Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Средняя общеобразовательная школа№28»

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Рассмотрено**  ***на заседании ШМО***  ***руководитель ШМО***  ***\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Дашкова Е.В.***  ***Протокол №\_\_\_\_\_***  ***от «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_ 2012 г.*** | **Согласовано**  **на научно - методическом совете**  ***Зам. директора по УР***  ***\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Яковлева В.Ю***  ***Протокол №\_\_\_\_\_***  ***от «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_ 2012 г.*** | **Утверждаю**    ***Директор МБОУ СОШ №28***  ***\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_О.А. Фаткулина***  *ПРИКАЗ №*……………………….  ***от «\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2012 г.*** |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПЕДАГОГА**

Дашковой Елены Валентиновны

по физической культуре

для учащихся 1-х классов

***на 2012-2013 учебный год***

**УМК «Начальная школа XXI века»**

**под редакцией профессора Н.Ф.Виноградовой**

2012 год

**СОДЕРЖАНИЕ**

**РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  |  |
| Паспорт программы | |  |
| Пояснительная записка | |  |
| Содержание курса | |  |
| Требования к уровню подготовки учащихся | |  |
| Учебно-методический комплект и дополнительная литература по курсу | |  |
| Календарно- тематическое планирование ... ……………………………… | |  |
| *Приложения……………………………………………………………………………* | |  |

**Паспорт**

**рабочей программы учебного курса «Физическая культура»**

Тип программы программа начального общего образования.

Статус программы: рабочая программа учебного курса

Назначение программы:

* для обучающихся образовательная программа обеспечивает реализацию их права на информацию об образовательных услугах, права на выбор образовательных услуг и права на гарантию качества получаемых услуг;

для педагогических работников МБОУ СОШ №28 программа определяет приоритеты в содержании начального образования и способствует интеграции и координации деятельности по реализации общего образования;

для администрации МБОУ СОШ №28 программа является основанием для определения качества реализации общего начального образования.

Категория обучающихся: учащиеся 1-х классов МБОУ СОШ №28

Сроки освоения программы: 1 год.

Объем учебного времени: 99 часов.

Форма обучения: очная.

