муниципальное бюджетное образовательное учреждение средняя общеобразовательная школа № 36

имени Героя Советского Союза В.Г. Миловатского г. Волжского Волгоградской области

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ СОШ № 36

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ И.Е. Грибцов

«\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2015 г.

**Рабочая программа учебного курса**

**по физической культуре**

**для обучающихся 1вг классов**

Учитель: Сайгин Е.В.

РАССМОТРЕНО

На заседании школьного МО

Протокол № \_\_\_\_ от \_\_\_.\_\_\_.2015

Руководитель ШМО

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Н.А. Моторина

2015 год

**Тематическое планирование**

**1 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | | Тема урока | Тип урока | Характеристика  деятельности  учащихся | Планируемые результаты | | | Форма  контроля | Д/з | Дата проведения | |
|  |  | предметные | личностные | метапредметные |  | п  л  а  н | ф  а  к  т |
| 1 | | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |
| **Легкая атлетика (10 ч)** | | | | | | | | | | | |
| 1 | | Инструктаж по ТБ. Обычный бег. | Вводный | Инструктаж по ТБ. Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Подвижная игра «Два Мороза». Развитие скоростных качеств | **Научатся:**  -соблюдать правила безопасного поведения на уроке;  -выполнять действия по образцу;  -выполнять построение в шеренгу;  -выполнятькомплекс утренней гимнастики | проявляют учебно-позновательный интерес к новому учебному материалу | **Познавательные:** используют общие приёмы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.  **Регулятивными:** планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации.  **Коммуникативные:** формулируют собственное мнение и позицию; используют речь для регуляции своего действия. | Текущий | Комплекс 1 |  |  |
| 2 | | ОРУ на месте | Изучение  нового  материала | Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением.ОРУ на месте. Бег *(30 м).* Подвижная игра «Вызов  номера». Понятие «короткая дистанция». Развитие скоростных качеств | **Научатся:**  **-**выполнятькоманды на построение и перестроения;  -выполнять повороты на месте;  -выполнять комплекс утренней гимнастики | Ориентируются на развитиенавыков навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях и овладение начальными навыками адаптации | **Познавательные:** самостоятельно выделяют и формулируют позновательные цели, используют общие приёмы решения поставленных задач.  **Регулятивными:** оценивают правильностьвыполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя.  **Коммуникативные:** формулируют вопросы; ориентируются на позицию партнёра в общении и взаимодействии. | Текущий | Комплекс 1 |  |  |
| 3 | | Бег 30 метров | Комбинированный | Ходьба под счет. Высокий старт. Обычный бег.ОРУ. Бег с ускорением. Бег *(30 м, 60 м)*. Подвижная игра «Гуси-лебеди». Понятие «короткая дистанция». | **Научатся:**  **-**выполнять организующие строевые команды и приёмы;  -выполнять беговую разминку;  -выполнять бег с высокого старта | понимают значение физического развития для человека и принимают его; ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности | **Познавательные:** самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу;контролируют процесс ирезультат действия.  **Регулятивными:** вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок.  **Коммуникативные:** формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности | Текущий | Комплекс 1 |  |  |

