ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 924

|  |  |
| --- | --- |
| ПРИНЯТО  школьным методическим объединением учителей (указать – каким)  протокол от «\_\_\_\_» \_\_\_ 201\_\_г. № \_\_\_\_\_  ПРИНЯТО  педагогическим советом школы  протокол от «\_\_\_\_» \_\_\_ 201\_\_г. № \_\_\_\_\_ | УТВЕРЖДАЮ  Директор школы  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ О.Г. Бордовская  Приказ от «\_\_\_»\_\_\_\_201\_\_г. № \_\_\_\_\_ |

**Рабочая программа**

по Физической культуре 3 класса «Б», 3 «В» начальная школа, базовый уровень

наименование учебного предмета, класс, ступень, уровень (базовый, профильный – для 10-11 кл.)

Рабочая программа составлена на основе программы:

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

(точное название программы, указание авторов и ее выходных данных)

|  |  |
| --- | --- |
|  | Составитель: Карпушина Анна Викторовна, физическая культура,  I квалификационная категория  (ФИО учителя, предмет, квалификационная категория) |

Москва 2014 г.

Примерный тематический план Рабочей программы учебного курса

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ темы и ее название** | **Всего часов по теме** | **Из них:** | | | |
| **Теоретические занятия** | **Лабораторно-практические занятия** | **Контрольные работы** | **Др.** |
| Тема 1. Легкая атлетика | 24 (12+12) | В процессе занятий | 24 (12+12) | - | - |
| Тема 2. Подвижные игры и упражнения с предметами | 30 (15+15) | В процессе занятий | 30 (15+15) | - | - |
| Тема 3. Гимнастика | 21 | В процессе занятий | 21 | - | - |
| Тема 4. Баскетбол | 12 | В процессе занятий | 12 | - | - |
| Тема 5. Волейбол | 15 | В процессе занятий | 15 |  |  |
| ИТОГО | 102 | В процессе занятий | 102 | - | - |

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» ориентирована на обучающихся 1 – 4 классов и составлена на основе следующих документов:

1. Приказ Министерства образования и науки № 373 от 6 октября 2009 года « Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования».

2. «Федеральной комплексной программы физического воспитания» под редакцией доктора педагогических наук В.И. Ляха и канд. пед. наук А.А. Зданевича.2011 г.

3. Примерная основная образовательная программа образовательного учреждения. Начальная школа. 4-е издание, переработанное.- Москва: Просвещение, 2012.

4. Федеральный перечень учебников, рекомендованных Министерством образования Российской Федерации к использованию в образовательном процессе в общеобразовательных учреждениях.

5. Требования к оснащению образовательного процесса в соответствии с содержанием учебных предметов федерального компонента государственного стандарта общего образования.

Программа реализуется на основе УМК (Лях В.И. « Мой друг – физкультура» Учебник для учащихся 1-4 классов начальной школы. Москва «Просвещение» 2011г.)

Содержание предмета доступно для обучающихся Гимназии младшего школьного возраста и обеспечивает достижение положительных результатов в обучении и возможности личностного развития ребёнка.

Изучение предмета «Физическая культура» в начальной школе направлено на достижение следующих **целей**: формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.

Основными **задачами** реализации содержания предмета являются:

1. Укрепления здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;

2. Совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;

3. Формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли укрепления здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;

4. Развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;

5. Обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

**Специфика предмета «Физическая культура» состоит в том,** что обучение физической культуре направлено на:

– реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально технической оснащенностью учебного процесса (Спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения;

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

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

– расширение межпредметных связей, ориентирующих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;

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

**ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

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.

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.

**МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ**

На изучение предмета «Физическая культура» в каждом классе начальной школы отводится 3 ч в неделю. Программа рассчитана на 405 часов:

1 класс —99 часов (33 учебные недели),

2 класс – 102 часа

3 класс – 102 часа

4 класс – 102 часа 3.

Разделы : «Лыжная гонки » и «Плавание» отсутствуют.

**ЦЕННОСТНЫЕ ОРИЕНТИРЫ СОДЕРЖАНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

– Физическая культура как одна из важнейших основ здоровой и гармоничной жизни человека и общества.

– Физическая культура как процесс и результат человеческой жизнедеятельности во всём многообразии её форм.

– Патриотизм как одно из проявлений духовной зрелости человека, выражающейся в любви к России, народу, малой родине, в осознанном желании служить Отечеству.

– Здоровый образ жизни в единстве составляющих: здоровье физическое, психическое, духовно- и социально-нравственное.

**ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

**I. Личностные результаты:**

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

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

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

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

**II. Метапредметные результаты:**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

**III. Предметные результаты:**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

**СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

**3 класс**

**Знания о физической культуре**

Физическая культура у народов Древней Руси. Связь физических упражнений с трудовой деятельностью. Виды физических упражнений (подводящие, общеразвивающие, соревновательные). Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол. Физическая нагрузка и ее влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Закаливание организма (обливание, душ).

**Способы физкультурной деятельности**

Освоение комплексов общеразвивающих физических упражнений для развития основных физических качеств. Освоение подводящих упражнений для закрепления и совершенствования двигательных действий игры в футбол, волейбол, баскетбол. Развитие выносливости во время лыжных прогулок. Измерение частоты сердечных сокращений во время и после выполнения физических упражнений. Проведение элементарных соревнований.

**Физическое совершенствование**

**Гимнастика с основами акробатики**

Акробатические упражнения: кувырок назад до упора на коленях и до упора присев; мост из положения лежа на спине; прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения. Гимнастические упражнения прикладного характера: лазанье по канату (3 м) в два и три приема; передвижения и повороты на гимнастическом бревне.

**Легкая атлетика**

Прыжки в длину и высоту с прямого разбега, согнув ноги.

**Подвижные игры**

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «Парашютисты», «Догонялки на марше», «Увертывайся от мяча».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Защита укрепления», «Стрелки», «Кто дальше бросит», «Ловишка, поймай ленту», «Метатели».

На материале спортивных игр:

Футбол: удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 м, длиной до 7 – 8 м) и вертикальную (полоса шириной 2 м, длиной 7 – 8 м) мишень; ведение мяча между предметами и с обводкой предметов; подвижные игры: «Передал — садись», «Передай мяч головой».

Баскетбол: специальные передвижения, остановка прыжком с двух шагов, ведение мяча в движении вокруг стоек («змейкой»), ловля и передача мяча двумя руками от груди; бросок мяча с места; подвижные игры: «Попади в кольцо», «Гонка баскетбольных мячей».

Волейбол: прием мяча снизу двумя руками; передача мяча сверху двумя руками вперед-вверх; нижняя прямая подача; подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта».