Режим занятий 3 часа в неделю

Формы контроля: текущий контроль, проверка уровня физической подготовки – 2 раза

**Пояснительная записка**

**Физическая культура 1 класс**

**(Авторы:** Петрова Т.В., Копылов Ю.А., Петров С.С., Полянская Н.В.**)**

|  |  |
| --- | --- |
| **1.Роль и место**  **дисциплины в образовательном**  **процессе.** | Ухудшение состояния здоровья и физической подготовленности обучающихся, прогрессирующее в последние годы, привело к необходимости разработки и обоснования инновационных технологий физической подготовки подрастающего поколения и механизмов их внедрения в практику образовательных учреждений**.**  Для модернизации системы физического воспитания различных категорий и групп населения, в том числе в дошкольных, школьных и профессиональных образовательных учреждениях, необходима реализация комплекса следующих мер:   * физическое воспитание обучающихся в образовательных учреждениях, в том числе: * модернизация физического воспитания и развитие спорта в образовательных учреждениях; * сохранение обязательной формы физкультурного образования - для обучающихся в объеме не менее 3 часов с учетом одного дополнительного часа в неделю в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом, существенное увеличение объема спортивной работы в общеобразовательных учреждениях во внеурочное время путем дополнения блока дополнительного образования образовательными программами спортивно-оздоровительных групп и групп начальной подготовки спортивных школ для реализации необходимого недельного объема двигательного режима не менее 8 часов в неделю.   В национальной образовательной инициативе «Наша новая школа» для достижения нового, современного качества общего образования среди первоочередных мероприятий отмечается необходимость оптимизации учебной, психологической и физической нагрузки обучающихся и создания в образовательных учреждениях условий для сохранения и укрепления их здоровья, в том числе за счет использования эффективных методов обучения, повышения объема и качества занятий физической культурой. Отмечается также необходимость дифференциации и индивидуализации образования при обеспечении государственных образовательных стандартов многообразием вариативных образовательных программ. Особое внимание в настоящее время уделяется программному обеспечению физического воспитания в общеобразовательных учреждениях, его вариативному компоненту, учитывающему как индивидуальные потребности и интересы детей, так и региональные особенности среды обитания.  Необходимость введения 3-го часа урока физкультуры продиктовано снижением двигательной активности обучающихся.  Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно раз­виваются мышление, творчество и самостоятельность.  Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференциро­ванного и индивидуального подхода к учащимся с учетом со­стояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.  Курс «Физическая культура» изучается в 1 классе из рас­чёта 3 ч в неделю (всего 99 ч).  Третий час на препо­давание учебного предмета «Физическая культура» был введён приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889. В прика­зе было указано: «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активно­сти и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания».  Рабочая программа рассчитана на 99 ч на один год обу­чения (по 3 ч в неделю). |
| **2. Адресат.** | Программа адресована обучающимся 1-х классов МБОУ СОШ №28. |
| **3. Соответствие Государственному образовательному**  **стандарту.** | Рабочая программа по физической культуре для 1 класса разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта Начального Общего Образования, Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, планируемых результатов начального общего образования, примерной программы начального общего образования по физической культуре и авторской программы Петрова Т.В., Копылов Ю.А., Петров С.С., Полянская Н.В «Физическая культура» 1-4 классов – изд.-во «Вентана -ГРАФ»,2011г. и является частью Федерального учебного плана для образовательных учреждений Российской Федерации.  Рабочая программа составлена в соответствии с Региональным базисным учебным планом.  В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в начальной школе и на его преподавание отводится 99 часов в год.  Для прохождения программы по физическому воспитанию в учебном процессе в начальной школе предлагается использовать следующие учебники:   * **Физическая культура. 1-2 классы. Учебник** Петрова Т.В., Копылов Ю.А., Полянская Н.В., Петров С.С.   В программе Петровой Т.В., Копылова Ю.А., Петрова С.С., Полянской Н.В программный материал делится на две части: базовую и вариативную. В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент - лыжная подготовка. Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Вариативная часть включает в себя программный материал по подвижным играм на основе баскетбола, футбола и волейбола, народные игры. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных.  Данная программа создавалась с учётом того, что система физического воспитания, объединяющая урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, долж­на создавать максимально благоприятные условия для раскры­тия и развития не только физических, но и духовных способ­ностей ребёнка, его самоопределения.  Важной особенностью образовательного процесса в начальной школе является оценивание учащихся. Оценивание учащихся начинается со второго полугодия второго класса (или раньше в соответствии с решением педагогического совета школы). Отличительной особенностью преподавания физической культуры в первом классе является игровой метод. Большинство заданий учащимся первого класса рекомендуется планировать и давать в форме игры.  Предлагаемые рекомендации по введению третьего (дополнительного) часа физической культуры разработаны на основе нормативно-правовых документов Министерства образования РФ для органов управления образованием и образовательных учреждений по организации физического воспитания в 1- 11 классах всех типов образовательных учреждений.  Понятийная база и содержание курса основаны на поло­жениях нормативно-правовых актов Российской Федерации, в том числе:   * требованиях к результатам освоения образовательной про­граммы основного общего образования, представленной в Фе­деральном государственном стандарте начального общего об­разования; * Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина; * Законе «Об образовании»; * Федеральном законе «О физической культуре и спорте»; * Стратегии национальной безопасности Российской Феде­рации до 2020 г.; * примерной программе начального общего образования; * приказ Минобрнауки РФ от 30 августа 2010 г. № 889. * приказ Минобрнауки РФ от 27.12.2011г.№2885 Все учебники системы «Начальная школа XXI века» входят в федеральные перечни учебников, рекомендованных (допущенных) Министерством образования и науки Российской Федерации к использованию в образовательном процессе в общеобразовательных учреждениях на 2012/2013 учебный год. |
| **4. Цель**  **программы.** | ***Целью***школьного физического воспитания является форми­рование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.  Цель 3-го урока физкультуры – создание условий для реализации физкультурно-оздоровительной активности учащихся вне зависимости от уровня физической подготовки и уровня сформированности специфических умений по отдельным видам спорта. Поэтому содержание 3-го урока физкультуры направлено не только реализацию общепринятых разделов (лёгкая атлетика, гимнастика, лыжная подготовка и т.д.), но и на введение таких вариативных разделов, как хореография, ритмика, фитнес, спортивные и бальные танцы, национальные виды спорта, национальные спортивные игры и командные эстафетные игры. |
| **5. Задачи**  **программы.** | В соответствии с федеральным компонентом Государственного стандарта общего образования по физической культуре 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 образовательных задач:***   * совершенствование жизненно важных навыков и умений в ходьбе, беге, прыжках, лазанье, метании и плавании; * обучение физическим упражнениям из таких видов спорта, как гимнастика, легкая атлетика и лыжные гонки, а также подвижным играм и техническим действиям спортивных игр, входящих в школьную программу; * развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации движений, гибкости; * формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности; * формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей; * выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий; * формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни; * приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта; * воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.   Принимая во внимание вышеперечисленные задачи образования учащихся начальной школы в области физической культуры, основными принципами, идеями и подходами при формировании данной программы были следующие: демократизация и гуманизация педагогического процесса, педагогика сотрудничества, деятельностный подход, интенсификация и оптимизация, расширение межпредметных связей.  Принцип демократизации в педагогическом процессе выражается в обеспечении всем и каждому ученику одинакового доступа к основам физической культуры, максимальном раскрытии способностей детей, построении преподавания на основе использования широких и гибких методов и средств обучения для развития детей с разным уровнем их двигательных и психических способностей, изменении сути педагогических отношений, переходе от подчинения к сотрудничеству.  Принцип гуманизации педагогического процесса заключается в учёте индивидуальных способностей личности каждого ребёнка и педагога. Он строится в соответствии с личным опытом и уровнем достижений школьников, их интересами и склонностями. Учителя обязаны предоставлять детям разноуровневый по сложности и субъективной трудности усвоения материал программы.  Осуществление принципов демократизации и гуманизации в педагогическом процессе возможно на основе педагогики сотрудничества — идеи совместной развивающей деятельности детей и взрослых, в процессе которой они связаны взаимопониманием и проникновением в духовный мир друг друга, совместным желанием анализа хода и результатов этой деятельности.  Деятельностный подход заключается в ориентировании ученика не только на усвоение готовых знаний и умений, но и на овладение способами физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, на развитие познавательных сил и творческого потенциала ребёнка. Это отход от вербальных методов и форм передачи готовой информации, пассивности учащихся на занятиях к активному усвоению знаний, умений и навыков, реализуемых в разнообразных видах физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности. |
| **6.Результаты изучения учебного предмета**  . | В соответствии с требованиями к результатам освоения ос­новной образовательной программы начального общего об­разования Федерального государственного образовательного стандарта (Приказ Министерства образования и науки Рос­сийской Федерации от 6 октября 2009 г. №373) данная рабочая программа для 1—4 классов направлена на достижение учащи­мися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.  **Личностные результаты**  • формирование чувства гордости за свою Родину, россий­ский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;  • формирование уважительного отношения к культуре дру­гих народов;  • развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обуча­ющего;  • развитие этических чувств, доброжелательно и эмоцио­нально-нравственной отзывчивости, понимания и сопережива­ния чувствам других людей;  • развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрос­лыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;  • развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нор­мах, социальной справедливости и свободе;  • формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;  • формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.  **Метапредметные результаты**  • овладение способностью принимать и сохранять цели и за­дачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;  • формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эф­фективные способы достижения результата;  • определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совмест­ной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совмест­ной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;  • готовность конструктивно разрешать конфликты посред­ством учёта интересов сторон и сотрудничества;  • овладение начальными сведениями о сущности и особен­ностях объектов, процессов и явлений действительности в со­ответствии с содержанием конкретного учебного предмета;  • овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.  **Предметные результаты**  • формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физи­ческого, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоци­ональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;  \* овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздо­ровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);  • формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагру­зок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости). |
| **7. Формы**  **организации образовательного**  **процесса**. | Основными **формами** организации педагогической системы физического воспитания в начальной школе являются *уроки* физической культуры, *физкультурно-оздоровительные мероприятия в* режиме учебного дня, *спортивные соревнования и праздники, занятия в спортивных секциях и кружках, самостоятельные занятия* физическими упражнениями (домашние занятия). Вместе с тем уроки физической культуры являются основной формой организации учебной деятельности учащихся в процессе освоения ими содержания предмета физической культуры.  При проведении уроков используются беседа, интегрированные уроки, рассказ, подвижные игры с предметами и без них, ролевые игры, практические занятия в спортивном зале и на улице, направленные на укрепление силы, выносливости и ловкости детей, экскурсии. |