*Продолжение табл.*

| 1 | 2 | | 3 | 4 | 5 | | | 6 | | 7 | 8 | | 9 | | 10 | 11 |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 4 | Бег 60 метров | | Комбинированный | Низкий старт. Бег *(30 м, 60 м)*. Подвижная игра "Колдуны".Развитие скоростных качеств. | **Научатся: -**выполнять бег с низкого старта;  -выполнять беговую разминку;  -выполнять легкоатлетические упражнения | | | раскрывают внутреннюю позицию школьника; стремятся хорошо учиться,сориентированы на участие в делах школы | | **Познавательные:** ориентируются в разнообразии способов решения задач.  **Регулятивными:** планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;адекватно воспринимают оценку учителя.  **Коммуникативные:**  формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности | Текущий | | Комплекс 1 | |  |  |
| 5 | Челночный бег  3х10 метров | | Комбинированный | Разновидности ходьбы. Бег с ускорением.  Бег *(60 м)*. ОРУ. Ходьба с высоким подниманием бедра. Подвижная игра «Вызов номера». Развитие скоростных качеств | **Научатся:**  **-**выполнять легкоатлетические упражнения (челночный бег);  -технически правильно выполнять поворот в челночном беге | | | ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения | | **Познавательные:** самостоятельно формулируют и решают учебную задачу;контролируют процесс ирезультат действия.  **Регулятивными:** планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;оценивают правильность выполнения действия.  **Коммуникативные:** формулируют ответы на вопросы; используют речь для регуляции своегодействия. | Текущий | | Комплекс 1 | |  |  |
| 6 | Прыжки на скакалке | | Изучение нового материала | Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. ОРУ. Подвижная игра «Зайцы в огороде» | **Научатся:**  **-**выполнять легкоатлетические упражнения;  -технике движения рук и ног в прыжках вверх и в длину с места;  -контролировать пульс | | | ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | | **Познавательные:** самостоятельно выделяют и формулируют позновательные цели, используют общие приёмы решения поставленных задач.  **Регулятивными:** оценивают правильностьвыполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя.  **Коммуникативные:** формулируют ответы на вопросы; ориентируются на позицию партнёра в общении и взаимодействии. | Текущий | | Комплекс 1 | |  |  |
| 7 | Прыжки в длину с места | | Комбинированный | Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. ОРУ. Подвижная игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств | **Научатся:**  -технике движения рук и ног в прыжках в длину с места;  -технически правильно выполнять прыжки в длину с места | | | ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | | **Познавательные:** самостоятельно выделяют и формулируют позновательные цели, используют общие приёмы решения поставленных задач.  **Регулятивными:** оценивают правильностьвыполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя.  **Коммуникативные:** формулируют ответы на вопросы; ориентируются на позицию партнёра в общении и взаимодействии. | Текущий | | Комплекс 1 | |  |  |
| 8 | Метание мяча | | Изучение  нового материала | Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания. Подвижная игра «К своим флажкам» ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей | **Научатся:**  -технически правильно выполнять метание предмета;  -выполнять организующие строевые команды и приёмы | | | ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | | **Познавательные:** самостоятельно формулируют и решают учебную задачу; соотносят изученные понятия с примерами из реальной жизни.  **Регулятивными:** вносят необходимые необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок.  **Коммуникативные:** договариваются и приходят к общемурешению в совместной деятельности, ориентируются на позици партнёра в общении и взаимодействии. | Текущий | | Комплекс 1 | |  |  |
| 9 | Метание в цель | | Комбинированный | Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания.  Подвижная игра «Попади в мяч». ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей | **Научатся:**  -технически правильно выполнять метание мяча в цель;  -выполнять организующие строевые команды и приёмы | | | ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | | **Познавательные:** самостоятельно формулируют и решают учебную задачу; соотносят изученные понятия с примерами из реальной жизни.  **Регулятивными:** вносят необходимые необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок.  **Коммуникативные:** договариваются и приходят к общемурешению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнёра в общении и взаимодействии. | Текущий | | Комплекс 1 | |  |  |
| 10 | Метание на дальность | | Комбинированный | Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания. Подвижная игра "Кто дальше бросит" | **Научатся:**  -выполнять упражнение, добиваясь конечного результата;  -организовывать и проводить подвижную игру;  -соблюдать правила взаимодействия с игроками команды | | | ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | | **Познавательные:** самостоятельно формулируют и решают учебную задачу; соотносят изученные понятия с примерами из реальной жизни.  **Регулятивными:** вносят необходимые необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок.  **Коммуникативные:** договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнёра в общении и взаимодействии. | Текущий | | Комплекс 1 | |  |  |
| **Кроссовая подготовка (10 ч)** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 11 | | Бег по пересечённой местности | Изучение  нового  материала | Равномерный бег *(3 мин)*. Чередование ходьбы и бега *(бег – 50 м, ходьба – 100 м)*. Подвижная игра «Пятнашки». ОРУ.  Развитие выносливости. Понятие скорость бега | | **Научатся:**  -чередовать ходьбу и бег;  -равномерному бегу до 3 минут;  -самостоятельно подбирать ритм и темп своего бега;  -организовывать и проводить подвижные игры | ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения | | **Познавательные:** используют общие приёмы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.  **Регулятивными:** планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации.  **Коммуникативные:** формулируют собственное мнение и позицию; используют речь для регуляции своего действия. | | | Текущий | | Комплекс 1 |  |  |
| 12 | | Чередование ходьбы и бега | Комплексный | Текущий | | Комплекс 1 |  |  |
| 13 | | Равномерный бег  4 минуты | Комплексный | Равномерный бег *(4 мин)*. Чередование ходьбы и бега *(бег – 50 м, ходьба – 100 м)*. Подвижная игра «Горелки». ОРУ.  Развитие выносливости | | **Научатся:**  -чередовать ходьбу и бег;  -равномерному бегу до 4 минут;  -самостоятельно подбирать ритм и темп своего бега;  -организовывать и проводить подвижные игры | ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | | **Познавательные:** используют общие приёмы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.  **Регулятивными:** планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации.  **Коммуникативные:** формулируют собственное мнение и позицию; используют речь для регуляции своего действия | | | Текущий | | Комплекс 1 |  |  |
| 14 | | Подвижная игра  "Горелки".Бег 4 минуты | Комплексный | Текущий | | Комплекс 1 |  |  |
