**Приложение № к основной**

**образовательной программе**

**начального**

**образования**

**МБОУ МО г. Нягани «СОШ №4»**

**Приказ № 425 от «28» августа 2015 г.**

# Рабочая программа

Физическая культура

1-4 классы

Разработана:

Горбас Виталий Викторович

г. Нягань

2015

**1.Пояснительная записка**

 Рабочая программа составлена на основе авторской программы под общей редакцией А.П.Матвеева совместно с М.В.Малыхиной в соответствии с Обязательным минимумом содержания образования в области физической культуры (2001) и Минимальными требованиями по подготовке учащихся начальной школы по физической культуре (2001). В программе использованы материалы Примерной программы по физической культуре для учащихся начальной школы (под ред. А.П. Матвеева 2014, В.И. Ляха 2014, Петровой Т.В., Копылова Ю.А. 2012) и Образовательной программы по физической культуре учащихся 1-11 классов.

 В соответствии с Концепцией структуры и содержания образования в области физической культуры (М.,2001), предметом обучения в начальной школе является двигательная деятельность с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью у младших школьников совершенствуется не только физическая природа, но и активно развивается сознание и мышление, творчество и самостоятельность.

**Цель:**

Заложить установку на всестороннее развитие личности, овладение школьниками основами физической культуры.

**Задачи:**

- совершенствование жизненно-важных навыков и умений в ходьбе, беге, прыжках, лазании, метании и плавании;

- обучение физическим упражнениям из гимнастики, легкой атлетики и лыжных гонок, подвижным играм и техническим действиям спортивных игр;

- развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации и гибкости;

- формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;

- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, утренней гимнастикой, физкультминутками и подвижными играми;

- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

**2. Общая характеристика учебного предмета.**

Разработанная в соответствии с Обязательным минимумом содержания образования школьников в области физической культуры и Минимальными требованиями к подготовке учащихся начальной школы по физической культуре, предлагаемая учебная ***программа характеризуется:***

- направленностью на реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с возрастно-половыми особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион, бассейн), регионально климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, мало комплектные и сельские школы);

- направленностью на реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;

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

- направленностью на достижение межпредметных связей, нацеливающих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;

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

***Структура и содержание учебного предмета***задаются в предлагаемой программе в конструкции двигательной (физкультурной) деятельности с выделением соответствующих учебных разделов: «Знания о физической культуре» (информационный компонент); «Способы физкультурной деятельности» (операциональный компонент) и «Физическое совершенствование» (мотивационный компонент).

Содержание первого раздела (знания) отработано в соответствии с основными направлениями развития познавательной активности человека: знания о природе (медико-биологические основы деятельности); знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности); знания об обществе (историко-социологические основы деятельности). Раздел «Способы деятельности» соотносится с представлениями о структурной организации предметной деятельности, содержание которой отражается в соответствующих способах организации, исполнения и контроля. Содержание раздела «Физическое совершенствование» ориентировано на гармоничное физическое развитие школьников, всестороннюю их физическую подготовку и укрепление здоровья. Данный раздел включает в себя жизненно-важные навыки и умения, подвижные игры и двигательные действия из видов спорта, а также общеразвивающие упражнения с различной функциональной направленностью. Сохраняя определенную традиционность в изложении практического материала школьных программ по видам спорта, в настоящей программе жизненно-важные навыки и умения распределяются по соответствующим тематическим разделам программы: гимнастики с основами акробатики, легкой атлетики и спортивным играм, лыжной подготовки и плавания. При этом, подвижные игры, исходя из предметности содержания и направленности, также соотносятся с этими видами спорта.

В отличие от прежних программ по физической культуре, в настоящей учебной программе предлагаемые общеразвивающие упражнения согласуются с базовыми видами спорта и сгруппированы внутри их предметного содержания по признакам функционального воздействия на развитие основных физических качеств. Эти упражнения объединены в относительно самостоятельный раздел, который завершает изложение учебного материала по годам обучения по другим разделам программы. Такое распределение материала позволяет отбирать физические упражнения и разрабатывать различные комплексы упражнений, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в развитии основных физических качеств, исходя из возрастно-половых особенностей учащихся, условий проведения различных форм занятий, наличия спортивного инвентаря и оборудования.

***Формы организации образовательного процесса*** в начальной школе характеризуются разнообразными уроками физической культуры, физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня и самостоятельными занятиями физическими упражнениями.

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.

*На уроках с образовательно-познавательной направленностью* учащихся знакомят с учебными знаниями, способами и правилами организации самостоятельных форм занятий, обучают навыкам и умениям по организации и проведению самостоятельных занятий, с использованием ранее разученного учебного материала. При освоении знаний и способов деятельности целесообразно использовать учебники по физической культуре, особенно в той их части, которая касается особенностей выполнения самостоятельных заданий или самостоятельного закрепления разучиваемых физических упражнений.

Уроки с образовательно-познавательной направленностью характеризуются следующими особенностями:

- продолжительность подготовительной части уроков небольшая (до 5-6 мин) и может включать в себя как ранее разученные «тематические» комплексы упражнений (например, на гибкость, координацию, осанку), так и упражнения общеразвивающего характера, содействующие повышению работоспособности, активности процессов внимания, памяти и мышления. Главное, чтобы используемые упражнения не характеризовались значительными физическими нагрузками, приводящими к утомлению, не вызывали ярко выраженных эмоциональных напряжений;

 - в основной части урока необходимо выделять образовательный и двигательный компоненты. Образовательный компонент основной части урока включает в себя учебные знания и способы физкультурной деятельности и в зависимости от объема учебного материала его продолжительность может составлять от 3-4 мин до 10-12 минут. В свою очередь, двигательный компонент – представлен обучением двигательным действиям и развитием физических качеств, и его продолжительность будет зависеть от того, сколько времени потребуется на решение задач, запланированных в образовательном компоненте. При разработке содержания двигательного компонента необходимо включить обязательную разминку, которая по своему характера должна соотносится с поставленными педагогическими задачами;

- продолжительность заключительной части урока будет зависеть от суммарной величины физической нагрузки, выполненной школьниками в его основной части.

*Уроки с образовательно-предметной направленностью*используются по преимуществу для обучения учащихся практическому материалу разделов гимнастики, легкой атлетики, подвижных игр, лыжной подготовки и плавания. На этих уроках, учащиеся также осваивают учебные знания, но только те из них, которые касаются предмета обучения (например, название упражнений или описание техники их выполнения и т.п.). Отличительными особенностями в построении и планировании этих уроков являются:

- планирование задач обучения осуществляется в логике поэтапного формирования двигательного навыка: этап начального обучения; этап углубленного разучивания и закрепления; и этап совершенствования;

- планирование физических упражнений согласовывается с задачами обучения, а динамика их нагрузки – с закономерностями постепенного развития утомления, возникающего в процессе их выполнения. В начале основной части урока, в зависимости от задач обучения могут включаться упражнения на развитие гибкости, координации и быстроты, не связанные со значительными энерготратами и не приводящие к интенсивному и относительно глубокому утомлению. Затем, постепенно вводятся упражнения на развитие силы и выносливости, характеризующиеся значительными энерготратами и «вводящими» организм в определенные стадии относительно глубокого утомления.

*Уроки с образовательно-тренировочной направленностью*используются для преимущественного развития физических качеств и решение соответствующих задач на этих уроках, осуществляется в рамках относительно жесткой регламентации динамики физической нагрузки от начала к окончанию их основной части. Помимо целенаправленного развития физических качеств, на уроках с образовательно-тренировочной направленностью у школьников необходимо формировать представления о физической подготовке и физических качествах, физической нагрузке и ее влиянии на развитие систем организма. Также на этих уроках обучают способам регулирования физической нагрузки и способам контроля за ее величиной (в начальной школе - по показателям частоты сердечных сокращений). Отличительными особенностями этих уроков будут являться:

- обеспечение постепенного нарастания величины физической нагрузки задается определенной последовательностью в планировании физических упражнений, имеющих разные характеристики по энерготратам;

- от начала к окончанию основной части урока конструкция включения физических упражнений сохраняет определенное постоянство: на развитие быстроты - силы – выносливости;

- по сравнению с другими типами уроков физической культуры, заключительная часть более продолжительная, поскольку должна быть достаточной, чтобы обеспечить восстановление организма после выполнения школьниками значительных физических нагрузок.

В целом, каждый из типов уроков физической культуры носит образовательную направленность и по возможности включает школьников в выполнение самостоятельных заданий. Приобретаемые таким образом знания, умения и навыки должны в последующем закрепляться в системе самостоятельных форм занятий физическими упражнениями: утренней зарядке и гигиенической гимнастике до уроков, физкультминутках и подвижных играх на учебных переменах и во время прогулок, дополнительных занятиях по типу спортивного часа. При этом, развивая самостоятельность, необходимо ориентировать учащихся на использование учебного материала, не только освоенного ими на уроках физической культуры или уроках по другим учебным предметам, но и изложенного в учебниках по физической культуре. Повышая, таким образом, самостоятельность и познавательную активность учащихся, достигается усиление направленности педагогического процесса на формирование их интереса к регулярным занятиям физическими упражнениями, приучение к систематической работе со своим телом и своим здоровьем.

Для полной реализации содержания настоящей программы по физической культуре руководству школы необходимо постоянно укреплять материально-техническую и учебно-спортивную базу, создать внутришкольные зоны рекреации и пришкольные комплексные спортивные площадки, регулярно проводить спортивные соревнования и показательные выступления для каждой возрастной группы учащихся.

**3.Описание места предмета «Физическая культура» в учебном плане.**

На предмет «Физическая культура» базисным учебным планом начального общего образования отводится 405 часов (в 1 классе-2 часа в неделю; 33 учебных недели, кроссовая подготовка заменена лыжной подготовкой- региональный компонент всего 66 час., во 2-4х классах 2 часа в неделю; 34 учебных недели, кроссовая подготовка заменена лыжной подготовкой- региональный компонент всего 68 часов)

**4.Описание ценностных ориентиров содержания учебного предмета**

Ценность жизни**-** признание человеческой жизни величайшей ценностью, что реализуется в бережном отношении к другим людям и природе**.**

Ценность природы**-** основывается на общечеловеческой ценности жизни, на осознании себя частью природного мира- частью живой и не живой природы. Любовь к природе- это бережное отношение к ней как к среде обитания и выживания человека., а так же переживания чувства красоты, гармонии, ее совершенства, сохранения и приумножение ее богатства.

Ценность человека как разумного существа, стремящегося к добру и самосовершенствованию, важность и необходимость здорового образа жизни в единстве его составляющих: физического, психического и социально-нравственного здоровья.

Ценность добра- направленность человека на развитие и сохранение жизни, через сострадание и милосердие как проявление высшей человеческой способности- любви.

Ценность истины-это ценность научного познания как части культуры человечества, разума, понимания сущности бытия, мироздания.

Ценность семьи как первой и самой значимой для развития ребенка социальной и образовательной среды, обеспечивающей преемственность культурных традиций народов России от поколенья к поколению и тем самым жизнеспособность российского общества.

Ценность труда и творчества как естественного условия человеческой жизни, состояния нормального человеческого существования.

Ценность свободы как свободы выбора человеком своих мыслей и поступков образа жизни, но свободы, но свободы естественно ограниченной нормами, правилами, законами общества, членом которого всегда по всей социальной сути является человек.

Ценность социальной солидарности как признание прав и свобод человека, обладание чувствами справедливости, милосердия, чести, достоинства по отношению к себе и к другим людям.

Ценность гражданственности- осознания человеком себя, как члена общества, народа, представителя народа и государства.

Ценность патриотизма- одно из проявлений духовной зрелости человека, выражающееся в любви к России, народу, малой родине, в осознанном желании служить Отечеству.