| **8. Требования**  **к уровню**  **подготовки**  **учащихся.** | **Знать и понимать**:   * роль и значение регулярных занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья человека; * правила и последовательность выполнения упражнений утренней гимнастики, физкультминуток, простейших комплексов для развития физических качеств и формирования правильной осанки; * правила поведения на занятиях физической культуры.   **Уметь:**   * передвигаться различными способами (ходьба, бег, прыжки) в раз­личных условиях; * выполнять простейшие акробатические и гимнастические упражне­ния; * выполнять комплексы утренней зарядки и дыхательной гимнастики, упражнения для профилактики нарушений зрения и формирования пра­вильной осанки; * осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх; * выполнять общеразвивающие упражнения (с предметами и без предметов) для развития основных физических качеств (силы, быстроты, гибкости, ловкости, координации и выносливости).   **Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:**   * выполнения ежедневной утренней гимнастики, корригирующих упражнений и закаливающих процедур; * преодоление безопасными способами естественных и искусственных препятствий; * соблюдения правил и норм поведения в индивидуальной и коллективной двигательной деятельности; * наблюдения за собственным физическим развитием и физической подготовленностью; * самостоятельной организации активного отдыха и досуга. |
| **8.Образовательные технологии**. | В процессе обучения используются современные **образовательные технологии**:   * здоровьесберегающие технологии - привитие гигиенических навыков, навыков правильного дыхания, приемов массажа, игр на свежем воздухе в целях закаливания, использование физических упражнений имеющих лечебно-воспитательный эффект, корригирующих и коррекционных упражнений; * личностно-ориентированное и дифференцированное обучение - применение тестов и заданий с учетом уровня физической подготовленности и группы здоровья. * информационно-коммуникационные технологии - показ презентаций для улучшения мотивации к занятиям физическими упражнениями и в приобретении знаний основ физической культуры; |
| **9.Освоения**  **программного**  **материала**  **в 1 классе.** | * В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся **1 класса должны**:   **иметь представление:** о зарождении древних Олимпийских игр; * о физических качествах и общих правилах определения уровня их развития; * об осанке и правилах использования комплексов физических упражнений для формирования правильной осанки; * об общих и индивидуальных основах личной гигиены, правилах использования закаливающихся процедур. * оправилах поведения на занятиях физической культуры и причинах травматизма.   **уметь:**   * определять уровень развития физических качеств (силы, быстроты, выносливости); * вести наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью; * выполнять закаливающие водные процедуры (обтирание); * выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки; * выполнять комплексы упражнений для развития точности метания малого мяча; * выполнять комплексы упражнений для развития равновесия.   **выполнять двигательные умения и навыки:**  **Легкоатлетические упражнения**  Выполнять основы движения в ходьбе, беге, прыжках. Бегать в равномерном темпе до 6 минут. Стартовать из различных исходных положений. Отталкиваться и приземляться на ноги в яму для прыжков с места и с зоны отталкивания 60-70 см. Преодолевать с помощью бега и прыжков полосу из 3 препятствий. Прыгать в высоту с 4—5 шагов. Прыгать с поворотами на 180◦.     Метать мячи на дальность, заданное направление и в цель.  **Гимнастика с элементами акробатики**  Ходить, бегать и прыгать при изменении длины, частоты и ритма. Выполнять строевые упражнения, принимать основные положения и движения рук, ног, туловища без предметов и с предметами. Лазать по гимнастической лестнице, гимнастической стенке, канату.  Выполнять кувырок вперед, кувырок в сторону, стойку на лопатках согнув ноги. Ходить по бревну по рейки гимнастической скамейки, Выполнять висы и упоры, рекомендованные комплексной программой для учащихся 1—4 классов. Прыгать через скакалку.  **Подвижные игры**  Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями. Элементарно владеть мячом: держание, передача на расстояние до 5 м, ловля, ведение, броски в процессе соответственно подобранных подвижных игр. Играть в одну из игр, комплексно воздействующих на организм ребенка. |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **10. Содержание программы учебного курса.** | В программе выделены две содержательные линии: «Укрепление здоровья и личная гигиена» и «Физическое развитие и физическая подготовка».  **распределение учебного времени на различные виды программного материала для учащихся 1-х классов (сетка часов при трехразовых занятиях в неделю)**   |  |  |  | | --- | --- | --- | | **№**  **п/п** | **Вид программного материала** | **Количество часов (уроков)** | | класс | | **1** | | **1.** | **Базовая часть** | ***66*** | | 1.1. | Знание о физической культуре, способы физкультурной деятельности. | В процессе урока | | 1.2. | Подвижные игры | 10 | | 1.3. | Гимнастика с элементами акробатики | 14 | | 1.4. | Легкая атлетика | 22 | | 1.5. | Лыжная подготовка | 20 | | **2.** | **Вариативная часть** | ***33*** | | 2.1. | Народные игры | 12 | | 2.2. | Подвижные игры с элементами баскетбола | 7 | | 2.3 | Подвижные игры с элементами футбола | 7 | | 2.4 | Подвижные игры с элементами волейбола | 7 | |  | **Итого часов в год:** | **99** |   **СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА**  **Знания о физической культуре**  **Физическая культура.** Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.  Правила предупреждения травматизма во время занятий фи­зическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.  **Из истории физической культуры.** История развития фи­зической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.  **Физические упражнения.** Физические упражнения, их вли­яние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физи­ческих качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.  Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.  **Способы физкультурной деятельности**  **Самостоятельные занятия.** Составление режима дня. Вы­полнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и разви­тия мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).  **Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.** Измерение длины и мас­сы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физиче­ских упражнений.  **Самостоятельные игры и развлечения.** Организация и про­ведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спор­тивных залах).  **Физическое совершенствование**  **Физкультурно-оздоровительная деятельность**  Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции на­рушений осанки.  Комплексы упражнений на развитие физических качеств.  Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.  **Спортивно-оздоровительная деятельность**  ***Гимнастика с основами акробатики.*** *Организующие ко­манды и приемы.* Строевые действия в шеренге и колонне; вы­полнение строевых команд.  *Акробатические упражнения.* Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; гимнастический мост.  *Акробатические комбинации.* Например: 1) мост из поло­жения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, пере­ворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперёд в упор присев, кувырок на­зад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперёд.  *Упражнения на низкой гимнастической перекладине:* висы, перемахи.  *Гимнастическая комбинация.* Например, из виса стоя при­сев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперёд ноги.  *Опорный прыжок:* с разбега через гимнастического козла.  *Гимнастические упражнения прикладного характера.* Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стен­ке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гим­настической скамейке.  ***Лёгкая атлетика.*** *Беговые упражнения:* с высоким под­ниманием бедра, прыжками и с ускорениемv с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; чел­ночный бег; высокий старт с последующим ускорением.  *Прыжковые упражнения:* на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание;  *Броски:* большого мяча (1кг) на дальность разными спосо­бами.  *Метание:* малого мяча в вертикальную цель и на дальность.  ***Лыжные гонки.***Передвижение на лыжах; повороты; спу­ски; подъёмы; торможение.  ***Подвижные и спортивные игры.*** *На материале гимна­стики с основами акробатики:* игровые задания с использо­ванием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.  *На материале легкой атлетики:* прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.  *На материале лыжной подготовки:* эстафеты в передви­жении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию..  *На материале спортивных игр.*  *Футбол:* удар по неподвижному и катящемуся мячу; оста­новка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.  *Баскетбол:* специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.  *Волейбол:* подбрасывание мяча; подача мяча; приём и пере­дача мяча; подвижные игры на материале волейбола. |
| **11. Формы и средства контроля.** | По мере прохождения учебного материала по физической культуре проводится текущий контроль освоения учебного материала и выполнения учебных нормативов по видам двигательной деятельности.  Физическая подготовленность проверяется при стартовом контроле и сдаче контрольных нормативов в конце учебного года по шести основным тестам: скоростным, скоростно-силовым, силовым, выносливости, координации, гибкости, силы.  **Требования к уровню физической подготовленности учащихся 6,5 - 7 лет**   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | | **№п/п** | **Физические**  **способности** | **Контрольное**  **Упражнение**  **(тест)** | **в**  **о**  **з**  **р**  **а**  **с**  **т** | **Уровень** | | | | | | | **Мальчики** | | | **Девочки** | | | | **низкий** | **средний** | **высокий** | **низкий** | **средний** | **высокий** | | **1.** | **Скорость** | **Бег 30 м/с** | **8** | **7,1** | **7,0 – 6,0** | **5,4** | **7,3** | **7,2 –6,2** | **5,6** | | **9** | **6,8** | **6,7 - 5,7** | **5,1** | **7,0** | **6,9 – 5,6** | **5,3** | | **2.** | **Координация** | **Челночный**  **Бег** | **8** | **0,4** | **10,0 -9,5** | **9,1** | **11,2** | **10,7-10,1** | **9,7** | | **9** | **10,2** | **9,9 – 9,3** | **8.8** | **10,8** | **10,3 - 9,7** | **9,3** | | **3.** | **Скоростно-силовые** | **Прыжок в длину с места** | **8** | **110** | **125 -145** | **165** | **90** | **125 - 140** | **155** | | **9** | **120** | **130 -150** | **175** | **110** | **135 - 150** | **160** | | **4.** | **Выносливость** | **6-минутный бег, м** | **8** | **750** | **800 -950** | **1150** | **550** | **650 - 850** | **950** | | **9** | **800** | **850-1000** | **1200** | **600** | **700 - 900** | **1000** | | **5.** | **Гибкость** | **Наклон вперёд** | **8** | **1** | **3 - 5** | **7,5** | **2** | **5 - 8** | **11,5** | | **9** | **1** | **3 - 5** | **7,5** | **2** | **6 - 9** | **13,0** | | **6.** | **Сила** | **Подтягивание на высокой (м), низкой (д) перекладине** | **8** | **1** | **2 - 3** | **4** | **3** | **6 - 10** | **14** | | **9** | **1** | **3 - 4** | **5** | **3** | **7 - 11** | **16** | |
| **11.Перчень учебно-методических средств обучения.** | ***Литература:***   * Петрова Т.В., Копылов Ю.А., Петров С.С., Полянская Н.В «Физическая культура» 1-4 классов – изд.-во «Вентана -ГРАФ»,2011г. * Петрова Т.В., Копылов Ю.А., Петров С.С., Полянская Н.В .Физическая культура: учебник для учащихся 1-2 классов начальной школы. – изд.-во «Вентана -ГРАФ», 2011г. * Матвеев А.П., Петрова Т.В., Оценка качества подготовки учащихся начальной школы по физической культуре. М.: Дрофа, 2002. * Мишин Б.И., Настольная книга учителя физкультуры: справочно-методическое пособие. – М.: Астрель, 2003.   **Материально-техническое оснащение учебного процесса по предмету «физическая культура»**  **Д** – демонстрационный экземпляр ( 1 экземпляр); **К** – полный комплект (для каждого ученика); **Ф** – комплект для фронтальной работы (не менее 1 экземпляра на 2 учеников); **П** – комплект, необходимый для работы в группах (1 экземпляр на 5–6 человек)   |  |  |  | | --- | --- | --- | | 1.1 | Музыкальный центр | Д | | 1.2 | Аудиозаписи | Д | | 2 | Учебно-практическое оборудование |  | | 2.1 | Бревно гимнастическое напольное | П | | 2.2 | Козел гимнастический | П | | 2.3 | Канат для лазанья | П | | 2.4 | Перекладина гимнастическая (пристеночная) | П | | 2.5 | Стенка гимнастическая | П | | 2.6 | Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 4 м) | П | | 2.7 | Комплект навесного оборудования (перекладина, мишени для метания, тренировочные баскетбольные щиты) | П | | 5.8 | Мячи: набивные весом 1 кг, малый мяч(мягкий), баскетбольные, волейбольные, футбольные | К | | 2.8 | Палка гимнастическая | К | | 2.9 | Скакалка детская | К | | 2.10 | Мат гимнастический | П | | 2.11 | Гимнастический подкидной мостик | Д | | 2.12 | Кегли | К | | 2.13 | Обруч пластиковый детский | Д | | 2.14 | Планка для прыжков в высоту | Д | | 2.15 | Стойка для прыжков в высоту | Д | | 2.16 | Флажки: разметочные с опорой, стартовые | Д | | 2.17 | Лента финишная |  | | 2.18 | Рулетка измерительная | К | | 2.19 | Набор инструментов для подготовки прыжковых ям |  | | 5.20 | Лыжи детские (с креплениями и палками) | П | | 5.21 | Сетка для переноски и хранения мячей | П | | 5.22 | Аптечка | Д | |
| **12. Список литературы.** | **Рекомендуемые программы для изучения предмета**  **«Физическая культура» для учителя**   1. «Дружить со спортом и игрой», Г.П.Попова; Волгоград: «Учитель»,2008. 2. Кофман Л.Б. Настольная книга учителя физической культуры. – М., Физкультура и спорт, 1998. 3. Ковалько В.И. Поурочные разработки по физкультуре 1класс Москва «Вако» 2006 4. «Подвижные игры 1-4 классы», А.Ю.Патрикеев; Москва: «ВАКО»,2007. 5. «Справочник учителя физической культуры», П.А.Киселев, С.Б.Киселева; - Волгоград: «Учитель»,2008. 6. «Физкультура в начальной школе», Г.П.Болонов; Москва: «ТЦ Сфера»,2005. 7. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Практикум по теории и методики физического воспитания 2001г. 8. Школьникова Н.В., Тарасова М.В. Я иду на урок. Книга для учителя физической культуры 1- 6 классы. Издательство «Первое сентября» 2002 г.   **Рекомендуемые учебники для изучения предмета**  **«Физическая культура» для учащихся**   * 1. Физическая культура: учебник для учащихся 1-2 классов начальной школы. Петрова Т.В., Копылов Ю.А., Петров С.С., Полянская Н.В – изд.-во «Вентана -ГРАФ», 2011г. |

