игр. «Посадка картофеля»,  «Прокати быстрее мяч». | **Излагать** правила игр и особенности их организации.  **Активно использовать** подвижные игры для закрепления технических действий и приёмов игры в баскетбол. |  |
| 7(3) | Подвижные игры для освоения игры в футбол. | Правила подвижных игр, помогающих освоить технические приёмы игры в футбол: «Метко в цель», «Гонка мячей», «Слалом с мячом» и т. п. Технические приёмы этих подвижных игр. «Посадка картофеля»,  «Прокати быстрее мяч». | **Излагать** правила игр и особенности их организации.  **Активно использовать** подвижные игры для закрепления технических действий и приёмов игры в футбол. |  |
| 8(4) | Что такое закаливание. | Закаливание организма, его связь с укреплением здоровья. «Посадка картофеля»,  «Прокати быстрее мяч». | **Характеризовать** закаливание как способ повышения устойчивости организма к жаркой и холодной погоде, простудным и инфекционным заболеваниям.  **Называть** основные способы закаливания водой.  **Излагать** правила закаливания обтиранием.  **Выполнять** обтирания с изменяющимся температурным режимом (по заданному образцу). |  |
| 9(5) | Как закаливать свой организм. | Основные способы закаливания водой (обтирание, обливание, душ, купание в водоёмах). Проведение процедуры закаливания обтиранием. «Космонавты»,«Мышеловка». | **Характеризовать** закаливание как способ повышения устойчивости организма к жаркой и холодной погоде, простудным и инфекционным заболеваниям.  **Называть** основные способы закаливания водой.  **Излагать** правила закаливания обтиранием.  **Выполнять** обтирания с изменяющимся температурным режимом (по заданному образцу). |  |
| 10(6) | Физические упражнения. | Физические упражнения и их разнообразие. Отличие физических упражнений от естественных движений и передвижений. «Космонавты»,«Мышеловка». | **Характеризовать** физические упражнения как движения, которые выполняют по определённым правилам и с определённой целью. **Сравнивать** физические упражнения  с естественными движениями и передвижениями, **находить** общее и различное. |  |
| ***Лёгкая атлетика.*** Беговые упражнения. (8 часов) | | | | |
| Личностные результаты   * 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;   Метапредметные результаты   * овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;   -формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;   * формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха; * определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;   Предметные результаты   * формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации; * овладение умениями 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; характеристику признаков техничного исполнения; * выполнение технических действий из базовых видов спорта; применение их в игровой и соревновательной деятельности. | | | | |
| 11(1) | Бег с высоким подниманием бедра. | Техника выполнения бега с высоким подниманием бедра*;* | **Демонстрировать** технику выполнения разученных беговых упражнений в стандартных условиях (не изменяющихся).  **Выполнять** разученные беговые упражнения в игровой и соревновательной деятельности. |  |
| 12(2) | Бег прыжками и с ускорением. | Техника бега с переходом на поочерёдные прыжки на правой и левой ног | **Демонстрировать** технику выполнения разученных беговых упражнений в стандартных условиях (не изменяющихся).  **Выполнять** разученные беговые упражнения в игровой и соревновательной деятельности. |  |
| 13(3) | Бег с изменяющимся направлением движения | Техника бега с изменяющимся направлением передвижения (змейкой и по кругу). | **Демонстрировать** технику выполнения разученных беговых упражнений в стандартных условиях (не изменяющихся).  **Выполнять** разученные беговые упражнения в игровой и соревновательной деятельности. |  |
| 14(4) | Бег с ускорением. | Техника бега с ускорением. | **Демонстрировать** технику выполнения разученных беговых упражнений в стандартных условиях (не изменяющихся).  **Выполнять** разученные беговые упражнения в игровой и соревновательной деятельности. |  |
| 15(5) | Бег с ускорением. | Бег с ускорением (на дистанцию 20—30 м). | **Демонстрировать** технику выполнения разученных беговых упражнений в стандартных условиях (не изменяющихся).  **Выполнять** разученные беговые упражнения в игровой и соревновательной деятельности. |  |