Целостность человечества- осознанием человека себя, как части мирового сообщества, для существования и прогресса которого необходимы мир, сотрудничество народов и уважение к многообразию их культур.

**5. Личностные, метапредметные и предметные результаты изучения учебного предмета.**

В соответствии с требованиями, обозначенными в ФГОС начального общего образования 2009 г., и концептуальными положениями системы развивающего обучения у выпускников будут сформированы *личностные, регулятивные, познавательные* и *коммуникативные* универсальные учебные действия как основа умения учиться.

**Личностные результаты:**

– формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;

– формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;

– развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;

– развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;

– формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

– развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

– развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;

– формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;

**Метапредметные результаты:**

– овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;

– формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

– формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

– определение общей цели и путей ее 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 учета интересов сторон и сотрудничества;

– 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 психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;

– овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);

– формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости)

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

– выполнение простейших акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;

– выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.

**Планируемые результаты**.

По окончании учебного курса учащиеся 1 класса должны:

***Иметь представления:***

О связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности человека;

О способах изменения направления и скорости движения;

О режиме дня и личной гигиене;

О правилах составления комплексов утренней зарядки;

***Уметь:***

Выполнять комплексы упражнений, направленно воздействующие на формирование правильной осанки;

Выполнять комплексы утренней зарядки и физкультминуток;

Играть в подвижные игры;

Выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;

Выполнять строевые упражнения.

***Демонстрировать уровень физической подготовленности:***

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения | Мальчики | | | Девочки | | |
|  | Высокий | средний | низкий | Высокий | Средний | низкий |
| Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (кол-во раз) | 11-12 | 9-10 | 7-8 | 9-10 | 7-8 | 5-6 |
| Прыжок в длину с места (см) | 118-120 | 115-117 | 105-114 | 116-118 | 113-115 | 95-112 |
| Наклон вперед не сгибая ног | Коснуться лбом колен | Коснуться ладонями пола | Коснуться пальцами пола | Коснуться колен лбом | Коснуться ладонями пола | Коснуться пальцами пола |
| Бег 30 м с высокого  Старта (с) | 9.8 | 10.2 | 10.4 | 10.4 | 10.8 | 11.2 |
| Бег 1000 м | Без учета времени | | | | | |

По окончании учебного курса учащиеся 2 класса должны:

***Иметь представления:***

Об истории первых Олимпийских игр;

О физических качествах и общих правилах их тестирования;

О правилах использования закаливающих процедур;

Об осанке и правилах использования комплексов физических упражнений на формирование правильной осанки.

***Уметь:***

Измерять параметры развития физических качеств силы, быстроты, гибкости;

Вести наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью;

Выполнять закаливающие водные процедуры (обтирание);

Выполнять комплексы упражнений на формирование правильной осанки,

Выполнять комплексы упражнений на развитие точности метания малого мяча;

Выполнять комплексы упражнений на развитие равновесия.

***Демонстрировать уровни двигательной подготовленности:***

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения | Мальчики | | | Девочки | | |
|  | Высокий | средний | низкий | высокий | Средний | низкий |
| Подтягивание в висе лежа согнувшись (кол-во раз) | 14-16 | 8-13 | 5-7 | 13-15 | 8-12 | 5-7 |
| Прыжок в длину с места (см) | 143-150 | 128-142 | 119-127 | 136-146 | 118-135 | 108-117 |
| Наклон вперед не сгибая ног в коленях | Коснуться лбом колен | Коснуться ладонями пола | Коснуться пальцами пола | Коснуться колен лбом | Коснуться ладонями пола | Коснуться пальцами пола |
| Бег 30 м с высокого  Старта (с) | 6.0-5.8 | 6.7-6.1 | 7.0-6.8 | 6.2-6.0 | 6.7-6.3 | 7.0-6.8 |
| Бег 1000 м | Без учета времени | | | | | |

По окончании учебного курса учащиеся 3 класса должны:

***Иметь представления:***

Офизической культуре и ее содержании у народов древней Руси;

О разновидностях физических упражнений: общеразвивающих, подводящих и соревновательных;

Об особенностях игры футбол, баскетбол, волейбол.

***Уметь:***

Составлять и выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие силы, быстроты, гибкости и координации;

Выполнять комплексы общеразвивающих и подводящих упражнений для освоения технических действий игры в футбол, баскетбол и волейбол;

Проводить закаливающие процедуры способом обливания под душем;

Составлять правила элементарных соревнований по выявлению лучших результатов в развитии силы, быстроты и координации.

Вести наблюдения за показателями частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

***Демонстрировать уровни двигательной подготовленности:***

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения | Мальчики | | | Девочки | | | |
|  | высокий | Средний | низкий | | высокий | Средний | низкий |
| Подтягивание в висе лежа согнувшись (кол-во раз) | 5 | 4 | 3 | | 12 | 8 | 5 |
| Прыжок в длину с места (см) | 150-160 | 131-149 | 120-130 | | 143-152 | 126-142 | 115-125 |
| Бег 30 м с высокого старта (с) | 5.8-5.6 | 6.3-5.9 | 6.6-6.4 | | 6.3-6.0 | 6.5-5.9 | 6.8-6.6 |
| Бег 1000 м (мин. с) | 5.00 | 5.30 | 6.00 | | 6.00 | 6.30 | 7.00 |
| Ходьба на лыжах 1 км (мин. с) | 8.00 | 8.30 | 9.00 | | 8.30 | 9.00 | 9.30 |

По окончании учебного курса учащиеся 4 класса должны:

***Знать и иметь представления:***

О роли и значение занятий физическими упражнениями в подготовке солдат в русской армии.

О физической подготовке и ее связи с развитием физических качеств, систем дыхания и кровообращения.

О физической нагрузке и способах ее регулирования (дозирования).

О причинах возникновения травм во время занятий физическими упражнениями, профилактики травматизма.

***Уметь:***

Вести дневник самонаблюдения;

Выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации;

Определять величину нагрузки в соответствии со стандартными режимами ее выполнения (по частоте сердечных сокращений).

Выполнять технические действия игры в футбол, баскетбол и волейбол, играть по упрощенным правилам;

Оказывать доврачебную помощь при ссадинах, царапинах, легких ушибах и потертостях.

***Демонстрировать уровни двигательной подготовленности:***

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения | Мальчики | | | Девочки | | |
|  | высокий | Средний | низкий | высокий | Средний | низкий |
| Подтягивание в висе (кол-во раз)  Подтягивание в висе лежа согнувшись (кол-во раз) | 6 | 4 | 3 | 18 | 15 | 10 |
| Бег 60 м (с) | 10.0 | 10.8 | 11.0 | 10.3 | 11.0 | 11.5 |
| Бег 1000 м (мин. с) | 4.30 | 5.00 | 5.30 | 5.00 | 5.40 | 6.30 |
| Ходьба на лыжах 1 км (мин. с) | 7.00 | 7.30 | 8.00 | 7.30 | 8.00 | 8.30 |

**Распределение программного материала**

**в учебных часах по урокам физической культуры**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Разделы и темы программного материала | Классы | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| Основы знаний по физической культуре | 7 | 7 | 7 | 7 |
| Способы двигательной деятельности | 6 | 6 | 6 | 6 |
| Физическое совершенствование:  *Гимнастика с основами акробатики*  *Легкая атлетика*  *Лыжная подготовка*  *Подвижные игры*  *Обще развивающие упражнения* | 86  *25*    *16*  *12*  *10*  23 | 89  *25*    *14*  *25*  *10*  15 | 89  *25*    *14*  *25*  *10*  15 | 89  *25*    *14*  *25*  *10*  15 |
|  | | | |

**6.Содержание учебного предмета.**

**1 класс**

Программа состоит из трех разделов: «Знания о физической культуре» (информационный компонент); «Способы физкультурной деятельности» (операциональный компонент) и «Физическое совершенствование» (мотивационный компонент).

Во II классе акцент в содержании обучения смещается на освоение школьниками новых двигательных действий, применяемых в гимнастике, лыжных гонках, легкой атлетике и спортивных играх. Вместе с тем сохраняется в большом объеме обучение комплексам общеразвивающих физических упражнений разной функциональной направленности, подвижным играм, ориентированным на совершенствование жизненно важных навыков и умений.

Освоение учебного материала практических разделов программы сочетается с усвоением основ знаний и способов двигательной деятельности.

Программный материал, касающийся способов двигательной деятельности, предусматривает обучение школьников элементарным умениям самостоятельного контроля за своим физическим развитием и физической подготовленностью, оказания доврачебной помощи при легких травмах. Эти умения соотносятся в программе с соответствующими темами практического раздела и раздела учебных знаний.

**Знания о физической культуре**

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Возникновение физической культуры у древних людей. Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, ходьба на лыжах как жизненно важные способы передвижения человека. Режим дня и личная гигиена.

**Способы физкультурной деятельности**

Выполнение утренней зарядки и гимнастики под музыку; проведение закаливающих процедур; выполнение упражнений, развивающих быстроту и равновесие, совершенствующих точность броска малого мяча. Подвижные игры и занятия физическими упражнениями во время прогулок. Измерение длины и массы тела.

**Физическое совершенствование**

***Гимнастика с основами акробатики***

*Организующие команды и приемы:*построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!», «Равняйсь!», «Шагом марш!», «На месте стой!»; размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по командам «Налево!» и «Направо!»; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге.

*Акробатические упражнения:* упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади); седы (на пятках, углом); группировка из положения лежа и раскачивание в плотной группировке (с помощью); перекаты назад из седа в группировке и обратно (с помощью); перекаты из упора присев назад и боком.

*Гимнастические упражнения* прикладного характера: передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре; ползание и переползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания; танцевальные упражнения (стилизованные ходьба и бег); хождение по наклонной гимнастической скамейке; упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади, зависом одной и двумя ногами (с помощью).

***Легкая атлетика***

*Бег: с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед), из разных исходных положений и с разным положением рук.*

*Прыжки: на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; запрыгивание на горку из матов и спрыгивание с нее.*

*Броски: большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди.*

*Метание: малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену.*

***Лыжные гонки***

*Организующие команды и приемы: «Лыжи на плечо!», «Лыжи под руку!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!»; переноска лыж на плече и под рукой; передвижение в колонне с лыжами.*

*Передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом.*

*Повороты переступанием на месте.*

*Спуски в основной стойке.*

*Подъемы ступающим и скользящим шагом.*

*Торможение падением.*

***Подвижные игры***

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «У медведя во бору», «Раки», «Тройка», «Бой петухов», «Совушка», «Салки-догонялки», «Альпинисты», «Змейка», «Не урони мешочек», «Петрушка на скамейке», «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей» 2; игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись — разойдись», «Смена мест».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Горелки», «Рыбки», «Салки на болоте», «Пингвины с мячом», «Быстро по местам», «К своим флажкам», «Точно в мишень», «Третий лишний».

На материале раздела «Лыжная подготовка»: «Охотники и олени», «Встречная эстафета», «День и ночь», «Попади в ворота», «Кто дольше прокатится», «На буксире».

На материале раздела «Спортивные игры»:

Футбол: удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу; подвижные игры типа «Точная передача».

Баскетбол: ловля мяча на месте и в движении: низко летящего и летящего на уровне головы; броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади за головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); подвижные игры: «Брось — поймай», «Выстрел в небо», «Охотники и утки».

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

**2 класс**

Программа состоит из трех разделов: «Знания о физической культуре» (информационный компонент); «Способы физкультурной деятельности» (операциональный компонент) и «Физическое совершенствование» (мотивационный компонент).