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

**Календарно -тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема**  **урока** | **Дата проведения** | **Основные элементы содержания образования** | **Основные понятия** | **Планируемые результаты в соответствии с ФГОС** | | | | | **Д З** |
| **Предметные** | **Личностные** | **Метапредметные** | | |
| **Регулятивные** | **Познавательные** | **Коммуникативные** |
|  | | | | | | | | | | |
| **1** | **Легкая атлетика** | **09.14** | **Знакомство с классом. Беседа о задачах и содержании программы, о правилах безопасности на уроках физической культуры и занятиях по легкой атлетике, о порядке проведения уроков в сентябре - презентация. Игра «Пустое место»** | **Правила безопасности на уроках физической культуры и легкой атлетике.** | **Знать и выполнять правила поведения на уроках физической культуры и в спортивном зале** | **Развитие самостоятельности и личной ответственности за свое поведение и поступки** | **Организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий** | **Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления** | **Общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности** | **Повторить правила поведения на уроках физической культуры и занятиях по легкой атлетике. Сообщить родителям информацию о спортивной одежде для улицы.** |
| 2 | Легкая атлетика |  | Ходьба с изменением длины и частоты шага. Ходьба через препятствия. Бег 30 м. в коридоре с максимальной скоростью. ОРУ. Игра «Пустое место». Развитие скоростных способностей. Олимпийские игры: история возникновения. | Бег на короткие дистанции с максимальной скоростью. Воспитание скоростных способностей. | **Знать:**  - правила безопасного поведения на уроках физической культуры, занятиях легкоатлетическими упражнениями;  - правила личной гигиены, режим дня;  - характеристику ходьбы, бега, прыжков;  - понятия: эстафета, старт, финиш, короткая дистанция (спринтер), длинная дистанция (стайер), скорость, выносливость, ЧСС. | Проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях. | Организация самостоятельной деятельности с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий. | Обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов и исправлений. | Управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность | Приседание – 10 раз. |
| 3 | Легкая атлетика |  | Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью (30, 60м.). Игра «Белые медведи». Развитие скоростных способностей. Олимпийские игры: история возникновения. | Бег на короткие дистанции с максимальной скоростью. Воспитание скоростных способностей. | **Знать:**  - правила безопасного поведения на уроках физической культуры, занятиях легкоатлетическими упражнениями;  - правила личной гигиены, режим дня;  - характеристику ходьбы, бега, прыжков;  - понятия: эстафета, старт, финиш, короткая дистанция (спринтер), длинная дистанция (стайер), скорость, выносливость, ЧСС. | Проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях. | Планирование собственной деятельности, распределение нагрузки  и организации отдыха в процессе её выполнения. | Технически правильно выполнение двигательных действий из базовых видов спорта. | Оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов. | Не задано. |
| 4 | Легкая атлетика |  | Ходьба через несколько препятствий. Бег на время 2 мин. Бег с максимальной скоростью (60м.). Игра «Команда быстроногих». Развитие скоростных способностей. Влияние бега на здоровье. | Бег на короткие дистанции с максимальной скоростью. Воспитание скоростных способностей. | **Знать:**  - правила безопасного поведения на уроках физической культуры, занятиях легкоатлетическими упражнениями;  - правила личной гигиены, режим дня;  - характеристику ходьбы, бега, прыжков;  - понятия: эстафета, старт, финиш, короткая дистанция (спринтер), длинная дистанция (стайер), скорость, выносливость, ЧСС. | Проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях. | Планирование собственной деятельности, распределение нагрузки  и организации отдыха в процессе её выполнения. | Технически правильно выполнение двигательных действий из базовых видов спорта. | Оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов. | Приседание – 10 раз. |
| 5 | Легкая атлетика |  | ОРУ. Бег на время 2 мин. Бег на результат (30, 60 м.). Развитие скоростных способностей. Игра «Смена сторон». Понятия «эстафета, старт, финиш» | Бег на короткие дистанции с максимальной скоростью. Воспитание скоростных способностей. | **Знать:**  - правила безопасного поведения на уроках физической культуры, занятиях легкоатлетическими упражнениями;  - правила личной гигиены, режим дня;  - характеристику ходьбы, бега, прыжков;  - понятия: эстафета, старт, финиш, короткая дистанция (спринтер), длинная дистанция (стайер), скорость, выносливость, ЧСС. | Проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.  Стремление к победе в играх и эстафетах. | Оказание помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов. | Объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения. | Общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности. | Комплекс ОРУ №1. |
| 6 | Легкая атлетика |  | ОРУ. Бег на время 3 мин. Прыжок в длину с места. Игра «Гуси – лебеди». | Воспитание скоростно-силовых способностей. | **Знать:**  - правила безопасного поведения на уроках физической культуры, занятиях легкоатлетическими упражнениями;  - технику выполнения прыжка в длину с места;  - знать правила игры. | Общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.  Стремление к победе во время игры. | Оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов. | Анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения. | Взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности. | Не задано. |
| 7 | Легкая атлетика |  | ОРУ. Прыжок в длину с места. Бег на время 3 мин. Игра «Лиса и куры». Развитие скоростно-силовых качеств. | Воспитание скоростно-силовых способностей. | **Знать:**  - правила безопасного поведения на уроках физической культуры, занятиях легкоатлетическими упражнениями;  - технику выполнения прыжка в длину с места;  - знать правила игры. | Активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.  Стремление к победе во время игры. | Бескорыстная помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов. | Анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения. | Общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности. | Комплекс ОРУ №2. |
| 8 | Легкая атлетика |  | ОРУ. Бег в равномерном темпе 4 мин. Прыжок в длину с места – на результат. Игра «Прыгающие воробушки. Развитие скоростно-силовых качеств. | Воспитание скоростно-силовых способностей. | **Уметь**:  - выполнять прыжок с места;  - выполнять метание малого мяча на дальность с места.  - играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием. | Общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.  Стремление к победе во время игры. | Нахождение с ними общего языка и общих интересов. | Объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения. | Взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности. | Строевые упражнения: повороты на месте на право, на лево, кругом. |
| 9 | Легкая атлетика |  | ОРУ. Бег в равномерном темпе 4 мин. Метание малого мяча с места на дальность. Метание в цель с 4-5-6 м. Игра «Попади в мяч». Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в метании. | Воспитание скоростно-силовых способностей. Метание. | **Знать:**  - правила безопасного поведения на уроках физической культуры, занятиях легкоатлетическими упражнениями;  - технику выполнения метания (движения рук и ног);  - знать правила игры. | Проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | Оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов. | Анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения. | Общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности. | Не задано. |
| 10 | Легкая атлетика |  | ОРУ. Бег в равномерном темпе 4 мин. Метание малого мяча с места на дальность. Метание в цель с 4-5-6 м. Метание набивного мяча. Игра «Попади в мяч». Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в метании. | Воспитание скоростно-силовых способностей. Метание. | **Знать:**  - правила безопасного поведения на уроках физической культуры, занятиях легкоатлетическими упражнениями;  - технику выполнения метания (движения рук и ног);  - знать правила игры;  - правила соревнований в метании. | Выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности. | Бескорыстная помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов. | Обнаружение собственных ошибок | Оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов. | Строевые упражнения: повороты на месте на право, на лево, кругом. |