| 16(6) | Челночный бег. | Челночный бег 3х]0 м. | **Демонстрировать** технику выполнения разученных беговых упражнений в стандартных условиях (не изменяющихся).  **Выполнять** разученные беговые упражнения в игровой и соревновательной деятельности. |  |
| 17(7) | Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности на дистанцию 400—500 м. | Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности на дистанцию 400—500 м. | **Демонстрировать** технику выполнения разученных беговых упражнений в стандартных условиях (не изменяющихся).  **Выполнять** разученные беговые упражнения в игровой и соревновательной деятельности. |  |
| 18(8) | Бег с последующим ускорением на дистанцию 10—12 м. | Бег с последующим ускорением на дистанцию 10—12 м. | **Демонстрировать** технику выполнения разученных беговых упражнений в стандартных условиях (не изменяющихся).  **Выполнять** разученные беговые упражнения в игровой и соревновательной деятельности. |  |
| **Прыжковые упражнения(5 часов)** | | | | |
| 19(1) | Прыжки на одной ноге. | Техника выполнения прыжков: на месте (на одной ноге) | **Демонстрировать** технику выполнения разученных прыжковых упражнений в стандартных условиях. |  |
| 20(2) | Прыжки на одной ноге и на двух ногах на месте. | Техника выполнения прыжков: на месте (на одной и двух, с поворотами вправо и влево) | **Демонстрировать** технику выполнения разученных прыжковых упражнений в стандартных условиях. |  |
| 21(3) | Прыжки на одной ноге и на двух ногах на месте ис продвижением вперёд. | Техника выполнения прыжков: на месте (на одной и двух, с поворотами вправо и влево); с продвижением вперёд и назад (толчком одной и двумя); левым и правым боком (толчком двумя); в длину и высоту с места (толчком двумя). | **Демонстрировать** технику выполнения разученных прыжковых упражнений в стандартных условиях. |  |
| 22(4) | Прыжок в высоту. | Прыжок в высоту с прямого разбега. | **Совершенствовать** технику выполнения ранее разученных прыжковых упражнений в стандартных и изменяющихся условиях. **Характеризовать** и **демонстрировать** технику прыжка в высоту с прямого разбега.  **Выполнять** прыжок в высоту с прямого разбега на максимальный результат |  |
| 23(5) | Прыжок в высоту. | Прыжок в высоту с прямого разбега. |  |
| **Броски большого мяча (1 кг)(3 часа)** | | | | |
| 24(1) | Бросок большого мяча (1 кг)снизу на дальность двумя руками из положения стоя. | Правила техники безопасности при выполнении упражнений в бросках большого мяча. Бросок большого мяча (1 кг)снизу на дальность двумя руками из положения стоя. | Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений в бросках большого мяча.  **Демонстрировать** технику броска большого мяча на дальность двумя руками снизу из положения стоя.  **Демонстрировать** технику броска большого мяча на дальность двумя руками из-за головы из положения сидя. |  |
| 25(2) | Бросок большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы из положения сидя. | Бросок большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы из положения сидя. |  |
| 26(3) | Бросок большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы из положения сидя. | Бросок большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы из положения сидя. |  |
| **Метание малого мяча на дальность(3 часа)** | | | | |
| 27(1) | Метание малого мяча на дальность из-за головы. | Правила техники безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча. Метание малого мяча на дальность из-за головы. | **Соблюдать** правила техники безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча.  **Характеризовать** и **демонстрировать** технику броска малого мяча из-за головы.  **Выполнять** метание малого мяча на максимально возможный результат. |  |
| 28(2) | Метание малого мяча на дальность из-за головы, стоя на месте. | Метание малого мяча на дальность из-за головы, стоя на месте. |  |
| 29(3) | Метание малого мяча на дальность из-за головы, стоя на месте. | Метание малого мяча на дальность из-за головы, стоя на месте. |  |
| **Гимнастика с основами акробатики.(14 часов)** | | | | |
| Личностные результаты   * 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;   Метапредметные результаты   * овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;   -формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;   * формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха; * определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;   Предметные результаты   * формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации; * овладение умениями 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; характеристику признаков техничного исполнения; * выполнение технических действий из базовых видов спорта; применение их в игровой и соревновательной деятельности. | | | | |