Во II классе акцент в содержании обучения смещается на освоение школьниками новых двигательных действий, применяемых в гимнастике, лыжных гонках, легкой атлетике и спортивных играх. Вместе с тем сохраняется в большом объеме обучение комплексам общеразвивающих физических упражнений разной функциональной направленности, подвижным играм, ориентированным на совершенствование жизненно важных навыков и умений.

Освоение учебного материала практических разделов программы сочетается с усвоением основ знаний и способов двигательной деятельности.

Программный материал, касающийся способов двигательной деятельности, предусматривает обучение школьников элементарным умениям самостоятельного контроля за своим физическим развитием и физической подготовленностью, оказания доврачебной помощи при легких травмах. Эти умения соотносятся в программе с соответствующими темами практического раздела и раздела учебных знаний.

**Знания о физической культуре**

Возникновение первых спортивных соревнований. Появление мяча, упражнений и игр с мячом. История зарождения древних Олимпийских игр. Физические упражнения, их отличие от естественных движений. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие. Закаливание организма (обтирание).

**Способы физкультурной деятельности**

Выполнение утренней зарядки и гимнастики под музыку; проведение закаливающих процедур; выполнение упражнений, развивающих быстроту и равновесие, совершенствующих точность броска малого мяча. Подвижные игры и занятия физическими упражнениями во время прогулок. Измерение длины и массы тела.

**Физическое совершенствование**

***Гимнастика с основами акробатики***

*Организующие команды и приемы:*повороты кругом с разделением по команде «Кругом! Раз-два»; перестроение по двое в шеренге и колонне; передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали» и «противоходом».

*Акробатические упражнения* из положения лежа на спине, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырок вперед в группировке; из стойки на лопатках полупереворот назад в стойку на коленях.

*Гимнастические упражнения* прикладного характера: танцевальные упражнения, упражнения на низкой перекладине — вис на согнутых руках, вис стоя спереди, сзади, зависом одной, двумя ногами.

***Легкая атлетика***

*Бег:* равномерный бег с последующим ускорением, челночный бег 3 х 10 м, бег с изменением частоты шагов.

*Броски* большого мяча снизу из положения стоя и сидя из-за головы.

*Метание* малого мяча на дальность из-за головы.

*Прыжки*: на месте и с поворотом на 90° и 100°, по разметкам, через препятствия; в высоту с прямого разбега; со скакалкой.

***Лыжные гонки***

*Передвижения на лыжах:* попеременный двухшажный ход.

*Спуски* в основной стойке.

*Подъем* «лесенкой».

*Торможение* «плугом».

***Подвижные игры***

На материале раздела ***«Гимнастика с основами акробатики»:*** «Волна», «Неудобный бросок», «Конники-спортсмены», «Отгадай, чей голос», «Что изменилось», «Посадка картофеля», «Прокати быстрее мяч», эстафеты типа: «Веревочка под ногами», «Эстафеты с обручами».

На материале раздела ***«Легкая атлетика»:*** «Точно в мишень», «Вызов номеров», «Шишки — желуди — орехи», «Невод», «Заяц без дома», «Пустое место», «Мяч соседу», «Космонавты», «Мышеловка».

На материале раздела ***«Лыжные гонки»***: «Проехать через ворота», «Слалом на санках», «Спуск с поворотом», «Подними предмет» (на санках), «Кто быстрее взойдет на горку», «Кто дальше скатится с горки» (на лыжах).

На материале раздела ***«Спортивные игры»:***

**Футбол:** остановка катящегося мяча; ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой стоек; остановка катящегося мяча внутренней частью стопы; подвижные игры: «Гонка мячей», «Метко в цель», «Слалом с мячом», «Футбольный бильярд», «Бросок ногой».

**Баскетбол:** специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком; ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу; подвижные игры: «Мяч среднему», «Мяч соседу», «Бросок мяча в колонне».

**Волейбол:** подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче; специальные движения — подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища; подвижные игры: «Волна», «Неудобный бросок».

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

**3 класс**

**Основы знаний о физической культуре.**

Физическая культура у древних нардов Руси, связь ее содержания с их трудовой деятельностью. Физические упражнения, их разновидности и правила выполнения. Спортивные игры футбол, волейбол, баскетбол. Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений .

**Способы самостоятельной деятельности.**

Комплексы общеразвивающих упражнений для развития основных физических качеств и подготовительные упражнения для закрепления и совершенствования двигательных действий игры футбол, баскетбол, волейбол. Графическая запись физических упражнений. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений. Элементарные соревнования в развитии физических качеств. Водные закаливающие процедуры (обливание под душем).

**Физическое совершенствование.**

***Гимнастика с основами акробатики.***

*Акробатические упражнения****:***кувырок назад до упора на коленях и до упора присев; “мост” из положения, лежа на спине; прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения.

*Прикладно-гимнастические упражнения****:***лазанье по канату (3 м) с введением техники в два и три приема; передвижения и повороты на гимнастическом бревне.

***Легкая атлетика.***

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

***Лыжные гонки.***

*Передвижения на лыжах:* чередование шагов и ходов во время передвижения по дистанции.

*Повороты:* “упором”..

***Подвижные игры.***

*На материале гимнастики с основами акробатики:*“Парашютисты”, “Увертывайся от мяча”, “Гонки мячей по кругу”, “Догонялки на марше”;

*На материале легкой атлетики*“Салки с ленточками”, “Защита укрепления», «Стрелки», «Кто дальше бросит”, “Мяч среднему”, “Круговая охота”, “Капитаны”;

*На материале лыжной подготовки:*“Быстрый лыжник”, “За мной “

*На материале плавания:*“Фонтан”;

*На материале спортивных игр:*

*Футбол:* удар ногой, с разбега, по неподвижному и котящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 м на расстояние  до 7-8 м) и вертикальную (полоса шириной 2 м на расстояние 7-8 м) мишень; ведение мяча между предметами и обводка предметов.

*Баскетбол:*специальные передвижения, остановка прыжком с двух шагов, ведение мяча в движении вокруг стоек («Змейкой»), ловля и передача мяча двумя руками от груди; бросок мяча с места.

*Волейбол:*прием мяча снизу двумя руками; передача двумя руками с верху, нижняя прямая подача.

*Общеразвивающие физические упражнения* на развитие основных физических качеств.

**4 класс**

**Основы знаний о физкультурной деятельности.**

История развития физической культура в России в 17-19 в.в., ее роль и значение для подготовки солдат русской армии. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств, систем дыхания и кровообращения. Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнения, изменению величины внешнего отягощения. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды и обуви, инвентаря и оборудования, контроль за самочувствием и т.п.

**Способы самостоятельной деятельности.**

Ведение дневника по физической культуре. Регулирование нагрузки по показателям частоты сердечных сокращений. Акробатические и гимнастические комбинации, составленные из разученных упражнений. Проведение игр в футбол и баскетбол по упрощенным правилам. Оказание помощи при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертостях.

**Физическое совершенствование**

***Гимнастика с основами акробатики***

*Акробатические упражнения:* акробатические комбинации типа: “мост” из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, с опорой на руки прыжком в упор присев; кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок вперед до исходного положения, кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

*Прикладно-гимнастические упражнения:* опорный прыжок через гимнастического “козла” - с небольшого разбега толчком о гимнастический мостик прыжок в упор стоя на коленях; переход в упор присев и соскок вперед; из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги в вис согнувшись сзади, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом “вперед ноги”.

***Легкая атлетика.***

*Прыжки:***в высоту с разбега способом «перешагивание»**

*Низкий старт.*

*Стартовое ускорение.*

*Финиширование.*

***Лыжные гонки.***

*Передвижения на лыжах:*«одновременный двухшажный», «одновременный одношажный» ходы.

***Подвижные игры, элементы спортивных игр.***

*На материале гимнастики с основами акробатики:* задания на координацию движений типа: “Веселые задачи”, “Запрещенное движение“ (с напряжением и расслаблением мышц звеньев тела);

*На материале легкой атлетики:* “Пятнашки в парах (тройках)”, “Подвижная цель”, “Не давай мяча водящему”.

*На материале лыжной подготовки:* “Куда укатиться за два шага”,  “Круговая лапта”.

*На материале плавания: «*Торпеды», “Водолазы”, “Гонка лодок”, “Гонки мячей”, “Паровая машина”.

*На материале спортивных игр:*

*Футбол*: эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнеру «гонка мяча по кругу», «Свободное место», игра в футбол по упрощенным правилам.

*Баскетбол:* бросок мяча двумя руками от груди после ведения и остановки; прыжок с двух шагов; «Борьба за мяч», защита стойкой, эстафеты с ведением мяча и броска в корзину, игра в баскетбол по упрощенным правилам.

*Волейбол:* передача мяча через сетку (передача двумя руками сверху, кулаком снизу); передача мяча с собственным подбрасыванием на месте после небольших перемещений вправо, вперед, в парах на месте и в движении правым (левым) боком, игра в «пионербол».

**Обще развивающие упражнения.**

На материале гимнастики с основами акробатики

*Развитие гибкости:*широкие стойки на ногах; ходьба с включением

широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; “выкруты” с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание туловища (в стойках и седах), прогибание туловища; индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

*Развитие координации:*произвольное преодоление простых препятствий; передвижения с резко изменяющимися направлениями движения с остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы по заданию; игры на переключение внимания, концентрацию ощущений, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, седах); жонглирование малыми предметами; преодоление

полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа “Ласточка” на широкой ограниченной опоре с фиксацией равновесия положений;

жонглирование мелкими предметами в процессе передвижения; упражнения на переключение внимания и чувственного контроля с одних звеньев тела на другие;

упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и “по сигналу”; жонглирование мелкими предметами в движении (правым и левым боком, вперед и назад).

*Формирование осанки:* ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановки головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления и коррекции мышечного корсета.

*Развитие силовых способностей:* динамические упражнений с переменой опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанья с дополнительным отягощением  на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке: в упоре на коленях и в упоре  присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево); прыжки вверх вперед толчком одной и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнера в парах; комплексы упражнений с дополнительным отягощением и индивидуальные комплексы избирательной направленности на отдельные мышечные группы.

***На материале легкой атлетики:***

*Развитие координации:*бег с изменяющимся направлением во время передвижения; бег по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной, двух ногах, поочередно на правой и левой.

*Развитие быстроты:*повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с низкого и высокого старта, из разных исходных положений; “челночный бег”; бег с “горки” в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами; “рывки” с места и в движении по команде (по заданному сигналу).

*Развитие выносливости:*равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивностью, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или уменьшающимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный “6-ти минутный бег”.

*Развитие силовых способностей:* повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15-20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходный положений, метание набивных мячей (1-2 кг)  одной и двумя руками из разных исходный положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок “в горку”; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком),  с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание и последующее спрыгивание с горки матов; спрыгивание и последующее запрыгивание на горку матов.

***На материале лыжной подготовки***

*Развитие координации:* перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела стоя на лыжах; скольжением на правой (левой) ноге после двух-трех шагов; спуск с горы с изменяющимися “стойками” на лыжах; “подбирание” предметов во время спуска в низкой стойке.

*Развитие выносливости:* передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с различными способами передвижения, с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.