| 11 | Легкая атлетика |  | Бег в равномерном темпе 5 мин. Метание малого мяча с места на заданное расстояние – на результат. Игра «Кто дальше бросит». Развитие скоростно-силовых качеств. Современное Олимпийское движение. | Воспитание скоростно-силовых качеств. Метание. | **Уметь**:  - выполнять метание малого мяча на дальность с места.  - играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием. | Формировать скоростно-силовые качества | Проявлять упорство | Совершенствование навыка | Уметь через диалог разрешать конфликты | Строевые упражнения: повороты на месте на право, на лево, кругом. |
| 12 | Легкая атлетика |  | ОРУ. Бег в равномерном темпе 5 мин. Игра «День и ночь». | Воспитание выносливости. Бег на длинные дистанции | Знать:  - технику бега на длинные дистанции (постановка стопы на опору, длина шага, скорость, дыхание). | Проявлять выносливость. | Проявлять упорство | Обнаружение собственных ошибок | Взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности. | Не задано. |
| **13** | **Подвижные игры** |  | **Упражнения на развитие прыгучести.**  **Разучить прыжки через длинную скакалку (пробегание, прыжки).**  **Подтягивание- (м), подтягивание из виса лёжа (д).** | **Воспитание скоростно-силовых качеств** | **Знать:**  **- упражнения для прыжка через скакалку;**  **- технику выполнения прыжков через гимнастическую скакалку;**  **- технику подтягивания.** | **Планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры.** | **Соблюдать правила техники безопасности** | **Организация деятельности с учетом требований безопасности** | **Оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.** | Сгибание рук в упоре лежа: М- 10; Д – 8. |
| 14 | Подвижные игры |  | Упражнения в движении.  Закрепить прыжки через длинную скакалку (вбегание, прыжки, выбегание).  Игра «Третий лишний». | Воспитание скоростно-силовых качеств | Знать:  - упражнения для прыжка через скакалку;  - технику выполнения прыжков через гимнастическую скакалку;  - технику подтягивания;  - правила игры. | Проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях. | Соблюдать правила техники безопасности | Организация деятельности с учетом требований безопасности | Оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов. | Сгибание рук в упоре лежа: М- 10; Д – 8. |
| 15 | Подвижные игры |  | ОФП (Ловкость)  Групповые упражнения.  Упражнения с использованием спортивных предметов.  Подвижные игры. | Развитие ловкости | Знать:  -правила использования инвентаря;  - правила подвижных игр. | Проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | Оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов. | Анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения. | Общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности. | Не задано. |
| 16 | Подвижные игры |  | Упражнения типа зарядки.  Совершенствовать прыжки через длинную скакалку (использовать 2 длинные скакалки).  Игра «Третий лишний». | Воспитание скоростно-силовых способностей. | Знать:  - упражнения для прыжка через скакалку;  - технику выполнения прыжков через гимнастическую скакалку;  - технику подтягивания;  - правила игры. | Проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях. | Соблюдать правила техники безопасности | Организация деятельности с учетом требований безопасности | Оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов. | Прыжки:  на двух ногах – 10;  на правой – 5;  на левой – 5.  Ходьба на месте до полного восстановления дыхания. |
| 17 | Подвижные игры |  | Упражнения для развития прыгучести (прыжковые упражнения).  Проверить умение прыгать.  Игра «Вызов номеров». | Воспитание скоростно-силовых, координационных способностей. | Знать:  - технику выполнения прыжковых упражнений. | Общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.  Стремление к победе во время игры. | Нахождение с ними общего языка и общих интересов. | Объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения. | Взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности. | Прыжки:  на двух ногах – 10;  на правой – 5;  на левой – 5.  Ходьба на месте до полного восстановления дыхания. |
| 18 | Подвижные игры |  | ОФП (Быстрота)  Подготовительные упражнения.  Основные упражнения.  Подвижные игры. | Воспитание скоростных качеств | Знать:  -подготовительные упражнения для воспитания скоростных способностей | Проявлять скорость | Проявлять упорство | Обнаружение собственных ошибок | Взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности. | Не задано. |
| 19 | Подвижные игры |  | Упражнение с короткой скакалкой.  Разучить прыжки через короткую скакалку (варианты прыжков).  Игра «Не давай мяч водящему». | Воспитание скоростно-силовых способностей. | Знать:  - как правильно выполнять прыжки через короткую скакалку;  - правила игры. | Проявлять скоростно-силовые качества и ловкость | Различать допустимые и недопустимые формы поведения во время игры | Характеризовать и исправлять ошибки при выполнении прыжков через скакалку | Сохранять хладнокровие, сдержанность и рассудительность | Прыжки через гимнастическую скакалку – 10 раз(подряд). |
| 20 | Подвижные игры |  | Упражнение с короткой скакалкой.  Прыжки через короткую скакалку на двух ногах (правой, левой, вращая назад).  Игра «Охотники и утки». | Воспитание координационных способностей. Гимнастическая скакалка. | Знать:  - как правильно выполнять прыжки через короткую скакалку;  - правила игры. | Проявлять скоростно-силовые качества и ловкость | Различать допустимые и недопустимые формы поведения во время игры | Характеризовать и исправлять ошибки при выполнении прыжков через скакалку | Сохранять хладнокровие, сдержанность и рассудительность | Прыжки через гимнастическую скакалку – 10 раз (подряд). |
| 21 | Подвижные игры |  | ОФП  Упражнения на координацию движения.  Подвижные игры. | Воспитание координационных способностей | Знать:  - комплекс упражнений для развития координации. | Проявлять внимание и ловкость во время выполнения упражнений. | Оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов. | Анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения. | Общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности. | Не задано. |
| 22 | Подвижные игры |  | Упражнение с короткой скакалкой в движении.  Игра «Перестрелка». | Игра «Перестрелка» | Знать:  -правила игры «Перестрелка». | Стремиться к победе | Контролировать и корректировать свое поведение во время игры | Анализировать собственное поведение на уроке | Помогать одноклассникам, которые плохо усвоили правила игры | Прыжки через гимнастическую скакалку – 10 раз (подряд). |
| 23 | Подвижные игры |  | ОРУ в движении.  Проверить умение прыгать за 15 сек. на оценку.  Эстафеты с предметами. | Воспитание координационных способностей. | Знать:  - как правильно выполнять прыжки через короткую скакалку;  - правила игры. | Проявлять скоростно-силовые качества и ловкость | Различать допустимые и недопустимые формы поведения во время урока | Характеризовать и исправлять ошибки при выполнении прыжков через скакалку | Сохранять хладнокровие, сдержанность и рассудительность | Комплекс ОРУ №1. |
| 24 | Подвижные игры |  | ОФП (Сила)  Комплекс упражнений с набивными мячами.  Эстафеты с передачей набивных мячей. | Воспитание силовых способностей. | Знать:  - правила безопасного поведения при работе с набивными мячами. | Проявлять скоростно-силовые качества и ловкость | Управлять своим поведением, если не получается упражнение. | Характеризовать и исправлять ошибки при выполнении упражнения | Помогать одноклассникам во время урока | Не задано. |
| 25 | Подвижные игры |  | ОРУ типа зарядки.  Эстафеты с предметами. | Упражнения с различными предметами – как средства воспитания скоростных и координационных способностей. | Знать:  - правила проведения эстафет. | Стремиться к победе. | Проявлять упорство. | Обнаружение собственных ошибок | Сохранять хладнокровие, сдержанность и рассудительность | Комплекс ОРУ №2. |
| 26 | Подвижные игры |  | ОРУ в парах.  Эстафеты с элементами бега и прыжков. | Воспитание скоростно-силовых качеств. | Знать:  - правила проведения эстафет. | Стремиться к победе. | Проявлять упорство. | Обнаружение собственных ошибок | Сохранять хладнокровие, сдержанность и рассудительность | Приседание – 10 раз. |
| 27 | Подвижные игры |  | ОФП (Выносливость)Упражнения для развития общей выносливости. Упр. в форме упрощённой игры. | Воспитание выносливости по средством игры | Знать:  - что такое выносливость и ее виды. | Проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях. | Соблюдать правила техники безопасности | Организация деятельности с учетом требований безопасности | Оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов. | Не задано. |