| **Организующие команды и приёмы(2 часа)** | | | | |
| 30(1) | Строевые действия в шеренге и колонне. | Повороты кругом переступанием и по ориентирам по команде «Кругом!». Влияние упражнений на определённые группы мышц. Правильная последовательность выполнения упражнений. | **Выполнять** организующие команды по распоряжению учителя.  **Соблюдать** дисциплину и чёткое взаимодействие с одноклассниками при выполнении строевых упражнений, совместных движений и передвижений. |  |
| 31(2) | Выполнение строевых команд. | Фигурная маршировка (по диагонали, змейкой, по кругу, противоходом).Закрепление навыков самостоятельного составления комплексов утренней зарядки из хорошо освоенных упражнений. | **Выполнять** организующие команды по распоряжению учителя.  **Соблюдать** дисциплину и чёткое взаимодействие с одноклассниками при выполнении строевых упражнений, совместных движений и передвижений. |  |
| **Акробатические упражнения(4 часа)** | | | | |
| 32(1) | Стойка на лопа ках, согнув ноги. | Стойка на лопа ках, согнув ноги. | **Соблюдать** правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.  **Выполнять** ранее разученные упражнения в стандартных и изменяющихся условиях.  **Характеризовать** и **демонстрировать** технику выполнения стойки на лопатках, согнув ноги.  **Характеризовать** и **демонстрировать** технику выполнения стойки на лопатках, выпрямив ноги.  **Характеризовать** и **демонстрировать** технику выполнения полупереворота назад и кувырка вперёд. |  |
| 33(2) | Стойка на лопатках, выпрямив ноги. | Стойка на лопатках, выпрямив ноги. |  |
| 34(3) | Полупереворот назад из стойки на лопатках в стойку на коленях. | Полупереворот назад из стойки на лопатках в стойку на коленях. |  |
| 35(4) | Кувырок вперёд в группировке. | Кувырок вперёд в группировке. |  |
| **Акробатические комбинации(2 часа)** | | | | |
| 36(1) | Акробатические комбинации. | Фрагмент акробатической комбинации типа: из положения лёжа на спине, стойка на лопатках, согнув ноги, с последующим выпрямлением, стойка на лопатках, переворот назад в упор стоя на коленях. | **Выполнять** разученные упражнения в структуре акробатических фрагментов и акробатических комбинаций |  |
| 37(2) | Акробатические комбинации. | Фрагмент акробатической комбинации типа: из положения лёжа на спине, стойка на лопатках, согнув ноги, с последующим выпрямлением, стойка на лопатках, переворот назад в упор стоя на коленях. | **Выполнять** разученные упражнения в структуре акробатических фрагментов и акробатических комбинаций |  |
| ***Упражнения на низкой гимнастической перекладине(2 часа)*** | | | | |
| 38(1) | Вис на согнутых руках. | Правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений на низкой перекладине. Вис на согнутых руках. | **Соблюдать** правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений на низкой перекладине.  **Демонстрировать** технику разученных висов на низкой гимнастической перекладине. |  |
| 39(2) | Вис стоя спереди, сзади. | Вис стоя спереди, сзади. Вис завесом одной и вис  завесом двумя. | **Соблюдать** правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений на низкой перекладине.  **Демонстрировать** технику разученных висов на низкой гимнастической перекладине. |  |
| **Гимнастические упражнения прикладного характера.(2 часа)** | | | | |
| 40(1) | Передвижение по гимнастической стенке | Правила техники безопасности при выполнении упражнений на гимнастической стенке Техника ранее разученных способов передвижения по гимнастической стенке | **Соблюдать** правила техники безопасности при выполнении упражнений на гимнастической стенке. |  |
| 41(2) | Лазанье по гимнастической стенке по диагонали вверх и вниз. | Лазанье по гимнастической стенке по диагонали вверх и вниз. | **Соблюдать** правила техники безопасности при выполнении упражнений на гимнастической стенке. |  |
| **Преодоление полосы препятствий.(2 часа)** | | | | |