**Приложение № к основной**

**образовательной программе**

**основного и среднего общего**

**образования**

**МБОУ МО г. Нягани «СОШ №4»**

**Приказ № 425 от «28» августа 2015 г.**

Приложение

К рабочей программе по физической культуре

1. **Тематическое планирование**

**1 классы**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Тема урока | | Кол-  во  часов | Тип урока | Содержание урока | | Формирование УУД (характеристика видов деятельности учащихся) Л- личностные, Р- регулятивные, К- коммуникативные | | Вид  контроля | Дата  проведения | |
| план | изменения |
| **1 ТИРМЕСТР - 24 ЧАСА.**  **Раздел программы: Легкая атлетика – 8 часов** | | | | | | | | | | | |
| 1  (1) | Вводный инструктаж ТБ на уроках физкультуры.  Организационно-методические требования на уроках физкультуры | | 1 | Вводный | 1.Правила безопасного поведения на уроках физической культуры.  2.Построение в шеренгу.  3. Комплекс ОРУ «Зарядка»  Подвижная игра «По своим местам!». | | П – ознакомление с ролью и значением уроков физкультуры, с требованиями к одежде. Р. – применять и сохранять учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре. Осуществлять игровой и пошаговый контроль. К. – договариваться и приходить к общей совместной игровой деятельности. Л. – стремиться одержать победу в подвижной игре. | | Устные ответы.  Выполнение действий по заданиям. | 1.09 |  |
| 2  (2) | Техника бега на 30 м с высокого старта. | | 1 | Конструирование способа действия. | 1.Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. 2. Комплекс ОРУ «Зарядка»  3.Бег 30 м. с высокого старта  4. Подвижная игра «Салки с домом».  5.Понятие короткая дистанция.  Развитие скоростных качеств. | | П. – ознакомление с правилами игры «Салки с домом», с техникой выполнения бега с высокого старта  Р.- применять и сохранять учебную задачу при выполнении упражнений и участия в игре.К. – договариваться и приходить к общей совместной игровой деятельности  Л.- стремиться одержать победу в подвижной игре. | | Устный опрос.  Выполнение действий по заданиям. | 3.09 |  |
| 3  (3) | Челночный бег 3\*10м на время | | 1 | Конструирование способа действия. | 1.Сочетание различных видов ходьбы.  2.ОРУ. Ходьба с высоким подниманием бедра.  3.Челночный бег 3\*10м. на время.  4.Подвижная игра «Гуси - лебеди»  5.Развитие скоростных качеств. | | П. – ознакомление с правилами игры «Гуси -лебеди», с техникой выполнения бега с высокого старта  Р.- применять и сохранять учебную задачу при выполнении упражнений и участия в игре. К. – договариваться и приходить к общей совместной игровой деятельности  Л.- стремиться одержать победу в подвижной игре. | | Устный опрос.  Сравнение результата с нормативами. | 8.09 |  |
| 4  (4) | Физическая культура как система разнообразных форм занятий физической подготовки и укрепления здоровья человека | | 1 | Решение частных задач. | 1.Строевые упражнения  2. Беседа на тему: «Физическая культура как система разнообразных форм занятий физической подготовки и укрепления здоровья человека».3. Комплекс общеразвивающих упражнений.4. Игра «Жмурки» на внимание | | П. – выполнение строевых упражнений.  Р. – адекватно воспринимать оценку учителя; уметь оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценке.  К. – контролировать действия партнера для регуляции своего действия, Взаимодействовать со сверстниками в игре.  Л. – стремиться одержать победу в подвижной игре «Жмурки» | | Выполнение действий по инструкции. | 10.09 |  |
| 5  (5) | Техника метания мяча (мешочка) на дальность. | | 1 | Изучение нового материала | 1.Строевая подготовка.  2.Беседа на тему: «Физическая культура в Древности»  3. Комплекс общеразвивающих упражнений.  4. Техника метания мяча на дальность.  5. Подвижная игра «Жмурки» | | П. – ознакомление с историей физической культурой в Древнем мире, с техникой метание мяча на дальность. Р. - применять и сохранять учебную задачу при выполнении упражнений и участия в игре. Л. -договариваться и приходить к общей совместной игровой деятельности. К. - договариваться и приходить к общей совместной игровой деятельности | | Выполнение действий по инструкции. | 15.09 |  |
| 6  (6) | Прыжки и их разновидности | | 1 | Решение частных задач. | 1. Строевая подготовка.  2. Комплекс ОРУ  3. Разновидности прыжков  4. Подвижная игра «Прыгающие воробушки» | | П. – ознакомление с разновидностями прыжков. Р. - применять и сохранять учебную задачу при выполнении упражнений и участия в игре.К. - договариваться и приходить к общей совместной игровой деятельности Взаимодействовать со сверстниками в игре  Л. -договариваться и приходить к общей совместной игровой деятельности. | | Выполнение действий по инструкции. | 17.09 |  |
| 7  (7) | Броски малого мяча в горизонтальную цель. | | 1 | Изучение нового материала | 1.Строевые упражнения.  2. Комплекс ОРУ с мячами  3. Броски мяча в горизонтальную цель  4. Подвижная игра «Охотники и зайцы» | | П. – ознакомление с правилами игры; общеразвивающих упражнений с малыми мячами .Р. - применять и сохранять учебную задачу при выполнении упражнений и участия в игре. К. - договариваться и приходить к общей совместной игровой деятельности Взаимодействовать со сверстниками в игре.Л. -договариваться и приходить к общей совместной игровой деятельности, стремиться одержать победу. | | Выполнение действий по инструкции. | 22.09 |  |
| 8  (8) | Прыжок в длину с места | | 1 | Решение частных задач. | 1.Строевые упражнения.  2.Комплекс ОРУ.  3. Тестирование прыжка в длину с места.  4. Подвижная игра «Совушка» | | П. – выполнять прыжок в длину с места, участие в игре «Совушка».Р. - применять и сохранять учебную задачу при выполнении упражнений и участия в игре.К. - договариваться и приходить к общей совместной игровой деятельности Взаимодействовать со сверстниками в игре  Л. - стремиться одержать победу в игре «Совушка», оценивать свои поступки | | Выполнение действий по инструкции. | 24.09 |  |
| **Раздел программы: Подвижные игры – 10 часов** | | | | | | | | | | | |
| 9  (1) | | Инструктаж ТБ  Русские народные подвижные игры | 1 | Решение частных задач. | 1.Строевые команды.  2. Комплекс ОРУ в движении  3. Подвижная игра «Горелки»  . | | П. – ознакомление с русским народными играми «Горелки».Р. - применять и сохранять учебную задачу при выполнении упражнений и участия в игре.К. - договариваться и приходить к общей совместной игровой деятельности Взаимодействовать со сверстниками в игре  Л. - стремиться одержать победу в игре «Горелки», оценивать свои поступки | | Выполнение действий по инструкции. | 29.09 |  |
| 10  (2) | | Физкультминутки, и их значение в жизни человека. | 1 | Решение частных задач. | 1.Строевые команды.  2. Беседа на тему «Физкультминутки, и их значение в жизни человека».  3. Комплекс ОРУ.  4. Передача мяча по кругу.  5. Подвижная игра «Правильный номер с мячом» | | П. – ознакомление правилами игры, с ролью и значением физкультминутки. Р. - применять и сохранять учебную задачу при выполнении упражнений и участия в игре.  К. – задавать вопросы, контролировать действия партнера, использовать речь для регуляции своего действия. Л. – дают адекватную позитивную самооценку. | | Выполнение действий по инструкции.  Устные ответы. | 1.10 |  |
| 11  (3) | | Подвижные игры. | 1 | Решение частных задач. | 1.Строевые упражнения  2.Комплекс ОРУ.  3.Подвижная игра с мячом «Непослушные стрелки часов», «Колдунчики»  . | | П. – ознакомление с правилами игры,  Р. - применять и сохранять учебную задачу при выполнении упражнений и участия в игре .К. –контролировать действия партнера, использовать речь для регуляции своего действия. Л. – дают адекватную позитивную самооценку. | | Выполнение действий по инструкции. | 6.10 |  |
| 12  (4) | | Подвижная игра «Ловишка с мешочком на голове» | 1 | Решение частных задач. | 1.Строевые упражнения  2.Комплекс ОРУ  3. Подвижная игра «Ловишка с мешочком на голове» | | П. – участие в игре. Р. - применять и сохранять учебную задачу при выполнении упражнений и участия в игре. К. –контролировать действия партнера, использовать речь для регуляции своего действия. Л. – дают адекватную позитивную самооценку. | | Выполнение действий по инструкции.  Устные ответы. | 8.10 |  |
| 13  (5) | | Подвижная игра «Ловля обезьян». | 1 | Решение частных задач. | 1.Строевые упражнения  2.Развитие координации  3. Подвижная игра «Ловля обезьян». | | П. – участие в игре.»Ловля обезьян»  Р. - применять и сохранять учебную задачу при выполнении упражнений и участия в игре. К. –контролировать действия партнера, использовать речь для регуляции своего действия. Л. – дают адекватную позитивную самооценку. | | Выполнение действий по инструкции.  Устные ответы. | 13.10 |  |
| 14  (6) | | Игровые упражнения. | 1 | Решение частных задач. | 1.Строевые упражнения.  2. Комплекс ОРУ.  3.Упражнения в лазанье и перелезании.  4. Подвижная игра «Ловля обезьян» | | П. – выполнение упражнений на внимание, на гимнастической скамейке, ходьбы гусиным шагом в стихотворном сопровождении. Р. - применять и сохранять учебную задачу при выполнении упражнений и участия в игре. К. –договариваться и приходить к общему решению к совместной деятельности  Л. – стремиться одержат победу. | | Выполнение действий по инструкции.  Устные ответы. | 15.10 |  |
| 15  (7) | | Подвижная игра «День и ночь». | 1 | Решение частных задач. | 1.Выполнение строевых команд, перестроение в 2 шеренги.  2. Комплекс ОРУ со скакалками  3. Подвижная игра «День и ночь». | | П. – выполнение упражнений на скакалках, участие в игре «День и ночь»  Р. - применять и сохранять учебную задачу при выполнении упражнений и участия в игре.К. –договариваться и приходить к общему решению к совместной деятельности. Л. – стремиться одержат победу в игре. | | Выполнение действий по инструкции.  Устные ответы. | 20.10 |  |
| 16  (8) | | Броски и ловля мяча в парах. | 1 | Решение частных задач. | 1.Ходьба. бег с выполнение заданий.  2. Перестроение в колонны, повороты направо, налево.  3. Техника ловли и передачи мяча в парах.  4. Подвижная игра «Пять имен» | | П. – выполнение упражнений с мячом в парах, участие в игре «Пять имен»»  Р. - применять и сохранять учебную задачу при выполнении упражнений и участия в игре. К. –договариваться и приходить к общему решению к совместной деятельности. Л. – стремиться одержат победу в игре. | | Выполнение действия по инструкции. Устные ответы. | 22.10 |  |
| 17  (9) | | Разновидности бросков мяча одной рукой . | 1 | Решение частных задач. | 1. Ходьба. бег с выполнение заданий.  2. Перестроение в колонны, повороты направо, налево.  3. Разновидности бросков мяча одной рукой  4. Подвижная игра «Осада города» | | П. – выполнение упражнений с мячом, участие в игре «Осада города»  Р. - применять и сохранять учебную задачу при выполнении упражнений и участия в игре. К. –договариваться и приходить к общему решению к совместной деятельности. Л. – стремиться одержат победу в игре. | | Выполнение действия по инструкции. Устные ответы. | 27.10 |  |
| 18  (10) | | Ведение мяча на месте и в движении. | 1 | Решение частных задач | 1.Ходьба, бег с заданием.  2. Выполнение строевых команд.  3. Упражнения с мячом.  4. Упражнения на релаксацию. | | П. – выполнение упражнений с мячом.  Р. - применять и сохранять учебную задачу при выполнении упражнений и участия в игре. К. –договариваться и приходить к общему решению к совместной деятельности. Л. – стремиться одержат победу в игре. | | Выполнение действия по инструкции. Устные ответы. | 29.10 |  |
| **Раздел программы: Спортивная гимнастика – 14 часов** | | | | | | | | | | | |