| 15 | | Бег 5 минут | Комплексный | Равномерный бег *(5 мин)*. Чередование ходьбы и бега *(бег – 50 м, ходьба – 100 м)*. Подвижная игра «Третий лишний».  ОРУ. Развитие выносливости. Понятие «здоровье» | | **Научатся:**  -чередовать ходьбу и бег;  -равномерному бегу до 5 минут;  -самостоятельно подбирать ритм и темп своего бега;  -организовывать и проводить подвижные игры | ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | | **Познавательные:** используют общие приёмы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.  **Регулятивными:** планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации.  **Коммуникативные:** формулируют собственное мнение и позицию; используют речь для регуляции своего действия | | | Текущий | | Комплекс 1 |  |  |
| 16 | | Подвижная игра  "Третий лишний" | Комплексный | Текущий | | Комплекс 1 |  |  |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | |
| 17 | Бег 6 минут  Подвижная игра  "Октябрятя" | Комплексный | Равномерный бег *(6 мин)*. Чередование ходьбы и бега *(бег – 50 м, ходьба – 100 м)*. Подвижная игра «Октябрята». ОРУ. Развитие выносливости | **Научатся:**  -чередовать ходьбу и бег;  -равномерному бегу до 6 минут;  -самостоятельно подбирать ритм и темп своего бега;  -организовывать и проводить подвижные игры | ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | **Познавательные:** используют общие приёмы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.  **Регулятивными:** планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации.  **Коммуникативные:** формулируют собственное мнение и позицию; используют речь для регуляции своего действия | Текущий | Комплекс 1 |  |  | |
| 18 | Бег 7 минут | Комплексный | Равномерный бег *(7 мин)*. Чередование ходьбы и бега *(бег – 50 м, ходьба – 100 м).* Подвижная игра «Конники-спортсмены». ОРУ. Развитие выносливости | **Научатся:**  -чередовать ходьбу и бег;  -равномерному бегу до 6 минут;  -самостоятельно подбирать ритм и темп своего бега;  -организовывать и проводить подвижные игры | ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | **Познавательные:** используют общие приёмы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.  **Регулятивными:** планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации.  **Коммуникативные:** формулируют собственное мнение и позицию; используют речь для регуляции своего действия | Текущий | Комплекс 1 |  |  | |
| 19 | Подвижная игра  "Конники-спортсмены" | Комплексный | Текущий | Комплекс 1 |  |  | |
| 20 | Бег 8 минут | Комплексный | Равномерный бег *(8 мин)*. Чередование ходьбы и бега *(бег – 50 м, ходьба – 100 м)*. Подвижная игра «Гуси-лебеди». ОРУ. Развитие выносливости | **Научатся:**  -чередовать ходьбу и бег;  -равномерному бегу до 8 минут;  -самостоятельно подбирать ритм и темп своего бега;  -организовывать и проводить подвижные игры | ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | **Познавательные:** используют общие приёмы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.  **Регулятивными:** планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации.  **Коммуникативные:** формулируют собственное мнение и позицию; используют речь для регуляции своего действия | Текущий | Комплекс 1 |  |  | |
| **Гимнастика (17 ч)** | | | | | | | | | | | |
| 21 | Группировка и перекаты | Изучение  нового материала | Основная стойка. Построение в колонну по одному. Группировка. Перекаты  в группировке, лежа на животе. Игра «Пройти бесшумно». Развитие координационных способностей. Инструктаж  по ТБ | **Научатся:**  -выполнять упражнения для развития силы;  -организовывать и проводить подвижные игры в помещении;  -соблюдать правила взаимодействия с игроками | ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения | **Познавательные:** самостоятельно выделяют позновательные цели.  **Регулятивными:** оценивают правильнеость выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя.  **Коммуникативные:** формулируют вопросы; ориентируются на позицию партнёра в общении и взаимодействии | Текущий | Комплекс 2 |  |  |
| 22 | Кувырок вперёд | Комплексный | Основная стойка. Построение в колонну по одному. Группировка. Перекаты  в группировке, лежа на животе. Игра «Пройти бесшумно». Развитие координационных способностей. Название основных гимнастических снарядов | **Научатся:**  -выполнять акробатические упражнения;  -контролировать физическое состояние при выполнении упражнений круговой тренировки | проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | **Познавательные:** ориентируются в разнообразии способов решения задач.  **Регулятивными:** планируют свои действия в соответсвии с посталенной задачей и условиями её реализации;адекватно воспринимают оценку учителя.  **Коммуникативные:** формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности | Текущий | Комплекс 2 |  |  |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |
| 23 | Кувырок назад | Комплексный | Основная стойка. Построение в шеренгу. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе. ОРУ. Игра «Совушка». Развитие координационных способностей | **Научатся:**  - самостоятельно контролировать качество выполнения упражнений акробатики;  -соблюдать правила безопасности | ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | **Познавательные:** самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления.  **Регулятивными:** формулируют учебные задачи вместе с учителем; вносят изменения в план действия.  **Коммуникативные:** формулируют собственное мнение и позицию;используют речь для регуляции своего действия | Текущий | Комплекс 2 |  |  |
| 24 | Стойка на лопатках | Комплексный | Текущий | Комплекс 2 |  |  |
| 25 | Мост из положения лёжа | Комплексный | Основная стойка. Построение в круг. Группировка. Перекаты в группировке из упора стоя на коленях. ОРУ. Игра  «Космонавты»..Мост. Развитие координационных способностей | **Научатся:**  -соблюдать правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями;  -выполнять упражнение, добиваясь конечного результата | проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | **Познавательные:** используют общие приёмы решения поставленных задач.  **Регулятивными:** планируют свои действия в соответсвии с посталенной задачей и условиями её реализации.  **Коммуникативные:** используют речь для регуляции своего действия. | Текущий | Комплекс 2 |  |  |
| 26 | Мост из положения стоя | Комплексный | Текущий | Комплекс 2 |  |  |
| 27 | Расчёт и перестроения | Изучение  нового  материала | Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки. ОРУ с обручами. Стойка на носках, на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Змейка». Развитие координационных способностей | **Научатся:**  -выполднять упражнения по образцу учителя;  -выполнять упражнения для развития ловкости и координации;  -организовывать и проводить подвижные игры в помещении | ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения | **Познавательные:** используют общие приёмы решения поставленных задач;самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели.  **Регулятивными:** планируют свои действия в соответсвии с посталенной задачей и условиями её реализации.  **Коммуникативные:** формулируют собственное мнение и позицию;используют речь для регуляции своего действия. | Текущий | Комплекс 2 |  |  |
| 28 | Ходьба по гимнастической скамейке | Комплексный | Текущий | Комплекс 2 |  |  |