Ниже Представлено тематическое планирование в соответ­ствии с учебником для общеобразовательных учреждений авторы: Петрова Т.В., Копылов Ю.А., Полянская Н.В., Петров С.С. «Физическая культура. 1—2 классы» (Вентана- ГРАФ, 2011).

**РАСПРЕДЕЛЕНИЕ УЧЕБНОГО ВРЕМЕНИ НА РАЗЛИЧНЫЕ ВИДЫ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА ПРИ ТРЁХРАЗОВЫХ ЗАНЯТИЯХ В НЕДЕЛЮ.**

**Вариативная часть распределена следующим образом:**

Подвижные игры с элементами спортивных игр------------------- 21ч.

Народные игры------------------------------------------------------------ 12ч.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Вид программного материала | Кол-во часов |
| 1 | **Основы знаний о физической культуре** | **В процессе урока** |
| 2 | **Подвижные игры** | **31** |
| 3 | **Гимнастика с элементами акробатики** | **14** |
| 4 | **Легкоатлетические упражнения** | **22** |
| 5 | **Лыжная подготовка** | **20** |
| 6 | **Народные игры** | **12** |
| 7 | **Итого** | **99** |

**ГОДОВОЙ ПЛАН - ГРАФИК (распределение учебного времени по четвертям).**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Вид программного материала** | **1- четверть** | | | **2- четверть** | | **3- четверть** | | | **4- четверть** | |
|  | **Номера уроков** | **1-11** | **12-27** | | **28-41** | **42-48** | **49-50** | **51-70** | **71-75** | **76-88** | **89-99** |
| 1 | Л/атлетика | **11часов** | |  |  | |  | | |  | **11 ч.** |
| 2 | Подвижные игры |  | | **16ч** |  | | **2ч** |  | | **13 ч.** |  |
| 3 | Гимнастика |  | | | **14** |  |  | | |  | |
| 4 | Лыжная подготовка |  | | |  | |  | **20** |  |  | |
| 5 | Народные игры |  | | |  | **7** |  | | **5** |  | |

Календарно -тематическое планирование в соответ­ствии с учебником для общеобразовательных учреждений авторы: Петрова Т.В., Копылов Ю.А., Полянская Н.В., Петров С.С. «Физическая культура. 1—2 классы» (Вентана- ГРАФ, 2011).