| 19  (1) | | Инструктаж ТБ  Перекаты и группировка | 1 | Решение частных задач | 1.Беседа на тему инструктаж ТБ  2. Выполнение строевых команд  3. Упражнения с мешочками  4. Перекаты и группировка.  5. Игра «Передача мяча в тоннели» | | П. – ознакомление с правилами игры, с техникой выполнения акробатических упражнений, удержание в группировки.  Р. – применять и сохранять учебную задачу; принимать инструкцию педагогу и четко следовать ей; адекватно воспринимать оценку учителя. К. –договариваться и приходить к общему решению к совместной деятельности. Л. – стремиться одержать победу в игре. | | Выполнение действия по инструкции. Устные ответы. | 10.11 |  |
| 20  (2) | | Перекаты и группировка. | 1 | Решение частных задач. | 1.Строевые команды  2. Упражнения с мешочками  3. Перекаты и группировка  4. Игра «Передача мяча в тоннели» | | П. – ознакомление с правилами игры, с техникой выполнения акробатических упражнений, удержание в группировки.  Р. – применять и сохранять учебную задачу; принимать инструкцию педагогу и четко следовать ей; адекватно воспринимать оценку учителя. К. –договариваться и приходить к общему решению к совместной деятельности. Л. – стремиться одержать победу в игре. | | Выполнение действия по инструкции. Устные ответы. | 12.11 |  |
| 21  (3) | | Усложненные перекаты | 1 | Решение частных задач. | 1.Строевые упражнения  2.Разминка с мешочками в движении  3.Подвижная игра «Передача мяча в тоннеле»  4.Упражнения на внимания | | П. – ознакомление с правилами игры, с техникой выполнения акробатических упражнений, удержание в группировки.  Р. – применять и сохранять учебную задачу; принимать инструкцию педагогу и четко следовать ей; адекватно воспринимать оценку учителя. К. –договариваться и приходить к общему решению к совместной деятельности. Л. – стремиться одержать победу в игре. | | Выполнение действия по инструкции. Устные ответы | 17.11 |  |
| 22  (4) | | Ритм и темп. Знакомство с различными ритмами и темпами выполнения  упражнений | 1 | Решение частных задач. | 1.Строевые команды  2. Комплекс ОРУ  3. Беседа на тему: «Ритм и темп. Знакомство с различными ритмами и темпами выполнения  упражнений»  4. Подвижная игра «Гуси-лебеди» | | П. – ознакомление с понятиями «темп», «ритм», выполнение строевых команд и приемов. Р. – применять и сохранять учебную задачу; принимать инструкцию педагогу и четко следовать ей; адекватно воспринимать оценку учителя. К. –договариваться и приходить к общему решению к совместной деятельности  Л. – стремиться одержать победу в игре «Гуси лебеди», ориентируются на выполнение моральных норм. | | Выполнение действия по инструкции. Устные ответы | 19.11 |  |
| 23  (5) | | Режим дня и личная гигиена человека | 1 | Решение частных задач. | 1.Беседа на тему: «Режим дня и личная гигиена человека»  2. Строевые команды  3. Комплекс ОРУ под музыку.  4. Подвижная игра «Два мороза» | | П. – ознакомление с понятиями режимом дня и личной гигиеной человека, с правилами игры «Два мороза» Р. – применять и сохранять учебную задачу; принимать инструкцию педагогу и четко следовать ей; адекватно воспринимать оценку учителя. К. –договариваться и приходить к общему решению к совместной деятельности. Л. – стремиться одержать победу в игре «Два мороза», ориентируются на выполнение моральных норм. | | Выполнение действия по инструкции. Устные ответы | 24.11 |  |
| 24  (6) | | Кувырок вперед. | 1 | Решение частных задач | 1.Строевые команды  2. Комплекс ОРУ  3. Кувырок вперед  4. Круговая тренировка | | П. – выполнение кувырка вперед, организующих строевых команд и приемов.  Р. – применять и сохранять учебную задачу; принимать инструкцию педагогу и четко следовать ей; адекватно воспринимать оценку учителя. К. –договариваться и приходить к общему решению к совместной деятельности. Л. – дает адекватную позитивную самооценку. | | Выполнение действия по инструкции. Устные ответы | 26.11 |  |
| **2 ТРИМЕСТР – 20 ЧАСОВ** | | | | | | | | | | | |
| 25  (7) | | Утренняя зарядка, ее необходимость и принципы построения | 1 | Решение частных задач | 1.Строевые команды  2. Беседа на тему: «Утренняя зарядка, ее необходимость и принципы построения»  3. Комплекс утренней зарядки.  4. Подвижная игра «Кто быстрее схватит» | | П.- ознакомление с игрой, с ролью и значением утренней зарядки в жизни человека. Р. – применять и сохранять учебную задачу; принимать инструкцию педагогу и четко следовать ей; адекватно воспринимать оценку учителя. К. –договариваться и приходить к общему решению к совместной деятельности  Л. – дает адекватную позитивную самооценку. | | Выполнение действия по инструкции. Устные ответы | 1.12 |  |
| 26  (8) | | Стойка на лопатках. «Мост» | 1 | Решение частных задач | 1.Строевые упражнения  2. Комплекс ОРУ под музыку  3. Стойка на лопатках  4. «Мост»  5. Развитие гибкости | | | П.- выполнение упражнений на развитии координации движений. Р. – применять и сохранять учебную задачу; принимать инструкцию педагогу и четко следовать ей; адекватно воспринимать оценку учителя.  К. –задавать вопросы, контролировать действия партнера. Л. – дает адекватную позитивную самооценку. | Выполнение действия по инструкции. Устные ответы | 3.12 |  |
| 27  (9) | | Тестирования наклона вперед стоя и сидя | 1 | Решение частных задач | 1.Строевые упражнения  2. Комплекс Ору  3.Тестирования наклона вперед стоя и сидя.  4. Игра «Кто быстрее схватит» | | | П.- выполнение упражнений на развитии координации движений, сдача теста наклон из положения стоя и сидя. Р. – применять и сохранять учебную задачу; принимать инструкцию педагогу и четко следовать ей; адекватно воспринимать оценку учителя.  К. –задавать вопросы, контролировать действия партнера. Л. – дает адекватную позитивную самооценку. | Выполнение действия по инструкции. Устные ответы | 8.12 |  |
| 28  (10) | | Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа | 1 | Решение частных задач | 1.Строевые упражнения  2.Комплекс ОРУ в движении  3. Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа  4. Подвижная игра «Вызов номеров» | | | П.- выполнение упражнений на развитии координации движений, сдача теста подтягивания на низкой перекладине  Р. – применять и сохранять учебную задачу; принимать инструкцию педагогу и четко следовать ей; адекватно воспринимать оценку учителя. К. –задавать вопросы, контролировать действия партнера  Л. – дает адекватную позитивную самооценку. | Выполнение действия по инструкции. Устные ответы | 10.12 |  |
| 29  (11) | | Лазанье по гимнастической стенке | 1 | Решение частных задач | 1.Строевые упражнения  2.Комплес ОРУ  3. Лазанье по гимнастической стенке  4. Подвижная игра «Кот и мыши» | | | П.- выполнение разминочных упражнений на равновесие. Р. – применять и сохранять учебную задачу; принимать инструкцию педагогу и четко следовать ей; адекватно воспринимать оценку учителя.  К. –задавать вопросы, контролировать действия партнера. Л. – дает адекватную позитивную самооценку, стремиться одержать победу в игре «Кот и мыши» | Выполнение действия по инструкции. Устные ответы | 15.12 |  |
| 30  (12) | | Строевые упражнения |  | Решение частных задач | 1.Строевые упражнения  2 Комплекс ОРУ  3. Акробатические упражнения  4. Подвижная игра «Волк во рву» | | | П.- выполнение акробатических упражнений. Р. – применять и сохранять учебную задачу; принимать инструкцию педагогу и четко следовать ей; адекватно воспринимать оценку учителя.  К. –задавать вопросы, контролировать действия партнера .Л. – дает адекватную позитивную самооценку, стремиться одержать победу в игре «Волк во рву» | Выполнение действия по инструкции. Устные ответы | 17.12 |  |
| 31  (13) | | Вис согнувшись и прогнувшись на перекладине | 1 | Решение частных задач | 1.Строевые команды  2. Комплекс ОРУ  3. Висы на перекладине  4. Развитие силы.  5. Подвижная игра «Кот и мыши» | | | П.- выполнение разминочных упражнений на равновесие. Р. – применять и сохранять учебную задачу; принимать инструкцию педагогу и четко следовать ей; адекватно воспринимать оценку учителя. К. –задавать вопросы, контролировать действия партнера. Л. – дает адекватную позитивную самооценку, стремиться одержать победу в игре «Кот и мыши». | Выполнение действия по инструкции. Устные ответы | 22.12 |  |
| 32  (14) | | Преодоление полосы препятствий | 1 | Решение частных задач | 1.Строевые команды  2.Комплекс ОРУ с гимнастическими палками  3.Полоса препятствий с акробатическими элементами  4. Подведение итогов первого полугодия. | | | П.- выполнение акробатических упражнений. Р. – применять и сохранять учебную задачу; принимать инструкцию педагогу и четко следовать ей; адекватно воспринимать оценку учителя.  К. –задавать вопросы, контролировать действия партнера Л. – дает адекватную позитивную самооценку, стремиться одержать победу в полосе препятствий. | Выполнение действия по инструкции. Устные ответы | 24.12 |  |
| **Раздел программы: Подвижные игры – 6 ч** | | | | | | | | | | | |
| 33  (1) | | Инструктаж ТБ на уроках подвижных игр. Броски мяча в кольцо. | 1 | Решение частных задач | | 1.Строевые упражнения.  2.ОРУ в движении с мячом.  3. Игры: «К своим мячам», «Передал, беги!».  4. Техника броска мяча в кольцо.  4.Эстафеты  5. Развитие координации. | | П. – выполнение упражнений с мячом, участие в игре «К своим мячам!», «Передал, беги!».  Р. - применять и сохранять учебную задачу при выполнении упражнений и участия в игре.  К. –договариваться и приходить к общему решению к совместной деятельности  Л. – стремиться одержат победу в подвижной игре. | Выполнение действия по инструкции. Устные ответы | 12.01 |  |
| 34  (2) | | Броски мяча в кольцо. | 1 | Решение частных задач | | 1.Строевые упражнения.  2.Комплекс ОРУ в движении по кругу с мячом.  3.Ведение мяча на месте и в движении. Разучить технику броска по кольцу.  4. Подвижная игра «Передал, беги!» | | П. – разучивание игры, упражнения на внимание, ведение и броски мяча в кольцо.  Р. - применять и сохранять учебную задачу при выполнении упражнений и участия в игре. Адекватно принимать оценку учителя. Уметь оценивать правильное выполнение действий.  К. –договариваться и приходить к общему решению к совместной деятельности  Л. – стремиться одержат победу в подвижной игре. | Выполнение действия по инструкции. Устные ответы | 14.01 |  |
| 35  (3) | | Подвижная игра с мячом охотники и утки | 1 | Решение частых задач | | 1.Беседа :Дать понятие о физической культуре.  2.Повторить строевые упражнения.  3. Провести комплекс ОРУ в стихотворном сопровождении.  4.Разучить игру с мячом «Охотники и утки» | | П. – разучивание игры «Охотники и утки», упражнения на внимание, выполнение организующих строевых команд, бега, ходьбы, разминки.  Р. - применять и сохранять учебную задачу при выполнении упражнений и участия в игре. Адекватно принимать оценку учителя. Уметь оценивать правильное выполнение действий.  К. –договариваться и приходить к общему решению к совместной деятельности  Л. – стремиться одержат победу в подвижной игре «Охотники и утки». | Выполнение действия по инструкции. Устные ответы | 19.01 |  |
| 36  (4) | | Баскетбольные упражнения | 1 | Закрепление ЗУН | | 1.Комплекс ОРУ на развитие ориентировки в пространстве;  2. Повторить Броски в кольцо разными способами.  3.Разучить баскетбольные упражнения, игру-эстафету с мячом «Гонка мячей в колоннах» | | П. – разучивание баскетбольных упражнений в парах. Выполнение организующих строевых команд;  Р. - применять и сохранять учебную задачу при выполнении упражнений и участия в игре. Адекватно принимать оценку учителя. Уметь оценивать правильное выполнение действий.  К. – задавать вопросы; контролировать действия партнера; договариваться и приходить к общему решению к совместной деятельности  Л. – дают адекватную позитивную самооценку. | Выполнение действия по инструкции. Устные ответы | 21.01 |  |