| 29 | Размыкание и смыкание | Комплексный | Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты направо, налево. ОРУ  с обручами. Стойка на носках на одной ноге на гимнастической скамейке. Игра «Не ошибись!». Развитие координационных способностей | **Научатся:**  -выполнять упражнения для развития внимания, ловкости и координации;  -соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физической культурой | проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми | **Познавательные:** самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу; контролируют процесс и результат действия  **Регулятивными:** планируют свои действия в соответсвии с посталенной задачей и условиями её реализации; адекватно воспринимают оценку учителя.  **Коммуникативные:** формулируют собственное мнение и позицию;договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. | Текущий | Комплекс 2 |  |  |
| 30 | Повороты направо и налево | Совершен-ствования | Повороты направо, налево. Выполнение команд «Класс, шагом марш!», «Класс,стой!». ОРУ с обручами. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Не ошибись!». Развитие координационных способностей, | **Научатся:**  -правильно и чётко выполнять повроты;  -технически грамотно выполнять упражнения в равновесии | ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения | **Познавательные:** используют общие приёмы решения поставленных задач;самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели.  **Регулятивными:** планируют свои действия в соответсвии с посталенной задачей и условиями её реализации.  **Коммуникативные:** формулируют собственное мнение и позицию;используют речь для регуляции своего действия. | Текущий | Комплекс 2 |  |  |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |
| 31 | Упражнения на гимнастической стенке | Совершен-ствования | Повороты направо, налево. Выполнение команд «Класс, шагом марш!», "Наместе!", «Класс, стой!». . Вис на перекладине и гимнастической стенке. Перешагивание через мячи. Игра «Западня». Развитие координационных способностей | **Научатся:**  -соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физической культурой | ориентируются на доброжелательное общение и взаимодействие со сверстниками;проявляют дисциплинированность,трудолюбие и упорство в достижении посталенных целей | **Познавательные:** самостоятельно формулируют проблемы.  **Регулятивными:** используют установленные правила в контроле способа решения.  **Коммуникативные:** договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности | Текущий | Комплекс 2 |  |  |
| 32 | Подтягивания в висе | Совершен-ствования | Повороты направо, налево. Выполнение команд «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». ОРУ с обручами. Подтягивания в висе.Игра «Западня». Развитие координационных способностей | **Научатся:**  -выполнять упражнения для развития силы;  -организовывать и проводить игровые упражнения | проявляют положительные качества личности и управляюь своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях | **Познавательные:** ориентируются в разнообразии способов решения задач.  **Регулятивными:** планируют свои действия в соответсвии с посталенной задачей и условиями её реализации;адекватно воспринимают оценку учителя.  **Коммуникативные:** формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности | Текущий | Комплекс 2 |  |  |
| 33 | Упражнения на пресс | Изучение  нового  материала | Лазание по гимнастической стенке. ОРУ  в движении. Перелезание через коня. Игра «Ниточка и иголочка». Развитие  силовых способностей | **Научатся:**  -выполнять подъём еуловища за определённый отрезок времени;-лазать по шесту в три приёма | проявляют положительные качества личности и управляюь своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях | **Познавательные:** ориентируются в разнообразии способов решения задач.  **Регулятивными:** планируют свои действия в соответсвии с посталенной задачей и условиями её реализации;адекватно воспринимают оценку учителя.  **Коммуникативные:** формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности | Текущий | Комплекс 2 |  |  |
| 34 | Лазание по шесту | Комплексный | Текущий | Комплекс 2 |  |  |
| 35 | Лазание по канату | Комплексный | Лазание по канату. ОРУ в движении.  Перелезание через коня. Игра «Фигуры». Развитие силовых способностей | **Научатся:**  -лазать по канату в три приёма ;  -организовывать и проводить подвижные игры в помещении | ориентируются на доброжелательное общение и взаимодействие со сверстниками;проявляют дисциплинированность,трудолюбие и упорство в достижении посталенных целей | **Познавательные:** самостоятельно формулируют проблемы.  **Регулятивными:** используют установленные правила в контроле способа решения.  **Коммуникативные:** договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности | Текущий | Комплекс 2 |  |  |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |
| 36 | Вращение обруча | Комплексный | Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях. Подтягивания, лежа на животе на гимнастической скамейке. Перелезание через горку матов. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Игра «Светофор». Развитие силовых способностей | **Научатся:**  -вращать обруч различными способами;  распределять силы во время выполнения круговой тренировки | проявляют положительные качества личности и управляюь своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях | **Познавательные:** самостоятельно формулируют проблемы;ориентируются в разнообразии способов решения задач.  **Регулятивными:** выполняют действия в соответствии поставленной задачей и условиями её реализации; используют установленные правила в контроле способа решения.  **Коммуникативные:** формулируют вопросы, обращаются за помощью;договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. | Текущий | Комплекс 2 |  |  |
| 37 | ОРУ в движении | Комплексный | Подтягивания, лежа на животе на гимнастической скамейке. Перелезание через горку матов. ОРУ в движении. Игра «Три движения».  Развитие силовых способностей | **Научатся:**  -выполнять общеразвивающиеупражнения в движении;  -выполнять лазанье и перелезание через гимнастические снаряды;  -соблюдать правила безопасности | ориентируются на доброжелательное общение и взаимодействие со сверстниками;проявляют дисциплинированность,трудолюбие и упорство в достижении посталенных целей | **Познавательные:** самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу; контролируют процесс и результат действия  **Регулятивными:** планируют свои действия в соответсвии с посталенной задачей и условиями её реализации; адекватно воспринимают оценку учителя.  **Коммуникативные:** формулируют собственное мнение и позицию;договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. | Текущий | Комплекс 2 |  |  |
| **Подвижные игры (20 ч)** | | | | | | | | | | |
| 38 | Подвижная игра  "Два мороза" | Изучение  нового  материала | ОРУ. Игры «К своим флажкам», «Два Мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | **Научатся:**  -взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр | проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | **Познавательные:** определяют и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач.  **Регулятивными:** выполняюь действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; используют установленные правила в контроле способа решения  **Коммуникативные:** формулируют вопросы, обращаются за помощью; договариваются орспределении функций и ролей в совместной деятельности. | Текущий | Комплекс 3 |  |  |
| 39 | Подвижная игра  "Чехарда" | Совершенствования | Текущий | Комплекс 3 |  |  |