| **28** | **Гимнастика** |  | **Основы знаний: влияние физических упражнений на осанку. Правила безопасности на уроках гимнастики - презентация. Комплекс упражнений утренней гимнастики. Равновесие: ходьба по скамейке.** | **Правила безопасного поведения на уроках гимнастики** | **Знать:**  **- правила поведения на уроках гимнастики;**  **- название гимнастических снарядов, которые находятся в зале.** | **Проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.** | **Соблюдать правила техники безопасности** | **Анализировать собственное поведение на уроке** | **Управлять эмоциями, сохранять сдержанность в конфликтной ситуации** | **Комплекс ОРУ №1.** |
| 29 | Гимнастика |  | Строевые упражнения: перестроение из колонны по одному в колонну по два и обратно; размыкание в шеренге и колонне на месте; повороты на месте по командам «Налево, направо, кругом». ОРУ Кувырок вперед в группировке. Ходьба по бревну большими шагами и выпадами. | Разучивание кувырка вперед в группировке. Равновесие. | Знать:  - правила выполнения вперед в группировке;  - перестроение из одной колонны в две и обратно;  - выполнять повороты (направо, налево, кругом). | Проявлять внимание и ловкость при выполнении упражнений. | Уметь корректировать свои действия в группе | Совершенствовать способы ходьбы по гимнастическому бревну; выявлять и характеризовать ошибки при выполнении кувырка вперед в группировке. | Взаимодействовать и проявлять взаимовыручку. | Комплекс ОРУ №2. |
| 30 | Гимнастика |  | Строевые упражнения: перестроение из колонны по одному в колонну по два и обратно; размыкание в шеренге и колонне на месте; повороты на месте по командам «Налево, направо, кругом». ОРУ Кувырок вперед в группировке на оценку. Кувырок в сторону в группировке. Ходьба по бревну на носках. Развитие координационных способностей. Игра «Что изменилось?». | Кувырок вперед и в сторону. Равновесие. | Знать:  - правила выполнения вперед в группировке;  - выполнять строевые упражнения. | Проявлять внимание и ловкость при выполнении упражнений. | Уметь корректировать свои действия в группе | Совершенствовать способы ходьбы по гимнастическому бревну; выявлять и характеризовать ошибки при выполнении кувырка вперед в группировке. | Взаимодействовать и проявлять взаимовыручку. | Не задано. |
| 31 | Гимнастика |  | Строевые упражнения: перестроение из колонны по одному в колонну по два и обратно; размыкание в шеренге и колонне на месте; повороты на месте по командам «Налево, направо, кругом». ОРУ Кувырок вперед и назад в группировке. Кувырок в сторону в группировке. Развитие координационных способностей. Игра «Точный поворот». | Кувырок назад в группировке. | Знать:  - технику выполнения кувырка назад;  - выполнять строевые упражнения. | Проявлять внимание и ловкость при выполнении упражнений. | Различать допустимые и недопустимые формы поведения | Находить и исправлять ошибки при выполнении одноклассниками кувырка назад | Взаимодействовать и проявлять взаимовыручку. | Строевые упражнения: повороты на месте на право, на лево, кругом. |
| 32 | Гимнастика |  | Строевые упражнения: перестроение из колонны по одному в колонну по два и обратно; размыкание в шеренге и колонне на месте; повороты на месте по командам «Налево, направо, кругом». ОРУ Кувырок назад в группировке на оценку. Развитие координационных способностей. Игра «Точный поворот». | Кувырок назад в группировке. | Знать:  - технику выполнения кувырка назад;  - выполнять строевые упражнения. | Проявлять внимание и ловкость при выполнении упражнений. | Различать допустимые и недопустимые формы поведения | Находить и исправлять ошибки при выполнении одноклассниками кувырка назад | Взаимодействовать и проявлять взаимовыручку. | Строевые упражнения: повороты на месте на право, на лево, кругом. |
| 33 | Гимнастика |  | Строевые упражнения. ОРУ. Мост (с помощью и самостоятельно). Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. Развитие координационных способностей. Игра «Быстро по местам». | Кувырок назад в группировке, стойка на лопатках. | Знать:  - технику выполнения кувырка назад;  - технику выполнения стойки на лопатках. | Проявлять внимание и ловкость при выполнении упражнений. | Соблюдать правила безопасности при выполнении упражнений. Различать допустимые и недопустимые формы поведения. | Находить и исправлять ошибки при выполнении одноклассниками. | Взаимодействовать и проявлять взаимовыручку. | Не задано. |
| 34 | Гимнастика |  | Строевые упражнения. ОРУ. Мост (с помощью и самостоятельно). Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. Развитие координационных способностей. Игра «Перестрелка». | Мост. | Знать:  - правила выполнения «Моста» с помощью и самостоятельно. | Проявлять внимание и ловкость при выполнении упражнений. | Соблюдать правила безопасности при выполнении упражнений. Различать допустимые и недопустимые формы поведения. | Находить и исправлять ошибки при выполнении одноклассниками. | Взаимодействовать и проявлять взаимовыручку. | Сгибание рук в упоре лежа: М – 12 ,Д – 8. |
| 35 | Гимнастика |  | Строевые упражнения. ОРУ. Мост (с помощью и самостоятельно). Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. Развитие координационных способностей. Игра «Быстро по местам». | Мост. | Знать:  - правила выполнения «Моста» с помощью и самостоятельно. | Проявлять внимание и ловкость при выполнении упражнений. | Соблюдать правила безопасности при выполнении упражнений. Различать допустимые и недопустимые формы поведения. | Находить и исправлять ошибки при выполнении одноклассниками. | Взаимодействовать и проявлять взаимовыручку. | Сгибание рук в упоре лежа: М – 12, Д – 8. |
| 36 | Гимнастика |  | Строевые упражнения. ОРУ. Акробатическая дорожка с ранее изученными акробатическими элементами – на оценку. Игра «Быстро по местам». | Воспитание координационных способностей. | Знать:  - акробатическую дорожку. | Проявлять внимание и ловкость при выполнении упражнений. | Соблюдать правила безопасности при выполнении упражнений. Различать допустимые и недопустимые формы поведения. | Находить и исправлять ошибки при выполнении одноклассниками. | Взаимодействовать и проявлять взаимовыручку. | Не задано. |
| 37 | Гимнастика |  | ОРУ в движении. Комплекс вольных упражнений – первая восьмерка. Опорный прыжок на горку матов. Вскок в упор на коленях, соскок со взмахом рук. Игра «Лисы и куры». Развитие скоростно-силовых качеств. | Опорный прыжок. Комплекс вольных упражнений. | Знать:  - разбег;  - наскок на гимнастический мостик. | Проявлять внимание и ловкость при выполнении упражнений. | Соблюдать правила безопасности при выполнении упражнений. Различать допустимые и недопустимые формы поведения. | Находить и исправлять ошибки при выполнении одноклассниками. | Взаимодействовать и проявлять взаимовыручку. | Первая восьмерка комплекса вольных упражнений. |
| 38 | Гимнастика |  | ОРУ в движении. Комплекс вольных упражнений – вторая восьмерка. Опорный прыжок на горку матов. Вскок в упор на коленях, соскок со взмахом рук. Игра «Лисы и куры». Развитие скоростно-силовых качеств. | Опорный прыжок. Комплекс вольных упражнений. | Знать:  - разбег;  - наскок на гимнастический мостик;  - вскок в упор на коленях;  - соскок. | Проявлять внимание и ловкость при выполнении упражнений. | Соблюдать правила безопасности при выполнении упражнений. Различать допустимые и недопустимые формы поведения. | Находить и исправлять ошибки при выполнении одноклассниками. | Взаимодействовать и проявлять взаимовыручку. | Вторая восьмерка комплекса вольных упражнений. |
| 39 | Гимнастика |  | ОРУ в движении. Комплекс вольных упражнений – третья восьмерка. Опорный прыжок на козла. Вскок в упор на коленях, соскок со взмахом рук. Игра «Веревочка под ногами». | Опорный прыжок. Комплекс вольных упражнений. | Знать:  - разбег;  - наскок на гимнастический мостик;  - вскок в упор на коленях;  - соскок. | Проявлять внимание и ловкость при выполнении упражнений. | Соблюдать правила безопасности при выполнении упражнений. Различать допустимые и недопустимые формы поведения. | Находить и исправлять ошибки при выполнении одноклассниками. | Взаимодействовать и проявлять взаимовыручку. | Не задано. |
| 40 | Гимнастика |  | ОРУ в движении. Комплекс вольных упражнений – четвертая восьмерка. Опорный прыжок на козла. Вскок в упор на коленях, соскок со взмахом рук на оценку. Игра «Веревочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств. | Опорный прыжок. Комплекс вольных упражнений. | Знать:  - разбег;  - наскок на гимнастический мостик;  - вскок в упор на коленях;  - соскок;  - знать четыре восьмерки вольных упражнений. | Проявлять внимание и ловкость при выполнении упражнений. | Соблюдать правила безопасности при выполнении упражнений. Различать допустимые и недопустимые формы поведения. | Находить и исправлять ошибки при выполнении одноклассниками. | Оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов. | Третья и четвертая восьмерки комплекса вольных упражнений. |