| 42(1) | Разнообразные передвижения с элементами лазанья, перелезания, переползания. | Горизонтальное передвижение по гимнастической стенке, спиной к опоре. Перелезание через гимнастическую скамейку и горку матов. Ползание по-пластунски, ногами вперёд. | **Демонстрировать** технику выполнения разученных упражнений, ориентированных на преодоление искусственных полос препятствий.  **Преодолевать** полосу препятствий в стандартных и вариативных условиях.  **Совершенствовать** технику выполнения ранее разученных беговых упражнений в стандартных и изменяющихся условиях. |  |
| 43(2) | Разнообразные передвижения с элементами лазанья, перелезания, переползания. | Проползание под гимнастическим козлом (конём). Запрыгивание на горку матов и спрыгивание с неё. | **Демонстрировать** технику выполнения разученных упражнений, ориентированных на преодоление искусственных полос препятствий.  **Преодолевать** полосу препятствий в стандартных и вариативных условиях.  **Совершенствовать** технику выполнения ранее разученных беговых упражнений в стандартных и изменяющихся условиях. |  |
| **Подвижные игры.(6 часов)** | | | | |
| Личностные результаты   * 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;   Метапредметные результаты   * овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;   -формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;   * формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха; * определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;   Предметные результаты   * формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации; * овладение умениями 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; характеристику признаков техничного исполнения; * выполнение технических действий из базовых видов спорта; применение их в игровой и соревновательной деятельности. | | | | |
| **Подвижные игры.** На материале гимнастики с основами акробатики.(2 часа) | | | | |
| 44(1) | «Конники-спортсмены», «Отгадай, чей голос», | Подвижные игры, включающие упражнения и элементы гимнастики: «Конники-спортсмены», «Отгадай, чей голос» | **Демонстрировать** технику физических упражнений из базовых видов спорта в вариативных условиях игровой деятельности.  **Моделировать** игровые ситуации. |  |
| 45(2) | «Что изменилось?», «Посадка картофеля»,  «Прокати быстрее мяч». | «Что изменилось?», «Посадка картофеля»,  «Прокати быстрее мяч». | **Демонстрировать** технику физических упражнений из базовых видов спорта в вариативных условиях игровой деятельности.  **Моделировать** игровые ситуации. |  |
| На материале лёгкой атлетики.(2 часа) | | | | |
| 46(1) | «Вызов номеров», «Шишки-жёлуди-орехи», «Невод», | Подвижные игры, включающие легкоатлетические упражнения: «Вызов номеров», «Шишки-жёлуди-орехи», «Невод», | **Регулировать** эмоции и **управлять** ими в процессе игровой деятельности.  **Взаимодействовать** со сверстниками в условиях игровой и соревновательной деятельности. |  |
| 47(2) | «Пустое место», «Космонавты»,«Мышеловка». | Пустое место», «Космонавты»,«Мышеловка». | **Регулировать** эмоции и **управлять** ими в процессе игровой деятельности.  **Взаимодействовать** со сверстниками в условиях игровой и соревновательной деятельности. |  |
| На материале лыжной подготовки. (2 часа) | | | | |
| 48(1) | «Попади в ворота», «Кто быстрее взойдёт в гору» | Подвижные игры, включающие упражнения и способы передвижения из лыжной подготовки: «Попади в ворота», «Кто быстрее взойдёт в гору», | **Регулировать** эмоции и **управлять** ими в процессе игровой деятельности.  **Взаимодействовать** со сверстниками в условиях игровой и соревновательной деятельности. |  |
| 49(2) | «Кто дальше скатится с горки». | «Кто дальше скатится с горки». | **Регулировать** эмоции и **управлять** ими в процессе игровой деятельности.  **Взаимодействовать** со сверстниками в условиях игровой и соревновательной деятельности. |  |
| **Общеразвиваюшие физические упражнения.(3 часа)** | | | | |
| Личностные результаты   * формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского oбщecтвa; * 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 её осуществления;   -формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;   * формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха; * определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих; * готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества; * овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отнощения между объектами и процессами.   Предметные результаты  --формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;   * овладение умениями 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; характеристику признаков техничного исполнения; * выполнение технических действий из базовых видов спорта; применение их в игровой и соревновательной деятельности. | | | | |