| 40 | Подвижная игра "Октябрята" | Совершен-ствования | ОРУ. Игры «Класс, смирно!», «Октябрята». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | **Научатся:**  -организовывать и проводить подвижные игры;  -соблюдать правила взаимодействия с игроками | ориентируются на доброжелательное общение и взаимодействие со сверстниками;проявляют дисциплинированность,трудолюбие и упорство в достижении посталенных целей | **Познавательные:** определяют и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач.  **Регулятивными:** выполняюь действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; используют установленные правила в контроле способа решения  **Коммуникативные:** формулируют вопросы, обращаются за помощью; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. | Текущий | Комплекс 3 |  |  |
| 41 | Подвижная игра "Третий лишний" | Совершен-ствования | Текущий | Комплекс 3 |  |  |
| 42 | Подвижная игра "Метко в цель" | Совершен-ствования | ОРУ. Игры «Метко в цель», «Погрузка арбузов». Эстафеты.  Развитие скоростно-силовых способ- ностей | **Научатся:**  -организовывать и проводить подвижные игры;  -соблюдать правила взаимодействия с игроками | ориентируются на доброжелательное общение и взаимодействие со сверстниками;проявляют дисциплинированность,трудолюбие и упорство в достижении посталенных целей | **Познавательные:** определяют и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач.  **Регулятивными:** выполняюь действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; используют установленные правила в контроле способа решения  **Коммуникативные:** формулируют вопросы, обращаются за помощью; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. | Текущий | Комплекс 3 |  |  |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |
| 43 | Подвижная игра "Погрузка арбузов" | Совершен-ствования | ОРУ. Игра , «Погрузка арбузов».Развитие скоростно-силовых способ- ностей | **Научатся:**  -организовывать и проводить подвижные игры;  -соблюдать правила взаимодействия с игроками | ориентируются на доброжелательное общение и взаимодействие со сверстниками;проявляют дисциплинированность,трудолюбие и упорство в достижении посталенных целей | **Познавательные:** определяют и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач.  **Регулятивными:** выполняюь действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; используют установленные правила в контроле способа решения  **Коммуникативные:** формулируют вопросы, обращаются за помощью; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. | Текущий | Комплекс 3 |  |  |
| 44 | Подвижная игра "Через кочки и пенёчки" | Совершен-ствования | ОРУ. Игры «Через кочки и пенечки», «Кто дальше бросит». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | **Научатся:**  -организовывать и проводить подвижные игры;  -соблюдать правила взаимодействия с игроками | ориентируются на доброжелательное общение и взаимодействие со сверстниками;проявляют дисциплинированность,трудолюбие и упорство в достижении посталенных целей | **Познавательные:** определяют и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач.  **Регулятивными:** выполняюь действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; используют установленные правила в контроле способа решения  **Коммуникативные:** формулируют вопросы, обращаются за помощью; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. | Текущий | Комплекс 3 |  |  |
| 45 | Подвижная игра "Кто дальше бросит" | Совершен-ствования | Текущий | Комплекс 3 |  |  |
| 46 | Подвижная игра "Волк во рву" | Совершен-ствования | ОРУ. Игры «Волк во рву», «Посадка картошки». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | **Научатся:**  -организовывать и проводить подвижные игры;  -соблюдать правила взаимодействия с игроками | ориентируются на доброжелательное общение и взаимодействие со сверстниками;проявляют дисциплинированность,трудолюбие и упорство в достижении посталенных целей | **Познавательные:** определяют и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач.  **Регулятивными:** выполняюь действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; используют установленные правила в контроле способа решения  **Коммуникативные:** формулируют вопросы, обращаются за помощью; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. | Текущий | Комплекс 3 |  |  |
| 47 | Подвижная игра "Посадка картошки" | Совершен-ствования | Текущий | Комплекс 3 |  |  |
| 48 | Подвижная игра "Капитаны" | Совершен-ствования | ОРУ. Игры «Капитаны», «Попрыгунчики-воробушки». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | **Научатся:**  -организовывать и проводить подвижные игры;  -соблюдать правила взаимодействия с игроками | ориентируются на доброжелательное общение и взаимодействие со сверстниками;проявляют дисциплинированность,трудолюбие и упорство в достижении посталенных целей | **Познавательные:** определяют и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач.  **Регулятивными:** выполняюь действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; используют установленные правила в контроле способа решения  **Коммуникативные:** формулируют вопросы, обращаются за помощью; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. | Текущий | Комплекс 3 |  |  |
| 49 | Подвижная игра "Попрыгунчики-воробушки" | Комплексный | Текущий | Комплекс 3 |  |  |
| 50 | Подвижная игра "Пятнашки" | Совершен-ствования | ОРУ. Игры «Пятнашки », «Два Мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | **Научатся:**  -организовывать и проводить подвижные игры;  -соблюдать правила взаимодействия с игроками | ориентируются на доброжелательное общение и взаимодействие со сверстниками;проявляют дисциплинированность,трудолюбие и упорство в достижении посталенных целей | **Познавательные:** определяют и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач.  **Регулятивными:** выполняюь действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; используют установленные правила в контроле способа решения  **Коммуникативные:** формулируют вопросы, обращаются за помощью; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. | Текущий | Комплекс 3 |  |  |
| 51 | Подвижная игра Два мороза" | Совершен-ствования | ОРУ. Игры «Капитаны», «Попрыгунчики-воробушки». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | **Научатся:**  -организовывать и проводить подвижные игры;  -соблюдать правила взаимодействия с игроками | ориентируются на доброжелательное общение и взаимодействие со сверстниками;проявляют дисциплинированность,трудолюбие и упорство в достижении посталенных целей | **Познавательные:** определяют и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач.  **Регулятивными:** выполняюь действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; используют установленные правила в контроле способа решения  **Коммуникативные:** формулируют вопросы, обращаются за помощью; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. | Текущий | Комплекс 3 |  |  |
| 52 | Подвижная игра "Зайцы в огороде" | Комплексный | ОРУ в движении. Игры «Прыгающие  воробушки», «Зайцы в огороде».Развитие скоростно-силовых способностей | **Научатся:**  -организовывать и проводить подвижные игры;  -соблюдать правила взаимодействия с игроками | ориентируются на доброжелательное общение и взаимодействие со сверстниками;проявляют дисциплинированность,трудолюбие и упорство в достижении посталенных целей | **Познавательные:** определяют и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач.  **Регулятивными:** выполняюь действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; используют установленные правила в контроле способа решения  **Коммуникативные:** формулируют вопросы, обращаются за помощью; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. | Текущий | Комплекс 3 |  |  |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |
| 53 | Подвижная игра "Прыгающие воробушки" | Совершенствования | ОРУ. Игра «Прыгающие воробушки»Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | **Научатся:**  -организовывать и проводить подвижные игры;  -соблюдать правила взаимодействия с игроками | ориентируются на доброжелательное общение и взаимодействие со сверстниками;проявляют дисциплинированность,трудолюбие и упорство в достижении посталенных целей | **Познавательные:** определяют и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач.  **Регулятивными:** выполняюь действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; используют установленные правила в контроле способа решения  **Коммуникативные:** формулируют вопросы, обращаются за помощью; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. | Текущий | Комплекс 3 |  |  |
| 54 | Подвижная игра "Лисы и куры" | Совершенствования | ОРУ в движении. Игры «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие  скоростно-силовых способностей | **Научатся:**  -организовывать и проводить подвижные игры;  -соблюдать правила взаимодействия с игроками | ориентируются на доброжелательное общение и взаимодействие со сверстниками;проявляют дисциплинированность,трудолюбие и упорство в достижении посталенных целей | **Познавательные:** определяют и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач.  **Регулятивными:** выполняюь действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; используют установленные правила в контроле способа решения  **Коммуникативные:** формулируют вопросы, обращаются за помощью; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. | Текущий | Комплекс 3 |  |  |
| 55 | Подвижная игра "Точный расчёт" | Комплексный | Текущий | Комплекс 3 |  |  |
| 56 | Подвижная игра "Удочка" | Совершенствования | ОРУ в движении. Игры «Удочка»,  «Компас». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | **Научатся:**  -организовывать и проводить подвижные игры;  -соблюдать правила взаимодействия с игроками | ориентируются на доброжелательное общение и взаимодействие со сверстниками;проявляют дисциплинированность,трудолюбие и упорство в достижении посталенных целей | **Познавательные:** определяют и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач.  **Регулятивными:** выполняюь действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; используют установленные правила в контроле способа решения  **Коммуникативные:** формулируют вопросы, обращаются за помощью; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. | Текущий | Комплекс 3 |  |  |
| 57 | Подвижная игра "Компас" | Совершенствования | Текущий | Комплекс 3 |  |  |
| **Подвижные игры на основе баскетбола (22 ч)** | | | | | | | | | | |
| 58 | Подвижная игра "Бросай и поймай" | Изучение  нового  материала | Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Игра «Бросай и поймай». Развитие координационных способ-  ностей | **Научатся:**  -выполнять бросок мяча в кольцо способом "снизу";  -контролировать силу и высоту броска;  -правильно ловить мяч на месте | ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности | **Познавательные:** самостоятельновыделяют и формулируют позновательные цели.  **Регулятивными:** вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта хараактера сделанных ошибок  **Коммуникативные:** договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. | Текущий | Комплекс 3 |  |  |
| 59 | Подвижная игра "Вышибалы" | Совершенствования | Текущий | Комплекс 3 |  |  |
| 60 | Подвижная игра "Передача мяча в колоннах" | Совершенствования | Бросок мяча "сверху" на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Игра «Передача мячей в колоннах» и "Снайпер". Развитие координационных способностей | **Научатся:**  -выполнять бросок мяча в кольцо;  -соблюдать правила взаимодействия с игроками | проявляют дисциплинированность,трудолюбие и упорство в достижении посталенных целей;умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми | **Познавательные:** ориентируются в разнообразии способов решения задач.  **Регулятивными:** планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; адекватновоспринимают оценку учителя.  **Коммуникативные:** формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. | Текущий | Комплекс 3 |  |  |
| 61 | Подвижная игра "Снайпер" | Комплексный | Текущий | Комплекс 3 |  |  |
| 62 | Подвижная игра "Передал - садись" | Совершенствования | Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте.ОРУ. Игра "Передал-садись". Передача мяча снизу на месте. | **Научатся:**  -выполнять броски и ловлюмяча в парах;  -соблюдать правила взаимодействия с игроками | ориентируются на активное взаимодействие со сверстниками;  проявляют дисциплинированность,трудолюбие и упорство в достижении посталенных целей; | **Познавательные:** самостоятельновыделяют и формулируют позновательные цели.  **Регулятивными:** вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта хараактера сделанных ошибок  **Коммуникативные:** договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. | Текущий | Комплекс 3 |  |  |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |
| 63 | Подвижная игра "Мяч соседу" | Совершенствования | ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Мяч  соседу». Развитие координационных  способностей | **Научатся:**  -контролировать силу и высоту броска;  -соблюдать правила взаимодействия с игроками | проявляют дисциплинированность,трудолюбие и упорство в достижении посталенных целей; | **Познавательные:** самостоятельно выделяют и формулируют позновательные цели.  **Регулятивными:** вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта хараактера сделанных ошибок  **Коммуникативные:** договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. | Текущий | Комплекс 3 |  |  |
| 64 | Подвижная игра "Гонка мячей по кругу" | Совершенствования | Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игры «Гонка  мячей по кругу» и " Два мяча сразу". Развитие координационных способностей | **Научатся:**  -выполнять передачи и ловлю мяча на скорость;  -соблюдать правила взаимодействия с игроками по правилам игры с мячом | ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения | **Познавательные:** самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления; осуществляют поиск необходимой информации.  **Регулятивными:** планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя.  **Коммуникативные:** используют речь для регуляции своего действия; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. | Текущий | Комплекс 3 |  |  |
| 65 | Подвижная игра "Два мяча сразу" | Комплексный | Текущий | Комплекс 3 |  |  |
| 66 | Подвижная игра "Жонглирование" | Совершенствования | Ловля мяча на месте. Передача мяча на месте.ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Передал – садись» Развитие координационных способностей | **Научатся:**  **-**выполнять упражнения для развития ловкости;  -соблюдать правила взаимодействия с игроками по правилам игры с мячом | ориентируются на активное взаимодействие со сверстниками;  проявляют дисциплинированность,трудолюбие и упорство в достижении посталенных целей; | **Познавательные:** самостоятельно выделяют и формулируют позновательные цели.  **Регулятивными:** вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта хараактера сделанных ошибок  **Коммуникативные:** договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. | Текущий | Комплекс 3 |  |  |