| 41 | Гимнастика |  | ОРУ с гимнастической палкой. Комплекс вольных упражнений – пятая восьмерка. Вис завесом, вис на согнутых руках, согнув ноги. Эстафеты. Игра «Посадка картофеля». Развитие силовых качеств. | Висы. | Знать:  - все способы висов;  - правила игры «Посади картофель»;  - пять восьмерок вольных упражнений. | Проявлять силу | Различать допустимые и недопустимые формы поведения | Находить и исправлять ошибки при выполнении одноклассниками | Взаимодействовать и проявлять взаимовыручку. | Пятая восьмерка комплекса вольных упражнений. |
| 42 | Гимнастика |  | Строевые упражнения. Комплекс вольных упражнений – все пять восьмерок. ОРУ с обручами. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в висе, подтягивание в висе. Эстафеты. Игра «Не ошибись!». Развитие силовых качеств. | Висы. | Знать:  - все способы висов;  - правила игры «Посади картофель»;  - пять восьмерок вольных упражнений. | Проявлять силу | Различать допустимые и недопустимые формы поведения | Находить и исправлять ошибки при выполнении одноклассниками. | Взаимодействовать и проявлять взаимовыручку. | Не задано. |
| 43 | Гимнастика |  | Строевые упражнения. ОРУ с обручами. Комплекс вольных упражнений. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в висе, подтягивание в висе. Эстафеты. Игра «Не ошибись!». Развитие силовых качеств. | Висы. | Знать:  - все способы висов;  - правила игры «Посади картофель»;  - весь комплекс вольных упражнений. | Проявлять силу | Различать допустимые и недопустимые формы поведения | Находить и исправлять ошибки при выполнении одноклассниками. | Взаимодействовать и проявлять взаимовыручку. | Комплекс вольных упражнений. |
| 44 | Гимнастика |  | ОРУ в движении. Комплекс вольных упражнений – на оценку. Перелезание через препятствие. Прыжки через гимнастический обруч - разучивание. Игра «Прокати быстрее мяч». Развитие скоростно-силовых качеств. | Перелезание. Воспитание координационных способностей. | Знать:  - весь комплекс вольных упражнений;  - технику выполнения прыжков через гимнастический обруч. | Проявлять внимание и ловкость при выполнении упражнений. | Соблюдать правила безопасности при выполнении упражнений. Различать допустимые и недопустимые формы поведения. | Находить и исправлять ошибки при выполнении одноклассниками. | Взаимодействовать и проявлять взаимовыручку. | Комплекс ОРУ №1. |
| 45 | Гимнастика |  | ОРУ в движении. Перелезание через препятствие. Прыжки через гимнастический обруч - закрепление. Игра «Прокати быстрее мяч». Развитие скоростно-силовых качеств. | Перелезание. Воспитание координационных способностей. | Знать:  - технику выполнения прыжков через гимнастический обруч;  - правила игры «Прокати мяч быстрее». | Проявлять внимание и ловкость при выполнении упражнений. | Соблюдать правила безопасности при выполнении упражнений. Различать допустимые и недопустимые формы поведения. | Находить и исправлять ошибки при выполнении одноклассниками. | Взаимодействовать и проявлять взаимовыручку. | Не задано. |
| 46 | Гимнастика |  | ОФП.  Комплекс упражнений ритмической гимнастики.  Стрэтчинг. | Ритмическая гимнастика | Разучить комплекс ритмической гимнастики под музыку. | Проявлять внимание и ловкость при выполнении упражнений. | Соблюдать правила безопасности при выполнении упражнений. | Находить и исправлять ошибки при выполнении одноклассниками. | Оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов. | Комплекс ОРУ №2. |
| 47 | Гимнастика |  | Упражнения ритмической гимнастики.  Совершенствовать двигательные навыки в круговой тренировке (упражнения на мышцы брюшного пресса, упражнения с короткой и длинной скакалкой, акробатические упражнения). | Ритмическая гимнастика. Воспитание скоростно-силовых способностей | Знать:  - комплекс ритмической гимнастики под музыку. | Проявлять внимание, ловкость и выносливость. | Знать и различать допустимые и недопустимые формы поведения | Исправлять ошибки при выполнении одноклассниками . | Взаимодействовать и проявлять взаимовыручку. | Подъем туловища из положения лежа: М – 15; Д – 10. |
| 48 | Гимнастика |  | ОФП.  ОРУ с гимнастической палкой. Подвижные игры с гимнастическими палками. | Воспитание координационных способностей | Знать:  - комплекс упражнений с гимнастической палкой. Разучить п/и с гимнастическими палками. | Проявлять внимание и ловкость при выполнении упражнений. | Соблюдать правила безопасности при выполнении упражнений. Различать допустимые и недопустимые формы поведения. | Находить и исправлять ошибки при выполнении одноклассниками. | Взаимодействовать и проявлять взаимовыручку. | Не задано. |
| **49** | **Баскетбол** |  | **Беседа о правилах поведения на уроках «подвижные игры с элементами спортивных игр» - презентация. ОРУ. Разучивание техники ловли мяча двумя руками. П/и «Перестрелка». Развитие координационных способностей.** | **Правила поведения на уроках с элементами баскетбола** | **Знать:**  **- правила безопасного поведения на уроках;**  **- технику ловли мяча двумя руками.** | **Проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.** | **Соблюдать правила техники безопасности** | **Анализировать собственное поведение на уроке** | **Управлять эмоциями, сохранять сдержанность в конфликтной ситуации** | **Сгибание рук в упоре лежа – 10р.** |
| 50 | Баскетбол |  | ОРУ. Ловля и передача мяча стоя на месте в парах. Ведение баскетбольного мяча на месте (рабочей рукой). Беговые эстафеты с баскетбольным мячом в руках. | Передача и ведение баскетбольного мяча | Знать:  - технику ловли и передачи мяча;  - технику ведения мяча. | Проявлять внимание и ловкость при выполнении упражнений. | Соблюдать правила безопасности при выполнении упражнений. Различать допустимые и недопустимые формы поведения. | Анализировать собственные действия на уроке. | Взаимодействовать и проявлять взаимовыручку. | Сгибание рук в упоре лежа на пальцах: М – 4; Д – 2. |
| 51 | Баскетбол |  | Комплекс ОРУ с гимнастическим палками. Ловля и передача мяча стоя на месте в парах. Ведение мяча на месте правой и левой рукой. Ведение мяча в движении шагом. П/и «Салки в различных вариантах». | Ведение мяча | Знать:  - технику ведения мяча;  - правила безопасной работы в парах с мячами. | Проявлять внимание и ловкость при выполнении упражнений. | Соблюдать правила безопасности при выполнении упражнений. Различать допустимые и недопустимые формы поведения. | Находить и исправлять ошибки при выполнении одноклассниками. | Оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов. | Не задано. |
| 52 | Баскетбол |  | ОРУ. Ловля и передача мяча в движении в парах, тройках. Ведение мяча: в движение шагом, со сменой рук, змейкой. Эстафеты с баскетбольными мячами. | Передача мяча в движении | Знать:  - технику ведения мяча на месте и в движении. | Проявлять внимание и ловкость при выполнении упражнений. | Соблюдать правила безопасности при выполнении упражнений. Различать допустимые и недопустимые формы поведения. | Анализировать собственные действия на уроке. | Оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов. | Сгибание рук в упоре лежа на пальцах: М – 4; Д – 2. |
| 53 | Баскетбол |  | ОРУ. Работа в парах с баскетбольными мячами (ведение, передача). Ведение мяча в шаге с последующей передачей партнёру снизу 2 руками Эстафеты с элементами баскетбола. | Ведение мяча с последующей передачей | Знать:  - ведение мяча с последующей передачей. | Проявлять внимание и ловкость при выполнении упражнений. | Соблюдать правила безопасности при выполнении упражнений. Различать допустимые и недопустимые формы поведения. | Находить и исправлять ошибки при выполнении одноклассниками. | Взаимодействовать и проявлять взаимовыручку. | Сгибание рук в упоре лежа на пальцах: М – 4; Д – 2. |
| 5 | Баскетбол |  | ОРУ. Ловля и передача мяча в движении в парах, тройках. Передача мяча в колонне справа, слева, над головой, между ногами. Работа в парах с баскетбольными мячами (ведение, передача). П/и «Перестрелка». | Ловля и передача мяча в движении | Знать:  - ловля и передача мяча в движении. | Проявлять внимание и ловкость при выполнении упражнений. | Соблюдать правила безопасности при выполнении упражнений. Различать допустимые и недопустимые формы поведения. | Анализировать собственные действия на уроке. | Взаимодействовать и проявлять взаимовыручку. | Не задано. |
| 55 | Баскетбол |  | ОРУ. Ловля и передача мяча в движении в парах, тройках. Передача мяча в колонне справа, слева, над головой, между ногами. Работа в парах с баскетбольными мячами (ведение, передача). П/и «Перестрелка». | Ловля и передача мяча в движении | Знать:  - ловля и передача мяча в движении;  - правила игры «Перестрелка». | Проявлять внимание и ловкость при выполнении упражнений. | Соблюдать правила безопасности при выполнении упражнений. Различать допустимые и недопустимые формы поведения. | Находить и исправлять ошибки при выполнении одноклассниками. | Оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов. | Подъем туловища из положения лежа: М – 15; Д- 10. |