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| п/№  дата урока | Тема и  содержание урока | Кол-во  часов,  тип  урока | Предметные  результаты | Личностные и метапредметные результаты | | | | | | КИМ | Д/З |
| Характеристика деятельности ученика | | | | | |
| Познавательные  УДД | | Регулятивные  УДД | Коммуникативные  УДД | | Личностные  УДД |
| I четверть – 27 часов | | | | | | | | | | | |
| 1 Л/атл | **Урок – сказка**  Что такое физическая культура?  Правила безопасности во время занятий. Ознакомление с двигательным режимом. Ходьба и бег. Игровые упражнения в беге. | 1 ОЗН | **Научится:** выпол­нять действия по образцу, по­строение в шерен­гу, колонну; со­блюдать правила поведения в спор­тивном зале; вы­полнять простей­ший комплекс УГГ | | Раскрывают понятие «физическая культура»  *общеучебные* - ис­пользовать общие приемы решения по­ставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. | *целеполагание* - форму­лировать и удерживать учебную задачу; *планирование -* выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. | | *инициативное со­трудничество -* ставить вопросы, об­ращаться за помощью | *Смыслообразова-ние* - адекватная мотивация учебной деятельности. *Нравственно-этиче­ская ориентация* -умение избегать конфликтов и на­ходить выходы из спорных си­туаций | текущий |  |
| 2 Л/атл | **Экскурсия в страну «Спортлан-дия**  Когда и как возникли физическая культура и спорт.  Требования к одежде при занятиях физическими  упражнениями. Построение в колонну по одному и в шеренгу; приставные шаги. Игра «К своим флажкам». | 1 ОЗН | **Научится:** выпол­нять действия по образцу, по­строение в шерен­гу, колонну; ис­полнять команды: «Смирно», «Рав­няйсь» | | Сравнивают физкультуру и спорт эпохи Античности с современными физкультурой и спортом. Называют движения, которые выполняют первобыт­ные люди на рисунке. Изучают рисунки, на которых изображены античные атлеты, и называют виды соревнований, в которых они участвуют | *целеполагание -* форму­лировать и удерживать учебную задачу. | | *инициативное со­трудничество -* ставить вопросы, об­ращаться за помощью | *Смыслообразова-ние —* адекватная мотивация учебной деятельности (со­циальная, внешняя) | текущий |  |
| 3 Л/атл | Роль и значение занятий физической культурой и поддержание хорошего здоровья для успешной учёбы и соци­ализации в обществе.  Правила техники безопасности во время прыжков. Бег и ходьба; прыжки в длину с места. Игра «Прыгающие воробушки» | Рефлексия | **Научится:** харак­теризовать роль и значение уроков физической куль­туры для укрепле­ния здоровья; вы­полнять упражне­ния по образцу учителя и показу лучших учеников | | Определяют признаки положительного влияния за­нятий физкультурой на успехи в учёбе | *контроль и самокон­троль -* сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. | | Взаимодействуют со сверстниками в процессе освое­ния беговых и прыжковых упражнений, при этом со­блюдают правила безопасности | Проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных ситуациях и условиях. | текущий |  |
| 4 Л/атл | **Спортивный калейдоскоп.**  Связь физической культуры с укреп­лением здоровья (физического, соци­ального и психологического) и влия­ние на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, со­циальное  Признаки  правильного бега. Прыжки в длину с места; медленный бег. Игра «Зайцы в огороде». | комплексный | **Научится:** выпол­нять легкоатлети­ческие упражне­ния (бег); техниче­ски правильно держать корпус и руки в медлен­ном беге в сочета­нии с дыханием | | ана­лизируют положительное влияние её компонентов (регулярные занятия физическими упражнениями, закаливающие процедуры, личная гигиена) на укреп­ление здоровья и развитие человека. | *планирование* - опреде­лять общую цель и пути ее достижения; *прогнозирование -* предвосхищать ре­зультат. | | *инициативное со­трудничество* - формулировать свои затруднения | Описывают технику выполнения метательных упраж­нений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. | Учет в беге на 30 метров |  |
| 5 Л/атл | **Спортивный марафон.** Твой организм (основные части тела человека, основные внутренние ор­ганы, скелет, мышцы, осанка)  Правила техники безопасности во время прыжков. Прыжки в длину с места; медленный бег. Игра «Прыгающие воробушки». | комплексный | Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. | | Характеризуют основные части тела человека | Планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения. | | Проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | Проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных ситуациях и условиях. | Учет прыжка в длину с места |  |
| 6 Л/атл | **Спортивный марафон** Строение тела, основные формы дви­жений (циклические, ациклические,вращательные)  Особенности зарождения физической культуры. Бег с изменением направления; метание  малого мяча с места. Игра «Лисы и куры». | рефлексия | Оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами | | Характеризуют основные части тела человека, формы движений | Участвовать в диалоге на уроке  Умение слушать и понимать других | | Активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопе6реживания | Формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы. | текущий |  |
| 7 Л/атл | **Урок – игра** Метание мяча с места; бег в чередовании с ходьбой. Игра «Зайцы в огороде». | комплексный | Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. | | Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий. | Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. | | Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании  упражнений. | Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок. | текущий |  |
| 8 Л/атл | **Спортивный марафон**  *Игра «П роверь себя» на усвоение правил здорового образа жизни*  История первых Олимпийских игр. Метание малого мяча в горизонтальную  цель; бег с преодолением препятствий. Игра «Лисы и куры». | Рефлексия | Организовывать и проводить подвижные игры с элементами соревновательной деятельности. | | Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. | Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. | | Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах. | Узнают свою характеристику с помощью теста «Про­верь себя» | текущий |  |
| 9 Л/атл | **Спортивный марафон**  Работа сердечно-сосудистой системы во время движений и передвижений человека. Метание из-за головы; челночный бег. Игра «Кто дальше бросит». | Рефлексия | Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. | | Устанавливают связь между развитием физических качеств и работой сердца и кровеносных сосудов. | Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. | | Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах. | Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок | текущий |  |
| 10 Л/атл. | **Урок – путешествие** Бег с ускорением; метание малого мяча в горизонтальную цель. Игра «К своим флажкам». | Рефлексия | Организовывать и проводить подвижные игры с элементами соревновательной деятельности. | | Объясняют важность занятий физическими упражне­ниями, катания на коньках, велосипеде, лыжах, пла­вания, бега для укрепления сердца | Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. | | Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах. | Формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы. | текущий |  |
| 11 Л/атл. | Прыжки через короткую скакалку; эстафета «Смена сторон». Игра «Зайцы в огороде». Бег 1000м | комплексный | Учет в беге на 1000м | | Устанавливают связь между развитием физических качеств и органами чувств. | Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. | | Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах. | Формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы. | контрольный |  |
| 12 **Подвигры** | Спортивный калейдоскоп Строение глаза  Игра с элементами ОРУ «Море волнуется – раз» | Рефлексия | **Моделировать** технику выполнения игровых действий в  зависимости от изменения условий и двигательных задач. | | Объясняют роль зрения и слуха при выполнении ос­новных движений | **Излагать** правила и условия  проведения подвижных игр. | | **Осваивать** двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. | **Взаимодействовать** в парах  и группах при выполнении технических действий в подвижных играх | текущий |  |
| 13 **Подвигры** | Специальные упраж­нения для органов зрения.     Игра с мячом «Охотники и утки». | ОЗН | **Принимать** адекватные решения в условиях игровой деятельности. | | Выполняют специальные упражнения для органов зрения | **Излагать** правила и условия  проведения подвижных игр. | | **Осваивать** двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. | **Взаимодействовать** в парах  и группах при выполнении технических действий в подвижных играх | текущий |  |
| 14 **Подвигры** | **Урок – путешествие** «Возникновение первых соревнований. Зарождение Олимпийских игр». Подвижная игра «Горелки». | ОЗН | ***Пересказывать*** тексты по истории физической культуры*.* | | Анализируют советы, как беречь зрение, слух, как ухаживать за кожей. | Овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета. | | Участвовать в диалоге на уроке  Умение слушать и понимать других | **Взаимодействовать** в парах  и группах при выполнении технических действий в подвижных играх | текущий |  |
| 15 **Подвигры** | Подвижные игры  Правила личной гигиены (соблюде­ние чистоты тела, волос, ногтей и по­лости рта, смена нательного белья)Подвижные игры на свежем воздухе.Эстафеты. | рефлексия | **Соблюдать** дисциплину и  правила техники безопасности  во время подвижных игр. | | Учатся правильному выполнению правил личной ги­гиены. Анализируют ответы своих сверстников. | Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления. | | Участвовать в диалоге на уроке  Умение слушать и понимать других | **Взаимодействовать** в парах  и группах при выполнении технических действий в подвижных играх | текущий |  |
| 16 **Подвигры** | Подвижные игры  *Игра «Проверь себя» на усвоение правил личной гигиены*  Игра «Пятнашки». Игра «Кто самый быстрый». | рефлексия | **Осваивать** умения выполнять  универсальные физические упражнения.  **Развивать** физические качества. | | **Выявлять** ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр | Овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире. | | Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах. | Дают оценку своему уровню личной гигиены с по­мощью тестового задания «Проверь себя» | текущий |  |
| 17 **Подвигры** | Правила поведения и безопасности. Ловля и передача волейбольного мяча. Игра «Два мороза». | озн | **Соблюдать** дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности | | Освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии. | Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата. | | **Овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.).** | Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости). | текущий |  |
| 18 **Подвигры** | Ловля и передача волейбольного мяча. Игра «Прыгающие воробушки». | ОЗН | **Проявлять** быстроту и ловкость во время подвижных игр. | | **Описывать** разучиваемые  технические действия из спортивных игр. | **Осваивать** технические  действия из спортивных игр. | | **Взаимодействовать** в парах  и группах при выполнении технических действий из спортивных игр. | Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах. | текущий |  |
| 19 **Подвигры** | Ловля и передача волейбольного мяча. Игра «Кто самый быстрый». | рефлексия | **Проявлять** быстроту и ловкость во время подвижных игр. | | **Описывать** разучиваемые  технические действия из спортивных игр. | **Осваивать** технические  действия из спортивных игр. | | **Взаимодействовать** в парах  и группах при выполнении технических действий из спортивных игр. | Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели. | текущий |  |
| 20 **Подвигры** | Ловля и передача баскетбольного мяча. Игра «Пятнашки». | рефлексия | **Проявлять** быстроту и ловкость во время подвижных игр. | | **Описывать** разучиваемые  технические действия из спортивных игр. | **Осваивать** технические  действия из спортивных игр. | | **Взаимодействовать** в парах  и группах при выполнении технических действий из спортивных игр. | Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели | текущий |  |
| 21 **Подвигры** | Правила поведения и безопасности. Ловля и передача баскетбольного мяча. Игра «Играй, играй, мяч не потеряй». | ОЗН | **Проявлять** быстроту и ловкость во время подвижных игр. | | **Моделировать** технические  действия в игровой деятельности. | **Осваивать** технические  действия из спортивных игр. | | **Взаимодействовать** в парах  и группах при выполнении технических действий из спортивных игр. | Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели | текущий |  |
| 22 **Подвигры** | Ловля и передача мяча.  Игра «Мяч водящему». | рефлексия | **Проявлять** быстроту и ловкость во время подвижных игр. | | **Моделировать** технические  действия в игровой деятельности. | **Осваивать** технические  действия из спортивных игр. | | **Взаимодействовать** в парах  и группах при выполнении технических действий из спортивных игр. | Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели | текущий |  |
