МОУ Ишеевский многопрофильный лицей имени Н.К. Джорджадзе

«Согласовано» «Утверждаю»

заместитель директора по УВР Директор школы

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/М.В.Наумова / \_\_\_\_\_\_\_/Р.Р.Зелимов/

.

«28» августа 2015 год

**Рабочая программа**

**по физической культуре (базовый уровень)**

**для 1 класса на 2015— 2016 учебный год**

**учителя физической культуры Тимохина Алексея Александровича**

**Пояснительная записка**

Рабочая программа курса «Физическая культура» для 1 класса составлена на основе:

* федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования;
* программы по физической культуре для общеобразовательных учреждений. «Комплексная программа физического воспитания, 1 − 11 классы» Авторы: доктор педагогических наук В.И. Лях, кандидат педагогических наук А.А. Зданевич. – Москва «Просвещение», 2011;
* примерной программы начального общего образования. Физическая культура. - М.: Просвещение. 2010.
* Рабочие программы.В.И.Лях. Физическая культура. Предметная линия учебников В.И.Ляха. 1-4 классы. - М. Просвещение, 2013.

Рабочая программа полностью соответствует требованиям федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (ФГОС ООО).

Данная программа соотносит учебное содержание с содержанием базовых видов спорта, которые представляются соответствующими тематическими разделами: «Легкая атлетика», «Гимнастика с элементами акробатики», «Подвижные игры с элементами спортивных игр», «Кроссовая подготовка», «Лыжная подготовка». Раздел «Основы знаний о физической культуре» изучается в процессе уроков.

**ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО КУРСА**

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 учётом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

**Место курса в учебном плане ОУ**

Для обязательного изучения учебного предмета «Физическая культура» на этапе основного начального образования согласно учебному плану для образовательных учреждений Российской Федерации отводится 99 часов из расчёта З часа в неделю.

***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.

Реализация цели учебной программы соотносится с реше­нием следующих образовательных***задач:***

* укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нрав­ственному и социальному развитию, успешному обучению;
* формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
* овладение школой движений;
* развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точно­сти реагирования на сигналы, согласования движений, ориен­тирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;
* 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.

*Интенсификация и оптимизация* состоит в повышении целенаправленности обучения и усилении мотивации заня­тий физической культурой и спортом, применении активных и творческих методов и форм обучения (проблемные, исследо­вательские, сопряжённого развития кондиционных и коорди­национных способностей, акцентированного и всестороннего развития координационных способностей, методики програм­мно-алгоритмического типа, групповые и индивидуальные фор­мы обучения, круговая тренировка и др.); в развитии навыков учебного труда; широком использовании компьютеров и других новых технических средств.

Задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннего раскрытия взаимосвязи и взаимообусловленно­сти изучаемых явлений и процессов в сфере физической куль­туры учитель реализует на основе *расширения межпредмет­ных связей* из области разных предметов: литературы, истории, математики, анатомии, физиологии, психологии и др.

**ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА**

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, доброжелательности 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).

Содержание программы соответствует фундаментальному ядру содержания образования и основной образовательной программы ФГОС ООО школы.

**Общая характеристика процесса обучения.** 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. Для более качественного освоения предметного содержания настоящей учебной программы рекомендуется уроки физической культуры подразделять на три типа: с образовательно-познавательной, образовательно-предметной и образовательно-тренировочной направленностью. По своим задачам и направленности учебного материала могут планироваться как комплексные уроки (когда на уроке решается несколько педагогических задач) и как целевые (с преимущественным решением одной педагогической задачи). На уроках с образовательно-познавательной направленностью учащиеся приобретают необходимые знания, знакомятся со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучаются умениям их планирования, проведения и контроля. Учащиеся активно используют учебники по физической культуре, различные дидактические материалы и методические разработки учителя.

Уроки с *образовательно-обучающей направленностью* используются преимущественно для обучения умениям и навыкам материала базовых видов спорта. На уроках осваиваются е знания, которые относятся к предмету обучения (например, терминология избранной спортивной игры, техника выполнения соответствующих приёмов, тактика игры и т. п.).  
     Уроки с *образовательно-тренировочной направленностью* проводятся по типу целенаправленной физической подготовки, где решаются задачи направленного развития (тренировки) кондиционных и координационных способностей. На уроках с образовательно-тренировочной направленностью школьникам необходимо сообщать также сведения о физической подготовке, физических способностях, показателях их развитие.

**Формирование УУД необходимо осуществлять системно, на всех этапах обучения двигательному действию.** На этапе начального разучивания следует уделить внимание определению цели, то есть предполагаемого результата обучения, а также работе с представлениями обучающихся об изучаемом двигательном действии (ученики показывают, как, по их мнению, необходимо выполнить двигательное действие). На этапе углубленного изучения возможна организация работы в группе по выполнению серии упражнений по таблицам, рисункам, создание условий для концентрации внимания на пространственных, временных или динамических характеристиках техники двигательного действия. На этапе совершенствования необходимо выявление индивидуальных деталей техники двигательного действия на основе собственного опыта и опыта товарищей; отработка упражнения в различных условиях и ситуациях.

**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.

**Системно-деятельностный подход предполагает:**

- воспитание и развитие качеств личности, отвечающих требованиям общества, инновационной экономики, задачам построения демократического гражданского общества на основе толерантности, диалога культур и уважения многонационального состава российского государства;

- ориентацию на результаты образования как системообразующий компонент ФГОС, где развитие личности обучающегося на основе формирования УУД, познания и освоения мира составляет цель и основной результат образования;

- признание решающей роли содержания образования, способов организации образовательной деятельности и взаимодействия участников образовательного процесса в достижении целей личностного, социального и познавательного развития обучающихся (например, исследовательские, проектные работы);

- учет индивидуальных возрастных, психологических и физиологических особенностей обучающихся, роли и значения видов деятельности и форм общения для определения целей образования, воспитания и путей их достижения;

- обеспечение преемственности начального, основного и среднего общего образования;

- разнообразие организационных форм и учет индивидуальных особенностей каждого обучающегося (включая одаренных детей и детей с ограниченными возможностями здоровья), обеспечивающих рост творческого потенциала, познавательных мотивов, обогащение форм взаимодействия со сверстниками и взрослыми в познавательной деятельности;

- гарантированность достижения планируемых результатов освоения  образовательных программ начального, основного и среднего общего образования, что и создает основу для самостоятельного успешного усвоения обучающимися новых знаний, умений, компетенций, видов и способов деятельности.

**Овладение учащимися предметными и метапредметными УУД по физической культуре обеспечиваются** способностью ученика **самостоятельно**намечать учебные цели и искать пути их достижения. поиск и использование необходимых средств и способов достижения целей, контролировать и оценивать процесс и результат деятельности, т.е. идет **формирование познавательных УУД.**

Школьники умеют вести диалог, обсуждать успех и неудачи, анализируя их, не унижая достоинства личности, оценивать поступки свои и чужие. К примеру, после проведения каждого этапа эстафеты идет обсуждение результатов в командах. Тем самым  формируются оценочные суждения. Обучающиеся стараются оказывать посильную помощь и моральную поддержку  сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения **(коммуникативные, личностные УУД).**

Обучающиеся на уроках при развитии различных двигательных способностей, качеств (выносливость, скоростно-силовые качества и др.) выполняя различные упражнения, оценивают свои возможности, проявляют характер, демонстрируют волевые усилия (например, в игровой (эстафеты, подвижные, спортивных командных играх) и соревновательной деятельности) **(регулятивные УУД).**

**Формы контроля образовательных достижений учащихся.** При изучении учебного предмета «Физическая культура» наряду со знаниями оцениваются освоенные физические упражнения и уровень развития физических качеств. Для определения уровня физической подготовленности обучающихся используются контрольные упражнения (тесты). Контроль за физической подготовленностью обучающихся проводится два раза в учебном году. Для каждой возрастной группы определены свои нормативы. По окончании ступени обучающиеся должны показывать уровень физической подготовленности не ниже среднего результатов, соответствующих обязательному минимуму содержания образования. Зачет – это специальный этап контроля, целью которого является проверка достижения учащимися уровня обязательной подготовки.

**УЧЕБНО – ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Содержание учебной программы** | **Количество часов** | **Формы контроля** |
| 1 | Основы о физической культуре | в процессе урока | зачёт |
| 2 | Легкая атлетика | 39 | Тест |
| 3 | Подвижные игры с элементами спортивных игр | 24 | Зачёт |
| 4 | Гимнастика с элементами акробатики | 21 | Зачёт |
| 5 | Лыжная подготовка | 21 | Зачёт |

**СОДЕРЖАНИЕ КУРСА**

**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 ускорением, 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.

***Плавание.*** *Подводящие упражнения:* вхождение в воду; передвижение по дну бассейна; упражнения на всплывание; лежание и скольжение; упражнения на согласование работы рук и ног. *Проплывание учебных дистанций*: произвольным способом.

***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.

**Требования к уровню подготовки выпускников 1 класса**

К концу 1 класса обучающийся **научится:**

- правилам поведения и профилактики травматизма на занятиях физической культуры, правилам безопасности;

- соблюдать личную гигиену, режим дня;

- соотносить результаты выполнения двигательных действий с эталоном – рисунком, образцом, правилом;

- устанавливать различия в физической нагрузке по частоте сердечных сокращений (пульсу) при выполнении физических упражнений;

- выполнять тестовые задания для определения уровня развития физических качеств – силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости.

**получит возможность научиться:**

- выполнять разнообразные способы передвижения ходьбой, бегом и прыжками, передвигаться по возвышенной опоре, имеющей ограниченную площадь;

- выполнять метание малого мяча на дальность и точность, упражнения в передачах, бросках, ловли и ведении мяча, ударах по мячу;

- выполнять упражнения в висах и упорах на гимнастических снарядах, кувырок из упора присев (вперед), стойку на лопатках;

- выполнять лазанье по гимнастической стенке, по наклонной скамейке в упоре присев и стоя на коленях, подтягивание лежа на животе по горизонтальной скамейке;

- выполнять упражнения на освоение навыков равновесия (стойка на носках на одной ноге на полу и гимнастической скамейке, повороты  на 90º);

- выполнять на основе танцевальных упражнений шаг с прискоком, приставные шаги, шаг галопа в сторону;

- выполнять строевые упражнения: построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг, перестроение по звеньям, повороты  и другие строевые команды;

- выполнять упражнения по формированию правильной осанки, развития силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости, комплексы утренней гимнастики, физкультминуток и «подвижных перемен».

**Знать и понимать**:

* об особенностях зарождения физической культуры, истории первых Олимпийских игр;
* о причинах травматизма на уроках физической культурой и правилах его предупреждения;
* о терминологии разучиваемых упражнений, об их функциональном смысле и направленности воздействия на организм;
* о физических качествах и общих правилах их тестирования;
* 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.
* об общих и индивидуальных основах личной гигиены, о правилах закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки и поддержания достойного внешнего вида

**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).
* выполнять общеразвивающие упражнения (с предметами и без предметов) для развития основных физических качеств (силы, быстроты, гибкости, ловкости, координации и выносливости).

**Учащиеся должны уметь демонстрировать:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Физические способности** | **Физические упражнения** | **Мальчики** | **Девочки** |
| Скоростные | Бег 30 м с высокого старта с опорой на руку, с | 6,5 | 7,0 |
| Силовые | Прыжок в длину с места, см | 130 | 125 |
| Сгибание рук в висе лежа, кол-во раз | 5 | 4 |
| К выносливости | Бег 1000 м | Без учета времени | |
| К координации | Челночный бег 3  10 м, с | 11,0 | 11,5 |

**1 ступень - Нормы ГТО для школьников 6-8 лет**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | - бронзовый значок |  | - серебряный значок |  | - золотой значок |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Виды испытаний (тесты)** | **Возраст 6-8 лет** | | | | | |
| **Мальчики** | | | **Девочки** | | |
|  |  |  |  |  |  |
| **Обязательные испытания (тесты)** | | | | | | | |
| 1. | Челночный бег 3х10 м (сек.) | 10,4 | 10,1 | 9,2 | 10,9 | 10,7 | 9,7 |
| или бег на 30 м (сек.) | 6,9 | 6,7 | 5,9 | 7,2 | 7,0 | 6,2 |
| 2. | Смешанное передвижение (1 км) | Без учета времени | | | | | |
| 3. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 115 | 120 | 140 | 110 | 115 | 135 |
| 4. | Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз) | 2 | 3 | 4 |  |  |  |
| или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз) | 5 | 6 | 13 | 4 | 5 | 11 |
| 5. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз) | 7 | 9 | 17 | 4 | 5 | 11 |
| 6. | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу (достать пол) | Пальцами | | Ладонями | Пальцами | | Ладонями |
| **Испытания (тесты) по выбору** | | | | | | | |
| 7. | Метание теннисного мяча в цель (кол-во попаданий) | 2 | 3 | 4 | 2 | 3 | 4 |
| 8. | Бег на лыжах на 1 км (мин., сек.) | 8.45 | 8.30 | 8.00 | 9.15 | 9.00 | 8.39 |
| или на 2 км | Без учета времени | | | | | |
| или кросс на 1 км по пересеченной местности\* | Без учета времени | | | | | |
| 9. | Плавание без учета времени (м) | 10 | 10 | 15 | 10 | 10 | 15 |
| Кол-во видов испытаний видов (тестов) в возрастной группе | | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 |
| Кол-во испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса\*\* | | 4 | 5 | 6 | 4 | 5 | 6 |
| \* Для бесснежных районов страны | | | | | | | |
| \*\* При выполнении нормативов для получения знаков отличия Комплекса обязательны испытания (тесты) на силу, быстроту, гибкость и выносливость. | | | | | | | |

**Температурный режим для занятий лыжной подготовкой**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **1-2 класс** | **-** | **- 15оС** |
| **(при слабом ветре – 2-4 м/с)** | | |

***Критерии и нормы оценки знаний обучающихся***

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

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

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

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

* старт не из требуемого положения;
* отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;
* бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;
* несинхронность выполнения упражнения.

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

Учебный предмет «Физическая культура» тесно взаимосвязан со всеми предметами школьного курса. Практически вся тематика Физической культуры базируется на знаниях получаемых учащимися при изучении других общеобразовательных предметов. Поэтому на уроках физической культуры используется межпредметная связь:

* ОБЖ – ЗОЖ, оказание первой медицинской помощи, обморожения, ожоги;
* математика – расстояние, скорость;

**Ведущая технология, ее цели и задачи, ожидаемые результаты -** здоровьесберегающая

**Основные методы** (продуктивные и репродуктивные и т.д.) работы на уроке:

- словесный;

- демонстрации;

- разучивания упражнений;

- совершенствования двигательных действий и воспитания физических качеств;

- игровой и соревновательный.