| 56 | Баскетбол |  | ОРУ. Броски мяча по кольцу с места. Подвижная игра «Охотники и утки». | Броски мяча по кольцу | Знать:  - технику броска мяча по кольцу с места;  - правила игры «Охотники и утки». | Проявлять внимание и ловкость при выполнении упражнений. | Соблюдать правила безопасности при выполнении упражнений. Различать допустимые и недопустимые формы поведения. | Анализировать собственные действия на уроке. | Оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов. | Подъем туловища из положения лежа: М – 15; Д- 10. |
| 57 | Баскетбол |  | ОРУ. Броски мяча по кольцу с места двумя руками. Игра типа «Мини-баскетбол». | Броски мяча по кольцу | Знать:  - технику броска мяча по кольцу с места;  - правила игры «Мини-баскетбол». | Проявлять внимание и ловкость при выполнении упражнений. | Соблюдать правила безопасности при выполнении упражнений. Различать допустимые и недопустимые формы поведения. | Анализировать собственные действия на уроке. | Взаимодействовать и проявлять взаимовыручку. | Не задано. |
| 58 | Баскетбол |  | ОРУ  Игровые упражнения для совершенствования бросков и передач.  Ведение мяча с изменением направления.  Игра «5 передач». | Броски мяча по кольцу | Знать:  - технику броска мяча по кольцу с места;  - технику ведения мяча с изменением направления. | Проявлять внимание и ловкость при выполнении упражнений. | Соблюдать правила безопасности при выполнении упражнений. Различать допустимые и недопустимые формы поведения. | Находить и исправлять ошибки при выполнении одноклассниками. | Оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов. | Прыжки через гимнастическую скакалку – 10 раз (подряд) |
| 59 | Баскетбол |  | ОРУ. Игровые упражнения для повторных передач от груди, об пол, снизу 2 руками.  Упражнения в ведении.  Игра «Мяч ловцу». | Передачи двумя руками | Знать:  - технику броска мяча по кольцу с места;  - технику ведения мяча с изменением направления. | Проявлять внимание и ловкость при выполнении упражнений. | Соблюдать правила безопасности при выполнении упражнений. Различать допустимые и недопустимые формы поведения. | Анализировать собственные действия на уроке. | Взаимодействовать и проявлять взаимовыручку. | Прыжки через гимнастическую скакалку – 10 раз (подряд) |
| 60 | Баскетбол |  | ОФП  Круговая тренировка с б/б мячами. | Повторение всех пройденных элементов баскетбола | Знать:  - технику броска мяча по кольцу с места;  - технику ведения мяча с изменением направления.  - технику броска мяча по кольцу с места. | Проявлять внимание и ловкость при выполнении упражнений. | Соблюдать правила безопасности при выполнении упражнений. Различать допустимые и недопустимые формы поведения. | Находить и исправлять ошибки при выполнении одноклассниками.  Анализировать собственные действия на уроке. | Взаимодействовать и проявлять взаимовыручку. | Не задано. |
| **61** | **Волейбол** |  | **Напомнить правила поведения при выполнении упражнений с волейбольными мячами.**  **Упражнения в парах в жонглировании, броски, передачи.**  **Игра «Перекати поле».** | **Правила поведения на уроке. Жонглирование, броски, передачи волейбольного мяча.** | **Знать:**  **- правила безопасного поведения на уроках.** | **Проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.** | **Соблюдать правила техники безопасности** | **Анализировать собственное поведение на уроке** | **Управлять эмоциями, сохранять сдержанность в конфликтной ситуации** | Комплекс ОРУ №1. |
| 62 | Волейбол |  | ОРУ - в движении. Беговые упражнения, перемещения приставными шагами. Остановка прыжком. Упражнения в парах через сетку, передачи( от груди, из-за головы, от плеча).  Броски через сетку. Игра «Пионербол». | Работа с мячами в парах через сетку | Знать:  - беговое перемещение приставным шагом;  - передачи от груди, из-за головы, от плеча;  - правила игры «Пионербол». | Проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | Соблюдать правила техники безопасности | Анализировать собственное поведение на уроке | Управлять эмоциями, сохранять сдержанность в конфликтной ситуации | Комплекс ОРУ №2. |
| 63 | Волейбол |  | ОФП. Упражнения для развития прыгучести (индивидуальные упражнения). Упражнения с короткой скакалкой. Упражнения в парах с мячами, а также через сетку. | Упражнения с мячами в парах | Знать:  - передачи от груди, из-за головы, от плеча в парах. | Проявлять внимание и ловкость при выполнении упражнений. | Соблюдать правила безопасности при выполнении упражнений. Различать допустимые и недопустимые формы поведения. | Находить и исправлять ошибки при выполнении одноклассниками. | Взаимодействовать и проявлять взаимовыручку. | Не задано. |
| 64 | Волейбол |  | Упражнения в тройках для развития ловкости. Упражнения в ловле мяча - выход на мяч. Передачи в парах через сетку. | Работа с мячами в парах через сетку | Знать:  - передачи в парах через сетку;  - выход при ловле на мяч. | Проявлять внимание и ловкость при выполнении упражнений. | Соблюдать правила безопасности при выполнении упражнений. Различать допустимые и недопустимые формы поведения. | Находить и исправлять ошибки при выполнении одноклассниками. | Взаимодействовать и проявлять взаимовыручку. | Комплекс ОРУ №3. |
| 65 | Волейбол |  | ОРУ с волейбольными мячами. Совершенствовать передачи в парах через сетку. Передача в прыжке (нападающий удар). Разучить подачу одной рукой от плеча снизу. Игра «Пионербол». | Работа с мячами в парах через сетку. Подача через сетку. | Знать:  - технику выполнения нападающего удара;  - подача одной рукой ;  - правила игры «Пионербол» | Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | Умение слушать и выполнять данное задание | Уметь общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения. | Уметь сотрудничать при выполнении совместных упражнений | Комплекс ОРУ №4. |
| 66 | Волейбол |  | ОФП. Упражнения для развития прыгучести (групповые упражнения). Закрепить передачу в прыжке (нападающий удар). Упражнения с длинной скакалкой. | Нападающий удар. Подача. | Знать:  - технику выполнения нападающего удара;  - подача одной рукой . | Проявлять координацию, внимание, быстроту и ловкость во время выполнения упражнений | Умение слушать и выполнять задания | Уметь общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения. | Уметь сотрудничать при выполнении совместных упражнений | Не задано. |
| 67 | Волейбол |  | ОРУ с малыми мячами. Упражнения в ловле мяча. Совершенствовать передачу в прыжке (нападающий удар). Подача через сетку. Предупреждение переохлаждения организма. | Нападающий удар | Знать:  - технику выполнения нападающего удара;  - подача через сетку одной рукой;  - меры предотвращения переохлаждения организма. | Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | Умение слушать и выполнять данное задание.  . | Уметь общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения.  Уметь обезопасить себя и других от переохлаждения. | Уметь сотрудничать при выполнении совместных упражнений. | Комплекс ОРУ №5. |
| 68 | Волейбол |  | ОФП. Подготовительные упражнения для развития быстроты.  Работа в парах с в/б мячами.  Игровые задания с в/б мячами. | Игровые задания с волейбольными мячами. | Уметь:  -применять ранее разученные упражнения применить в игре. | Проявлять трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | Соблюдать правила в игре | Проявлять быстроту и ловкость | Уметь взаимодействовать в команде. | Приседание – 10 раз. |
| 69 | Волейбол |  | Упражнения для развития ловкости в парах.  Закрепление техники игры в «Пионербол», тактические действия в игре. | Закрепление ранее разученных элементов для игры в «Пионербол» | Уметь:  -применять ранее разученные упражнения применить в игре. | Проявлять трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. Стремиться к победе. | Соблюдать правила в игре | Проявлять быстроту и ловкость | Уметь взаимодействовать в команде. | Не задано. |
| 70 | Волейбол |  | Упражнения для развития ловкости в парах.  Совершенствование техники игры в «Пионербол», тактические действия в игре. | Совершенствование ранее разученных элементов для игры в «Пионербол» | Уметь:  -применять ранее разученные упражнения применить в игре. | Проявлять трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. Стремиться к победе. | Соблюдать правила в игре | Проявлять быстроту и ловкость | Уметь взаимодействовать в команде. | Сгибание рук в упоре лежа: М – 15; Д – 10. |