| 67 | Подвижная игра "Передал- садись" | Совершенствования | Текущий | Комплекс 3 |
| 68 | Подвижная игра "Выстрел в небо" | Совершенствования | Бросок мяча "Сверху" на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Выстрел в небо». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей | **Научатся:**  -выполнять бросок мяча в кольцо;  -соблюдать правила взаимодействия с игроками по правилам игры с мячом | проявляют дисциплинированность,трудолюбие и упорство в достижении посталенных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми | **Познавательные:** ориентируются в разнообразии способов решения задач.  **Регулятивными:** планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; адекватновоспринимают оценку учителя.  **Коммуникативные:** формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. | Текущий | Комплекс 3 |  |  |
| 69 | Подвижная игра "Горячая картошка" | Комплексный | Текущий | Комплекс 3 |
| 70 | Подвижная игра "Охотники и утки" | Совершенствования | Бросок мяча сверху на месте в кольцо. Ловля и передача мяча на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами.Игра «Охотники и утки»,"Колдуны". Развитие координационных способностей | **Научатся:**  -выполнять ловлю и передачу мяча, броскам мяча сверху в кольцо;  -соблюдать правила взаимодействия с игроками по правилам игры с мячом | ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности | **Познавательные:** ориентируются в разнообразии способов решения задач.  **Регулятивными:** планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; адекватновоспринимают оценку учителя.  **Коммуникативные:** формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. | Текущий | Комплекс 3 |  |  |
| 71 | Подвижная игра "Колдуны" | Совершенствования | Текущий | Комплекс 3 |  |  |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |
| 72 | Подвижная игра "Круговая лапта" | Совершенствования | Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами.Игра «Круговая лапта». Развитие координационных способностей | **Научатся:**  -выполнять обманные движения при передачах "сквозь" защитника;  -выполнять ведение мяча на месте;  -соблюдать правила взаимодействия с игроками по правилам игры с мячом | проявляют дисциплинированность,трудолюбие и упорство в достижении посталенных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми | **Познавательные:** самостоятельно выделяют и формулируют позновательные цели.  **Регулятивными:** вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта хараактера сделанных ошибок  **Коммуникативные:** договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности | Текущий | Комплекс 3 |  |  |
| 73 | Подвижная игра "Собачка" | Комплексный | Текущий | Комплекс 3 |  |  |
| 74 | Подвижная игра "Восьмёрка" | Комплексный | Бросок мяча в движении. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча на месте без зрительного контроля. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игры «Мяч в обруч» и "Слепыши". Развитие координационных способностей | **Научатся:**  -выполнять броски мяча в движении;  -ловить и передовать мяч в движении;  -выполнять ведение мяча на месте без зрительного контроля;  -соблюдать правила взаимодействия с игроками по правилам игры с мячом | проявляют дисциплинированность,трудолюбие и упорство в достижении посталенных целей;умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми | **Познавательные:** ориентируются в разнообразии способов решения задач.  **Регулятивными:** планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; адекватновоспринимают оценку учителя.  **Коммуникативные:** формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. | Текущий | Комплекс 3 |  |  |
| 75 | Подвижная игра "Слепыши" | Комплексный | Текущий | Комплекс 3 |  |  |
| 76 | Подвижная игра "Не давай мяч водящему" | Комплексный | Бросок мяча в движении. Ловля и передача мяча "сквозь" защитника. Эстафеты с мячами. Игры «Не давай мяча водящему» и "Охотники и утки". Развитие координационных способностей | **Научатся:**  -выполнять броски мяча в движении;  -ловить и передовать мяч в движении;  -выполнять ведение мяча на месте без зрительного контроля;  -соблюдать правила взаимодействия с игроками по правилам игры с мячом | проявляют дисциплинированность,трудолюбие и упорство в достижении посталенных целей;умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми | **Познавательные:** самостоятельно выделяют и формулируют позновательные цели.  **Регулятивными:** вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта хараактера сделанных ошибок  **Коммуникативные:** договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности | Текущий | Комплекс 3 |  |  |
| 77 | Подвижная игра "Охотники и утки" | Комплексный | Текущий | Комплекс 3 |  |  |
| 78 | Подвижная игра "Перестрелка" | Комплексный | Бросок мяча снизу в движении. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Перестрелка». Развитие координационных способностей | **Научатся:**  -ловить и передовать мяч в движении;  -выполнять ведение мяча на месте без зрительного контроля;  -соблюдать правила взаимодействия с игроками по правилам игры с мячом | проявляют дисциплинированность,трудолюбие и упорство в достижении посталенных целей;умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми | **Познавательные:** ориентируются в разнообразии способов решения задач.  **Регулятивными:** планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; адекватновоспринимают оценку учителя.  **Коммуникативные:** формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. | Текущий | Комплекс 3 |  |  |
| 79 | Подвижная игра "Ремешок" | Комплексный | Текущий | Комплекс 3 |  |  |
| **Кроссовая подготовка (10 ч)** | | | | | | | | | | |
| 80 | Инструктаж по ТБ. Равномерный бег 3 минуты | Комплексный | Равномерный бег *(3 мин).* Чередование ходьбы, бега *(бег – 50 м, ходьба – 100 м).* Подвижная игра «Пятнашки». ОРУ.  Развитие выносливости | **Научатся:**  -чередовать ходьбу и бег;  -равномерному бегу до 3 минут;  -самостоятельно подбирать ритм и темп своего бега;  -организовывать и проводить подвижные игры | ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения | **Познавательные:** используют общие приёмы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.  **Регулятивными:** планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации.  **Коммуникативные:** формулируют собственное мнение и позицию; используют речь для регуляции своего действия. | Текущий | Комплекс 4 |  |  |
| 81 | Равномерный бег 3 минуты | Комплексный | Текущий | Комплекс 4 |  |  |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |
| 82 | Равномерный бег 4 минуты | Комплексный | Равномерный бег *(4 мин).* Чередование ходьбы, бега *(бег – 50 м, ходьба – 100 м).* Подвижная игра «Октябрята». ОРУ.  Развитие выносливости | **Научатся:**  -чередовать ходьбу и бег;  -равномерному бегу до 4 минут;  -самостоятельно подбирать ритм и темп своего бега;  -организовывать и проводить подвижные игры | ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | **Познавательные:** используют общие приёмы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.  **Регулятивными:** планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации.  **Коммуникативные:** формулируют собственное мнение и позицию; используют речь для регуляции своего действия | Текущий | Комплекс 4 |  |  |