**Формы организации деятельности учащихся** - урок

**УЧЕБНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ОСВОЕНИЮ НАВЫКОВ, УМЕНИЙ, РАЗВИТИЮ ДВИГАТЕЛЬНЫХ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Контрольные упражнения** | **мальчики** | | | **девочки** | | | |
|  | **5** | **4** | **3** | | **5** | **4** | **3** |
| 1 | Бег 30м.(сек) | 5.3 | 5.6 | 5.9 | | 5.4 | 5.8 | 6.1 |
| 2 | Бег 60м.(сек) | 10.4 | 11.2 | 11.8 | | 10.8 | 11.4 | 12.3 |
| 3 | Бег 100м (сек) | 15.9 | 16.8 | 17.7 | | 16.2 | 17.2 | 18.3 |
| 4 | Бег 1000м. (мин) | 4.20 | 4.30 | 4.40 | | 5.10 | 5.30 | 5.45 |
| 5 | Метание на дальность (м.) | 27 | 22 | 18 | | 17 | 15 | 12 |
| 6 | Прыжок в длину с места (см) | 165 | 160 | 145 | | 155 | 150 | 145 |
| 7 | Вис (сек) | 22 | 20 | 16 | | 19 | 17 | 15 |
| 8 | Сгибание рук в упоре лежа (раз) | 21 | 19 | 17 | | 12 | 11 | 9 |
| 9 | Поднятие туловища с положения лежа   (раз) | 17 | 15 | 12 | | 16 | 14 | 12 |
| 10 | Подтягивание  (раз) | 5 | 3 | 2 | | 14 | 9 | 7 |
| 11 | Челночный бег 3\*10 (сек) | 8.2 | 8.7 | 9.6 | | 8.5 | 9.4 | 10.0 |
| 12 | Прыжок через скакалку (раз) | 95 | 85 | 70 | | 115 | 105 | 90 |
| 13 | Прыжок в высоту (см) | 105 | 95 | 85 | | 90 | 80 | 70 |
| 14 | Прыжок в длину с разбега  (см) | 300 | 260 | 220 | | 260 | 220 | 180 |
| 15 | Метание в цель (раз) | 4 | 3 | 2 | | 3 | 2 | 1 |
| 16 | Метание набивного мяча 1 кг. (см) | 360 | 310 | 270 | | 350 | 275 | 235 |
| 17 | Челночный бег 4\*9 (сек) | 11.0 | 11.2 | 11.4 | | 11.6 | 11.8 | 12.0 |

**Материально-техническое обеспечение кабинета**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование** | **Количество** |
| 1 | Компьютер | 1 |
| 2 | Стол учительский | 1 |
| 3 | Зеркало | 1 |
| 4 | Ботинки лыжные | 35 |
| 5 | Лыжи | 46 |
| 6 | Лыжное крепление | 20 |
| 7 | лыжные ботинки | 20 |
| 8 | Батут | 1 |
| 9 | Дорожка гимнастическая | 1 |
| 10 | Кегли | 2 комплекта |
| 11 | копье женское | 2 |
| 12 | Мат гимнастический | 12 |
| 13 | мяч футбольный | 4 |
| 14 | мяч волейбольный | 6 |
| 15 | обруч | 20 |
| 16 | палки лыжные | 50 |
| 17 | перекладина | 1 |
| 18 | площадка тренажёрная | 5 |
| 19 | приставка к штанге | 1 |
| 20 | ракетка теннисная | 2 |
| 21 | сетка волейбольная | 1 |
| 22 | сетка футбольная | 1 |
| 23 | скамья для пресса | 1 |
| 24 | теннисные столы | 2 |
| 25 | шиповки беговые | 2 |
| 26 | секундомер электронный | 1 |
| 27 | Мячи теннисные | 15 |
| 28 | Палки гимнастические деревянные | 20 |
| 29 | Конусы | 10 |
| 30 | Гантели литые (2 кг) | 4 |
| 31 | Гантели литые (3 кг) | 4 |
| 32 | Гантели литые (4 кг) | 4 |

**Используемый УМК:**

1. Физическая культура. 1-4 классы: учебник для общеобразовательных учреждений/В.И.Лях. – изд. – М.: «Просвещение», 2013. - 190 с.

2. -Ура, физкультура! 1-4 классы, под ред. Е.Н.Литвинов, Г.И.Погадаев - М.«Просвещение», 2006.

**Литература для учителя**

1. Методические комплекты по темам: «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Лыжная подготовка», «Баскетбол», «Волейбол», «Подвижные игры»

2. Спортивные подвижные игры .Л.И. Гуровиц. М. 2005.

3. Тематическое планирование по 2- 3 – часовой программ. Физкультура 1 – 11 классы /сост. К.Р. Мамедов./ . – Волгоград:Учитель,2009.-63с.

4. Настольная книга учителя физкультуры: Справ.-метод. пособие /Сост. Б.И. Мишин.- М.: ООО «Издательство Аст - Астрель», 2003.- (Настольная книга)

5. Начальная школа. Физкультура 1 класс. Поурочные планы /Авт. Сост./ М.С.Блудилина, С.В.Емельянов. – Волгоград:Учитель,2004.-109с.

6. «Ура, физкультура!» М. «Просвещение» 1996.

7. Уроки физической культуры в 1 – 4 классах. Пособие для учителя. Под ред. Г.П. Богданова. М. «Просвещение». 1979.

8. Физическое воспитание в школе. Из опыта работы./Авт. Сост. Е.Л.Гордияш,И.В. Жигульская. Волгоград: Учитель. 2008. – 379 с.