| 37  (5) | | Контрольный урок по ведению броску и ловле мяча | 1 | Контроль и коррекция знания. | | 1.Провести беговую разминку.  2.Ведение мяча в движении.  3. Повторение бросков и ловли мяча. | | П. –Выполнение организующих строевых команд; ведение мяча в движении, баскетбольных упражнений.  Р. - применять и сохранять учебную задачу при выполнении упражнений и участия в игре. Адекватно принимать оценку учителя. Уметь оценивать правильное выполнение действий.  К. – задавать вопросы; контролировать действия партнера; договариваться и приходить к общему решению к совместной деятельности  Л. – дают адекватную позитивную самооценку. | Выполнение действия по инструкции. Устные ответы | 26.01 |  |
| 38  (6) | | Круговая тренировка с мячами. | 1 | Совершенствование ЗУН | | 1.Строевые команды.  2. Комплекс ОРУ на развитие координации движении.  3. Знакомство с усложненной круговой тренировкой. | | П. –Выполнение организующих строевых команд; круговой тренировки, упражнения на внимание..  Р - применять и сохранять учебную задачу при выполнении упражнений и участия в игре. Адекватно принимать оценку учителя. Уметь оценивать правильное выполнение действий.  К. – задавать вопросы; контролировать действия партнера; договариваться и приходить к общему решению к совместной деятельности  Л. – дают адекватную позитивную самооценку. | Выполнение действия по инструкции. Устные ответы | 28.01 |  |
| **Раздел программы: Лыжная подготовка-10 часов** | | | | | | | | | | | |
| 39  (1) | | Инструктаж ТБ.  Организующие команды «Лыжи на плечо!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!» | 1 | Изучение нового материала. | | 1.Беседа на тему ТБ.  2.Разучивание команд«Лыжи на плечо!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!»  , ступающего шага без палок. | | П- разучивание техники ступающего шага, организующих строевых команд: выполнение ступающего шага на лыжах организующих строевых команд.  Р - применять и сохранять учебную задачу при выполнении упражнений и участия в игре. Адекватно принимать оценку учителя. Уметь оценивать правильное выполнение действий.  К. – задавать вопросы; контролировать действия партнера; договариваться и приходить к общему решению к совместной деятельности  Л. – дают адекватную позитивную самооценку. | Выполнение действия по инструкции. Устные ответы | 2.02 |  |
| 40  (2) | | Техника ступающего шага на лыжах без палок | 1 | Решение частных задач | | 1.Повторение техники ступающего шага на лыжах без палок.  2. Разучить организующую команду «Лыжи под руку!», технику обгона во время лыжных гонок;  3. провести дистанцию не менее 500м ступающим шагом. | | П- разучивание техники обгона на лыжах, организующих строевых команд: выполнение ступающего шага.  Р - применять и сохранять учебную задачу при выполнении упражнений и участия в игре. Адекватно принимать оценку учителя. Уметь оценивать правильное выполнение действий.  К. – задавать вопросы; контролировать действия партнера; договариваться и приходить к общему решению к совместной деятельности  Л. – дают адекватную позитивную самооценку. | Выполнение действия по инструкции. Устные ответы | 4.02 |  |
| 41  (3) | | Техника поворота на лыжах переступанием | 1 | Изучение нового материала | | 1.Повторение техники ступающего шага на лыжах без палок.  2. Разучить организующую команду «Лыжи под руку!», технику обгона во время лыжных гонок;  3. провести дистанцию не менее 500м ступающим шагом. | | П- разучивание техники поворота на лыжах переступание лыж вокруг пяток, организующих строевых команд, протаптывание лыжни  Р - применять и сохранять учебную задачу при выполнении упражнений и участия в игре. Адекватно принимать оценку учителя. Уметь оценивать правильное выполнение действий.  К. – задавать вопросы; контролировать действия партнера; договариваться и приходить к общему решению к совместной деятельности  Л. – дают адекватную позитивную самооценку. | Выполнение действия по инструкции. Устные ответы | 16.02 |  |
| 42  (4) | | Техника скользящего шага на лыжах без палок | 1 | Решение частных задач | | 1.Повторение поворотов переступание на лыжах  2 Разучить технику скользящего шага без палок  3. Провести дистанции. 500 м скользящим шагом. | | П- разучивание техники скользящего шага без палок, выполнение ступающего на лыжах с продвижением вперед, поворота переступанием лыж вокруг пяток, протаптывание лыжни, , движения скользящим шагом без палок.  Р - применять и сохранять учебную задачу при выполнении упражнений и участия в игре. Адекватно принимать оценку учителя. Уметь оценивать правильное выполнение действий.  К. – задавать вопросы; контролировать действия партнера; договариваться и приходить к общему решению к совместной деятельности  Л. – дают адекватную позитивную самооценку. | Выполнение действия по инструкции. Устные ответы | 18.02 |  |
| 43  (5) | | **Внеаудиторное занятие.**Техника спуска в основной стойке на лыжах | 1 | Решение частных задач | | 1.Повторение техники скользящего шага на лыжах без палок  2. Разучить поворот переступанием в движении.  3. Разучить технику спуска в полуприседе на лыжах. | | П- разучивание техники спуска в полуприседе (без палок); выполнение ступающего шага на лыжах с продвижением вперед ,организация строевых команд, повороты переступанием лыж вокруг пяток, протаптывание лыжни.  Р - применять и сохранять учебную задачу при выполнении упражнений и участия в игре. Адекватно принимать оценку учителя. Уметь оценивать правильное выполнение действий.  К. – задавать вопросы; контролировать действия партнера; договариваться и приходить к общему решению к совместной деятельности  Л. – дают адекватную позитивную самооценку. | Выполнение действия по инструкции. Устные ответы | **(23.02) 23.12** |  |
| 44  (6) | | Техника подъема ступающим и скользящим шагом на лыжах без палок | 1 | Решение частных задач | | 1.Разучить технику подъема ступающим и скользящим шагом на лыжах.  2. Повторить технику спуска в полуприседе на лыжах.  3. Повторить скользящий шаг на лыжах 500м | | П- разучивание техники подъема ступающим и скользящим шагом; выполнение ступающего шага на лыжах с продвижением вперед, организация строевых команд.  Р - применять и сохранять учебную задачу при выполнении упражнений и участия в игре. Адекватно принимать оценку учителя. Уметь оценивать правильное выполнение действий. К. – задавать вопросы; онтролировать действия партнера; договариваться и приходить к общему решению к совместной деятельности  Л. – дают адекватную позитивную самооценку. | Выполнение действия по инструкции. Устные ответы | 25.02 |  |
| **3 ТРИМЕСТР – 22 ЧАСА** | | | | | | | | | | | |
| 45  (7) | | Техника торможения падения на лыжах | 1 | Решение частных задач | | 1.Разучить технику торможения падением на лыжах.  2. Повторить технику подъема ступающим и скользящим шагом | | П- разучивание техники торможения падением; выполнение ступающего шага на лыжах с продвижением вперед, организация строевых команд, протаптывание лыжни, движения скользящим шагом без палок,  Р - применять и сохранять учебную задачу при выполнении упражнений и участия в игре. Адекватно принимать оценку учителя. Уметь оценивать правильное выполнение действий. К. – задавать вопросы; контролировать действия партнера; договариваться и приходить к общему решению к совместной деятельности  Л. – дают адекватную позитивную самооценку. | Выполнение действия по инструкции. Устные ответы | 1.03 |  |
| 46  (8) | | Техника ступающего шага с палками на лыжах | 1 | Решение частных задач | | 1.Беседа на тему : ТБ при использовании лыжных палок.  2. Разучить технику ступающего шага с палками на лыжах.  3. Провести дистанцию 600 – 700 м ступающим шагом. | | П- разучивание правильного пристегивания лыж, техники работы рук с палками во время движения, при падении  выполнение ступающего шага на лыжах с продвижением вперед, организация строевых команд, протаптывание лыжни, движения скользящим шагом без палок  Р - применять и сохранять учебную задачу при выполнении упражнений и участия в игре. Адекватно принимать оценку учителя. Уметь оценивать правильное выполнение действий. К. – задавать вопросы; контролировать действия партнера, использовать речь для регуляции своего действия. Л. – дают адекватную позитивную самооценку. | Выполнение действия по инструкции. Устные ответы | 3.03 |  |
| 47  (9) | | **Внеаудиторное занятие.**Движение «змейкой» на лыжах с палками) | 1 | Решение частных задач | | 1.Повторить пройденный материал по лыжной подготовке  2. Разучить движения «змейкой» на лыжах с палками  3. Разучивание команды «Лыжи под руку»  3. Развивать выносливость | | П- познакомить с движением «змейкой» на лыжах с палками, выполнение строевой команды «Лыжи под руку», ходьбы ступающим (скользящим шагом); прохождении дистанции на лыжах, участие в играх.  Р - применять и сохранять учебную задачу при выполнении упражнений и участия в игре. Адекватно принимать оценку учителя. Уметь оценивать правильное выполнение действий. К. – задавать вопросы; контролировать действия партнера, использовать речь для регуляции своего действия. Л. – дают адекватную позитивную самооценку. | Выполнение действия по инструкции. Устные ответы | **(8.03) 25.12** |  |
| 48  (10) | | Контрольный урок по лыжной подготовке. | 1 | Решение частных задач | | 1. Проверить технику ступающего и скользящего шага на лыжах с палками;  2. Провести дистанцию 1000 м с раздельным стартом на время  3.Подвести итоги лыжной подготовки | | П- выполнение организующей строевой команды «Лыжи под руку», ходьбы ступающим (скользящим) шагом; прохождении дистанции на лыжах  Р - применять и сохранять учебную задачу при выполнении упражнений и участия в игре. Адекватно принимать оценку учителя. Уметь оценивать правильное выполнение действий. К. – задавать вопросы; контролировать действия партнера, использовать речь для регуляции своего действия. Л. –стремятся одержать победу; дают адекватную позитивную самооценку. | Выполнение действия по инструкции. Устные ответы | 10.03 |  |
| **Раздел программы: Подвижные игры – 8 часов** | | | | | | | | | | | |
| 49  (1) | | Инструктаж ТБ. Прыжки в скакалку | 1 | Решение частных задач | | 1.Строевые команды  2. Комплекс ОРУ со скакалками  3. Круговая тренировка  4. Прыжки в скакалку. | | П- выполнение строевых команд, ходьбы в движении по кругу, разминки со скакалками, прыжков в скакалку, упражнения на равновесия. Р - применять и сохранять учебную задачу при выполнении упражнений и участия в игре. Адекватно принимать оценку учителя. Уметь оценивать правильное выполнение действий. К. – задавать вопросы; контролировать действия партнера, использовать речь для регуляции своего действия. Л. –стремятся одержать победу; дают адекватную позитивную самооценку | Выполнение действия по инструкции. Устные ответы | 15.03 |  |
| 50  (2) | | Подвижная игра с мячом «Охотники и утки» | 1 | Решение частных задач | | 1.Строевые команды .  2.Понятие «физическая культура»  3. Комплекс ОРУ в стихотворном сопровождении  4. Подвижная игра «Охотники и утки» | | П- разучивание игры «Охотники и утки», выполнение строевых команд, разминки, участие в игре «Охотники и утки»  Р - применять и сохранять учебную задачу при выполнении упражнений и участия в игре. Адекватно принимать оценку учителя. Уметь оценивать правильное выполнение действий. К. – задавать вопросы; контролировать действия партнера, использовать речь для регуляции своего действия. Л. –стремятся одержать победу в игре «Охотники и утки»; дают адекватную позитивную самооценку | Выполнение действия по инструкции. Устные ответы | 17.03 |  |