| 71 | Волейбол |  | ОРУ. Стойки волейболиста (высокая, средняя) - разучивание. Работа с волейбольными мячами. Игра «Пионербол». | Стойки волейболистов. Подготовка к волейбольным передачам. | Знать:  - различие между стойками: высокой и средней. | Проявлять внимание и ловкость при выполнении упражнений. | Соблюдать правила безопасности при выполнении упражнений. Различать допустимые и недопустимые формы поведения. | Находить и исправлять свои ошибки при выполнении | Взаимодействовать и проявлять взаимовыручку. | Сгибание рук в упоре лежа: М – 15; Д – 10. |
| 72 | Волейбол |  | ОРУ. Стойки волейболиста (высокая, средняя) - закрепление. Работа с волейбольными мячами (разучивание передачи сверху двумя руками). Игра «Пионербол». | Стойки волейболистов. Передача сверху двумя руками. | Знать:  - различие между стойками: высокой и средней;  - технику передачи сверху. | Проявлять внимание и ловкость при выполнении упражнений. | Соблюдать правила безопасности при выполнении упражнений. Различать допустимые и недопустимые формы поведения. | Находить и исправлять свои ошибки при выполнении | Взаимодействовать и проявлять взаимовыручку. | Не задано. |
| 73 | Волейбол |  | ОРУ. Стойки волейболиста (высокая, средняя) – совершенствование. Закрепление передачи сверху двумя руками. Передача двумя руками снизу – разучивание. Игра «Пионербол». | Передача сверху двумя руками. | Знать:  - различие между стойками: высокой и средней;  - технику передачи сверху;  - технику передачи снизу | Проявлять внимание и ловкость при выполнении упражнений. | Соблюдать правила безопасности при выполнении упражнений. Различать допустимые и недопустимые формы поведения. | Находить и исправлять свои ошибки при выполнении | Взаимодействовать и проявлять взаимовыручку. | Сгибание рук в упоре лежа на пальцах: М – 4; Д – 2. |
| 74 | Волейбол |  | ОРУ. Работа с волейбольными мячами в парах. Совершенствование передачи сверху двумя руками. Передача двумя руками снизу – разучивание. Игра «Пионербол». | Передачи сверху и снизу двумя руками. | Уметь:  - выполнять передачи сверху и снизу в парах;  - играть в «Пионербол» с элементами волейбола. | Проявлять внимание и ловкость при выполнении упражнений и в игре. | Соблюдать правила безопасности при выполнении упражнений. Различать допустимые и недопустимые формы поведения. | Находить и исправлять свои ошибки при выполнении | Взаимодействовать и проявлять взаимовыручку. | Сгибание рук в упоре лежа на пальцах: М – 4; Д – 2. |
| 75 | Волейбол |  | ОРУ. Работа с волейбольными мячами в парах. Совершенствование передачи сверху двумя руками. Передача двумя руками снизу – закрепление и совершенствование навыка. Игра «Пионербол» с элементами волейбола. | Передачи сверху и снизу двумя руками. | Уметь:  - выполнять передачи сверху и снизу в парах;  - играть в «Пионербол» с элементами волейбола. | Проявлять внимание и ловкость при выполнении упражнений и в игре. | Соблюдать правила безопасности при выполнении упражнений. Различать допустимые и недопустимые формы поведения. | Находить и исправлять свои ошибки при выполнении | Взаимодействовать и проявлять взаимовыручку. | Не задано. |
| **76** | **Подвижные игры** |  | **Повторить беговые и прыжковые упражнения.**  **Учить прыжкам в высоту с разбега через резинку. Разбег 3-5 шагов. Задача - определить «удобную ногу» для отталкивания.**  **Игра «День и ночь».** | **Воспитание скоростно-силовых способностей. Прыжок в высоту.** | **Знать:**  **- как определить «удобную ногу» для отталкивания;**  **- технику прыжка в высоту с разбега.** | **Планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры.** | **Соблюдать правила техники безопасности** | **Организация деятельности с учетом требований безопасности** | **Оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.** | Прыжки:  на двух ногах – 10;  на правой – 5;  на левой – 5.  Ходьба на месте до полного восстановления дыхания. |
| 77 | Подвижные игры |  | Повторить содержание предыдущего урока с целью закрепления техники разбега и прыжка в высоту.  Игра «Третий лишний». | Прыжок в высоту | Знать:  - как определить «удобную ногу» для отталкивания;  - технику прыжка в высоту с разбега. | Проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях. | Соблюдать правила техники безопасности | Организация деятельности с учетом требований безопасности | Оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов. | Прыжки:  на двух ногах – 10;  на правой – 5;  на левой – 5.  Ходьба на месте до полного восстановления дыхания. |
| 78 | Подвижные игры |  | ОФП  Упражнения для развития ловкости.  Подвижные игры. | Воспитание ловкости | Знать:  - упражнения для развития ловкости;  - правила подвижных игр, в которые ранее играли на уроках. | Проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | Оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов. | Анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения. | Общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности. | Не задано. |
| **79** | Подвижные игры |  | Равномерный бег (2 мин.).  Совершенствование разбега и прыжка в высоту способом «перешагивания». Обратить внимание на приземление.  Игра «Перестрелка». | Прыжок в высоту | Знать:  - технику выполнения прыжка в высоту способом «перешагивание»;  - отталкивание. | Проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях. | Соблюдать правила техники безопасности | Организация деятельности с учетом требований безопасности | Оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов. | Приседание – 15 р. |
| 80 | Подвижные игры |  | Упражнения для развития прыгучести.  ОРУ в движении.  Прыжок в высоту способом «перешагивания». Обратить внимание на отталкивание, переход через планку и приземление.  Игра «Заяц без логова». | Прыжок в высоту «способом перешагивание» | Знать:  - технику выполнения прыжка в высоту способом «перешагивание»;  - отталкивание. | Общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.  Стремление к победе во время игры. | Нахождение с ними общего языка и общих интересов. | Объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения. | Взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности. | Приседание – 15 р. |
| 81 | Подвижные игры |  | ОФП  Упражнения для развития общей выносливости.  Подвижные игры с прыжками. | Воспитание выносливости | Знать:  - правила игр с прыжками;  - технику выполнения прыжка в высоту способом «перешагивание»;  - отталкивание. | Проявлять скорость | Проявлять упорство | Обнаружение собственных ошибок | Взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности. | Не задано. |
| 82 | Подвижные игры |  | Повторить многоскоки.  Оценить технику прыжка в высоту способом «перешагивания».  Игра «Охотники и утки». | Воспитание скоростно-силовых качеств | Знать:  - технику выполнения прыжка в высоту способом «перешагивание»;  - отталкивание. | Проявлять скоростно-силовые качества и ловкость | Различать допустимые и недопустимые формы поведения во время игры | Характеризовать и исправлять ошибки при выполнении прыжков через скакалку | Сохранять хладнокровие, сдержанность и рассудительность | Комплекс ОРУ №1. |
| 83 | Подвижные игры |  | Повторить строевые упражнения.  Равномерный бег (2 мин.).  Учить метанию мяча в цель с расстояния 4м (девочки), 6м (мальчики).  Игра - эстафета с переноской предметов. | Метание в цель | Знать:  -технику выполнения метания малого мяча (движение рук и ног);  - правила выполнения эстафет. | Проявлять скоростно-силовые качества и ловкость | Различать допустимые и недопустимые формы поведения во время эстафеты | Характеризовать и исправлять ошибки при выполнении прыжков через скакалку | Сохранять хладнокровие, сдержанность и рассудительность | Комплекс ОРУ №2. |
| 84 | Подвижные игры |  | ОФП  Метание мяча в цель с расстояние.  Игры – эстафеты с предметами. | Метание в цель | Знать:  -технику выполнения метания малого мяча (движение рук и ног);  - правила выполнения эстафет. | Проявлять внимание и ловкость во время выполнения упражнений. | Оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов. | Анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения. | Общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности. | Не задано. |
| 85 | Подвижные игры |  | Ходьба и бег с преодолением простейших препятствий 2,5-3 мин.  ОРУ с набивными мячами в парах.  Закрепить навык движения руки при метании в цель.  Игра «Перекати поле». | Метание | Знать:  -технику выполнения метания малого мяча (движение рук и ног);  - правила игры «Перекати поле». | Стремиться к победе | Контролировать и корректировать свое поведение во время игры | Анализировать собственное поведение на уроке | Помогать одноклассникам, которые плохо усвоили правила игры | Комплекс ОРУ №3. |