**Календарно-тематическое планирование 1 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема урока** | | | **Кол-во часов** | | **Тип урока** | | **Содержание урока** | **Вид деятельности обучающихся** | **Планируемые результаты** | | | | | | **Формы диагностики и контроля направленные на УУД** | | **Оборудование ЭОР** | **Домашнее задание** | **Дата**  **урока** | | |
| **предметные** | **метапредметные** | | | | **личностные** | **план** | | **фак** |
|  | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | **Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики.** Ходь­ба обычная, на носках, на пятках, в по­луприседе, с различным положением рук . Комплекс утренней  зарядки. | | | 1 | | Вводный | | Требования безопасности **на уроках лёгкой атлетики. Когда и как возникли физическая культура и спорт***.* Исторические сведения о развитии современных Олимпийских игр (лет­них и зимних игр). Ходь­ба обычная, на носках, на пятках, в по­луприседе, с различным положением рук, коротким, сред­ним и длинным шагом, с изменением длины и частоты шагов.  Составление комплекса утренней  Зарядки. По­движная игра «Вызов номеров». | 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. Демонстрируют вариативное выполнение упражне­ний в ходьбе.  Применяют вариативные упражнения в ходьбе для развития координационных способностей. Выбирают индивидуальный темп ходьбы, контроли­руют его по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками и родителями в процессе совместных пеших прогулок. Включают упражнения в ходьбе в различные формы занятий по физической культуре.  Составляют и выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Соблюдают правила безопасности. | **Обучаемый научится**  соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время затятий на уроках, выполненять строевые команды, измерять физическую подготовленность(быстроту, выносливость).  **Обучаемый получит возможность научиться**  правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 30 м с высокого старта.  . | **Познавательные. общеучебные – соблюдение правил безопасности на уроках. характеристика действий и поступков, анализ и объективная оценка результатов собственного труда.** Понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя;  **Регулятивные.**  Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать правило в планировании способа решения, адекватно воспринимать оценку учителя.  **Коммуникативные .**;уметь договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности | | | | Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.  Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах..проявляют дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении целей и управляют эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях. | Тест на знание техники безоасности и гигиенических правил при проведении самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой. | | Учебная презентация, компьютер, проектор, экран. | Комплекс утренней  Зарядки. |  | |  |
| 2 | Техника бега на короткие дистанции с высокого старта. Ходь­ба коротким, сред­ним и длинным шагом, с изменением длины и частоты шагов. | | | 1 | | Изучение нового материала | | Что такое физическая культура? Правила техники безопасности. Ходь­ба коротким, сред­ним и длинным шагом, с изменением длины и частоты шагов  Техника бега на короткие дистанции. Высокий старт. . По­движная игра «Вызов номеров». | Раскрывают понятие «физическая культура» и ана­лизируют положительное влияние её компонентов (регулярные занятия физическими упражнениями, закаливающие процедуры, личная гигиена) на укреп­ление здоровья и развитие человека.  Определяют признаки положительного влияния за­нятий физкультурой на успехи в учёбе. Описывают технику выполнения беговых упраж­нений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе осво­ения. Выбирают индивидуальный темп ходьбы, контроли­руют его по частоте сердечных сокращений. | **Обучаемый научится** соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время затятий на уроках,  бегать на короткую дистанцию из разных исходных положений  **Обучаемый получит возможность научиться**  правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 10-15 м с высокого старта. | **Познвательные. – соблюдение правил безопасности на уроках. характеристика действий и поступков, анализ и объективная оценка результатов собственного труда.** понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя;  **Регулятивные.** Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать правило в планировании способа решения, адекватно воспринимать оценку учителя.  **Коммуникативные.**;уметь договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности | | | | Активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности взаимопомощи и, оказание бескорыстной помощи сверстникам,нахождениес ними общего языка и общих интересов | | Тест на знание истории легкой атлетики, ТБ и гигиенических правил при проведении занятий  по легкой атлетике | Учебная презентация, компьютер, проектор, экран, портреты выдающихся спортсменов, свисток. | Бег с высокого старта. Равномерный бег. |  | |  |
| 3 | Высокий старт. Тест **бег 30 м.** Встречная эстафета. | | | 1 | | Учётный | | Обычный бег с изменением длины и частоты шагов, с высоким подни­манием бедра, приставными шагами правым, левым боком вперёд, с захлё­стыванием голени назад. Высокий старт 10 м. Бег с ускорением 30 м. **ТЕСТ**  **Бег 30.** эстафета. Сочетание различных видов ходьбы с коллектив­ным подсчётом, с высоким поднима­нием бедра, в приседе, с преодолением 3—4 препятствий по разметкам. По­движная игра «Смена сторон». | Описывают технику выполнения высокого старта, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности. | **Обучаемый научится** максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре  **Обучаемый получит возможность научиться**  правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью 30 м**.** | *Коммуникативные:* обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга. *Регулятивные:* адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. *Познавательные:* проходить тестирование бега на 30 м с высокого старта, | | | | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах. | | Тест | Стартовые флажки, свисток | Бег с высокого старта. Равномерный бег |  | |  |
| 4 | Бег в коридоре 30—40 см из различных и. п. смаксимальной скоростью с. **ТЕСТ наклон вперёд из положения.** | | | 1 | | Учётный | | Бег с максимальной скоростью 30—40 см из различных и. п. с  40–60 м. **ТЕСТ Наклон вперёд из положения сидя** Подвижная игра «Круговая эстафета» (расстояние 15— 30 м)»., «К своим флажкам». Равномерный бег 5 мин. По­движная игра «Бе­лые медведи» | Соблюдают технику выполнения беговых упражнений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности. Применяют беговые упражнения для развития быстроты. | **Обучаемый научится**  бегать на короткую дистанциюс высокого старта.  **Обучаемый получит возможность научиться**  правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до40, 60 м**.** | Коммуникативные: обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. Познавательные: проходить тестирование , играть в подвижные игры. | | | | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмо¬ционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям; развитие са¬мостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование установки на безопасный образ жизни | | ТЕСТ | Свисток, пульсометр, коврик, рулетка | Бег с высокого старта. Равномерный бег |  | |  |
| 5 | Бег в коридоре 40 - 60 см из различных и. п. с максимальной скоростью . | | | 1 | | Учётный | | Правила соревнований по спринтерскому бегу. Подвижная игра «Два мороза», «Круговая эстафета» (расстояние 15— 30 м),». | Соблюдают технику выполнения беговых упражнений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности. Применяют беговые упражнения для развития быстроты. | **Обучаемый научится**  бегать на короткую дистанцию с низкого старта.  **Обучаемый получит возможность научиться**  правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью 60м**.** | *Коммуникативные:* с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задача­ми и условиями коммуникации. *Регулятивные:* самостоятельно выделять и формулировать познава­тельные цели.  *Познавательные:* проходить тестирование бега на 60 м с высокого старта, играть в подвижную игру | | | | Организация собственной деятельности выполнение беговых упражнений,  развитие скоростных возможностей. | | Контрольный | Свисток,  Секундомер | Равномерный бег |  | |  |
| 6 | Бег на средние дистанции.  Равномерный бег до 7 мин. | | | 1 | | Учетный | | Техника бега на средние дистанции. Специальные беговые упражнения. Бег по 200–300 м. Равномерный бег до 7 мин. Подвижная игра По­движная игра «пПятнашки». | Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений. | **Обучаемый научится**  бегать на средние дистанции в равномерном беге до 7 мин.  **Обучаемый получит возможность научиться**  правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать равномерно до 7 мин**.** | *Коммуникативные:* с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задача­ми и условиями коммуникации. *Регулятивные:* самостоятельно выделять и формулировать познава­тельные цели.  *Познавательные:* проходить тестирование бега на 60 м с высокого старта, играть в подвижную игру *«Космонавты».* | | | | Организация собственной деятельности : выполнение беговых упражнений,  развитие скоростных возможностей. | | контрольный | Свисток. секундомер. | Равномерный бег. |  | |  |
| 7 | Тест **подтягивание из виса.** Бег с враще­нием вокруг своей оси на полусогну­тых ногах, зигзагом, в парах. | | | 1 | | Учётный | | Бег с враще­нием вокруг своей оси на полусогну­тых ногах, зигзагом, в парах.  **ТЕСТ Подтягивание из виса на высокой перекладине - мальчики, из виса лёжа на низкой перекладине - девочки** . По­движная игра «Удочка». | Описывают технику выполнения беговых упраж­нений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения, соблюдают правила безопасности. | **Обучаемый научится**  правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать на средние дистанции. | Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов.  Регулятивные: осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. Познавательные: выполнять передачу эстафетной палочки. Тест подтягивание из виса , играть в подвижную игру. | | | | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла уче­ния, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях | | Тест | Мячи. | Бег. Прыжки через скакалку. |  | |  |
| 8 | Развитие выносливости. **ТЕСТ** **Бег 1000 м.** | | | 1 | | Учётный | | Развитие выносливости в **беге на 1000 м.**  Подвижная игра «Кто дальше бросит». | Соблюдают технику выполнения беговых упражнений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности. Применяют беговые упражнения для развития быстроты. Выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений. Применяют беговые упражнения для развития выносливости | **Обучаемый научится**  правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать на средние дистанции, знать правила проведения тестирования бега на 1000 м.  **Обучаемый получит возможность научиться** **научиться** проявлять качества выносливости на длинные дистанции ,контролировать изменение частоты сердечных сокращений. | *Коммуникативные:* с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. *Регулятивные:* определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности.  *Познавательные:* пробегать дистан­цию 1000 м, играть в подвижную игру. | | | | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельно­сти и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах. | | тест | Свисток, секундомер | Бег. Прыжки через скакалк |  | |  |
| 9 | Развитие выносливости в беге на 8 минут. Бег с препятствия­ми. | | | 1 | | СовершенствованиеЗУН | | Кросс до 8 мин, бег препятствия­ми. Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств.  Подвижная игра «Точный расчёт».«Прыгающие воробушки». | Соблюдают технику преодоления горизонтальных и вертикальных препятствий и демонстрируют ее. Взаимодействуют  со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений, соблюдают правила безопасности | **Обучаемый научится** бегать в равномерном темпе (до 15 мин);  Преодолевать полосу препятствия осваивать технику бега на длинные дистанции  **Обучаемый получит возможность научиться** проявлять качества выносливости на длинные дистанции | **Позн**. **общеучебные** –оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий  **Регул**. принимать и сохранять учебную задачу; планировать действие в соответствии с поставленной задачей;; адекватно воспринимать оценку учителя; уметь оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки. **Коммун.** Владеть конструктивными способами взаимодействия с окружающими. | | | | Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок. Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей. | | Текущий | Свисток,  малые мячи | Бег. Прыжки через скакалк |  | |  |
| 10 | Бросок набивного мяча двумя руками из различных положений. | | | 1 | | Совершенствование ЗУН | | Бросок набивного мяча двумя руками от груди, из-за головы вперёд-вверх; снизу вперёд- вверх на дальность и заданное рас­стояние. Упражнения на развитие точности и координации движений. Подвижная «Метко в цель». «Зайцы в огороде». | Описывают технику выполнения метания набивного мяча, осваивают ее самостоятельно, с предупреждением, выявлением и исправлением типичных ошибок. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений, соблюдают правила безопасности. Применяют упражнения для развития силы | **Обучаемый научится** правильно выполнять основные движения в метании;  **Обучаемый получит возможность научиться**метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений. | Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задача¬ми и условиями коммуникации.  Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель.  Познавательные: проходить тестирование метание малого мяча на точность, играть в подвижную игру «Передал – садись». | | | | Проявляение познавательного интереса к предмету, положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели | | Текущий | Свисток, набивные мячи, мишень, эстафетная палочка | Метания в горизонтальную цель  Прыжки через небольшие вертикальные и горизонтальные препятствия |  | |  |
| 11 | Метание малого мяча с места в го­ризонтальную и вертикальную цель (1,5x1,5м) с расстояния 4—5м. | | | 1 | | Учётный | | Метание малого мяча с места в го­ризонтальную и вертикальную цель (1,5x1,5м) с расстояния 4—5м. Подвижные игры «Удочка». «Лисы и куры». | Соблюдают технику выполнения метания набивного мяча, с выявлением и исправлением типичных ошибок. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений, соблюдают правила безопасности. Применяют упражнения для развития силы | **Обучаемый научится**правильно выполнять основные движения в метании;  **Обучаемый получит возможность научиться**метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений | **Позн**. уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию;  **Регул**. принимать и сохранять учебную задачу; планировать действие в соответствии с поставленной ; адекватно воспринимать оценку учителя;уметь оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки. **Коммун.** контролировать действия партнёра | | | | Проявляение познавательного интереса к предмету, положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели | | **контрольный** | Набивные мячи, свисток | Метания в горизонтальную цель  Прыжки через небольшие вертикальные и горизонтальные препятствия |  | |  |
| 12 | Метание теннисного мяча на результат. | | | 1 | | Учётный | | Метание в вертикальную неподвижную цель из различных исходных положений. **Метание малого мяча** **на результат.**  Подвижная игра «Прыгающие воробушки».«Зайцы в огороде». | Описывают технику выполнения метания малого мяча разными способами, осваивают ее самостоятельно, с предупреждением, выявлением и исправлением типичных ошибок. Соблюдают технику выполнения беговых упражнений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности. Применяют беговые упражнения для развития быстроты и выносливости. Выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений | **Обучаемый научится**правильно выполнять основные движения в метании;  **Обучаемый получит возможность научиться**метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений | **Позн.** понимать и принимать цели, сформулированные учителем;  **Регул.** принимать и сохранять учебную задачу; планировать действие в соответствии с поставленной задачейадекватно воспринимать оценку учителя;уметь оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки.  **Коммун.**Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности | | | | Проявляение познавательного интереса к предмету, положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели | | **контрольный** | Набивные мячи,  мишень, кегли, свисток | Метания в горизонтальную цель  Прыжки через небольшие вертикальные и горизонтальные препятствия |  | |  |
| 13 | Прыжки на одной и на двух ногах на месте, с пово­ротом на 90°; с продвижением впе­рёд на одной и на двух ногах.**Тест прыжки в длину с места.** | | | 1 | | Комбинированный | | Прыжки на одной и на двух ногах на месте, с пово­ротом на 90°; с продвижением впе­рёд на одной и на двух ногах.  Специальные прыжковые и подводящие упражнения. Подвижная игра «Прыжки по полосам». «Зайцы в огороде». | Применяют прыжковые упражнения для развития скоростно-силовых и координационных способно­стей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности. | **Обучаемый научится**  правильно выполнять основные движения прыжках в длину способом «согнув ноги» 7–9 шаговразбега. | **Позн.** понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя;  **Регул.** принимать и сохранять учебную задачу; планировать действие в соответствии с поставленной задачей; адекватно воспринимать оценку учителя;уметь оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки.  **Коммун.** контролировать действия партнёра; | | | | Проявляение познавательного интереса к предмету, положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели | | Текущий | Свисток, рулетка | Прыжки через препятствия |  | |  |
| 14 | Прыжки че­рез набивные мячи, верёвочку (высота 30—40 см) , через длин­ную неподвижную и качающуюся ска­калку . | | | 1 | | Комбинированный | | Прыжки че­рез набивные мячи, верёвочку (высота 30—40 см) , через длин­ную неподвижную и качающуюся ска­калку. Прыжковые упражнения. Подвижная игра «Волк во рву». «Лисы и куры». | Соблюдают технику выполнения прыжка с разбега. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений, соблюдают правила безопасности | **Обучаемый научится**  правильно выполнять основные движения прыжках | **Позн.** понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя;  **Регул.** принимать и сохранять учебную задачу; планировать действие в соответствии с поставленной задачей; адекватно воспринимать оценку учителя;уметь оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки.  **Коммун.** контролировать действия партнёра; | | | | Проявляение познавательного интереса к предмету, положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели | | Текущий | Свисток, рулетка | Прыжки через препятствия |  | |  |
| 15 | Прыжки с высоты до 30 см; с разбе­га (место отталкивания не обозна­чено) с приземлением на обе ноги, с разбега и отталкивания одной но­гой через плоские препятствия. | | | 1 | | Учётный | | Прыжки с высоты до 30 см; с разбе­га (место отталкивания не обозна­чено) с приземлением на обе ноги, с разбега и отталкивания одной но­гой через плоские препятствия;Прыжковые упражнения. Подвижная игра «Лисы и куры». | Демонстрируют технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений, соблюдают правила безопасности. Выполняют нормативы физической подготовки по легкой атлетике. | **Обучаемый научится**  правильно выполнять основные движения прыжках в длину способом «согнув ноги» 7–9 шаговразбега. | **Позн.** понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя;  **Регул.** принимать и сохранять учебную задачу; планировать действие в соответствии с поставленной задачей; адекватно воспринимать оценку учителя;уметь оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки.  **Коммун.** контролировать действия партнёра; | | | | Проявляение познавательного интереса к предмету, положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели | | контрольный | Свисток, рулетка | Прыжки через препятствия |  | |  |
| **Подвижные игры с элементами спортивных игр ( 12 часов)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 16 | Баскетбол как спортивная игра. Стойка  игрока, остановка прыжком. | | | 1 | | Изучение нового материала | | История возникновения баскетбола. Основные термины и правила игры. Правила безопасности во время занятий баскетболом. Стойка игрока. Передвижения в стойке приставными шагами боком, остановка прыжком. Подвижная игра «Гонка мячей по кругу | Характеризуют баскетбол как популярную командную игру. Рассматривают основные правила игры. Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют  со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий  и приемов. Соблюдают технику безопасности | **Обучаемый научится :**соблюдать  правила техники безопасности на занятиях баскетболом, выполняют разминку с мячами,ловлю и передачу мяча двумя руками от груди, разучивание ведения мяча правой, левой рукой.  **Обучаемый получит возможность научиться:** выполнять разминку с мячами,ловлю и передачу мяча двумя руками от груди, разучивание ведения мяча правой, левой рукой.  Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр.  Понимать информацию из истории развития баскетбола  Соблюдать дисциплину и  правила техники безопасности в условиях учебной и игровой  деятельности. | | **Позн**. **общеучебные** – Анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления. Выявлять причины и следствия простых явлений.  **Регул**. принимать и сохранять учебную задачу; планировать действие в соответствии с поставленной задачей;осуществлять итоговый и пошаговый контроль; адекватно воспринимать оценку учителя; уметь оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки. **Коммун.** Владеть конструктивными способами взаимодействия с окружающими. | Умение технически правильно выполнять двигательные действия в игре баскетбол, использовать в игровой и соревновательной деятельности. | | | | Тест «История возникновения баскетбола. Основные термины и правила игры» | Учебная презентация, компьютер, проектор, экран, баскетбольный мяч, свисток | Упражнения с мячом, жонглирование. |  |  | |