| 51  (3) | | Основы правил в баскетбол. Подвижная игра «Мяч капитана». | 1 | Решение частных задач | | 1.Строевые упражнения  2. Беседа на тему: «Основы правил в баскетбол  3. Комплекс ОРУ  4. Подвижная игра «Мяч капитана» | | П- разучивание игры «Мяч капитана», выполнение строевых команд, разминки, участие в игре «Охотники и утки»  Р - применять и сохранять учебную задачу при выполнении упражнений и участия в игре. Адекватно принимать оценку учителя. Уметь оценивать правильное выполнение действий. К. – задавать вопросы; контролировать действия партнера, использовать речь для регуляции своего действия. Л. –стремятся одержать победу в игре «Мяч капитана»; дают адекватную позитивную самооценку | Выполнение действия по инструкции. Устные ответы | 31.03 |  |
| 52  (4) | | Тестирование челночного бега 3\*10 | 1 | Решение частных задач | | 1.Строевые упражнения.  2. Комплекс беговых упражнений  3. Тестирование челночного бега 3\*10м  4. Подвижная игра «Воробьи – вороны» | | П- выполнение строевых команд, бега, ходьбы, разминки, направленной на развитие координации движений, челночного бега 3\*10, упражнения на внимания, участие в игре «Воробьи – вороны». Р - применять и сохранять учебную задачу при выполнении упражнений и участия в игре. Адекватно принимать оценку учителя. Уметь оценивать правильное выполнение действий. К. – задавать вопросы; контролировать действия партнера, использовать речь для регуляции своего действия.  Л. –стремятся одержать победу в игре «Воробьи – вороны»; дают адекватную позитивную самооценку | Выполнение действия по инструкции. Устные ответы | 5.04 |  |
| 53  (5) | | Баскетбольные упражнения | 1 | Решение частных задач | | 1.Строевые команды  2.Комплекс ОРУ на развитие ориентировки в пространстве  3.Разучить баскетбольные упражнения  4.Броски мяча в кольцо  5.Игра – эстафета с мячом «Гонка мячей в колоннах» | | П. - разучивание баскетбольных упражнений в парах, выполнение строевых команд бега с заданием. Р - применять и сохранять учебную задачу при выполнении упражнений и участия в игре. Адекватно принимать оценку учителя. Уметь оценивать правильное выполнение действий. К. – задавать вопросы; контролировать действия партнера, использовать речь для регуляции своего действия. Л. –стремятся одержать победу в игре Игра – эстафета с мячом «Гонка мячей в колоннах, дают адекватную позитивную самооценку | Выполнение действия по инструкции. Устные ответы | 7.04 |  |
| 54  (6) | | Ведение мяча на месте и в движении. | 1 | Решение частных задач | | 1.Строевые команды  2.Комплекс ОРУ  3.Повторить выполнение упражнений в стихотворном сопровождении передачу мяча в парах,  4. Повторить ведение мяча на месте и в движении.  4. Игра с мячом «Пять имен» | | П. – выполнение строевых команд, бега, ходьбы в стихотворном сопровождении, упражнения на внимание, с мячами в парах, участие в игре «Пять имен». Р - применять и сохранять учебную задачу при выполнении упражнений и участия в игре. Адекватно принимать оценку учителя. Уметь оценивать правильное выполнение действий. К. – задавать вопросы; контролировать действия партнера, использовать речь для регуляции своего действия. Л. –стремятся одержать победу в игре Игра – эстафета с мячом «Пять имен» в колоннах, дают адекватную позитивную самооценку | Выполнение действия по инструкции. Устные ответы | 12.04 |  |
| 55  (7) | | Броски и ловля мяча в парах | 1 | Решение частных задач | | 1.Строевые команды  2. Комплекс ОРУ  3. Разучить броски и ловлю мяча в парах  4. Повторить бросок набивного мяча на дальность.  5. Подвижная игра «Вышибалы маленькими мячами» | | П.- выполнение строевых команд, бега, разминки, упражнения на равновесие, с мячами в парах..  Р - применять и сохранять учебную задачу при выполнении упражнений и участия в игре. Адекватно принимать оценку учителя. Уметь оценивать правильное выполнение действий. К. – задавать вопросы; контролировать действия партнера, использовать речь для регуляции своего действия. Л. –стремятся одержать победу в игре Игра – эстафета с мячом «Вышибалы маленькими мячами» в колоннах, дают адекватную позитивную самооценку. | Выполнение действия по инструкции. Устные ответы | 14.04 |  |
| 56  (8) | | Подвижная игра «Мяч капитану» | 1 | Решение частных задач | | 1.Строевые упражнения  2. Комплекс ОРУ  4. Подвижная игра «Мяч капитану» | | П- разучивание игры «Мяч капитану», выполнение строевых команд, разминки, участие в игре «Охотники и утки»  Р - применять и сохранять учебную задачу при выполнении упражнений и участия в игре. Адекватно принимать оценку учителя. Уметь оценивать правильное выполнение действий. К. – задавать вопросы; контролировать действия партнера, использовать речь для регуляции своего действия. Л. –стремятся одержать победу в игре «Мяч капитана»; дают адекватную позитивную самооценку | Выполнение действия по инструкции. Устные ответы | 19.04 |  |
| **Легкая атлетика – 10 часов** | | | | | | | | | | | |
| 57  (1) | | Инструктаж ТБ. Комплекс общеразвивающих упражнений, направленный на развитие координации движений в легкой атлетике | 1 | Решение частных задач | | 1.строевые команды.  2.Комплекс ОРУ на развитие координации движении.  3. Тестирование «Вис на гимнастической стенке» (на время).  4.Подвижная игра «Совушка» | | П- ознакомление с правилами игры «Совушка», выполнение упражнений на развитие слуха бега, строевых команд и приемов, ОРУ на развитие координации движений; Сдача теста на время.  Р - применять и сохранять учебную задачу при выполнении упражнений и участия в игре. Адекватно принимать оценку учителя. Уметь оценивать правильное выполнение действий. К. – задавать вопросы; контролировать действия партнера, использовать речь для регуляции своего действия. Л. –стремятся одержать победу в игре «Совушка»; дают адекватную позитивную самооценку | Выполнение действия по инструкции. Устные ответы | 21.04 |  |
| 58  (2) | | Развитие скоростных качеств | 1 | Решение частных задач | | 1.Строевая подготовка.  2.Комплекс ОРУ.  3. Беседа о физических качеств.  4. Ознакомление с техникой низкого старта.  5. Подвижная игра «День и ночь»  6.Комплекс ОРУ на расслабление мышц. | | П- осуществлять поиск необходимой информации. Р- осуществлять пошаговый контроль своих действий, ориентируясь на показ движений учителя. Адекватно принимать оценку учителя К- использует речь для регуляции своего действия; взаимодействует со сверстниками в игре. Контролирует действие партнера.  Л- Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленной цели. | Устный опрос. Выполнение действий по инструкций. | 26.04 |  |
| 59  (3) | | Прыжок в длину с разбега | 1 | Решение частных задач | | 1.Строевые команды  2.Беговая разминка с прыжками.  3.Беседа «Правила безопасности при выполнение прыжка в длину с разбега.  4. Техника выполнения прыжка в длину с разбега.  5. Прыжок в длину с разбега.  6.Эстафета «Кто дальше прыгнет». | | П- осуществлять поиск необходимой информации.  Р- осуществлять пошаговый контроль своих действий, ориентируясь на показ движений учителя. Адекватно принимать оценку учителя. К- использует речь для регуляции своего действия; взаимодействует со сверстниками в игре. Контролирует действие партнера. Л- Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленной цели. | Устный опрос. Выполнение действий по инструкций. | 28.04 |  |
| 60  (4) | | Бег 30 метров | 1 | Решение частных задач | | 1.Строевые команды.  2. Комплекс ОРУ со скакалкой под музыку. Дыхательные упражнения.  3.Преодоление полосы препятствий.  4. Техника высокого старта.  5. Бег на 30 м.  6. Упражнение для развития координации. | | П- осуществлять поиск необходимой информации. Р- осуществлять пошаговый контроль своих действий, ориентируясь на показ движений учителя. Адекватно принимать оценку учителя. К- использует речь для регуляции своего действия; взаимодействует со сверстниками в игре. Контролирует действие партнера.  Л- Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленной цели. | Устный опрос. Выполнение действий по инструкций. | 3.05 |  |
| 61  (5) | | Тестирование бега на 30 метров.  Игра «К своим флажкам». | 1 | Решение частных задач | | 1.Строевые упражнения «змейка» «спираль»  2. Беговая разминка до 3 минут.  3. Тест бега на 30 м.  Подвижная игра «К своим флажкам» | | П- разучивание подвижной игры, «Воробьи и вороны»; выполнение строевых команд; упражнение на внимание. Участие в игре.  Р- принимать и сохранять учебную задачу при выполнение упражнений и участие в игре; принимать инструкцию педагога и четко следовать ей.  К- уметь договариваться и приходить общему решению . использовать речь для регуляции своего действия.Л- Стремиться одержать победу в игре «Воробьи вороны» | Устный опрос. Выполнение действий по инструкций. | 5.05 |  |
| 62  (6) | | Метание малого мяча на дальность | 1 | Решение частных задач | | 1.Строевые упражнения  2. Беговая разминка до 4 минут.  3.Бег с заданием.  4. Разминка под музыку.  5. Метание мяча.  6. Броски с попаданием в горизонтальную цель.  Подвижная игра по выбору учащихся. | | П- разучивание подвижной игры, «Воробьи и вороны»; выполнение строевых команд; упражнение на внимание. Участие в игре.  Р- принимать и сохранять учебную задачу при выполнение упражнений и участие в игре; принимать инструкцию педагога и четко следовать ей.  К- уметь договариваться и приходить общему решению . использовать речь для регуляции своего действия.Л- Стремиться одержать победу в игре. | Устный опрос. Выполнение действий по инструкций. | 10.05 |  |
| 63  (7) | | Тестирование метания малого мяча на дальность | 1 | Контроль и коррекция знаний | | 1.Строевые упражнения  2. Беговая разминка до 5 минут для развития выносливости.  3. Тестирование метание мяча на дальность.  4. Викторина «Виды спорта» | | П- выполнение строевых команд; упражнение на внимание. Участие в игре.  Р- принимать и сохранять учебную задачу при выполнение упражнений и участие в игре; принимать инструкцию педагога и четко следовать ей.  К- уметь договариваться и приходить общему решению . использовать речь для регуляции своего действия.  Л- Стремиться одержать победу в игре. | Устный опрос. Выполнение действий по инструкций. | 12.05 |  |
| 64  (8) | | Развитие выносливости | 1 | Решение частных задач | | 1.Строевые упражнения  2. Беговая разминка до 5 минут. Беседа развитие выносливости.  3. разминка со специальными беговыми и прыжковыми упражнениями.  4. игра «Пионер бол» | | П- выполнение строевых команд; упражнение на внимание. Участие в игре.  Р- принимать и сохранять учебную задачу при выполнение упражнений и участие в игре; принимать инструкцию педагога и четко следовать ей.  К- уметь договариваться и приходить общему решению . использовать речь для регуляции своего действия.Л- Стремиться одержать победу в игре. | Устный опрос. Выполнение действий по инструкций. | 17.05 |  |
| 65  (9) | | Тестирование бега на 1000 метров (без учета времени) | 1 | Решение частных задач | | 1.Строевые упражнения  2. Беговая разминка до 5 минут. Беседа развитие выносливости.  3.Тестирование бега на 1000метров (без учета времени)  4. Игра «Пионербол» | | П- выполнение строевых команд; упражнение на внимание. Участие в игре.  Р- принимать и сохранять учебную задачу при выполнение упражнений и участие в игре; принимать инструкцию педагога и четко следовать ей.  К- уметь договариваться и приходить общему решению . использовать речь для регуляции своего действия. Л - Стремиться одержать победу в игре. | Устный опрос. Выполнение действий по инструкций. | 19.05 |  |
| 66  (10) | | Эстафеты с бегом, прыжками и метаниями. |  | Решение частных задач | | 1.Строевые упражнения  2. Беговая разминка до 5 минут. Беседа развитие физических качеств в летние каникулы.  3.Беговые комбинированные эстафеты. | | П- выполнение строевых команд; упражнение на внимание. Участие в игре.  Р- принимать и сохранять учебную задачу при выполнение упражнений и участие в игре; принимать инструкцию педагога и четко следовать ей.  К- уметь договариваться и приходить общему решению . использовать речь для регуляции своего действия. Л - Стремиться одержать победу в игре. | Устный опрос. Выполнение действий по инструкций. | 24.05 |  |