| 83 | Бег 5 минут.  Подвижная игра "Октябрята" | Комплексный | Текущий | Комплекс 4 |  |  |
| 84 | Бег 6 минут | Комплексный | Равномерный бег *(6 мин).* Чередование ходьбы, бега *(бег – 50 м, ходьба – 100 м).* Подвижная игра «Два Мороза». ОРУ.  Развитие выносливости | **Научатся:**  -чередовать ходьбу и бег;  -равномерному бегу до 6-7 минут;  -самостоятельно подбирать ритм и темп своего бега;  -организовывать и проводить подвижные игры | ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | **Познавательные:** используют общие приёмы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.  **Регулятивными:** планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации.  **Коммуникативные:** формулируют собственное мнение и позицию; используют речь для регуляции своего действия | Текущий | Комплекс 4 |  |  |
| 85 | Бег 7 минут | Комплексный | Текущий | Комплекс 4 |  |  |
| 86 | Бег 8 минут | Комплексный | Равномерный бег *(7 мин).* Чередование ходьбы, бега *(бег – 50 м, ходьба – 100 м).* Подвижная игра «Третий лишний». ОРУ. Развитие выносливости | **Научатся:**  -чередовать ходьбу и бег;  -равномерному бегу до 8-9 минут;  -самостоятельно подбирать ритм и темп своего бега;  -организовывать и проводить подвижные игры | ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | **Познавательные:** используют общие приёмы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.  **Регулятивными:** планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации.  **Коммуникативные:** формулируют собственное мнение и позицию; используют речь для регуляции своего действия | Текущий | Комплекс 4 |  |  |
| 87 | Бег 9 минут | Комплексный | Текущий | Комплекс 4 |  |  |
| 88 | Бег 10 минут | Комплексный | Равномерный бег *(8-10 мин).* Чередование ходьбы, бега *(бег – 60 м, ходьба – 100 м).* Подвижная игра «Вызов номеров». ОРУ. Развитие выносливости | **Научатся:**  -чередовать ходьбу и бег;  -равномерно распределять свои силы во время продолжительного бега;  -организовывать и проводить подвижные игры | активно общаются и взаимодействуют со сверстниками;  проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | **Познавательные:** самостоятельно выделяют и формулируют цели способы их осуществления.  **Регулятивными:** планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации.  **Коммуникативные:** договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности | Текущий | Комплекс 4 |  |  |
| 89 | Бег 1000 метров | Комплексный | Текущий | Комплекс 4 |  |  |
| **Легкая атлетика (10ч)** | | | | | | | | | | |
| 90 | Бег 30 метров | Комплексный | Бег с изменением направления, ритма  и темпа. Бег *(30 м)*.ОРУ. Подвижная игра «Воробьи и вороны».  Развитие скоростных способностей | **Научатся:**  -выполнять бег, преодолевая различные препятствия | ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками;проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | **Познавательные:** самостоятельно выделяют и формулируют цели способы их осуществления.  **Регулятивными:** вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок.  **Коммуникативные:** договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности | Текущий | Комплекс 4 |  |  |
| 91 | Подвижная игра "Воробьи и вороны" | Комплексный | Текущий | Комплекс 4 |  |  |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |
| 92 | Челночный бег 3х10 метров | Комплексный | Бег с изменением направления, ритма  и темпа. Бег в заданном коридоре. Бег  *(60 м).* ОРУ. Подвижная игра «День и ночь». Эстафеты. Развитие скоростных способностей | **Научатся:**  -равномерно распределять свои силы во время челночного бега;  -оценивать величину нагрузки по частоте пульса | проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;  умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми | **Познавательные:** используют общие приёмы решения поставленных задач.  **Регулятивными:** оценивают правильность выполнения действия;  адекватно воспринимают оценку учителя.  **Коммуникативные:** ориентируюся на позицию партнёра в общении и взаимодействии. | Текущий | Комплекс 4 |  |  |
| 93 | Бег 60 метров. Подвижная игра "День и ночь" | Комплексный | Текущий | Комплекс 4 |  |  |
| 94 | Прыжки в длину с места | Комплексный | Прыжок в длину с места. Эстафеты. ОРУ. Подвижная игра «Парашютисты» | **Научатся:**  -технически правильно выполнять прыжки в длину с места | проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; | **Познавательные:** используют общие приёмы решения поставленных задач.  **Регулятивными:** оценивают правильность выполнения действия;  адекватно воспринимают оценку учителя.  **Коммуникативные:** ориентируюся на позицию партнёра в общении и взаимодействии | Текущий | Комплекс 4 |  |  |
| 95 | Прыжок в длину с разбега | Комплексный | Прыжок в длину с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги. Эстафеты. ОРУ. Подвижная игра «Кузнечики» | **Научатся:**  -технически правильно выполнять прыжки в длину с разбега | проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; | **Познавательные:** используют общие приёмы решения поставленных задач.  **Регулятивными:** оценивают правильность выполнения действия;  адекватно воспринимают оценку учителя.  **Коммуникативные:** ориентируюся на позицию партнёра в общении и взаимодействии | Текущий | Комплекс 4 |  |  |
| 96 | Подвижная игра "Прыжок за прыжком" | Комплексный | Прыжок в длину с места, с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги. Подвижная игра «Прыжок за прыжком» | **Научатся:**  -технически правильно выполнять прыжки в длину с разбега, соблюдая правила безопасности | раскрывают внутреннюю позицию школьника;  умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми | **Познавательные:** самостоятельно выделяют и формулируют цели способы их осуществления.  **Регулятивными:** вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок.  **Коммуникативные:** договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности | Текущий | Комплекс 4 |  |  |
| 97 | Метание мяча в цель | Комплексный | Метание малого мяча в цель *(2* × *2)* с 3–4 метров. ОРУ. Подвижная игра «Попади в мяч». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств | **Научатся:**  -выполнять легкоатлетические упражнения (метание теннисного мяча с правильной постановкой руки) | ориентируются на доброжелательное взаимодействие со сверстниками;  проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; | **Познавательные:** самостоятельно выделяют и формулируют цели способы их осуществления.  **Регулятивными:** вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок.  **Коммуникативные:** договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности | Текущий | Комплекс 4 |  |  |
| 98 | Метание теннисного мяча | Комплексный | Текущий | Комплекс 4 |  |  |

*Окончание табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |
| 99 | Бросок набивного мяча | Комплексный | Бросок набивного мяча на дальность. ОРУ. Подвижная игра «Снайперы». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств | **Научатся:**  -выполнять технически правильно бросок набивного мяча | ориентируются на доброжелательное взаимодействие со сверстниками;  проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; | **Познавательные:** самостоятельно выделяют и формулируют цели способы их осуществления.  **Регулятивными:** вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок.  **Коммуникативные:** договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности | Текущий | Комплекс 4 |  |  |