| 17 | Перемещения в стой­ке. Ловля и передача мяча на месте и в движении . | | | 1 | | Комбинированн | | Перемещения в стой­ке. Ловля и передача мяча на месте и в движении .Ловля и передача мяча на месте и в движении. Подвижная игра «Гонка мячей по кругу». | Описывают технику игровых действий  и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности | **Обучаемый научится :технике**  ловли и передаче мяча двумя руками от груди, разучивание ведения мяча правой, левой рукой.  **Обучаемый получит возможность научиться:** выполнять разминку с мячами,ловлю и передачу мяча двумя руками от груди, разучивание ведения мяча правой, левой рукой.  Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр.  Понимать информацию из истории развития баскетбола  Соблюдать дисциплину и  правила техники безопасности в условиях учебной и игровой  деятельности. | | **Позн**. **общеучебные** – Анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления. Выявлять причины и следствия простых явлений.  **Регул**. принимать и сохранять учебную задачу; планировать действие в соответствии с поставленной задачей;осуществлять итоговый и пошаговый контроль; адекватно воспринимать оценку учителя; уметь оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки. **Коммун.** Владеть конструктивными способами взаимодействия с окружающими. | Умение технически правильно выполнять двигательные действия в игре баскетбол, использовать в игровой и соревновательной деятельности. | | | | Текущий | Баскетбольный мяч, свисток | Упражнения с мячом, жонглирование. |  |  | |
| 18 | Ведение мяча с из­менением направления. Ловля и передача мяча на месте и в движении в треугольниках, квадратах, кругах. | | | 1 | | Комбинированн | | Ведение мяча с из­менением направления. Ловля и передача мяча на месте и в движении в треугольниках, квадратах, кругах. Подвижная игра «Вызови по имени». «Игры с ведени­ем мяча». | Описывают технику игровых действий  и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности | **Обучаемый научится :технике**  ловли и передаче мяча двумя руками от груди, разучивание ведения мяча правой, левой рукой.  **Обучаемый получит возможность научиться:** выполнять разминку с мячами,ловлю и передачу мяча двумя руками от груди, разучивание ведения мяча правой, левой рукой.  Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр.  Понимать информацию из истории развития баскетбола  Соблюдать дисциплину и  правила техники безопасности в условиях учебной и игровой  деятельности. | | **Позн**. **общеучебные** – Анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления. Выявлять причины и следствия простых явлений.  **Регул**. принимать и сохранять учебную задачу; планировать действие в соответствии с поставленной задачей;осуществлять итоговый и пошаговый контроль; адекватно воспринимать оценку учителя; уметь оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки. **Коммун.** Владеть конструктивными способами взаимодействия с окружающими. | Умение технически правильно выполнять двигательные действия в игре баскетбол, использовать в игровой и соревновательной деятельности. | | | | Текущий | Баскетбольный мяч, свисток | Упражнения с мячом, жонглирование. |  |  | |
| 19 | Ведение мяча с из­менением направления. Ловля и передача мяча на месте и в движении. | | | 1 | | Комбинированный | | Ведение мяча с из­менением направления. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Подвижная игра «Овла­дей мячом». «Игры с ведени­ем мяча». | Описывают технику игровых действий  и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности | **Обучаемый научится:** владеть навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;  **Обучаемый получит возможность научиться:**максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре | | **Регулятивные УУД:**владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание**Познавательные УУД:**Анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления. Выявлять причины и следствия простых явлений.  **Коммуникативные УУД:** Самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли,  договариваться друг с другом. | Умение технически правильно выполнять двигательные действия в игре баскетбол, использовать в игровой и соревновательной деятельности. | | | | Текущий | Баскетбольный мяч, свисток | Упражнения с мячом, жонглирование. |  |  | |
| 20 | Ведение мяча с из­менением направления и скорости. | | | 1 | | Комбинированный | | Ведение мяча с из­менением направления и скорости. Бросок двумя руками от головы после ловли мяча. Подвижная игра «Подвижная цель». «Игры с ведени­ем мяча». | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями | **Обучаемый научится:** владеть навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;  **Обучаемый получит возможность научиться:**максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре | | **Регулятивные УУД:**владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание; **Познавательные УУД:**Анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления. Выявлять причины и следствия простых явлений.  **Коммуникативные УУД:** Самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом. | Умение технически правильно выполнять двигательные действия в игре баскетбол, использовать в игровой и соревновательной деятельности. | | | | Контроль техники выполнения стойки и передвижений игрока | Баскетбольный мяч, свисток | Ведение мяча |  |  | |
| 21 | Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте. | | | 1 | | Учётный | | Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте. Упражнения на развитие быстроты. Подвижная игра «Не давай мяч водящему». «Игры с ведени­ем мяча». | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями | **Обучаемый научится:** владеть навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;  **Обучаемый получит возможность научиться:**максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре | | **Регулятивные УУД:**владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание; **Познавательные УУД:**Анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления. Выявлять причины и следствия простых явлений.  **Коммуникативные УУД:** Самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли,  договариваться друг с другом. | Умение технически правильно выполнять двигательные действия в игре баскетбол, использовать в игровой и соревновательной деятельности. | | | | Контрольный | Баскетбольный мяч, свисток | Ведение мяча |  |  | |
| 22 | Ведение мяча в парах, стоя на месте и в шаге. | | | 1 | | Комбинированный | | Ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой.  Упражнения на развитие быстроты. Подвижная игра «Борьба за мяч». «Охотники и утки». | Описывают технику игровых действий  и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику  и управляют своими эмоциями | **Обучаемый научится:** владеть навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;  **Обучаемый получит возможность научиться:**максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре | | **Регулятивные УУД:**владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;Работая по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно.  **Познавательные УУД:**Анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления. Выявлять причины и следствия простых явлений.  **Коммуникативные УУД:** Самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли,  договариваться друг с другом. | Умение технически правильно выполнять двигательные действия в игре баскетбол, использовать в игровой и соревновательной деятельности. | | | | Текущий | Баскетбольный мяч, свисток | Ведение мяча |  |  | |
| 23 | Ведение мяча в парах в движении по прямой, с изменением направле­ния движения и скорости; | | | 1 | | Комбинированный | | Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок Ведение мяча в движении по прямой, с изменением направле­ния движения и скорости. Подвижная игра «Гонка мячей по «Охотники и утки», «Быстро и точно», «Игры с ведени­ем мяча». | Описывают технику игровых действий  и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику  и управляют своими эмоциями | **Обучаемый научится:** технике освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимо­сти от ситуаций и условий, возникающих в про­цессе игровой деятельности  **Обучаемый получит возможность научиться:** излагать правила и условия проведения подвижной игры «Мяч капитану". | | **Регулятивные УУД:**владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;Работая по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно.  **Познавательные УУД:**Анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления. Выявлять причины и следствия простых явлений.  **Коммуникативные УУД:** Самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом. | Умение технически правильно выполнять двигательные действия в игре баскетбол, использовать в игровой и соревновательной деятельности. | | | | Текущий | Баскетбольный мяч, свисток | Ведение мяча |  |  | |
| 24 | Броски мяча одной и двумя руками с ме­ста и в движении. | | | 1 | | Комбинированный | | Броски мяча одной и двумя руками с ме­ста и в движении. Подвижная игра «Подвижная цель», «Мяч ловцу», «Охотники и утки», «Быстро и точно», «Снайперы». | Описывают технику игровых действий  и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику  и управляют своими эмоциями | **Обучаемый научится:** владеть навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;  **Обучаемый получит возможность научиться:**максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре | | **Регулятивные УУД:**владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;Работая по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно.  **Познавательные УУД:**Анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления. Выявлять причины и следствия простых явлений.  **Коммуникативные УУД:** Самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом. | Умение технически правильно выполнять двигательные действия в игре баскетбол, использовать в игровой и соревновательной деятельности. | | | | Текущий | Баскетбольный мяч, свисток | Ведение мяча |  |  | |
| 25 | Броски в цель (кольцо, щит, мишень, обруч). | | | 1 | | Комбинированный | | Броски в цель (кольцо, щит, мишень, обруч). Броски мяча одной и двумя руками с ме­ста и в движении после ведения. после ловли) без сопротивления за­щитника. Подвижная игра1 «Перестрелка». | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику  и управляют своими эмоциями | **Обучаемый научится:** владеть навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;  **Обучаемый получит возможность научиться:**максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре | | **Регулятивные УУД:**владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;Работая по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно.  **Познавательные УУД:**Анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления. Выявлять причины и следствия простых явлений.  **Коммуникативные УУД:** Самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом. | Умение технически правильно выполнять двигательные действия в игре баскетбол, использовать в игровой и соревновательной деятельности. | | | | Текущий | Баскетбольный мяч, свисток | Ведение мяча |  |  | |
| 26 | Закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча. | | | 1 | | Комбинированный | | Закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча. Подвижные игры «Играй, играй, мяч не теряй». «Мяч водящему», «У кого меньше мя­чей», «Школа мяча», «Мяч в корзину», «Попади в обруч». | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику  и управляют своими эмоциями | **Обучаемый научится:** владеть навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;  **Обучаемый получит возможность научиться:**максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре | | **Регулятивные УУД:**владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание. **Познавательные УУД:**Анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления. Выявлять причины и следствия простых явлений.  **Коммуникативные УУД:** Самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом. | Умение технически правильно выполнять двигательные действия в игре баскетбол, использовать в игровой и соревновательной деятельности. | | | | Текущий | Баскетбольный мяч, свисток | Ведение мяча |  |  | |
| 27 | Закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мячав подвижных играх. | | | 1 | | Комбинированный | | Закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мячав подвижных играх «Мяч водящему», «У кого меньше мя­чей». «Школа мяча», «Мяч в корзину», «Попади в обруч». | Описывают технику игровых действий  и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику  и управляют своими эмоциями | **Обучаемый научится:** владеть навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;  **Обучаемый получит возможность научиться:** максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре | | **Регулятивные УУД:**владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;Работая по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно.  **Познавательные УУД:**Анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления. Выявлять причины и следствия простых явлений.  **Коммуникативные УУД:** Самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли,  договариваться друг с другом. | Умение технически правильно выполнять двигательные действия в игре баскетбол, использовать в игровой и соревновательной деятельности. | | | | Текущий | Баскетбольный мяч, свисток | Ведение мяча, передачи. |  |  | |
| **II четверть Гимнастика с основами акробатики (21 час)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 28 | Техника безопасности на уроках гимнастики.  Комплекс упражнений утренней зарядки. | | | | 1 | Вводный | Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки. Соблюдение техники безопасности на уроках гимнастики. | | Используют разученные упражнения в самостоя­тельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют само­контроль за физической нагрузкой во время этих занятий | **Обучаемый научится:** владеть навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;  **Обучаемый получит возможность научиться:** максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре | | **Регулятивные УУД:**владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;Работая по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно.  **Познавательные УУД:**Анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления. Выявлять причины и следствия простых явлений.  **Коммуникативные УУД:** Самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли,  договариваться друг с другом. | Умение технически правильно выполнять двигательные действия в игре баскетбол, использовать в игровой и соревновательной деятельности. | | | | Оценка со- составленного комплекса упражнений с учетом индивидуальных показателей физической подготовленности | Видеоролик, компьютер, экран, проектор | Комплекс упражнений утренней зарядки |  |  | |
| 29 | Строевая подготовка. Ос­новная стойка; построение в колон­ну по одному и в шеренгу, в круг. | | | | 1 | Вводный |  | | Осваивают упражнения, направленные  на профилактику простудных заболеваний, утомления, заболеваний органов зрения и способствующие здоровому образу жизни. Выполнят упражнения и комплексы с различной оздоровительной направленностью, включая их в занятия физической культурой. Выполнят упражнения  и комплексы лечебной физкультуры с учетом имеющихся нарушений в показателях здоровья. Осуществляют контроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Знакомятся с простейшими приемами самомассажа | **Обучаемый научится:** владеть навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;  **Обучаемый получит возможность научиться:** максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре | | **Регулятивные УУД:**владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;Работая по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно.  **Познавательные УУД:**Анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления. Выявлять причины и следствия простых явлений.  **Коммуникативные УУД:** Самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли,  договариваться друг с другом. | Умение технически правильно выполнять двигательные действия в игре баскетбол, использовать в игровой и соревновательной деятельности. | | | | Оценка со- составленного комплекса упражнений с учетом индивидуальных показателей физической подготовленности | Видеоролик, компьютер, экран, проектор | Комплекс упражнений утренней зарядки |  |  | |
| 30 | Упражнения на развитие гибкости. Перестроение по звеньям размы­кание на вытянутые в стороны руки; повороты направо, налево. | | | | 1 | Изучение нового материала | Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Упражнения на развитие гибкости. Перестроение по звеньям, по зара­нее установленным местам. | | Изучают историю гимнастики. Различают предназначение каждого вида гимнастики. Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями | **Обучаемый научится:**изучать историю по развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами  владеть навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;  **Обучаемый получит возможность научиться:** проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре **Соблюдат**ь правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений. | | **Регулятивные УУД:**  владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;  взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.  Работая по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно.  **Познавательные УУД:**Анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления. Выявлять причины и следствия простых явлений. **Коммуникативные УУД** Самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом. | Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.  Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели. | | | | Тест на знание истории гимнастики, ТБ и страховки во время занятий по гимнастике | Компьютер, проектор, экран, видеоролик | Упражнения для гибкости |  |  | |
| 31 | Размыкание и смыкание приставны­ми шагами; перестроение из колонны. Вис стоя и лежа, согнувшись ,прогнувшись , .смешанные висы . | | | | 1 | Комбинированный | Перестроение из колонны  по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. Вис согнувшись, вис прогнувшись, смешанные висы . Упражнения общеразвивающей направленности. | | Различают строевые команды, четко выполняют строевые приемы. Описывают технику общеразвивающих упражнений и упражнений на гимнастических снарядах. Осваивают технику упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении гимнастических упражнений. Умеют анализировать их технику, выявляют ошибки и активно помогают в их исправлении | **Обучаемый научится: выполнять** строевые команды, висы и упоры.  **Обучаемый получит возможность научиться:** проявлять физические способности. | | **Регулятивные УУД:**  обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;  взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.  Работая по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно.  **Познавательные УУД:**Анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления. Выявлять причины и следствия простых явлений.  **Коммуникативные УУД** Самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом. | Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.  Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели. | | | | Текущий | Свисток, перекладина | Упражнения для гибкости |  |  | |
| 32 | Упражнения в висе стоя и лежа, в висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног, вис на согнутых руках. | | | | 1 | Комбинированный | Перестроение из колонны  по два в колонну по одному разведением и слиянием. Общеразвивающие упражнения с большими и малыми мячами .Вис стоя и лежа, в висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног, вис на согнутых руках. | | Различают строевые команды, четко выполняют строевые приемы. Описывают технику общеразвивающих упражнений и упражнений на гимнастических снарядах. Осваивают технику упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении гимнастических упражнений. Умеют анализировать их технику, выявляют ошибки и активно помогают в их исправлении | **Обучаемый научится: выполнять** строевые команды, висы и упоры.  **Обучаемый получит возможность научиться:** проявлять физические способности. | | **Регулятивные УУД:**  владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;  взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.  **Познавательные УУД:**Анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления. Выявлять причины и следствия простых явлений..  Создавать схематические модели с выделением существенных характеристик объекта.  **Коммуникативные УУД** Самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом. | Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.  Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели. | | | | Текущий | Свисток, перекладина | Упражнения для гибкости |  |  | |
| 33 | Поднимание согнутых и прямых ног, вис на согнутых руках,  подтягивание в висе лёжа согнувшись. | | | | 1 | Комбинированный | Перестроение из колонны  по четыре в колонну по одному разведением и слиянием. Поднимание прямых и согнутых ног в висе , подтягивание из положения лежа. | | Различают строевые команды, четко выполняют строевые приемы. Описывают технику общеразвивающих упражнений и упражнений на гимнастических снарядах. Осваивают технику упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении гимнастических упражнений. Умеют анализировать их технику, выявляют ошибки и активно помогают в их исправлении | **Обучаемый научится: выполнять** строевые команды, висы и упоры.  **Обучаемый получит возможность научиться:** проявлять физические способности. | | **Регулятивные УУД:**  владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;  взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.  Работая по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно.  **Познавательные УУД:**Анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления. Выявлять причины и следствия простых явлений.  **Коммуникативные УУД** Самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом. | Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.  Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели. | | | | Текущий | Свисток, перекладина | Упражнения для гибкости |  |  | |