| 23 **Подвигры** | Правила поведения и безопасности. Ловля, передача и ведение мяча (индивидуальное). Игра «Играй, играй, мяч не потеряй». | ОЗН | **Проявлять** быстроту и ловкость во время подвижных игр. | | **Моделировать** технические  действия в игровой деятельности. | **Осваивать** технические  действия из спортивных игр. | | **Взаимодействовать** в парах  и группах при выполнении технических действий из спортивных игр. | Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели | текущий |  |
| 24 **Подвигры** | Требования к одежде и обуви при занятиях физическими упражнениями. Ловля, передача и ведение мяча (индивидуальное). Игра «Мяч водящему». | ОЗН | **Проявлять** быстроту и ловкость во время подвижных игр. | | **Моделировать** технические  действия в игровой деятельности. | **Осваивать** технические  действия из спортивных игр. | | **Взаимодействовать** в парах  и группах при выполнении технических действий из спортивных игр. | Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели | текущий |  |
| 25 **Подвигры** | Ловля, передача и ведение мяча (в парах); Игра «Школа мяча». | рефлексия | **Проявлять** быстроту и ловкость во время подвижных игр. | | **Моделировать** технические  действия в игровой деятельности. | **Осваивать** технические  действия из спортивных игр. | | **Взаимодействовать** в парах  и группах при выполнении технических действий из спортивных игр. | Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели | текущий |  |
| 26 **Подвигры** | Приёмы закаливания. Ловля, передача и ведение мяча (в парах).  Игра «У кого меньше мячей». | ОЗН | **Проявлять** быстроту и ловкость во время подвижных игр. | | **Моделировать** технические  действия в игровой деятельности. | **Осваивать** технические  действия из спортивных игр. | | **Взаимодействовать** в парах  и группах при выполнении технических действий из спортивных игр. | Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели | текущий |  |
| 27 **Подвигры** | **Спортивный марафон «**Внимание, на старт».Ловля, передача, броски мяча, стоя  на месте и в шаге. Игра «Капитаны». | Рефлексия | **Проявлять** быстроту и ловкость во время подвижных игр. | | **Моделировать** технические  действия в игровой деятельности. | **Осваивать** технические  действия из спортивных игр. | | **Взаимодействовать** в парах  и группах при выполнении технических действий из спортивных игр. | Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели | текущий |  |
| II четверть – 21 час | | | | | | | | | | | | Как расслаблять мышцы? Значение расслабления мышц. Подвижная игра «Охотники и утки» | | |
| **28**  **гим-ка** | Правила безопасности во время занятий. Лазанье по гимнастической стенке; упражнения в равновесии. Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой. Игра «Лисы и куры». | ОЗН | ***Различать*** *и* ***выполнять*** строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйсь!», «Стой!». | | Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением организующих упражнений | Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. | | Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании  акробатических упражнений. | Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели | текущий |  |
| 29 **гим-ка** | Лазанье по гимнастической стенке; упражнения в равновесии. Стойка на лопатках с поддержкой.Игра «Кто дальше бросит». | ОЗН | ***Различать*** *и* ***выполнять*** строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйсь!», «Стой!». | | Осмысление техники выполнения разучиваемых акробатических комбинаций и упражнений. | Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата. | | Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании  акробатических упражнений | Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели | текущий |  |
| 30 **гим-ка** | Беседа. Признаки правильной осанки. Лазанье по канату; упражнения с малыми мячами. Обучение технике кувырка в сторону.Игра «Третий лишний». | ОЗН | ***Осваивать*** технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций. | | Овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям. | Осмысление правил безопасности (что **можно** делать и что **опасно** делать) при выполнении акробатических, гимнастических упражнений, комбинаций. | | Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании  акробатических упражнений | Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели | текущий |  |
| 31 **гим-ка** | Лазанье по наклонной скамейке; упражнения с большими мячами. Игра «К своим флажкам». | ОЗН | ***Осваивать*** универсальные  умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании  акробатических | | Овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям. | Осмысление правил безопасности (что **можно** делать и что **опасно** делать) при выполнении акробатических, гимнастических упражнений, комбинаций. | | Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании  акробатических упражнений | Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели | текущий |  |
| 32 **гим-ка** | Значение напряжения и расслабления мышц». Подтягивание, лёжа на животе по горизонтальной скамейке; упражнения с обручем. Кувырок вперед.Игра «Третий лишний». | рефлексия | ***Осваивать*** универсальные  умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании  акробатических | | Овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям. | Осмысление правил безопасности (что **можно** делать и что **опасно** делать) при выполнении акробатических, гимнастических упражнений, комбинаций. | | Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании  акробатических упражнений | Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели | текущий |  |
| 33 **гим-ка** | Лазанье  через гимнастическую скамейку; упражнения с гимнастической палкой. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивание через набивные мячи. Игра «Два Мороза». | рефлексия | ***Осваивать*** универсальные  умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие  физических качеств | | Овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям. | Осмысление правил безопасности (что **можно** делать и что **опасно** делать) при выполнении акробатических, гимнастических упражнений, комбинаций. | | Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании  акробатических упражнений | Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели | текущий |  |
| 34 **гим-ка** | Значение  личной гигиены. Лазанье через гимнастического коня; упражнения с набивным мячом. Перекаты в группировке - кувырок назад. Лазание по наклонной скамейке Игра «Лисы и куры». | ОЗН | ***Соблюдать*** правила техники безопасности при выполнении  акробатических упражнений. | | Овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям. | Осмысление правил безопасности (что **можно** делать и что **опасно** делать) при выполнении акробатических, гимнастических упражнений, комбинаций. | | Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании  акробатических упражнений | Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели | текущий |  |
| 35 **гим-ка** | Лазанье через гимнастического коня; упражнения с обручем. Перелазание через препятствия. Упражнение в равновесии. «Мост» со страховкой.Игра «Два Мороза». | комплексный | ***Проявлять*** качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций. | | Овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям. | Осмысление правил безопасности (что **можно** делать и что **опасно** делать) при выполнении акробатических, гимнастических упражнений, комбинаций. | | Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании  акробатических упражнений | Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели | текущий |  |
| 36 **гим-ка** | .Режим дня, его значение. Акробатические упражнения; перестроение по заранее установленным местам. висы на гимнастической стенке и на перекладине, подтягивание в висе; «Мост» лежа на спине; стойка на лопатках. Игра «Третий лишний». | комплексный | ***Описывать*** технику гимнастических упражнений на снарядах*.* | | Овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям. | Осмысление правил безопасности (что **можно** делать и что **опасно** делать) при выполнении акробатических, гимнастических упражнений, комбинаций. | | Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании  акробатических упражнений | Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели | текущий |  |
| 37 **гим-ка** | Акробатические упражнения; повороты направо, налево. Упражнения в висе на гимнастической стенке.Игра «Пятнашки» | рефлексия | ***Осваивать*** технику гимнастических упражнений на спортивных снарядах. | | **Моделировать** технические  действия в игровой деятельности. | **Осваивать** технические  действия из спортивных игр. | | **Взаимодействовать** в парах  и группах при выполнении технических действий из спортивных игр. | Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели | текущий |  |
| 38 **гим-ка** | .Значение закаливания. Акробатические упражнения; упражнения в равновесии. Упражнения на бревне Игра «К своим флажкам». | рефлексия | ***Осваивать*** универсальные  умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании  и выполнении гимнастических  упражнений. | | **Моделировать** технические  действия в игровой деятельности. | **Осваивать** технические  действия из спортивных игр. | | **Взаимодействовать** в парах  и группах при выполнении технических действий из спортивных игр. | Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели | текущий |  |
| 39 **гим-ка** | Урок – соревнование «Лазание по гимнастической скамейке. Подтягивание лежа на животе по горизонтальной скамейке». Подвижная игра «Отга­дай, чей голос». | комплексный | Выявлять и характеризовать  ошибки при выполнении гимнастических упражнений. | | **Моделировать** технические  действия в игровой деятельности. | **Осваивать** технические  действия из спортивных игр. | | **Взаимодействовать** в парах  и группах при выполнении технических действий из спортивных игр. | Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели | текущий |  |
| 40 **гим-ка** | Гимнастика преодоление полосы препятствий. Игра «Кентавры» | рефлексия | ***Проявлять*** качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций. | | **Моделировать** технические  действия в игровой деятельности. | **Осваивать** технические  действия из спортивных игр. | | **Взаимодействовать** в парах  и группах при выполнении технических действий из спортивных игр. | Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели | текущий |  |
| 41 **гим-ка** | Урок – соревнование «Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания». Подвижная игра «Посадка картофеля». | комплексный | ***Осваивать*** технику физических упражнений прикладной  направленности. | | ***Описывать*** технику гимнастических упражнений на снарядах*.* | ***Выявлять*** *и* ***характеризовать***  ошибки при выполнении гимнастических упражнений. | | ***Осваивать*** универсальные  умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании  и выполнении гимнастических  упражнений. | ***Проявлять*** качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций. | текущий |  |
| 42 | Спортивный калейдоскоп «Упражнения на ловкость и координацию». народная игра «Удочка». | рефлексия | ***Проявлять*** качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций. | | ***Описывать*** технику гимнастических упражнений на снарядах*.* | ***Выявлять*** *и* ***характеризовать***  ошибки при выполнении гимнастических упражнений. | | ***Осваивать*** универсальные  умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании  и выполнении гимнастических  упражнений. | ***Проявлять*** качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций. | текущий |  |
| 43 | Урок – игра  ОРУ со скакалкой  Народные игры: Волк во рву | комплексный | Комплексное развитие физических качеств | | **Моделировать** технические  действия в игровой деятельности. | **Осваивать** технические  действия из спортивных игр. | | **Взаимодействовать** в парах  и группах при выполнении технических действий из спортивных игр. | Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели | текущий |  |
| 44 | Урок – игра Комплекс упражнений «Шел король по лесу». Игра «Совушка». Игра «Змейка» | рефлексивный | Комплексное развитие физических качеств | | **Моделировать** технические  действия в игровой деятельности. | **Осваивать** технические  действия из спортивных игр. | | **Взаимодействовать** в парах  и группах при выполнении технических действий из спортивных игр. | Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели | текущий |  |
| 45 | Урок – игра Комплекс упражнений «Шел король по лесу». Игра «Ниточка и иголочка». Развитие  силовых способностей | рефлексивный | Комплексное развитие физических качеств | | **Моделировать** технические  действия в игровой деятельности. | **Осваивать** технические  действия из спортивных игр. | | **Взаимодействовать** в парах  и группах при выполнении технических действий из спортивных игр. | Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели | текущий |  |