| На материале гимнастики с основа-  ми акробатики.(1 час) | | | | |
| 50(1) | Общеразвиваюшие физические упражнения. | Гимнастические упражнения для развития основных мышечных групп и физических качеств, правильное и самостоятельное их выполнение учащимися. | **Выполнять** гимнастические упражнения для развития основных физических качеств и использовать их в самостоятельных домашних занятиях. |  |
| На материале лёгкой атлетики( 1 час) | | | | |
| 51(1) | Общеразвиваюшие физические упражнения. | Легкоатлетические упражнения для развития основных мышечных групп и физических качеств. Правильное и самостоятельное их выполнение учащимися. | **Выполнять** легкоатлетические упражнения для развития основных физических качеств и **использовать** их в самостоятельных домашних занятиях |  |
| На материале лыжных гонок(1 час) | | | | |
| 52(1) | Общеразвиваюшие физические упражнения | Упражнения лыжной подготовки для развития основных мышечных групп и физических качеств, правильное и самостоятельное их выполнение учащимися.  Развитие физических качеств посредством физических упражнений из базовых видов спорта | **Выполнять** упражнения лыжной подготовки для развития основных физических качеств и **использовать** их в самостоятельных домашних занятиях.  **Демонстрировать** повышение результатов в показателях развития основных  физических качеств |  |
| **Лыжные гонки(15 часов)** | | | | |
| Личностные результаты   * формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского oбщecтвa; * 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 её осуществления;   -формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;   * формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха; * определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих; * готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества; * овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отнощения между объектами и процессами.   Предметные результаты  --формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;   * овладение умениями 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; характеристику признаков техничного исполнения; * выполнение технических действий из базовых видов спорта; применение их в игровой и соревновательной деятельности. | | | | |
| 53(1) | Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом. | Скользящий ход (повторение материала / класса). Передвижение двухшажным попеременным ходом в режиме умеренной интенсивности (дистанция 500 м). | **Характеризовать** технику скользящего хода и **демонстрировать** её в условиях игровой и соревновательной деятельности  **Характеризовать** и **демонстрировать** технику равномерного передвижения на лыжах двухшажным попеременным ходом |  |
| 54(2) | Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом. | Скользящий ход (повторение материала / класса). Передвижение двухшажным попеременным ходом в режиме умеренной интенсивности (дистанция 500 м). | **Характеризовать** технику скользящего хода и **демонстрировать** её в условиях игровой и соревновательной деятельности  **Характеризовать** и **демонстрировать** технику равномерного передвижения на лыжах двухшажным попеременным ходом |  |
| 55(3) | Спуск с гор в основной стойке | Спуск с гор в основной стойке | **Демонстрировать** технику спуска на лыжах с пологого склона в основной стойке лыжника.  **Выполнять** торможение способом падения на правый и левый бок при спуске с пологого склона.  **Выполнять** торможение «плугом» при спуске с пологого склона |  |
| 56(4) | Торможение «плугом». | Торможение «плугом». | **Демонстрировать** технику спуска на лыжах с пологого склона в основной стойке лыжника.  **Выполнять** торможение способом падения на правый и левый бок при спуске с пологого склона.  **Выполнять** торможение «плугом» при спуске с пологого склона |  |
| 57(5) | Торможение способом падения на бок. | Торможение способом падения на бок. | **Демонстрировать** технику спуска на лыжах с пологого склона в основной стойке лыжника.  **Выполнять** торможение способом падения на правый и левый бок при спуске с пологого склона.  **Выполнять** торможение «плугом» при спуске с пологого склона |  |
| 58(6) | Подъём «лесенкой». | Подъём на лыжах способом «лесенка» по небольшому пологому склону в условиях учебной деятельности. | **Выполнять** подъём на лыжах способом «лесенка». |  |