| 34 | Акробатические упражнения. Группировка; перека­ты в группировке, лёжа на животе и из упора стоя на коленях.  Перекаты вперед и назад. | | | | 1 | Комбинированный | Перестроение из колонны  по два и по четыре в колонну по восемь в движении. Группировка; перека­ты в группировке, лёжа на животе и из упора стоя на коленях. | | Различают строевые команды, четко выполняют строевые приемы. Описывают технику выполнения перекатов. Осваивают технику упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении упражнений. Умеют анализировать их технику, выявляют ошибки и активно помогают в их исправлении | **Обучаемый научится:**  технике акробатических упражнений и акробатических комбинаций.  **Обучаемый получит возможность научиться:** осваивать универсальные  умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании  Выявлять и характеризовать  ошибки при выполнении гимнастических упражнений. | | **Регулятивные УУД:**  владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;  совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;  взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.  Работая по плану,  **Познавательные УУД:**Анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления. Выявлять причины и следствия простых явлений.  **Коммуникативные УУД** Самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом. | Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.  Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели. | | | | Текущий | Свисток, гимнастические маты | Упражнения для гибкости |  |  | |
| 35 | Группировка; перека­ты в группировке, лёжа на животе и из упора стоя на коленях. Кувырок впе­рёд. | | | | 1 | Комбинированный | Группировка; перека­ты в группировке, лёжа на животе и из упора стоя на коленях. Кувырок впе­рёд. Подтягивание в висе (м) подтягивание из виса лежа  (д). | | Описывают технику акробатических упражнений. Осваивают технику акробатических упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила техники безопасности. В случае появления ошибок умеют их исправлять. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых акробатических упражнений. Умеют анализировать их технику, выявляют ошибки и активно помогают в их исправлении | **Обучаемый научится:**выполнять кувырок вперед  и назад **Обучаемый получит возможность научиться:** проявлять физические способности. | | **Регулятивные УУД:**  владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;  **Познавательные УУД:**Анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления. Выявлять причины и следствия простых явлений.  **Коммуникативные УУД** Самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом. | Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.  Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели. | | | | Текущий | Свисток, гимнастические маты | Упражнения для гибкости |  |  | |
| 36 | Перека­ты в группировке, лёжа на животе и из упора стоя на коленях. Кувырок впе­рёд. Стойка на лопатках. | | | | 1 | Комбинированный | Кувырок вперед в группировке и назад в упор присев. Стойка на лопатках. Комбинация элементов (кувырки, стойка на лопатках). Упражнения на развитие силы | | Описывают технику акробатических упражнений. Осваивают технику акробатических упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила техники безопасности. В случае появления ошибок умеют их исправлять. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых акробатических упражнений. Умеют анализировать их технику, выявляют ошибки и активно помогают в их исправлении | **Обучаемый научится:**  технике акробатических упражнений и акробатических комбинаций.  **Обучаемый получит возможность научиться:** осваивать универсальные  умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании  Выявлять и характеризовать  ошибки при выполнении гимнастических упражнений. | | **Регулятивные УУД:**  владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;  владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;  взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.  **Познавательные УУД:**Анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления. Выявлять причины и следствия простых явлений.  **Коммуникативные УУД** Самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом. | Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.  Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели. | | | | Текущий | Свисток, гимнастические маты | Упражнения для гибкости |  |  | |
| 37 | Стойка на лопатках согнув ноги. Гимнастическая полоса препятствий. | | | | 1 | учётный | Стойка на лопатках. Стойка согнув ноги. Гимнастическая полоса препятствий, включающая кувырки (вперед, назад, стойки) | | Описывают технику акробатических упражнений. Осваивают технику акробатических упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила техники безопасности. В случае появления ошибок умеют их исправлять. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых акробатических упражнений. Умеют анализировать их технику, выявляют ошибки и активно помогают их исправлению | **Обучаемый научится:**  технике акробатических упражнений и акробатических комбинаций. Стойке на лопатках согнув ноги.  **Обучаемый получит возможность научиться:** осваивать универсальные  умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании  Выявлять и характеризовать  ошибки при выполнении гимнастических упражнений. | | **Регулятивные УУД:**  владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;  взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.  Работая по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно.  **Познавательные УУД:**Анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления. Выявлять причины и следствия простых явлений.  **Коммуникативные УУД** Самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом. | Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.  Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели. | | | | контрольный | Свисток, гимнастические маты | Упражнения для гибкости |  |  | |
| 38 | Освоение навыков в опорных прыжках. Перелезание через гимнастического коня. | | | | 1 | Комбинированный | Техника  опорных прыжков: вскок в упор присев (козел  в ширину, высота 80–100 см). Упражнения на развитие координационных способностей. | | Описывают технику опорных прыжков. Осваивают её, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила техники безопасности. В случае появления ошибок умеют их исправлять. Умеют анализировать технику опорных прыжков своих сверстников, выявляют типовые ошибки и активно помогают их исправлению | **Обучаемый научится:** выполнять опорный прыжок  **Обучаемый получит возможность научиться:** проявлять качества силы, прыгучести. | | **Регулятивные УУД:**  владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;  владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;  взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.  Работая по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно.  **Познавательные УУД:**Анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления. Выявлять причины и следствия простых явлений.  Осуществлять сравнение и классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций; строить классификацию на основе дихотомического деления (на основе отрицания).  Строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей.  Создавать схематические модели с выделением существенных характеристик объекта.  **Коммуникативные УУД** Самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом. | Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.  Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели. | | | | текущий | Свисток, гимнастические маты, гимнастический козел | Прыжки через скакалку |  |  | |
| 39 | Опорный прыжок вскок в упор присев. Ходьба по гимнастической скамейке; перешагивание через мячи; повороты на 90 градусов | | | | 1 | Комбинированный | Техника опорных прыжков: вскок в упор присев и соскок прогнувшись. Упражнения общеразвивающей направленности с предметами. | | Описывают технику опорных прыжков. Осваивают её, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила техники безопасности. В случае появления ошибок умеют их исправлять. Умеют анализировать технику опорных прыжков своих сверстников, выявляют типовые ошибки и активно помогают их исправлению | **Обучаемый научится:** выполнять опорный прыжок.  **Обучаемый получит возможность научиться:** проявлять качества силы, прыгучести.. | | **Регулятивные УУД:**  владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;  владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;  взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.  Работая по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно.  **Познавательные УУД:**Анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления. Выявлять причины и следствия простых явлений.  Осуществлять сравнение и классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций; строить классификацию на основе дихотомического деления (на основе отрицания).  Строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей.  Создавать схематические модели с выделением существенных характеристик объекта.  **Коммуникативные УУД** Самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом. | Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.  Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели. | | | | текущий | Свисток, гимнастические маты, гимнастический козел, обручи | Прыжки через скакалку |  |  | |
| 34 | Опорный прыжок на гимнастического козла с последующим спрыгиванием. | | | | 1 | Комбинированный | Прыжок на гимнастического козла с последующим спрыгиванием. Комбинации упражнений на развитие гибкости | | Описывают технику опорных прыжков. Осваивают её, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила техники безопасности. В случае появления ошибок умеют их исправлять. Умеют анализировать технику опорных прыжков своих сверстников, выявляют типовые ошибки и активно помогают их исправлению | **Обучаемый научится:** выполнять опорный прыжок.  **Обучаемый получит возможность научиться:** проявлять качества силы, прыгучести.. | | .**Регулятивные УУД:**  владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;  владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;  взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.  Работая по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно.  **Познавательные УУД:**Анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления. Выявлять причины и следствия простых явлений.  .  Строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей.  Создавать схематические модели с выделением существенных характеристик объекта.  **Коммуникативные УУД** Самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом. | Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.  Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели. | | | | текущий | Свисток, гимнастические маты, гимнастический козел | Прыжки через скакалку |  |  | |
| 41 | Опорный прыжок на гимнастического козла. | | | | 1 | учётный | Прыжок на гимнастического козла с последующим спрыгиванием. Упражнения на развитиесиловых способностей | | Описывают технику опорных прыжков. Демонстрируют её, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила техники безопасности. В случае появления ошибок умеют их исправлять. Умеют анализировать технику опорных прыжков своих сверстников, выявляют типовые ошибки и активно помогают их исправлению | **Обучаемый научится:** выполнять опорный прыжок.  **Обучаемый получит возможность научиться:** проявлять качества силы, прыгучести.. | | .**Регулятивные УУД:**  владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;  владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;  взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.  Работая по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно.  **Познавательные УУД:**Анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления. Выявлять причины и следствия простых явлений.  Осуществлять сравнение и классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций; строить классификацию на основе дихотомического деления (на основе отрицания).  Строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей.  Создавать схематические модели с выделением существенных характеристик объекта.  **Коммуникативные УУД** Самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом. | Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.  Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели. | | | | контрольный | Свисток, гимнастические маты, гимнастический козел | Прыжки через скакалку |  |  | |
| 42 | Освоение навыков равновесия. Упражнения на гимнастическом бревне . | | | | 1 | Комбинированный | ходьба по гимнастической скамейке; перешагивание через мячи; повороты на 90 градусов . Упражнения на гимнастическом бревне (д): стойка на носках, на одной ноге(на полу и гимнастической скамейке); ходьба по гимнастической скамейке; передвижения ходьбой, бегом, приставными шагами, повороты, стоя на месте. | | Описывают технику выполнения упражнений на гимнастическом бревне, перекладине. Осваивают её, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила техники безопасности. В случае появления ошибок умеют их исправлять. Умеют анализировать технику выполнения упражнений своих сверстников, выявляют типовые ошибки и активно помогают их исправлению | **Обучаемый научится:** выполнять упражнения на гимнастическом бревне (д), гимнастической перекладине (м)**Обучаемый получит возможность научиться:** проявлять качества силы,координации. | | .**Регулятивные УУД:**  владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;  владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;  взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.  Работая по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно.  **Познавательные УУД:**Анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления. Выявлять причины и следствия простых явлений.  Создавать схематические модели с выделением существенных характеристик объекта.  **Коммуникативные УУД** Самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом. | Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.  Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели. | | | |  | Гимнастическое бревно, перекладина,гимнастическая скамейка, гимнастическая стенка | подтягивание |  |  | |
| 43 | Ходьба по рейке гимнастической скамейки и по бревну. | | | | 1 | Комбинированный | Упражнения на гимнастическом бревне : стойка на двух и одной ноге с закрытыми глазами; на бревне(60 см.) на оной и двух ногах; ходьба по рейке гимнастической скамейки по бревну; повороты кругом стоя и при ходьбе на носках и на рейке гимнастической скамейки. | | Описывают технику выполнения упражнений на гимнастическом бревне и перекладине. Осваивают её, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила техники безопасности. В случае появления ошибок умеют их исправлять. Умеют анализировать технику выполнения упражнений своих сверстников, выявляют типовые ошибки и активно помогают их исправлению | **Обучаемый научится:** выполнять упражнения на гимнастическом бревне (д), гимнастической перекладине (м)**Обучаемый получит возможность научиться:** проявлять качества силы,координации | | **Регулятивные УУД:**  владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;  Работая по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно.  **Познавательные УУД:**Анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления. Выявлять причины и следствия простых явлений.Создавать схематические модели с выделением существенных характеристик объекта.  **Коммуникативные УУД** Самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом. | Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.  Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели. | | | | текущий | Гимнастическое бревно, перекладина,гимнастическая скамейка, гимнастическая стенка | подтягивание |  |  | |
| 44 | Повороты кругом стоя и при ходьбе на носках и на рейке гимнастической скамейки.Перешагивание через мячи | | | | 1 | Комбинированный | Комбинации из освоенных акробатических элементов.Лазанье по канату (до 2 м). | | Выполняют комбинации на гимнастическом бревне и перекладине. Соблюдают технику выполнения упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила техники безопасности. Умеют анализировать технику выполнения упражнений своих сверстников, выявляют типовые ошибки и активно помогают их исправлению | **Обучаемый научится:** выполнять упражнения на гимнастическом бревне (д), гимнастической перекладине (м)**Обучаемый получит возможность научиться:** проявлять качества силы,координации. | | **Регулятивные УУД:**  владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;  владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;  взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.  Работая по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно.  **Познавательные УУД:**Анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления. Выявлять причины и следствия простых явлений.  Создавать схематические модели с выделением существенных характеристик объекта.  **Коммуникативные УУД** Самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом. | Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.  Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели. | | | | текущий | Гимнастическое бревно, перекладинагимнастическая скамейка | Упражнения для развития гибкости |  |  | |
| 45 | Лазанье по канату. Лазанье по наклонной ска­мейке. Упражнения на параллельных брусьях. | | | | 1 | Комбинированный | Лазанье по наклонной ска­мейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лёжа на животе, перелезание через гимнастическое бревно(высота до 60 см.).  Перелезание через гимнастического коня.  Упражнения на параллельных брусьях (м): наскок в упор передвижение вперед на руках; на разновысоких брусьях (д): наскок на нижнюю жердь. | | Осваивают технику выполнения упражнений на брусьях, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила техники безопасности. В случае появления ошибок умеют их исправлять. Умеют анализировать технику выполнения упражнений своих сверстников, выявляют типовые ошибки  и активно помогают их исправлению | **Обучаемый научится:** лазанию по канату, по наклонной ска­мейке выполнять упражнения на гимнастическом бревне (д), гимнастической перекладине (м)**Обучаемый получит возможность научиться:**осваивать технику физических упражнений прикладной  направленности. | | **Регулятивные УУД:**  взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.  Работая по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно.  **Познавательные УУД:**Анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления. Выявлять причины и следствия простых явлений.  Создавать схематические модели с выделением существенных характеристик объекта.  **Коммуникативные УУД** Самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом. | Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.  Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели. | | | | текущий | Гимнастические брусья, канат | Упражнения для развития гибкости |  |  | |
| 46 | Упражнения на гимнастических брусьях. Лазанье по канату. | | | | 1 | Учётный | Упражнения на параллельных брусьях (м): наскок в упор передвижение вперед на руках; на разновысоких брусьях (д): наскок на нижнюю жердь. Упражнения на развитие силы и силовой выносливостЛазанье по канату  (до 2 м) | | Осваивают технику выполнения упражнений на брусьях, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила техники безопасности. В случае появления ошибок умеют их исправлять. Умеют анализировать технику выполнения упражнений своих сверстников, выявляют типовые ошибки и активно помогают их исправлению | **Обучаемый научится:** выполнять упражнения на гимнастическом бревне (д), гимнастической перекладине (м)**Обучаемый получит возможность научиться:**осваивать технику физических упражнений прикладной  направленности. | | .**Регулятивные УУД:**  владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;  владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;  взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.  Работая по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно.  **Познавательные УУД:**Анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления. Выявлять причины и следствия простых явлений.  Осуществлять сравнение и классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций; строить классификацию на основе дихотомического деления (на основе отрицания).  Строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей.  Создавать схематические модели с выделением существенных характеристик объекта.  **Коммуникативные УУД** Самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом. | Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.  Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели. | | | | контрольный | Гимнастические брусья, канат | Упражнения для развития гибкости |  |  | |