| 46 | Урок – игра Комплекс упражнений «Ветер на планете». Игра «Светофор». Игра «Три движения» | комплексный | Комплексное развитие физических качеств | | **Моделировать** технические  действия в игровой деятельности. | **Осваивать** технические  действия из спортивных игр. | | **Взаимодействовать** в парах  и группах при выполнении технических действий из спортивных игр. | Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели | текущий |  |
| 47 | Урок – игра Комплекс упражнений «Ветер на планете». Народная игра «Гуси-лебеди». | комплексный | Комплексное развитие физических качеств | | **Моделировать** технические  действия в игровой деятельности. | **Осваивать** технические  действия из спортивных игр. | | **Взаимодействовать** в парах  и группах при выполнении технических действий из спортивных игр. | Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели | текущий |  |
| 48 | Урок – игра Комплекс упражнений «На лугу». Игры: «Волк во рву», «Весна-красна». | комплексный | Комплексное развитие физических качеств | | **Моделировать** технические  действия в игровой деятельности. | **Осваивать** технические  действия из спортивных игр. | | **Взаимодействовать** в парах  и группах при выполнении технических действий из спортивных игр. | Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели | текущий |  |
| III четверть – 27часов | | | | | | | | | | | |
| 49 **Подвигры** | Спортивный каледойскоп Ведение и  передача баскетбольного мяча.  Подвижная игра «Круговая охота». | ОЗН | Проявлять качества силы, координации и выносливости. | | ***Принимать*** адекватные решения в условиях игровой деятельности | Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время проведения подвижных игр. | | **Взаимодействовать** в парах  и группах при выполнении технических действий из спортивных игр. | Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели | текущий |  |
| 50 **Подвигры** | Спортивный каледойскоп Подвижные игры Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. Эстафеты с мячом | ОЗН | Комплексное развитие физических качеств | | **Моделировать** технические  действия в игровой деятельности. | **Осваивать** технические  действия из спортивных игр. | | **Взаимодействовать** в парах  и группах при выполнении технических действий из спортивных игр. | Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели | текущий |  |
| 51 | **Лыжная подготовка** Основные требования к одежде и обуви во время занятий лыжной подготовкой. Переноска и надевание лыж. Игра «Два мороза». | ОЗН | ***Моделировать*** технику базовых способов передвижения на лыжах. | | Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. | Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании  упражнений. | | Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий. | **Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.** | текущий |  |
| 52 | **Лыжная подготовка** Значение занятий лыжной подготовкой для укрепления здоровья. Ступающий шаг. Игра «Прыгающие воробушки». | комплексный | ***Осваивать*** универсальные  умения контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений. | | Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. | Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. | | Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. | Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах. | текущий |  |
| 53 | **Лыжная подготовка** Ступающий шаг. Игра «К своим флажкам». | ОЗН | ***Выявлять*** характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов. | | Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. | Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. | | Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей. | текущий |  |
| 54 | **Лыжная подготовка**  Режим дня. Скользящий шаг без палок. Игра «Два мороза». | рефлексивный | планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры; | | ***Выявлять*** характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов. | Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения | | Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств. | ***Проявлять*** выносливость при прохождении тренировочных занятий | текущий |  |
| 55 | **Лыжная подготовка** Физическая нагрузка Скользящий шаг без палок. Игра «Зайцы в огороде». | комплексный | ***Проявлять*** выносливость при прохождении тренировочных занятий | | ***Объяснять*** технику выполнения скользящего шага | ***Проявлять*** координацию при выполнении скользящего шага | | Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств. | формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок. | текущий |  |
| 56 | **Лыжная подготовка** Значение занятий лыжной подготовкой для закаливания. Скользящий шаг с палками. Игра «Лисы и куры». | ОЗН | ***Осваивать*** технику скользящего шага с палками | | ***Объяснять*** технику выполнения скользящего шага с палками | ***Проявлять*** координацию при выполнении скользящего шага с палками | | Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств. | ***Проявлять*** выносливость при прохождении тренировочных занятий | текущий |  |
| 57 | **Лыжная подготовка** Требования к температурному режиму. Скользящий шаг с палками. Игра «Два мороза». | ОЗН | ***Осваивать*** технику скользящего шага с палками | | ***Объяснять*** технику выполнения скользящего шага с палками | Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения | | Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств. | ***Проявлять*** выносливость при прохождении тренировочных занятий | текущий |  |
| 58 | **Лыжная подготовка** Особенности дыхания. Скользящий шаг с палками. Игра «Шире шаг». | ОЗН | ***Осваивать*** технику скользящего шага с палками | | ***Объяснять*** технику выполнения скользящего шага с палками | Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения | | Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств. | ***Проявлять*** выносливость при прохождении тренировочных занятий | текущий |  |
| 59 | **Лыжная подготовка** Скользящий шаг с палками. Эстафета «Кто самый быстрый». | ОЗН | ***Осваивать*** технику скользящего шага с палками | | ***Объяснять*** технику выполнения скользящего шага с палками | Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения | | Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств. | ***Проявлять*** выносливость при прохождении тренировочных занятий | текущий |  |
| 60 | **Лыжная подготовка** Повороты переступанием. Игра «Пятнашки» | ОЗН | ***Осваивать*** технику поворотов, спусков и подъемов. | | ***Объяснять*** технику выполнения поворотов, спусков и подъемов. | Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. | | Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность | Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. | текущий |  |
| 61 | **Лыжная подготовка** Повороты на месте переступанием вокруг пяток лыж. | комплексный | ***Осваивать*** технику поворотов, спусков и подъемов. | | ***Объяснять*** технику выполнения поворотов, спусков и подъемов. | Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. | | Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность | Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. | текущий |  |
| 62 | **Лыжная подготовка** Передвижение по кругу, чередуя ступающий и скользящий шаг без палок. | комплексный | Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. | | Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. | Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий | | Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность | Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. | текущий |  |
| 63 | **Лыжная подготовка** Подъем ступающим шагом, спуск в основной стойке. | ОЗН | Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. | | Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. | Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий | | Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность | Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. | текущий |  |
| 64 | **Лыжная подготовка** Передвижение скользящим шагом с палками до 500 м в умеренном темпе.  Подъем ступающим шагом, спуск в основной стойке. | комплексный | ***Проявлять*** координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов | | Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией. | Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий | | Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность | Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. | текущий |  |
| 65 | **Лыжная подготовка** Передвижение ступающим шагом с широкими размахиваниями руками; с небольшого разбега ступающим шагом длительное скольжение на одной лыже; «Самокат» | комплексный | ***Проявлять*** координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов | | Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией. | Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий | | Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность | Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. | текущий |  |
| 66 | **Лыжная подготовка** Передвижение под пологий уклон скользящим шагом без палок.  Передвижение скользящим шагом по разметке | ОЗН | Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. | | находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления | формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; | | активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания | формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагру­зок. | текущий |  |
| 67 | **Лыжная подготовка** Скользящий шаг с палками на отрезке до 100 м  Спуски и подъемы, прохождение дистанции 1 км скользящим шагом с палками. | рефлексия | ***Проявлять*** выносливость при прохождении трассы | | овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность | Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий | | проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; | анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения; | текущий |  |
| 68 | **Лыжная подготовка** Передвижение скользящим шагом дистанции 1 км на время. Преодоление подъема ступающим шагом и «лесенкой» наискось, опираясь на лыжные палки; спуск в основной стойке. | комплексный | ***Проявлять*** выносливость при прохождении трассы | | овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность | Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий | | проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; | анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения; | текущий |  |
| 69 | **Лыжная подготовка** Передвижение скользящим шагом дистанции 1 км на время. Преодоление подъема ступающим шагом и «лесенкой» наискось, опираясь на лыжные палки; спуск в основной стойке. | комплексный | ***Проявлять*** выносливость при прохождении трассы | | овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность | Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий | | проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; | анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения; | текущий |  |
| 70 | **Лыжная подготовка** Игра «С горки на горку». Игры «Не задень», «Биатлон», «Подними». | рефлексия | ***Проявлять*** выносливость при прохождении трассы | | овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность | Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий | | проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; | анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения; | текущий |  |
| 71 **н/и** | ОРУ с набивным мячом  Метание набивного мяча  Русская народная игра «У медведя во бору» | рефлексия | Выполнять игровые действия в условиях учебной и игровой деятельности. | | Называть правила подвижных игр и выполнять их в процессе игровой деятельности. | Подготавливать площадки для проведения подвижных игр в соответствии с их правилами | | ***Взаимодействовать*** в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. | Проявлять смелость, волю, решительность, активность и инициативу при решении вариативных задач, возникающих в процессе игры. | текущий |  |
| 72 **н/и** | ОРУ с набивным мячом  Метание набивного мяча  Русская народная игра «Гуси-лебеди»П\и «Охотники и утки» | рефлексия | Выполнять игровые действия в условиях учебной и игровой деятельности. | | ***Излагать*** правила и условия проведения подвижных игр. | Подготавливать площадки для проведения подвижных игр в соответствии с их правилами | | ***Взаимодействовать*** в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. | Проявлять смелость, волю, решительность, активность и инициативу при решении вариативных задач, возникающих в процессе игры. | текущий |  |
| 73 **н/и** | ОРУ в парах.  Челночный бег 3Х10м   Русская народная игра «Филин и пташка». | рефлексия | Игровые правила. Выбор и ограничение игрового пространства. Проведение игры. | | Моделировать игровые ситуации. | Подготавливать площадки для проведения подвижных игр в соответствии с их правилами | | ***Взаимодействовать*** в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх | Регулировать эмоции в процессе игровой деятельности, уметь управлять ими. | текущий |  |