| 59(7) | Подъём «лесенкой». | Подъём на лыжах способом «лесенка» по небольшому пологому склону в условиях учебной деятельности. | **Выполнять** подъём на лыжах способом «лесенка». |  |
| 60(8) | Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом | Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом | **Характеризовать** и **демонстрировать** технику равномерного передвижения на лыжах двухшажным попеременным ходом |  |
| 61(9) | Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом | Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом | **Характеризовать** и **демонстрировать** технику равномерного передвижения на лыжах двухшажным попеременным ходом |  |
| 62(10) | Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом | Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом | **Характеризовать** и **демонстрировать** технику равномерного передвижения на лыжах двухшажным попеременным ходом |  |
| 63(11) | Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом | Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом | **Характеризовать** и **демонстрировать** технику равномерного передвижения на лыжах двухшажным попеременным ходом |  |
| 64(12) | Торможение «плугом». | Торможение «плугом». | **Выполнять** торможение «плугом» при спуске с пологого склона |  |
| 65(13) | Торможение «плугом». | Торможение «плугом». | **Выполнять** торможение «плугом» при спуске с пологого склона |  |
| 66(14) | Подъём «лесенкой». | Подъём на лыжах способом «лесенка» по небольшому пологому склону в условиях учебной деятельности. | **Выполнять** подъём на лыжах способом «лесенка». |  |
| 67(15) | Подъём «лесенкой». | Подъём на лыжах способом «лесенка» по небольшому пологому склону в условиях учебной деятельности. | **Выполнять** подъём на лыжах способом «лесенка». |  |
| **Баскетбол(11 часов)** | | | | |
| Личностные результаты   * формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского oбщecтвa; * 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 её осуществления;   -формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;   * формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха; * определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих; * готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества; * овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отнощения между объектами и процессами.   Предметные результаты  --формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;   * овладение умениями 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; характеристику признаков техничного исполнения; * выполнение технических действий из базовых видов спорта; применение их в игровой и соревновательной деятельности. | | | | |
| 68(1) | Передача и ловля двумя руками стоя на месте низко летящего мяча. | Передача и ловля двумя руками стоя на месте низко летящего мяча. | **демонстрировать** технические приёмы игры в баскетбол.  **Выполнять** разученные технические приёмы игры в баскетбол в стандартных и вариативных (игровых) условиях. |  |
| 69(2) | Передача и ловля двумя руками мяча, летящего на уровне груди. | Передача и ловля двумя руками мяча, летящего на уровне груди. | **демонстрировать** технические приёмы игры в баскетбол.  **Выполнять** разученные технические приёмы игры в баскетбол в стандартных и вариативных (игровых) условиях. |  |
| 70(3) | Бросок мяча двумя руками снизу стоя на месте. | Бросок мяча двумя руками снизу стоя на месте. | **демонстрировать** технические приёмы игры в баскетбол.  **Выполнять** разученные технические приёмы игры в баскетбол в стандартных и вариативных (игровых) условиях. |  |
| 71(4) | Передвижения: приставными шагами правым и левым боком, | Передвижения: приставными шагами правым и левым боком, | **Демонстрировать** технику ловли и передачи мяча двумя руками снизу и от груди в условиях игровой и соревновательной деятельности.  **Выполнять** специальные передвижения баскетболиста в условиях учебной и игровой деятельности.  **Выполнять** технику остановки разученными способами в условиях учебной и игровой деятельности. |  |
| 72(5) | Передвижения: приставными шагами правым и левым боком, бегом спиной вперёд. | Передвижения: приставными шагами правым и левым боком, бегом спиной вперёд. |  |