| 47 | Ритмическая гимнастика. Танцевальные шаги. | | | | 1 | Комбинированный | Танцевальные шаги. Шаг с прискоком; пристав­ные шаги; шаг галопа в сторону. | | Осваивают технику выполнения упражнений, предупреждая появление ошибок  и соблюдая правила техники безопасности. В случае появления ошибок умеют их исправлять. Умеют анализировать технику выполнения упражнений своих сверстников, выявляют типовые ошибки и активно помогают их исправлению | **Обучаемый научится:** выполнять танцевальные шаги. | | **Регулятивные УУД:**  владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;  владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;  взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.  Работая по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно.  **Познавательные УУД:**Анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления. Выявлять причины и следствия простых явлений.  Осуществлять сравнение и классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций; строить классификацию на основе дихотомического деления (на основе отрицания).  Строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей.  Создавать схематические модели с выделением существенных характеристик объекта.  **Коммуникативные УУД** Самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом. | Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.  Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели. | | | | Текущий | Компьютер, проектор. экран, DVD-диски,  обручи, скакалки, мячи | Упражнения для развития гибкости |  |  | |
| 48 | Лазанье по гимнастической стенке; по наклонной скамей­ке в упоре присев и стоя на коленях. | | | | 1 | учётный | | Лазанье по гимнастической; по наклонной скамей­ке в упоре присев и стоя на коленях; подтягивание лёжа на животе по го­ризонтальной скамейке; перелезание через горку матов и гимнастическую скамейку. | Определяют понятие о физическом развитии, дают характеристику его основных показателей. Рассматривают осанку как показатель физического развития человека, основные её характеристики и параметры. Знакомятся с правилами составления комплексов упражнений. Руководствуются правилами профилактики нарушения осанки, подбирают и выполняют упражнения по профилактике её нарушения и коррекции | **Обучаемый научится:** характеризовать основные показатели . физического развития человека  владеть навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;  **Обучаемый получит возможность научиться:** проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре **Соблюдат**ь правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений. | | **Регулятивные УУД:**  владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;  взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.  Работая по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно.  **Познавательные УУД:**Анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления. Выявлять причины и следствия простых явлений**Коммуникативные УУД** Самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом. | Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.  Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели. | | | | Контроль составленного комплекса упражнений. Контроль техники выполнения | Учебная презентация, компьютер | Задание на зимние каникулы |  |  | |
| **III четверть. Лыжная подготовка. (21 час)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 49 | Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Значение занятий лыжами для укрепления здоровья и закаливания. Переноска и надевание лыж. Ступа­ющий и скользящий шаг без палок. | | | | 1 | Вводный | | Основные тре­бования к одежде и обуви во время за­нятий. Значение занятий лыжами для укрепления здоровья и закаливания. Переноска и надевание лыж. Ступа­ющий и скользящий шаг без палок. | Изучают историю лыжного спорта и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Описывают технику выполнения лыжных ходов , осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе осво­ения. | **Обучаемый научится:** моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах.  Применять правила подбора одежды для занятий лыжной  подготовкой**.**  **Обучаемый получит возможность научиться:** осваивать универсальные  умения контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений.  **Соблюдат**ь правила техники безопасности на уроках лыжной подготовки. | | **Позн**. Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.  Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.  **Регул**. Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.  **Коммун.** Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании  упражнений. | | Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.  Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели. | | | Тест по теме «Исторические сведения о развитии древних Олимпийских игр» | Учебная презентация, компьютер, проектор, экран | Катание на лыжах |  |  | |
| 50 | Особенности дыхания. Требования к температурному режиму, понятие об обморожении. Ступа­ющий и скользящий шаг без палок. | | | | 1 | Изучение нового материала | | Особенности дыхания. Оказание первой помощи при обморожениях. Ступа­ющий и скользящий шаг без палок. Подвижные игры на лыжах | Объясняют назначение понятий и терминов, относя­щихся к бегу на лыжах.  Описывают технику передвижения на лыжах.  Осваивают её под руководством учителя и самостоя­тельно, выявляют и устраняют ошибки.  Варьируют способы передвижения на лыжах в зави­симости от особенностей лыжной трассы. | **Обучаемый научится:** моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах.  Применять правила подбора одежды для занятий лыжной  подготовкой**.**  **Обучаемый получит возможность научиться:** осваивать универсальные  умения контролировать скорость передвижения на лыжах.  **Соблюдат**ь правила техники безопасности на уроках лыжной подготовки. | | **Позн**. Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.  Осознание важности освоения универсальных умений связанных с текущий Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.  Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.выполнением упражнений.  **Регул**. Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.  **Коммун.** 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 | Учебная презентация, компьютер, проектор, экран | Катание на лыжах |  |  | |
| 51 | Ступа­ющий и скользящий шаг без палок и с палками. Пе­редвижение на лыжах до 1 км. | | | | 1 | комбинированный | | Ступа­ющий и скользящий шаг без палок и с палками.  Передвижение на лыжах с равномерной скоростью  в режиме умеренной интенсивности (1 км). | Описывают технику передвижения на лыжах, осваивают ее самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдают правила безопасности. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, используют передвижения на лыжах в организации активного отдыха | **Обучаемый научится:** моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах.  Применять правила подбора одежды для занятий лыжной  подготовкой**.**  **Обучаемый получит возможность научиться:** осваивать универсальные  умения контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений.  **Соблюдат**ь правила техники безопасности на уроках лыжной подготовки. | | **Позн**. Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.  Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.  **Регул**. 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.  **Коммун.** Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании  упражнений.  Умение объяснять ошибки при выполнении | | Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок. | | | текущий | Лыжи, палки, ботинки | Катание на лыжах |  |  | |
| 52 | Скользящий шаг без палок и с палками. Пе­редвижение на лыжах до 1 км. | | | | 1 | комбинированный | | Ступа­ющий и скользящий шаг без палок и с палками. Пе­редвижение на лыжах до 1 км. | Описывают технику передвижения на лыжах, осваивают ее самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдают правила безопасности. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой | **Обучаемый научится:** моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах.  **Обучаемый получит возможность научиться:** осваивать универсальные  умения контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений.  **Соблюдат**ь правила техники безопасности на уроках лыжной подготовки. | | **Позн**. Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.  Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.  **Регул**. Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.  **Коммун.** Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании  упражнений.  Умение объяснять ошибки при выполнении | | Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок. | | | текущий | Лыжи, палки, ботинки | Катание на лыжах |  |  | |
| 53 | Скользящий шаг без палок. Пе­редвижение на лыжах до 1 км. | | | | 1 | комбинированный | | Ступа­ющий и скользящий шаг без палок и с палками. Пе­редвижение на лыжах до 1 км. Сколь­зящий шаг с палками. | Описывают технику передвижения на лыжах, осваивают ее самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдают правила безопасности. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой | **Обучаемый научится:** моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах.  **Обучаемый получит возможность научиться:** осваивать универсальные  умения контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений.  **Соблюдат**ь правила техники безопасности на уроках лыжной подготовки | | **Позн**. Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.  Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.  **Регул**. Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.  **Коммун.** Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при выполнении упражнений.  Умение объяснять ошибки при выполнении | | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей. Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок. | | | текущий | Лыжи, палки, ботинки | Катание на лыжах |  |  | |
| 54 | Сколь­зящий шаг с палками. Пере­движение на лыжах до 1,5 км. | | | | 1 | учётный | | Одновременный бесшажный ход. Бег на лыжах на короткие дистанции со средней скоростью и максимальной скоростью (4 × 100 м). Лыжная эстафета | Описывают технику передвижения на лыжах, осваивают ее самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдают правила безопасности. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, используют передвижения на лыжах в организации активного отдыха | **Обучаемый научится:** моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах.  **Обучаемый получит возможность научиться:** осваивать универсальные  умения контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений.  **Соблюдат**ь правила техники безопасности на уроках лыжной подготовки | | **Позн**. Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.  Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.  **Регул**. Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.  **Коммун.**  Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании  упражнений.  Умение объяснять ошибки при выполнении | | Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок. | | | контрольный | Лыжи, палки, ботинки, разметочные флажки | Катание на лыжах |  |  | |
| 55 | Освоение Ступа­ющий и скользящий шаг без палок и с палками. Пере­движение на лыжах до 1,5 км.  3-4 классы | | | | 1 | комбинированный | | Передвижения с чередованием ходов (4 × 250 м). Лыжная эстафета, с использованием изученных техник передвижений | Описывают технику изученных лыжных ходов, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдают правила безопасности | **Обучаемый научится:** моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах.  **Обучаемый получит возможность научиться:** осваивать универсальные  умения контролировать скорость передвижения на лыжах.  **Соблюдат**ь правила техники безопасности на уроках лыжной подготовки | | **Позн**. Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.  Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.  **Регул**. Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.  **Коммун.** Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании  упражнений.  Умение объяснять ошибки при выполнении | | Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок. | | | текущий | Лыжи, палки, ботинки, разметочные флажки | Катание на лыжах |  |  | |
| 56 | Переход с одного способа на другой. | | | | 1 | комбинированный | | Переход с одного способа передвижения на другой (переход без шага). Передвижения на лыжах с равномерной скоростью  по учебному кругу | Описывают технику изученных лыжных ходов, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдают правила безопасности | **Обучаемый научится:** переходу с одного способа на другой **Обучаемый получит возможность научиться:** осваивать универсальные  умения контролировать скорость передвижения на лыжах.  **Соблюдат**ь правила техники безопасности на уроках лыжной подготовки | | **Позн**. Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.  Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.  **Регул**. Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.  **Коммун.** Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять, сдержанность, рассудительность | | Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок. | | | текущий | Лыжи, палки, ботинки, разметочные флажки | Катание на лыжах |  |  | |
| 57 | Пере­движение на лыжах до 1,5 км. Повороты переступанием. | | | | 1 | комбинированный | | Переход с одного способа передвижения на другой (переход через шаг и через два шага) при движении по дистанции 1 км | Описывают технику изученных лыжных ходов, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдают правила безопасности | **Обучаемый научится:** переходу с одного способа на другой **Обучаемый получит возможность научиться:** осваивать универсальные  умения контролировать скорость передвижения на лыжах.  **Соблюдат**ь правила техники безопасности на уроках лыжной подготовки | | **Позн**. Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.  Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.  **Регул**. Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.  **Коммун.** Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять , сдержанность, рассудительность | | Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок. | | | текущий | Лыжи, палки, ботинки | Катание на лыжах |  |  | |
| 58 | Лыжные эстафеты. Прохождение отрезков дистанции с ускорением. | | | | 1 | комбинированный | | Лыжные эстафеты без палок. Упражнения на лыжах со сменой ходов. Прохождение отрезков дистанции с ускорением (5 × 100 м) | Описывают технику передвижения на лыжах, осваивают ее самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдают правила безопасности. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой | **Обучаемый научится:** переходу с одного способа на другой **Обучаемый получит возможность научиться:** осваивать универсальные  умения контролировать скорость передвижения на лыжах.  **Соблюдат**ь правила техники безопасности на уроках лыжной подготовки | | **Позн**. Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.  Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.  **Регул**. Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.  **Коммун.** Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять, сдержанность, рассудительность | | Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели. Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок. | | | текущий | Лыжи, палки, ботинки | Катание на лыжах |  |  | |
| 59 | Повороты  на лыжах переступанием. Пе­редвижение на лыжах до 1 км. | | | | 1 | комбинированный | | Поворот переступанием. Упражнения на координацию при выполнении поворотов на лыжах. Передвижение  на лыжах 1 км | Описывают технику передвижения на лыжах, осваивают ее самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдают правила безопасности. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой | **Обучаемый научится:** поворотам на лыжах переступанием. | | **Позн**. Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.  Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.  **Регул**. Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.  **Коммун.** Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками при разучивании  упражнений. | | Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели. Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок. | | | текущий | Лыжи, палки, ботинки | Катание на лыжах |  |  | |
| 60 | Подъемы «полуёлочкой» на лыжах.  Подъёмы и спуски под уклон. Пе­редвижение на лыжах до 1 км. | | | | 1 | комбинированный | | Подъем «полуёлочкой. Скоростной подъем ступающим шагом. Передвижение на лыжах 1,5 км | Описывают технику передвижения на лыжах, осваивают ее самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе  совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдают правила безопасности | **Обучаемый научится:** подъёму «полуёлочкой» | | **Позн**. Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.  Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.  **Регул**. Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.  **Коммун.** Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании  упражнений. | | Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели. Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок. | | | текущий | Лыжи, палки, ботинки | Катание на лыжах |  |  | |
| 61 | Подъемы  на лыжах «полуёлочкой». Подъёмы и спуски с небольших склонов. Пере­движение на лыжах до 1,5 км. | | | | 1 | комбинированный | | Подъем полуелочкой. Преодоление естественных препятствий на лыжах. Передвижение на лыжах 2 км | Описывают технику передвижения на лыжах, осваивают ее самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдают правила безопасности. | **Обучаемый научится:** подъёму «полуёлочкой» | | **Позн**. Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.  Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.  **Регул**. Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.  **Коммун.** 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 | Лыжи, палки, ботинки | Катание на лыжах |  |  | |
| 62 | Спуск  на лыжах в основной стойке. | | | | 1 | комбинированный | | Спуск в основной стойке. Упражнения в поворотах  и спусках на лыжах. Передвижение на лыжах 2 км | Описывают технику передвижения на лыжах, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдают правила безопасности. | **Обучаемый научится:** спускам на лыжах основной стойке.  **Обучаемый получит возможность научиться:** осваивать умения контролировать скорость передвижения на лыжах.  **Соблюдат**ь правила техники безопасности на уроках лыжной подготовки | | **Позн**. Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.  Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.  **Регул**. Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.  **Коммун.** Умение с достаточной полнотой и комбинированный точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией. | | Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели. Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок. | | | текущий | Лыжи, палки, ботинки | Катание на лыжах |  |  | |
| 63 | Спуски  на лыжах в низкой стойке. Пе­редвижение на лыжах до 1 км. | | | | 1 | Учётный | | Спуск в низкой стойке. Совершенствование лыжных ходов. Передвижение на лыжах 3 км | Описывают технику передвижения на лыжах, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками  в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдают правила безопасности. | **Обучаемый научится:** спускам на лыжах основной стойке.  **Обучаемый получит возможность научиться:** осваивать умения контролировать скорость передвижения на лыжах.  **Соблюдат**ь правила техники безопасности на уроках лыжной подготовки | | **Позн**. Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.  Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.  **Регул**. Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.  **Коммун.** Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией. | | Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок. | | | контрольный | Лыжи, палки, ботинки,секундомер. | Катание на лыжах |  |  | |
| 64 | Спуск на лыжах в основной и низкой стойке. Пе­редвижение на лыжах до 1,5 км. | | | | **1** | Учётный | | Спуск в основной и низкой стойке по ровной поверхности. Подбирание предметов во время спуска в низкой стойке. Передвижения на лыжах 2 км | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдают правила безопасности | **Обучаемый научится:** спускам на лыжах основной стойке.  **Обучаемый получит возможность научиться:** осваивать умения контролировать скорость передвижения на лыжах.  **Соблюдат**ь правила техники безопасности на уроках лыжной подготовки | | **Позн**. Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.  Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.  **Регул**. Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.  **Коммун.** Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией. | | Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели. Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок. | | | контрольный | Лыжи, палки, ботинки, мячи | Катание на лыжах |  |  | |
| 65 | Торможение  «плугом» на лыжах. Спуски в парах, тройках за руки. | | | | 1 | комбинированный | | Торможение плугом. Спуски в парах, тройках за руки. Бег на лыжах с соревновательной скоростью (1 км) | Описывают технику передвижения на лыжах, осваивают ее самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе  совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдают правила безопасности | **Обучаемый научится:** выполнять торможение «плугом» на лыжах **Обучаемый получит возможность научиться:** осваивать умения контролировать скорость передвижения на лыжах.  **Соблюдат**ь правила техники безопасности на уроках лыжной подготовки | | **Позн**. Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.  Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.  **Регул**. Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.  **Коммун.** Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании  упражнений. | | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей. Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок. | | | текущий | Лыжи, палки, ботинки | Катание на лыжах |  |  | |
| 66 | Передвижение 1,5 км. Повороты переступанием в движении. | | | | 1 | комбинированный | | Равномерное передвижение 15 мин. Повороты переступанием в движении. Подвижная игра «Кто быстрее?» | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдают правила безопасности. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, используют передвижения на лыжах в организации активного отдыха | **Обучаемый научится:** выполнять повороты переступанием на лыжах.  **Обучаемый получит возможность научиться:** осваивать умения контролировать скорость передвижения на лыжах.  **Соблюдат**ь правила техники безопасности на уроках лыжной подготовки | | **Позн**. Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.  Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.  **Регул**. Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.  **Коммун.** 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 | Лыжи, палки, ботинки | Катание на лыжах |  |  | |