| 86 | Подвижные игры |  | Учить технике «Высокого старта» (фронт).  Развивать качество общей выносливости в беге (до 2,5минут).  Совершенствовать технику метания по вертикальной цели.  Игра «День и ночь». | Воспитание общей выносливости | Знать:  - технику высокого старта;  - технику бега на время. | Проявлять скоростно-силовые качества и ловкость | Различать допустимые и недопустимые формы поведения во время урока | Характеризовать и исправлять ошибки при выполнении прыжков через скакалку | Сохранять хладнокровие, сдержанность и рассудительность | Комплекс ОРУ №4. |
| 87 | Подвижные игры |  | ОФП  Упражнения на координацию движений.  Игры и развлечения в круге. | Воспитание координации | Знать:  - правила игр круге;  - игры в круге. | Проявлять скоростно-силовые качества и ловкость | Управлять своим поведением, если не получается упражнение. | Характеризовать и исправлять ошибки при выполнении упражнения | Помогать одноклассникам во время урока | Не задано. |
| 88 | Подвижные игры |  | Закрепить двигательные действия рук и ног при выполнении команд «Высокого старта».  Повторить челночный бег 3 \*10 м..  Игра «Охотники и утки» | Челночный бег | Знать:  - технику выполнения челночного бега 3 по 10м. | Стремиться к победе. | Проявлять упорство. | Обнаружение собственных ошибок | Сохранять хладнокровие, сдержанность и рассудительность | Комплекс ОРУ №5. |
| 89 | Подвижные игры |  | Провести бег в медленном темпе (3 минуты).  Многоскоки 3-4 раза по 8 прыжков.  Челночный бег 3 \*10 м - учет. | Челночный бег | Знать:  - технику выполнения челночного бега 3 по 10м. | Стремиться к победе. | Проявлять упорство. | Обнаружение собственных ошибок | Сохранять хладнокровие, сдержанность и рассудительность | Подъем туловища их положения лежа: М – 15; Д – 10. |
| 90 | Подвижные игры |  | ОФП (сила)  Упражнения с использованием предметов.  Подвижные игры. | Воспитание силы | Знать:  -правила подвижных игр ранее изученных на уроке. | Проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях. | Соблюдать правила техники безопасности | Организация деятельности с учетом требований безопасности | Оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов. | Не задано. |
| **91** | **Легкая атлетика** |  | **Беседа о задачах и содержании программы, о правилах безопасности на уроках физической культуры, кроссовой подготовки и легкой атлетики, в спортивном зале и на улице - презентация. Многоскоки 3-4 раза по 8 прыжков. Подвижная игра.** | **Правила поведения на уроках легкой атлетики** | **Знать и выполнять правила поведения на уроках физической культуры и в спортивном зале** | **Развитие самостоятельности и личной ответственности за свое поведение и поступки** | **Организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий** | **Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления** | **Общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности** | Повторить правила поведения на уроках физической культуры и занятиях по легкой атлетике. Сообщить родителям информацию о спортивной одежде для улицы. |
| 92 | Легкая атлетика |  | Оценить дальность прыжка после 8 многоскоков.  Закрепить технику метания с места на дальность в парах.  Подвижные игры. | Многоскоки (8) | Уметь:  - выполнять метание с места. | Проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях. | Организация самостоятельной деятельности с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий. | Обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов и исправлений. | Управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность | Сгибание рук в упоре лежа: М – 15; Д – 10. |
| 93 | Легкая атлетика |  | Упражнения в парах на сопротивление.  Провести бег с переменной скоростью 200метров.  Повторить прыжок в длину с места. | Воспитание скоростно-силовых способностей | Знать:  - правила бега с переменной скоростью;  - технику выполнения прыжка в длину. | Проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях. | Планирование собственной деятельности, распределение нагрузки  и организации отдыха в процессе её выполнения. | Технически правильно выполнение двигательных действий из базовых видов спорта. | Оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов. | Не задано. |
| 94 | Легкая атлетика |  | ОФП  Спортивные и подвижные игры. | Воспитание координационных способностей | Знать:  - правила игр разученных ранее на уроках. | Проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях. | Планирование собственной деятельности, распределение нагрузки  и организации отдыха в процессе её выполнения. | Технически правильно выполнение двигательных действий из базовых видов спорта. | Оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов. | Комплекс ОРУ №1. |
| 95 | Легкая атлетика |  | Встречная эстафета с палкой с этапом 20метров между командами.  Тестирование прыжков с места в длину.  Метание мяча с небольшого разбега 3-5метра.  Салки с мячом. | Воспитание скоростно-силовых способностей | Знать:  - технику выполнения эстафеты с этапом 20 м (передача палочки, старт, финиш);  - техника метания. | Проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.  Стремление к победе в играх и эстафетах. | Оказание помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов. | Объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения. | Общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности. | Комплекс ОРУ №2. |
| 96 | Легкая атлетика |  | Совершенствовать скоростные качества учащихся в эстафете с этапом до 20метров.  Провести учёт по метанию мяча на дальность.  Салки с лентами. | Воспитание скоростно-силовых способностей | Знать:  - технику выполнения эстафеты с этапом 20 м (передача палочки, старт, финиш);  - техника метания. | Общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.  Стремление к победе во время игры. | Оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов. | Анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения. | Взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности. | Не задано. |
| 97 | Легкая атлетика |  | ОФП  Спортивные и подвижные игры. | Воспитание координационных способностей | Знать:  - правила игр разученных ранее на уроках. | Активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.  Стремление к победе во время игры. | Бескорыстная помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов. | Анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения. | Общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности. | Комплекс ОРУ №3. |
| 98 | Легкая атлетика |  | Беговые упражнения.  Проверить умение подтягиваться - мальчики, подтягивание из виса лёжа - девочки.  Бег 30 метров на результат. | Воспитание силы - подтягивание | Знать:  - техника бега на короткие дистанции (постановка ноги на опору, работу рук, длина шага, скорость, финиширование). | Общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.  Стремление к победе во время игры. | Нахождение с ними общего языка и общих интересов. | Объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения. | Взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности. | Комплекс ОРУ №4. |
| 99 | Легкая атлетика |  | ОРУ у опоры  Бег 1000 м. без учёта времени.  Игры малой подвижности. | Воспитание выносливости | Знать:  - технику бега на длинные дистанции (опору, работу рук, длина шага, скорость, финиширование). | Проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | Оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов. | Анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения. | Общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности. | Не задано. |
| 100 | Легкая атлетика |  | ОФП  Спортивные и подвижные игры. | Воспитание координационных способностей | Знать:  - правила игр разученных ранее на уроках. | Выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности. | Бескорыстная помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов. | Обнаружение собственных ошибок | Оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов. | Комплекс ОРУ №5. |
| 101 | Легкая атлетика |  | ОРУ в движении.  Бег 1000 м. на результат.  Принятие тестов у задолжников. | Бег на длинные дистанции | Знать:  - технику бега на длинные дистанции (опору, работу рук, длина шага, скорость, финиширование). | Формировать выносливость | Проявлять упорство | Совершенствование навыка | Уметь через диалог разрешать конфликты | Прыжки:  на двух ногах – 10;  на правой – 5;  на левой – 5.  Ходьба на месте до полного восстановления дыхания. |
| 102 | Легкая атлетика |  | ОРУ в парах.  Урок подвижных игр по выбору учащихся.  Подведение итогов года.  Напомнить о безопасности на водоемах летом. | Воспитание координационных способностей | Знать:  - правила игр разученных ранее на уроках;  - другие игры;  - правила поведения на водоёмах. | Проявлять выносливость. | Проявлять упорство | Анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения. | Взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности. | Не задано. |