| 73(6) | Остановка в шаге. | Остановка в шаге. | **Демонстрировать** технику ловли и передачи мяча двумя руками снизу и от груди в условиях игровой и соревновательной деятельности.  **Выполнять** специальные передвижения баскетболиста в условиях учебной и игровой деятельности.  **Выполнять** технику остановки разученными способами в условиях учебной и игровой деятельности. |  |
| 74(7) | Остановка в шаге и прыжком. | Остановка в шаге и прыжком. |  |
| 75(8) | Ведение мяча стоя на месте. | Ведение мяча стоя на месте. |  |
| 76(9) | Ведение мяча стоя на месте. | Ведение мяча стоя на месте. |  |
| 77(10) | Ведение мяча с продвижением вперёд по прямой линии и по дуге. | Ведение мяча с продвижением вперёд по прямой линии и по дуге. |  |
| 78(11) | Ведение мяча с продвижением вперёд по прямой линии и по дуге. | Ведение мяча с продвижением вперёд по прямой линии и по дуге. |  |
| **Волейбол(14 часов)** | | | | |
| Личностные результаты   * формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского oбщecтвa; * 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 её осуществления;   -формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;   * формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха; * определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих; * готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества; * овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отнощения между объектами и процессами.   Предметные результаты  --формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;   * овладение умениями 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; характеристику признаков техничного исполнения; * выполнение технических действий из базовых видов спорта; применение их в игровой и соревновательной деятельности. | | | | |
| 79(1) | Подбрасывание мяча на заданную высоту. | Подбрасывание мяча на заданную высоту. | стоя на месте.  **Выполнять** ведение мяча с продвижением шагом вперёд.  **Демонстрировать** технику выполнения подбрасывания мяча на заданную высоту.  **Демонстрировать** технику выполнения прямой подачи снизу, сбоку. |  |
| 80(2) | Подбрасывание мяча на заданную высоту. | Подбрасывание мяча на заданную высоту. |  |  |
| 81(3) | Подбрасывание мяча на заданную высоту. | Подбрасывание мяча на заданную высоту. |  |  |
| 82(4) | Подбрасывание мяча на заданную высоту. | Подбрасывание мяча на заданную высоту. |  |  |
| 83(5) | Прямая подача мяча способом снизу. | Прямая подача мяча способом снизу. | стоя на месте.  **Выполнять** ведение мяча с продвижением шагом вперёд.  **Демонстрировать** технику выполнения подбрасывания мяча на заданную высоту.  **Демонстрировать** технику выполнения прямой подачи снизу, сбоку. |  |
| 84(6) | Прямая подача мяча способом снизу. | Прямая подача мяча способом снизу. |  |  |
| 85(7) | Прямая подача мяча способом снизу. | Прямая подача мяча способом снизу. |  |  |
| 86(8) | Прямая подача мяча способом снизу. | Прямая подача мяча способом снизу. |  |  |
| 87(9) | Прямая подача мяча способом снизу. | Прямая подача мяча способом снизу. |  |  |
| 88(10) | Прямая подача мяча способом снизу. | Прямая подача мяча способом снизу. |  |  |
| 89(11) | Подача мяча способом сбоку. | Подача мяча способом сбоку. | стоя на месте.  **Выполнять** ведение мяча с продвижением шагом вперёд.  **Демонстрировать** технику выполнения подбрасывания мяча на заданную высоту.  **Демонстрировать** технику выполнения прямой подачи снизу, сбоку. |  |
| 90(12) | Подача мяча способом сбоку. | Подача мяча способом сбоку. |  |  |
| 91(13) | Подача мяча способом сбоку. | Подача мяча способом сбоку. |  |  |
| 92(14) | Подача мяча способом сбоку. | Подача мяча способом сбоку. |  |  |
| **Футбол (11 часов)** | | | | |
| Личностные результаты   * формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского oбщecтвa; * 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 её осуществления;   -формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;   * формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха; * определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих; * готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества; * овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отнощения между объектами и процессами.   Предметные результаты  --формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;   * овладение умениями 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; характеристику признаков техничного исполнения; * выполнение технических действий из базовых видов спорта; применение их в игровой и соревновательной деятельности. | | | | |