| 67 | Лыжные гонки 2 км без учёта времени. | | | | 1 | Учётный | | Лыжные гонки (2 км). Самоконтроль за изменением частоты сердечных сокращений | Соблюдают правила безопасности. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой. Взаимодействуют со сверстниками в процессе соревнований | **Обучаемый научится:** моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах.  **Обучаемый получит возможность научиться:** осваивать универсальные  умения контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений.  **Соблюдат**ь правила техники безопасности на уроках лыжной подготовки | | **Позн**. Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.  Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.  **Регул**. Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.  **Коммун.** Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании  упражнений. | | Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок. | | | контрольный | Лыжи, палки, ботинки | Катание на лыжах |  |  | |
| 68 | Упражнения на лыжах на развитие координации движений, выносливости. | | | | 1 | комбинированный | | Упражнения на лыжах на развитие координации движений, силы, выносливости. Эстафеты по кругу с этапом 200 м | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдают правила безопасности. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, используют передвижения на лыжах в организации активного отдыха | **Обучаемый научится:** моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах.  **Обучаемый получит возможность научиться:** осваивать универсальные  умения контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений.  **Соблюдат**ь правила техники безопасности на уроках лыжной подготовки | | **Позн**. Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.  Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.  **Регул**. Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.  **Коммун.** 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 | Лыжи, палки, ботинки, разметочные флажки | Катание на лыжах |  |  | |
| 69 | Соревнование с раздельным стартом на дистанцию 1 км. | | | | 1 | комбинированный | | Элементы техники лыжных  ходов. Соревнование с раздельным стартом на дистанцию 1 км. Самоконтроль за изменением частоты сердечных сокращений | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдают правила безопасности. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, используют передвижения на лыжах в организации активного отдыха | **Обучаемый научится:** моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах.  **Обучаемый получит возможность научиться:** осваивать универсальные  умения контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений.  **Соблюдат**ь правила техники безопасности на уроках лыжной подготовки | | **Позн**. Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.  Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.  **Регул**. Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.  **Коммун.** 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 | Лыжи, палки, ботинки | Катание на лыжах |  |  | |
| **Подвижные игры с элементами баскетбола ( 12 часов)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 70 | | Баскетбол как спортивная игра. Стойка  игрока, остановка прыжком. | | 1 | | Изучение нового материала | | История возникновения баскетбола. Основные термины и правила игры. Правила безопасности во время занятий баскетболом. Стойка игрока. Передвижения в стойке приставными шагами боком, остановка прыжком. Подвижная игра «Гонка мячей по кругу». «Вызови по имени», «Овла­дей мячом», «Подвижная цель», «Мяч ловцу», «Охотники и утки», «Быстро и точно», «Снайперы», «Игры с ведени­ем мяча». | Описывают технику игровых действий  и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику  и управляют своими эмоциями | **Обучаемый научится :**  соблюдать  правила техники безопасности на занятиях баскетболом, выполняют разминку с мячами,ловлю и передачу мяча двумя руками от груди, разучивание ведения мяча правой, левой рукой.  **Обучаемый получит возможность научиться:** выполнять разминку с мячами,ловлю и передачу мяча двумя руками от груди, разучивание ведения мяча правой, левой рукой.  Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр.  Понимать информацию из истории развития баскетбола  Соблюдать дисциплину и  правила техники безопасности в условиях учебной и игровой  деятельности. | | **Позн**. **общеучебные** – Анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления. Выявлять причины и следствия простых явлений.  **Регул**. принимать и сохранять учебную задачу; планировать действие в соответствии с поставленной задачей;осуществлять итоговый и пошаговый контроль; адекватно воспринимать оценку учителя; уметь оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки. **Коммун.** Владеть конструктивными способами взаимодействия с окружающими. | | Умение технически правильно выполнять двигательные действия в игре баскетбол, использовать в игровой и соревновательной деятельности. | | | Контроль техники ведения мяча на месте | Баскетбольный мяч, свисток | Упражнения с мячом |  |  | |
| 71 | | Перемещения в стой­ке. Ловля и передача мяча на месте и в движении . | | 1 | | Комбинированн | | Перемещения в стой­ке. Ловля и передача мяча на месте и в движении .Ловля и передача мяча на месте и в движении. Подвижная игра «Гонка мячей по кругу». | Описывают технику игровых действий  и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. | **Обучаемый научится:** владеть навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;  **Обучаемый получит возможность научиться:**максимально проявлять физические способности | | **Регулятивные УУД:**владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;Работая по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно.  **Познавательные УУД:**Анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления. Выявлять причины и следствия простых явлений.  **Коммуникативные УУД:** Самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли,  договариваться друг с другом. | | Умение технически правильно выполнять двигательные действия в игре баскетбол, использовать в игровой и соревновательной деятельности. | | | текущий | Баскетбольный мяч, свисток | Упражнения с мячом |  |  | |
| 72 | | Ведение мяча с из­менением направления. Ловля и передача мяча на месте и в движении в треугольниках, квадратах, кругах. | | 1 | | Комбинированн | | Ведение мяча с из­менением направления. Ловля и передача мяча на месте и в движении в треугольниках, квадратах, кругах. Подвижная игра «Вызови по имени». «Игры с ведени­ем мяча». | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику  и управляют своими эмоциями | **Обучаемый научится:** владеть навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;  **Обучаемый получит возможность научиться:**максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре | | **Регулятивные УУД:**владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;Работая по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно.  **Познавательные УУД:**Анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления. Выявлять причины и следствия простых явлений.  **Коммуникативные УУД:** Самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом. | | Умение технически правильно выполнять двигательные действия в игре баскетбол, использовать в игровой и соревновательной деятельности. | | | Текущий | Баскетбольный мяч, свисток | Ведение мяча |  |  | |
| 73 | | Ведение мяча с из­менением направления. Ловля и передача мяча на месте и в движении. | | 1 | | Комбинированный | | Ведение мяча с из­менением направления. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Подвижная игра «Овла­дей мячом». «Игры с ведени­ем мяча». | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику  и управляют своими эмоциями | **Обучаемый научится:** владеть навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;  **Обучаемый получит возможность научиться:**максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре | | **Регулятивные УУД:**владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;Работая по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно.  **Познавательные УУД:**Анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления. Выявлять причины и следствия простых явлений.  **Коммуникативные УУД:** Самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом. | | Умение технически правильно выполнять двигательные действия в игре баскетбол, использовать в игровой и соревновательной деятельности. | | | Текущий | Баскетбольный мяч, свисток | Ведение мяча |  |  | |
| 74 | | Ведение мяча с из­менением направления и скорости. | | 1 | | Комбинированный | | Ведение мяча с из­менением направления и скорости. Бросок двумя руками от головы после ловли мяча. Подвижная игра «Подвижная цель». «Игры с ведени­ем мяча». | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику  и управляют своими эмоциями | **Обучаемый научится:** владеть навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;  **Обучаемый получит возможность научиться:**максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре | | **Регулятивные УУД:**владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;Работая по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно.  **Познавательные УУД:**Анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления. Выявлять причины и следствия простых явлений.  **Коммуникативные УУД:** Самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом. | | Умение технически правильно выполнять двигательные действия в игре баскетбол, использовать в игровой и соревновательной деятельности. | | | Текущий | Баскетбольный мяч, свисток | Ведение мяча |  |  | |
| 75 | | Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте. | | 1 | | Учётный | | Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте. Упражнения на развитие быстроты. Подвижная игра «Не давай мяч водящему». «Игры с ведени­ем мяча». | Описывают технику игровых действий  и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику  и управляют своими эмоциями | **Обучаемый научится:** владеть навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;  **Обучаемый получит возможность научиться:** максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре | | **Регулятивные УУД:**владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;Работая по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно.  **Познавательные УУД:**Анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления. Выявлять причины и следствия простых явлений.  **Коммуникативные УУД:** Самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли,  договариваться друг с другом. | | Умение технически правильно выполнять двигательные действия в игре баскетбол, использовать в игровой и соревновательной деятельности. | | | Текущий | Баскетбольный мяч, свисток | Ведение мяча, передачи. |  |  | |
| 76 | | Ведение мяча в парах, стоя на месте и в шаге. | | 1 | | Комбинированный | | Ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой.  Упражнения на развитие быстроты. Подвижная игра «Борьба за мяч». «Охотники и утки». | Описывают технику игровых действий  и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. | **Обучаемый научится:** владеть навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;  **Обучаемый получит возможность научиться:**максимально проявлять физические способности | | **Регулятивные УУД:**владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;Работая по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно.  **Познавательные УУД:**Анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления. Выявлять причины и следствия простых явлений.  **Коммуникативные УУД:** Самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли,  договариваться друг с другом. | | Умение технически правильно выполнять двигательные действия в игре баскетбол, использовать в игровой и соревновательной деятельности. | | | текущий | Баскетбольный мяч, свисток | Упражнения с мячом |  |  | |
| 77 | | Ведение мяча в парах в движении по прямой, с изменением направле­ния движения и скорости; | | 1 | | Комбинированный | | Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок Ведение мяча в движении по прямой, с изменением направле­ния движения и скорости. Подвижная игра «Гонка мячей по «Охотники и утки», «Быстро и точно», «Игры с ведени­ем мяча». | Описывают технику игровых действий  и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. | **Обучаемый научится:** владеть навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;  **Обучаемый получит возможность научиться:**максимально проявлять физические способности | | **Регулятивные УУД:**владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;Работая по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно.  **Познавательные УУД:**Анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления. Выявлять причины и следствия простых явлений.  **Коммуникативные УУД:** Самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли,  договариваться друг с другом. | | Умение технически правильно выполнять двигательные действия в игре баскетбол, использовать в игровой и соревновательной деятельности. | | | контрольный | Баскетбольный мяч, свисток | Упражнения с мячом |  |  | |
| 78 | | Броски мяча одной и двумя руками с ме­ста и в движении. | | 1 | | Комбинированный | | Броски мяча одной и двумя руками с ме­ста и в движении. Подвижная игра «Подвижная цель», «Мяч ловцу», «Охотники и утки», «Быстро и точно», «Снайперы». | Описывают технику игровых действий  и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. | **Обучаемый научится:** владеть навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;  **Обучаемый получит возможность научиться:**максимально проявлять физические способности ( | | **Регулятивные УУД:**владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;Работая по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно.  **Познавательные УУД:**Анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления. Выявлять причины и следствия простых явлений.  **Коммуникативные УУД:** Самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли,  договариваться друг с другом. | | Умение технически правильно выполнять двигательные действия в игре баскетбол, использовать в игровой и соревновательной деятельности. | | | Контроль техники броска снизу в движении | Баскетбольный мяч, свисток | Упражнения с мячом |  |  | |
| 79 | | Броски в цель (кольцо, щит, мишень, обруч). | | 1 | | Комбинированный | | Броски в цель (кольцо, щит, мишень, обруч). Броски мяча одной и двумя руками с ме­ста и в движении после ведения. после ловли) без сопротивления за­щитника. Подвижная игра1 «Перестрелка». | Описывают технику игровых действий  и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. | **Обучаемый научится:** владеть навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;  **Обучаемый получит возможность научиться:** опроявлять физические способности | | **Регулятивные УУД:**владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;Работая по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно.  **Познавательные УУД:**Анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления. Выявлять причины и следствия простых явлений.  **Коммуникативные УУД:** Самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли,  договариваться друг с другом. | | Умение технически правильно выполнять двигательные действия в игре баскетбол, использовать в игровой и соревновательной деятельности. | | | текущий | Баскетбольный мяч, свисток | Упражнения с мячом |  |  | |
| 80 | | Закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча. | | 1 | | Комбинированный | | Закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча. Подвижные игры «Играй, играй, мяч не теряй». «Мяч водящему», «У кого меньше мя­чей», «Школа мяча», «Мяч в корзину», «Попади в обруч». | Описывают технику игровых действий  и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. | **Обучаемый научится:** владеть навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;  **Обучаемый получит возможность научиться:** опроявлять физические способности | | **Регулятивные УУД:**владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;Работая по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно.  **Познавательные УУД:**Анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления. Выявлять причины и следствия простых явлений.  **Коммуникативные УУД:** Самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли,  договариваться друг с другом. | | Умение технически правильно выполнять двигательные действия в игре баскетбол, использовать в игровой и соревновательной деятельности. | | | текущий | Баскетбольный мяч, свисток | Упражнения с мячом |  |  | |
| 81 | | Закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мячав подвижных играх. | | 1 | | Комбинированный | | Закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мячав подвижных играх «Мяч водящему», «У кого меньше мя­чей». «Школа мяча», «Мяч в корзину», «Попади в обруч». | Описывают технику игровых действий  и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. | **Обучаемый научится:** владеть навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;  **Обучаемый получит возможность научиться:** опроявлять физические способности | | **Регулятивные УУД:**владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;Работая по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно.  **Познавательные УУД:**Анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления. Выявлять причины и следствия простых явлений.  **Коммуникативные УУД:** Самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли,  договариваться друг с другом. | | Умение технически правильно выполнять двигательные действия в игре баскетбол, использовать в игровой и соревновательной деятельности. | | | текущий | Баскетбольный мяч, свисток | Упражнения с мячом |  |  | |
| **IV четверть. Лёгкая атлетика (24 часа)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |  |  |  |  |  |  |  | контрольный |
| 82 | | | Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики. Самонаблюдение и самоконтроль. | 1 | | Вводный | | Выявляют особенности в приросте показателей физического развития в течение учебного года (длина и масса тела, окружность грудной клетки, показатели осанки), сравнивают их с возрастными стандартами. Характеризуют величину физической нагрузки по показателю частоты сердечных сокращений, регистрируют и измеряют её разными способами до, во время и после занятий физическими упражнениями | Оценка качества ведения дневника самонаблюдения. | **Обучаемый научится**  соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время затятий на уроках, выполнять строевые команды, измерять физическую подготовленность(быстроту, выносливость)  **Обучаемый получит возможность научиться**  правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 30 м с высокого старта  . | | **Познавательные. общеучебные – соблюдение правил безопасности на уроках. характеристика действий и поступков, анализ и объективная оценка результатов собственного труда.** Понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя;  **Регулятивные.**  Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать правило в планировании способа решения, адекватно воспринимать оценку учителя.  **Коммуникативные .**;уметь договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности | | Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.  Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах..проявляют дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении целей и управляют эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях. | | | текущий | Учебная презентация, компьютер, проектор, экран | Комплекс утренней  зарядки |  |  | |
| 83 | | | Развитие прыгучести в прыжках в высоту | 1 | | Изучение нового материала | | Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики по прыжкам в высоту. Развитие прыгучести в прыжках в высоту.Специальные прыжковые и подводящие упражнения. Подвижная игра «Прыгай точно» (прыжки с закрытыми глазами) | Описывают фазы прыжка в высоту. Обирают и выполняют специальные прыжковые и подводящие упражнения. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений, соблюдают правила безопасности | **Обучаемый научится:** прыгучести в прыжках в высоту  **Обучаемый получит возможность научиться:**  Выполнять подводящие упражнения по прыжкам в высоту. | | **Позн. общеучебные – соблюдение правил безопасности на уроках. характеристика действий и поступков, анализ и объективная оценка результатов собственного труда.** понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя;  **Регул.** Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать правило в планировании способа решения, адекватно воспринимать оценку учителя.  **Коммун.**;уметь договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности | | Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок. | | | текущий | Стойки, планки, линейка |  |  |  | |
|  | | | Подбор разбега, отталкивание в прыжках в высоту. | 1 | | комбинированный | | Подбор разбега, отталкивание в прыжках в высоту. Прыжковые упражнения. Подвижная игра «Вызов номеров» | Соблюдают технику выполнения прыжка с разбега. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений, соблюдают правила безопасности | **Обучаемый научится:** прыгучести в прыжках в высоту  **Обучаемый получит возможность научиться:**  Подбирать разбегв прыжках в высоту. | | **Позн. общеучебные – соблюдение правил безопасности на уроках. характеристика действий и поступков, анализ и объективная оценка результатов собственного труда.** понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя;  **Регул.** Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать правило в планировании способа решения, адекватно воспринимать оценку учителя.  **Коммун.**;уметь договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности | | Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.  Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах..проявляют дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении целей и управляют эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях. | | | текущий | Стойки, планки, линейка |  |  |  | |