| 74 **н/и** | ОРУ в парах.  Челночный бег 3Х10м  Русская народная игра «Горелки». | рефлексия | Правила игры. Проведение игры. | | Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость). | Выявлять различия в основных способах передвижения человека. | | Общаться и взаимодействовать со сверстниками условиях игровой деятельности. | Регулировать эмоции в процессе игровой деятельности, уметь управлять ими. | текущий |  |
| **75н/и** | Броски: большого мяча на дальность Русская народная игра «Кот и мышь». | рефлексия | ***Осваивать*** универсальные  умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. | | Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость). | Выявлять различия в основных способах передвижения человека. | | Общаться и взаимодействовать со сверстниками условиях игровой деятельности. | Регулировать эмоции в процессе игровой деятельности, уметь управлять ими. | текущий |  |
| IV четверть – 24 часа | | | | | | | | | | | |  |  |  | |  |  |  |  | текущий |
| 76 **Подвигры** | Личная гигиена. Ловля, передача, броски мяча, стоя  на месте и в шаге.  Прыжки через длинную скакалку Игра «Мяч водящему». | комплексный | ***Осваивать*** универсальные  умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. | | Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.  Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. | Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании  упражнений. | | Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий. | **Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.** | текущий |  |
| 77 **Подвигры** | Историческое путешествие «Зарождение физической культуры на территории Древней Руси».  Ведение мяча на месте и в движении. Прыжки через длинную скакалку «Два мороза» | рефлексия | ***Осваивать*** технические  действия из спортивных игр. | | Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. | Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией. | | Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека. | Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели | текущий |  |
| 78 **Подвигры** | Прыжки через планку с прямого разбега. Ведение мяча с изменением направления Эстафеты. ОРУ. Игры «Пятнашки», Дыхательная гимнастика. | ОЗН | ***Моделировать*** технические  действия в игровой деятельности.  игр. | | Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. | Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. | | Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. | Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств | текущий |  |
| 78 **Подвигры** | Прыжки через планку с прямого разбега.Ловля и передача мяча на месте и в движении. ОРУ в движении. Игры: «Прыгающие воробышки», «Зайцы в огороде» | ОЗН | ***Взаимодействовать*** в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных | | Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах. | Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений | | Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей. | текущий |  |
| 80 **Подвигры** | Ведение мяча с изменением направления. Перемещения в баскетбольной стойке. Ловля и передача мяча двумя руками от груди, двумя руками, с отскоком от пола, над головой сверху.  Игры: «У кого меньше мячей». | ОЗН | ***Осваивать*** универсальные  умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности. | | Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. | Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании  упражнений. | | Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий | **Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.** | текущий |  |
| 81 **Подвигры** | Ловля и передача мяча на месте и в движении. Перемещения; подводящие упр-я для ловли мяча. Ведение мяча на месте и в движении правой и левой рукой.  Игры «Пятнашки с освобождением», «Играй-играй мяч не теряй» | рефлексия | ***Выявлять*** ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр. | | Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. | Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании  упражнений. | | Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий | **Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.** | текущий |  |
| 82 **Подвигры** | Бросок мяча снизу на месте в щит. Учебная игра в «мини-баскетбол» О.Р.У. с мячом. Остановка в широком шаге по сигналу при беге в среднем темпе. Ловля и передача мяча в парах. Ведение мяча на месте правой, левой рукой. Игра «Мяч водящему», «Мяч в обруч» | рефлексия | ***Соблюдать*** дисциплину и  правила техники безопасности в условиях учебной и игровой  деятельности. | | Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. | Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании  упражнений. | | Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий | **Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.** | текущий |  |
| 83 **Подвигры** | Верхняя и нижняя передачи мяча над собой О.Р.У. с мячом. Передача и ловля мяча в парах двумя руками от груди. Ведение мяча на месте, ведение мяча в движении (правой и левой рукой).  Игра «У кого меньше мячей» | ОЗН | ***Осваивать*** умения выполнять универсальные физические упражнения. | | Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. | Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании  упражнений. | | Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий | **Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.** | текущий |  |
| 84 **Подвигры** | Верхняя и нижняя передачи мяча в парах О.Р.У. с мячом. Ведение мяча на месте и в движении (правой, левой рукой). Эстафеты с ведением и передачей мяча. Игра «Школа мяча» | ОЗН | ***Развивать*** физические качества. | | Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. | Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании  упражнений. | | Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий | **Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.** | текущий |  |
| 85 **Подвигры** | Нижняя прямая подача мяча в кругу Передача мяча в парах. Ведение мяча на месте. Передачи в колоннах двумя руками , одной слева, одной справа. Эстафеты с ведением мяча. | ОЗН | ***Осваивать*** двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр*.* | | Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. | Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании  упражнений. | | Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий | **Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.** | текущий |  |
| 86 **Подвигры** | Верхняя и нижняя передачи мяча в кругу Передача мяча в парах. Ведение мяча на месте. Передачи в колоннах двумя руками , одной слева, одной справа. Эстафеты с ведением мяча. | ОЗН | ***Описывать*** разучиваемые  технические действия из спортивных игр. | | Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. | Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании  упражнений. | | Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий | **Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.** | текущий |  |
| 87 **Подвигры** | Учебная игра в «Пионербол» Передача мяча в парах, по кругу. Правила игры. Перебрасывание мяча через сетку. | рефлексия | ***Соблюдать*** дисциплину и  правила техники безопасности  во время подвижных игр. | | Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. | Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании  упражнений. | | Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий | **Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.** | текущий |  |
| 88 **Подвигры** | Учебная игра в «Пионербол» Передача мяча в парах, по кругу. Правила игры. Перебрасывание мяча через сетку. | рефлексия | ***Проявлять*** быстроту и ловкость во время подвижных игр. | | Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. | Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании  упражнений. | | Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий | **Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.** | текущий |  |
| 89 **л/атл** | Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра. Обучение технике прыжка в длину с места. Подвижные игра Воробьи и вороны | ОЗН | ***Описывать*** технику беговых упражнений. | | Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. | Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании  упражнений. | | Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий | **Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.** | текущий |  |
| 90 **л/атл** | Беговые упражнения с изменяющимся направлением движения. Закрепление техники прыжка с места. Под­вижная игра «Парашютисты». | комплексный | ***Выявлять*** характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. | | Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. | Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. | | Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. | Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах. | текущий |  |
| 91 **л/атл** | Совершенствование техники прыжка с места Подтягивание на перекладине  Игра: «Через кочки и пенечки». | комплексный | ***Осваивать*** технику прыжковых упражнений. | | **Описывают** технику выполнения беговых, прыжковых упраж­нений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. | **Включают** прыжковые упражнения в различные фор­мы занятий по физической культуре. | | Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей. | текущий |  |
| 92 **л/атл** | Урок – соревнование Учет техники прыжка с места Игра «Прыгающие воробушки». Эстафеты | рефлексия | ***Осваивать*** универсальные  умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении прыжковых упражнений. | | ***Выявлять*** характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений. | находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления; | | технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. | управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность; | текущий |  |
| 93 **л/атл** | Обучение техники метания мяча на дальность.  Подвижные игры: «Метко в цель», «Кто дальше бросит». | ОЗН | ***Описывать*** технику метания малого мяча. | | Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. | Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека. | | технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. | управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность; | текущий |  |
| 94 **л/атл** | Спортивный калейдоскоп  Закрепление техники метания мяча на дальность. Подвижная игра «Снайперы». | комплексный | ***Осваивать*** технику метания малого мяча. | | **Демонстрируют** вариативное выполнение упражнений для метания | находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления; | | технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. | управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность; | текущий |  |
| 95 **л/атл** | Урок – соревнование Учет техники метания мяча на дальность. Подтягивание на перекладине | рефлексия | ***Проявлять*** качества силы,  быстроты и координации при метании малого мяча | | Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. | Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. | | технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. | управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность; | текущий |  |
| 96 **л/атл** | Урок- игра  Обучение технике бега Бег из разных исходных положениях. Подвижная игра «День и ночь». ОРУ в парах  . | озн | ***Осваивать*** универсальные  умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений. | | **Демонстрируют** вариативное выполнение беговых упражнений. | Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека. | | Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. | проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях; | текущий |  |
| 97 **л/атл** | Урок – соревнование Закрепление техники бега. Бег 30 метров (контроль) Эстафеты. | комплексный | ***Осваивать*** универсальные  умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений. | | Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. | Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. | | Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей. | контрольный |  |
| 98 **л/атл** | Спортивный марафон Учет бега на выносливость. Подвижные игры | рефлексия | ***Проявлять*** качества силы,  быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений. | | Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. | Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. | | Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. | Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели. |  |  |
| 99 **л/атл** | Урок – соревнование  Бег 1000 метров  Игра «Через кочки и пенечки». |  | ***Проявлять*** качества силы,  быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений | | Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. | Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека. | | Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. | проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях; | контрольный |  |