| 93(1) | Удар внутренней стороной стопы («щёчкой») по неподвижному мячу с места. | Удар внутренней стороной стопы («щёчкой») по неподвижному мячу с места. | **Совершенствовать** технику выполнения ударов внутренней стороной стопы («щёчкой») по неподвижному мячу с места и разбега, передачи мяча в парах и тройках в условиях учебной и игровой деятельности.  **Характеризовать** и **демонстрировать** технику остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы.  **Демонстрировать** технику ведения мяча внутренней и внешней частью подъёма по  прямой линии и дуге, «змейкой» между стойками |  |
| 94(2) | Удар внутренней стороной стопы («щёчкой») по неподвижному мячу с места. | Удар внутренней стороной стопы («щёчкой») по неподвижному мячу с места. |  |  |
| 95(3) | Удар внутренней стороной стопы («щёчкой») по неподвижному мячу с одного и двух шагов разбега. | Удар внутренней стороной стопы («щёчкой») по неподвижному мячу с одного и двух шагов разбега. |  |  |
| 96(4) | Удар внутренней стороной стопы («щёчкой») по неподвижному мячу с одного и двух шагов разбега. | Удар внутренней стороной стопы («щёчкой») по неподвижному мячу с одного и двух шагов разбега. |  |  |
| 97(5) | Передача мяча в парах и тройках (на расстоянии 2—3 м). | Передача мяча в парах и тройках (на расстоянии 2—3 м). |  |  |
| 98(6) | Передача мяча в парах и тройках (на расстоянии 2—3 м). | Передача мяча в парах и тройках (на расстоянии 2—3 м). |  |  |
| 99(7) | Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. | Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. |  |  |
| 100(8) | Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. | Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. |  |  |
| 101(9) | Ведение мяча внутренней и внешней частью подъёма по прямой линии и дуге,«змейкой» между стойками. | Ведение мяча внутренней и внешней частью подъёма по прямой линии и дуге,«змейкой» между стойками. |  |  |
| 102(10) | Ведение мяча внутренней и внешней частью подъёма по прямой линии и дуге,«змейкой» между стойками. | Ведение мяча внутренней и внешней частью подъёма по прямой линии и дуге,«змейкой» между стойками. |  |  |
| 103(11) | Ведение мяча внутренней и внешней частью подъёма по прямой линии и дуге,«змейкой» между стойками. | Ведение мяча внутренней и внешней частью подъёма по прямой линии и дуге,«змейкой» между стойками. |  |  |
| **Подвижные игры разных народов(2 часа)** | | | | |
| Личностные результаты   * формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского oбщecтвa; * 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 её осуществления;   -формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;   * формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха; * определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих; * готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества; * овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отнощения между объектами и процессами.   Предметные результаты  --формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;   * овладение умениями 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; характеристику признаков техничного исполнения; * выполнение технических действий из базовых видов спорта; применение их в игровой и соревновательной деятельности. | | | | |
| 104(1) | Национальные игры, сохраняющие традиции и культурные ценности своего народа. | Национальные игры, сохраняющие традиции и культурные ценности своего народа. Упражнения из национальных подвижных игр. | **Проявлять** интерес к культуре своего народа, бережному отношению к его традициям, обрядам, формам поведения и взаимоотношений.  **Проявлять** интерес к национальным видам спорта, активно **включаться** в национальные праздники и спортивные соревнования по национальным видам спорта.  **Выполнять** соревновательные упражнения из национальных видов спорта в условиях учебной и игровой деятельности. |  |
| 105(2) | Соревновательные упражнения и приёмы из национальных видов спорта. | Соревновательные упражнения и приёмы из национальных видов спорта. | **Проявлять** интерес к культуре своего народа, бережному отношению к его традициям, обрядам, формам поведения и взаимоотношений.  **Проявлять** интерес к национальным видам спорта, активно **включаться** в национальные праздники и спортивные соревнования по национальным видам спорта.  **Выполнять** соревновательные упражнения из национальных видов спорта в условиях учебной и игровой деятельности. |  |