| 84 | | | Переход через планку и приземление в прыжках в высоту. | 1 | | комбинированный | | Переход через планку и приземление в прыжках в высоту. Прыжковые упражнения. Подвижная игра «Вызов номеров» | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений, соблюдают правила безопасности | **Обучаемый научится:** прыгучести в прыжках в высоту  **Обучаемый получит возможность научиться:** переходу через планку и приземление в прыжках в высоту. | | **Позн. общеучебные – соблюдение правил безопасности на уроках. характеристика действий и поступков, анализ и объективная оценка результатов собственного труда.** понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя;  **Регул.** Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать правило в планировании способа решения, адекватно воспринимать оценку учителя.  **Коммун.**;уметь договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности | | Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.  Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах..проявляют дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении целей и управляют эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях. | | | текущий | Стойки, планки, линейка |  |  |  | |
| 85 | | | Высокий старт. Тест **бег 30 м.** Встречная эстафета. | 1 | | Учётный | | Обычный бег с изменением длины и частоты шагов, с высоким подни­манием бедра, приставными шагами правым, левым боком вперёд, с захлё­стыванием голени назад. Высокий старт 10 м. Бег с ускорением 30 м. **ТЕСТ**  **Бег 30.** эстафета. Сочетание различных видов ходьбы с коллектив­ным подсчётом, с высоким поднима­нием бедра, в приседе, с преодолением 3—4 препятствий по разметкам. По­движная игра «Смена сторон». | Описывают технику выполнения высокого старта, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности. | **Обучаемый научится** максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре  **Обучаемый получит возможность научиться**  правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью 30 м**.** | | **Позн. общеучебные – соблюдение правил безопасности на уроках. характеристика действий и поступков, анализ и объективная оценка результатов собственного труда.** понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя;  **Регул.** Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать правило в планировании способа решения, адекватно воспринимать оценку учителя.  **Коммун.**;уметь договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности | | Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.  Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах..проявляют дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении целей и управляют эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях. | | | контрольный | Стойки, планки, линейка |  |  |  | |
| 86 | | | **Тест прыжки в длину с места.** Техника бега на короткие дистанции с высокого старта. | 1 | | учётный | | Что такое физическая культура? Правила техники безопасности. Ходь­ба коротким, сред­ним и длинным шагом, с изменением длины и частоты шагов  Техника бега на короткие дистанции. Высокий старт. . По­движная игра «Вызов номеров». | Раскрывают понятие «физическая культура» и ана­лизируют положительное влияние её компонентов (регулярные занятия физическими упражнениями, закаливающие процедуры, личная гигиена) на укреп­ление здоровья и развитие человека.  Определяют признаки положительного влияния за­нятий физкультурой на успехи в учёбе. Описывают технику выполнения беговых упраж­нений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе осво­ения. Выбирают индивидуальный темп ходьбы, контроли­руют его по частоте сердечных сокращений. | **Обучаемый научится** соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время затятий на уроках,  бегать на короткую дистанцию из разных исходных положений  **Обучаемый получит возможность научиться**  правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 10-15 м с высокого старта. | | **Познвательные. –**понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя;  **Регулятивные.** Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать правило в планировании способа решения, адекватно воспринимать оценку учителя.  **Коммуникативные.**;уметь договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности | | Активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности оказание бескорыстной помощи сверстникам,нахождениес ними общего языка и общих интересов | | | Тест | Стартовые флажки, свисток | Бег с высокого старта. Равномерный бег |  |  | |
| 87 | | | Ходь­ба коротким, сред­ним и длинным шагом, с изменением длины и частоты шагов. | 1 | | учётный | | Что такое физическая культура? Правила техники безопасности. Ходь­ба коротким, сред­ним и длинным шагом, с изменением длины и частоты шагов  Техника бега на короткие дистанции. Высокий старт. . По­движная игра «Вызов номеров». | Раскрывают понятие «физическая культура» и ана­лизируют положительное влияние её компонентов (регулярные занятия физическими упражнениями, закаливающие процедуры, личная гигиена) на укреп­ление здоровья и развитие человека.  Определяют признаки положительного влияния за­нятий физкультурой на успехи в учёбе. Описывают технику выполнения беговых упраж­нений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе осво­ения. Выбирают индивидуальный темп ходьбы, контроли­руют его по частоте сердечных сокращений. | **Обучаемый научится** соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время затятий на уроках,  бегать на короткую дистанцию из разных исходных положений  **Обучаемый получит возможность научиться**  правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 10-15 м с высокого старта. | | **Познвательные. – соблюдение правил безопасности на уроках. характеристика действий и поступков, анализ и объективная оценка результатов собственного труда.** понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя;  **Регулятивные.** Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать правило в планировании способа решения, адекватно воспринимать оценку учителя.  **Коммуникативные.**;уметь договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности | | Организация собсвенной деятельности : выполнение беговых упражнений, | | | ТЕСТ | Свисток, пульсометр, коврик, рулетка | Бег с высокого старта. Равномерный бег |  |  | |
| 88 | | | Высокий старт. Тест **бег 30 м.** Встречная эстафета. | 1 | | Учётный | | Обычный бег с изменением длины и частоты шагов, с высоким подни­манием бедра, приставными шагами правым, левым боком вперёд, с захлё­стыванием голени назад. Высокий старт 10 м. Бег с ускорением 30 м. **ТЕСТ**  **Бег 30.** эстафета. Сочетание различных видов ходьбы с коллектив­ным подсчётом, с высоким поднима­нием бедра, в приседе, с преодолением 3—4 препятствий по разметкам. По­движная игра «Смена сторон». | Описывают технику выполнения высокого старта, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности. | **Обучаемый научится** максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре  **Обучаемый получит возможность научиться**  правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью 30 м**.** | | **Познвательные. общеучебные – соблюдение правил безопасности на уроках. характеристика действий и поступков, анализ и объективная оценка результатов собственного труда.** понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя;  **Регулятивные.** Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать правило в планировании способа решения, адекватно воспринимать оценку учителя.  **Коммуникативные.**;уметь договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности | | Организация собсвенной деятельности выполнение беговых упражнений,  развитие скоростных возможностей. | | | Контрольный | Свисток,  Секундомер | Бег с высокого старта. Равномерный бег |  |  | |
| 89 | | | Бег в коридоре 30—40 см из различных и. п. смаксимальной скоростью с. **ТЕСТ наклон вперёд из положения.** | 1 | | Учётный | | Бег с максимальной скоростью 30—40 см из различных и. п. с  40–60 м. **ТЕСТ Наклон вперёд из положения сидя** Подвижная игра «Круговая эстафета» (расстояние 15— 30 м)»., «К своим флажкам». Равномерный бег 5 мин. По­движная игра «Бе­лые медведи» | Соблюдают технику выполнения беговых упражнений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности. Применяют беговые упражнения для развития быстроты. | **Обучаемый научится**  бегать на короткую дистанциюс высокого старта.  **Обучаемый получит возможность научиться**  правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до40, 60 м**.** | | **Познвательные. – соблюдение правил безопасности на уроках. характеристика действий и поступков, анализ и объективная оценка результатов собственного труда.** понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя;  **Регулятивные.** Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать правило в планировании способа решения, адекватно воспринимать оценку учителя.  **Коммуникативные.**;уметь договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности | | Организация собсвенной деятельности : выполнение беговых упражнений,  развитие скоростных возможностей. | | | контрольный | Свисток. Секундомер | Бег с высокого старта. Равномерный бег |  |  | |
| 90 | | | Бег в коридоре 40 - 60 см из различных и. п. с максимальной скоростью . | 1 | | Учётный | | Правила соревнований по бегу. **Бег** с высокого старта. Подвижная игра «Два мороза», «Круговая эстафета» (расстояние 15— 30 м),». | Соблюдают технику выполнения беговых упражнений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности. Применяют беговые упражнения для развития быстроты. | **Обучаемый научится**  бегать на короткую дистанцию с низкого старта.  **Обучаемый получит возможность научиться**  правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью 60м**.** | | **Познвательные. общеучебные – соблюдение правил безопасности на уроках. характеристика действий и поступков, анализ и объективная оценка результатов собственного труда.** понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя;  **Регулятивные.** Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать правило в планировании способа решения, адекватно воспринимать оценку учителя.  **Коммуникативные.**;уметь договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности | | Организация собсвенной деятельности : выполнение беговых упражнений,  развитие скоростных возможностей. | | | Тест | Эстафетные палочки, мячи | Бег. Прыжки через скакалку |  |  | |
| 91 | | | Бег на средние дистанции.  Равномерный бег до 7 мин. | 1 | | Учетный | | Техника бега на средние дистанции. Специальные беговые упражнения. Бег по 200–300 м. Равномерный бег до 7 мин. Подвижная игра По­движная игра «пПятнашки». | Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений. | **Обучаемый научится**  бегать на средние дистанции в равномерном беге до 7 мин.  **Обучаемый получит возможность научиться**  правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать равномерно до 7 мин**.** | | **Позн**. **общеучебные** –оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий; оценка красоты телосложения и осанки;  **Регул**. принимать и сохранять учебную задачу; планировать действие в соответствии с поставленной задачей;; адекватно воспринимать оценку учителя; уметь оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки. **Коммун.** Владеть конструктивными способами взаимодействия с окружающими. | | Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок. Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей. | | | тест | Свисток, секундомер | Бег. Прыжки через скакалк |  |  | |
| 92 | | | Тест **подтягивание из виса.** Бег с враще­нием вокруг своей оси на полусогну­тых ногах, зигзагом, в парах. | 1 | | Учётный | | Бег с враще­нием вокруг своей оси на полусогну­тых ногах, зигзагом, в парах.  **ТЕСТ Подтягивание из виса на высокой перекладине - мальчики, из виса лёжа на низкой перекладине - девочки** . По­движная игра «Удочка». | Описывают технику выполнения беговых упраж­нений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения, соблюдают правила безопасности. | **Обучаемый научится**  правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать на средние дистанции. | | **Позн**. **общеучебные** –оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий; оценка красоты телосложения и осанки;  **Регул**. принимать и сохранять учебную задачу; планировать действие в соответствии с поставленной задачей;; адекватно воспринимать оценку учителя; уметь оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки. **Коммун.** Владеть конструктивными способами взаимодействия с окружающими. | | Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок. Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей. | | | Текущий | Свисток,  малые мячи | Бег. Прыжки через скакалк |  |  | |
| 93 | | | Развитие выносливости. **ТЕСТ** **Бег 1000 м.** | 1 | | Учётный | | Развитие выносливости в **беге на 1000 м.**  Подвижная игра «Кто дальше бросит». | Соблюдают технику выполнения беговых упражнений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности. Применяют беговые упражнения для развития быстроты. Выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений. Применяют беговые упражнения для развития выносливости | **Обучаемый научится**  правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать на средние дистанции, знать правила проведения тестирования бега на 1000 м.  **Обучаемый получит возможность научиться** **научиться** проявлять качества выносливости на длинные дистанции ,контролировать изменение частоты сердечных сокращений. | | **Позн**. **общеучебные** –оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий; оценка красоты телосложения и осанки;  **Регул**. принимать и сохранять учебную задачу; планировать действие в соответствии с поставленной задачей;; адекватно воспринимать оценку учителя; уметь оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки. **Коммун.** Владеть конструктивными способами взаимодействия с окружающими. | | Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок. Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей. | | | Текущий | Свисток,  малые мячи | Бег. Прыжки через скакалк |  |  | |
| 94 | | | Развитие выносливости в беге на 8 минут. Бег с препятствия­ми. | 1 | | СовершенствованиеЗУН | | Кросс до 8 мин, бег препятствия­ми. Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств.  Подвижная игра «Точный расчёт».«Прыгающие воробушки». | Соблюдают технику преодоления горизонтальных и вертикальных препятствий и демонстрируют ее. Взаимодействуют  со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений, соблюдают правила безопасности | **Обучаемый научится** бегать в равномерном темпе (до 15 мин);  Преодолевать полосу препятствия осваивать технику бега на длинные дистанции  **Обучаемый получит возможность научиться** проявлять качества выносливости на длинные дистанции | | **Позн.** понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя;  **Регул.** принимать и сохранять учебную задачу; планировать действие в соответствии с поставленной задачей; адекватно воспринимать оценку учителя;уметь оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки.  **Коммун.** контролировать действия партнёра; | | Проявляение познавательного интереса к предмету, положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели | | | Текущий | Свисток, набивные мячи, мишень, эстафетная палочка | Метания в горизонтальную цель  Прыжки через небольшие вертикальные и горизонтальные препятствия |  |  | |
| 95 | | | Бросок набивного мяча двумя руками из различных положений. | 1 | | Совершенствование ЗУН | | Бросок набивного мяча двумя руками от груди, из-за головы вперёд-вверх; снизу вперёд- вверх на дальность и заданное рас­стояние. Упражнения на развитие точности и координации движений. Подвижная «Метко в цель». «Зайцы в огороде». | Описывают технику выполнения метания набивного мяча, осваивают ее самостоятельно, с предупреждением, выявлением и исправлением типичных ошибок. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений, соблюдают правила безопасности. Применяют упражнения для развития силы | **Обучаемый научится** правильно выполнять основные движения в метании;  **Обучаемый получит возможность научиться**метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений. | | **Позн**. уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию;  **Регул**. принимать и сохранять учебную задачу; планировать действие в соответствии с поставленной ; адекватно воспринимать оценку учителя;уметь оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки. **Коммун.** контролировать действия партнёра | | Проявляение познавательного интереса к предмету, положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели | | | Текущий | Набивные мячи, свисток | Метания в горизонтальную цель  Прыжки через небольшие вертикальные и горизонтальные препятствия |  |  | |
| 96 | | | Метание малого мяча с места в горизонтальную цель (1,5x1,5м) с расстояния 4—5м. | 1 | | комбинированный | | Метание малого мяча с места в го­ризонтальную и вертикальную цель (1,5x1,5м) с расстояния 4—5м. Подвижные игры «Удочка». «Лисы и куры». | Соблюдают технику выполнения метания набивного мяча, с выявлением и исправлением типичных ошибок. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений, соблюдают правила безопасности. Применяют упражнения для развития силы | **Обучаемый научится**правильно выполнять основные движения в метании;  **Обучаемый получит возможность научиться**метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений | | **Позн**. уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию;  **Регул**. принимать и сохранять учебную задачу; планировать действие в соответствии с поставленной ; адекватно воспринимать оценку учителя;уметь оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки. **Коммун.** контролировать действия партнёра | | Проявляение познавательного интереса к предмету, положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели | | | **текущий** | Набивные мячи, свисток | Метания в горизонтальную цель  Прыжки через небольшие вертикальные и горизонтальные препятствия |  |  | |
| 97 | | | Метание теннисного мяча в вертикальную цель. | 1 | | комбинированный | | Метание в вертикальную неподвижную цель из различных исходных положений.Метание малого мяча на результат. Подвижная игра «Прыгающие воробушки».«Зайцы в огороде». | Описывают технику выполнения метания малого мяча разными способами, осваивают ее самостоятельно, с предупреждением, выявлением и исправлением типичных ошибок. Соблюдают технику выполнения беговых упражнений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности. Применяют беговые упражнения для развития быстроты и выносливости. Выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений | **Обучаемый научится**правильно выполнять основные движения в метании;  **Обучаемый получит возможность научиться** метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений | | **Позн**. уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию;  **Регул**. принимать и сохранять учебную задачу; планировать действие в соответствии с поставленной ; адекватно воспринимать оценку учителя;уметь оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки. **Коммун.** контролировать действия партнёра | | Проявляение познавательного интереса к предмету, положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели | | | **текущий** | Набивные мячи, свисток | Метания в горизонтальную цель  Прыжки через небольшие вертикальные и горизонтальные препятствия |  |  | |
| 98 | | | Метание малого мяча с разбега. | 1 | | Совершенствование ЗУН | | Бросок набивного мяча двумя руками от груди, из-за головы вперёд-вверх; снизу вперёд- вверх на дальность и заданное рас­стояние. Упражнения на развитие точности и координации движений. Подвижная «Метко в цель». «Зайцы в огороде». | Описывают технику выполнения метания набивного мяча, осваивают ее самостоятельно, с предупреждением, выявлением и исправлением типичных ошибок. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений, соблюдают правила безопасности. Применяют упражнения для развития силы | **Обучаемый научится**  правильно выполнять основные движения прыжках в длину способом «согнув ноги» 7–9 шаговразбега. | | **Позн.** понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя;  **Регул.** принимать и сохранять учебную задачу; планировать действие в соответствии с поставленной задачей; адекватно воспринимать оценку учителя;уметь оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки.  **Коммун.** контролировать действия партнёра; | | Проявляение познавательного интереса к предмету, положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели | | | Текущий | Свисток, рулетка | Прыжки через препятствия |  |  | |
| 99 | | | Метание малого мяча с места в го­ризонтальную и вертикальную цель (1,5x1,5м) с расстояния 4—5м. | 1 | | комбинированный | | Метание малого мяча с места в го­ризонтальную и вертикальную цель (1,5x1,5м) с расстояния 4—5м. Подвижные игры «Удочка». «Лисы и куры». | Соблюдают технику выполнения метания о мяча, с выявлением и исправлением типичных ошибок.Применяют упражнения для развития силы | **Обучаемый научится**  правильно выполнять основные движения | | **Позн.** понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя;  **Регул.** принимать и сохранять учебную задачу; планировать действие в соответствии с поставленной задачей; адекватно воспринимать оценку учителя;уметь оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки.  **Коммун.** контролировать действия партнёра; | | Проявляение познавательного интереса к предмету, положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели | | | текущий | Свисток, рулетка | Прыжки через препятствия |  |  | |