**Тематическое планирование**

**2 классы**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Тема урока | Кол-  во  часов | Тип урока | | Содержание урока | | | Формирование УУД (характеристика видов деятельности учащихся)  Л- личностные,  Р- регулятивные,  К- коммуникативные П- познавательные | Вид  контроля | Дата  проведения | | |
| План | Факт | |
| **1 триместр Легкая атлетика – 8 часов** | | | | | | | | | | | | |
| 1  (1) | Правила  безопасности на уроках  физической  культуры. | 1 | Вводный | | 1. Организующие строевые команды и приемы; строевые упражнения.  2. Правила поведения и безопасности во время занятий физическими упражнениями, подбора одежды и обуви в зависимости от условий проведения занятий.  3. Разминка в движении;  4. Подвижная игра «Ловишка»; | | | П -Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма.  Л, К- Соблюдать правила ТБ на уроках легкой атлетики  Р- Называть основные способы передвижения.  Определять, с помощью каких частей тела выполняются передвижения.  Л- Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м. | Устные ответы. Выполнение действий по инструкции учителя. | 2.09 |  | |
| 2  (2) | Тестирование бега на 30 м с высокого старта. | 1 | Контрольный | | 1.Разновидности ходьбы  2.Размыкание и смыкание приставными шагами.  3. тестирование бег 30 м. с высокого старта.  4.Развитие скоростных и координационных способностей. (Встречная эстафета). | | | П- рассказать правила тестирования и правила подвижных игр.  Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений  Р – адекватно понимать оценку взрослого и сверстников.  К - Проявлять доброжелательность, сдержанность и уважение к игрокам в процессе игровой деятельности.  Л- развитие этических чувств, доброжелательности, эмоционально нравственной отзывчивости. | Устные ответы.  Оценивание учащихся за работу на уроке. | 7.09 |  | |
| 3  (3) | Техника челночного бега  3 х 10м. | 1 | комбинированный | | 1.Представление о физических качествах. Разновидности ходьбы.  2. Техника челночного бега  3 х 10м.  3.Бег с ускорением 30 м.  4.Развитие скоростных и координационных способностей. 5. Подвижная игра «Хвостик» | | | П- рассказывать и показывать технику выполнения челночного бега. Правила поведение подвижных игр.  Л- развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения.  Р- самостоятельно формулировать познавательные цели.  К- Сотрудничать со сверстниками , слушать и слышать друг друга. | Оценивание учащихся за работу на уроке. | 9.09 |  | |
| 4  (4) | Тестирование челночного бега 3х10м. | 1 | Контрольный | | 1.Повторить повороты, передвижения.  2.Разминка в движении.  3.Тестирование челночного бега 3х10м. с высокого старта.  4.Игра «Колдунчики». | | | П- рассказывать тестирования правила челночного бега. Правила поведение подвижных игр.  Л- развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения.  Р- адекватно понимать оценку взрослого и сверстников.  К- Сотрудничать со сверстниками , слушать и слышать друг друга. | Устные ответы.  Оценивание учащихся за работу на уроке. | 14.09 |  | |
| 5  (5) | Метание малого мяча на дальность | 1 | Комбинированный | | 1.Разновидности ходьбы. Передвижения в колонне по 1 и 2.  2.Техника выполнения метания мяча на дальность.  3.Развитие скоростно-силовых способностей.  4. Игра «Бросай далеко, собирай быстрее» «Колдунчики» | | | П- рассказывать и показывать технику выполнения метания на дальность. Правила поведение подвижных игр.  Л- развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения.  Р- осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность преодолению препятствий и самокорекции.  К- Сотрудничать со сверстниками , слушать и слышать друг друга. | Устные ответы.  Оценивание учащихся за работу на уроке. | 16.09 |  | |
| 6  (6) | Физические качества | 1 | Комбинированный | | 1.Разновидности ходьбы.  2.Физические качества.  3.Метание малого мяча.  4. игра «Командные хвостики» | | | П- рассказывать о физических качествах и о технике выполнения метании малого мяча, Правила поведение подвижных игр.  Л- развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения.  Р- осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность преодолению препятствий и само коррекции.  К- с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии задачами и условиями коммуникациями. | Устные ответы.  Оценивание учащихся за работу на уроке. | 21.09 |  | |
| 7  (7) | Техника прыжка в длину с разбега | 1 | Комбинированный | | 1.Чередование ходьбы и бега.  2.Комплекс ОРУ.  3.Техника прыжка в длину с разбега.  4.Игра «Флаг на башне» | | | П- рассказывать о физических качествах и выполнять прыжок в длину с разбега., Правила поведение подвижных игр.  Л- развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения.  Р- осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность преодолению препятствий и самокоррекции.  К- с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии задачами и условиями коммуникациями. | Устные ответы.  Оценивание учащихся за работу на уроке. | 23.09 |  | |
| 8  (8) | Бег 1000 м. | 1 | Контрольный | | 1.Комплекс ОРУ.  2. Бег на 1000 м. развитие выносливости.  3. Игра «Воробьи – Вороны» | | | П- пробегать 1000м без остановок. Играть в подвижную игру «воробьи и вороны»  К - эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, сохранять доброжелательные отношения друг другу.  Р - осуществлять итоговый контроль, сохранять заданную  Л- развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения. | Устные ответы.  Оценивание учащихся за работу на уроке. | 28.09 |  | |
|  | Подвижные игры – 10 часов | | | | | | | | | |  | |
| 9  (1) | Инструктаж ТБ.  Подвижные игры. | 1 | Комбинированный | 1.провести разминку, направленную на развитие координации движений.  2. упражнение на внимание.  3. Разучить технику «оленьего бега», подвижную игру «Мышеловка». | | | | ***Познавательные:***общеучебные – выполнение строевых упражнений на месте, общеразвивающих упражнений, ходьбы и бега с заданием, упражнения на внимание, «оленьего бега»; разучить технику «оленьего бега»; соблюдение правил безопасности на занятиях; ознакомление с правилами игры «Мышеловка» и соблюдение их; логические – осуществление анализа действий учителя и учащихся по выполнению строевых упражнений на месте, проведению игры «Мышеловка». ***Регулятивные:***принимать и сохранять учебную задачу; планировать действие в соответствии с поставленной задачей; учитывать правило в планировании способа решения; осуществлять итоговый и пошаговый контроль; адекватно воспринимать оценку учителя; уметь оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки; вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.  ***Коммуникативные:*** контролировать действия партнера. | Устные ответы.  Оценивание учащихся за работу на уроке. | 30.09 |  | |
| 10  (2) | Подвижная игра «Бегуны» И «Прыгуны» | 1 | Комбинированный | 1.Повторитьразминку,направленнуюнаразвитиекоординациидвижений,прыжоквдлинусместа;разучитьпрыжоквдлинусместаспинойвперед,подвижнуюигру«Бегуныипрыгуны». | | | | ***Познавательные:***общеучебные – выполнение строевых упражнений на месте, разминки в движении, ходьбы и бега с заданием, прыжка в длину с места; соблюдение правил безопасности на занятиях; соблюдение правил игры «Бегуны и прыгуны»; логические – осуществление анализа действий учителя и учащихся по выполнению строевых упражнений на месте, проведению игры «Бегуны и прыгуны».***Регулятивные:***принимать и сохранять учебную задачу; планировать действие в соответствии с поставленной задачей; учитывать правило в планировании способа решения; осуществлять итоговый и пошаговый контроль; адекватно воспринимать оценку учителя; уметь оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки; вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.  ***Коммуникативные:*** контролировать действия партнера. | Устные ответы.  Оценивание учащихся за работу на уроке. | 5.10 |  | |
| 11  (3) | Подвижная игра «Осада города» | 1 | Решение частных задач. | 1.Совершенствовать выполнение строевых упражнений.  2. Запоминание временных отрезков; повторить разминку в движении;  3.Провести подвижную игру «Осада города». | | | | ***Познавательные:***общеучебные – выполнение строевых упражнений, разминки в движении, ходьбы и бега с заданиями, перестроений в одну и две шеренги, упражнения на развитие запоминания временных отрезков; соблюдение правил безопасности на занятиях, правил подвижной игры «Осада города»; логические – осуществление анализа действий учителя и учащихся по выполнению строевых упражнений на месте, проведению подвижной игры «Осада города».***Регулятивные:***принимать и сохранять учебную задачу; планировать действие в соответствии с поставленной задачей; учитывать правило в планировании способа решения; осуществлять итоговый и пошаговый контроль; адекватно воспринимать оценку учителя; уметь оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки; вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.***Коммуникативные:*** контролировать действия партнера.Инвентарь: секундомер, 10 мячей среднего размера для игры, две Решение частных задач.гимнастические скамейки. | Устные ответы.  Оценивание учащихся за работу на уроке. | 7.10 |  | |
| 12  (4) | Подвижные игры | 1 |  | 1.Обучить короткой разминке в движении; 2.Провести подвижную игру «Салки», подвижные игры (по выбору учащихся); | | | | ***Познавательные:***общеучебные – выполнение строевых упражнений, разминки в движении, бега, упражнения на развитие запоминания временных отрезков; соблюдение правил безопасности на занятиях, правил подвижных игр; логические – осуществление анализа действий учителя и учащихся по выполнению строевых упражнений на месте, проведению подвижных игр.  ***Регулятивные:***принимать и сохранять учебную задачу; планировать действие в соответствии с поставленной задачей; учитывать правило в планировании способа решения; осуществлять итоговый и пошаговый контроль; адекватно воспринимать оценку учителя; уметь оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки; вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.***Коммуникативные:***контролировать действия партнера.Инвентарь: секундомер, инвентарь для игр (в зависимости от выбора игр, которые можно предложить ученикам на данный урок). |  | 12.10 |  | |
| 13  (5) | Подвижная игра «Медведи и пчелы» | 1 | Решение частных задач. | 1.Совершенствовать выполнение разминки у гимнастической стенки;  2. Повторить различные висы на низкой перекладине;  3. Разучить и повторить различные способы лазанья по гимнастической стенке;  4. Разучить подвижную игру «Медведи и пчелы». | | | | ***Познавательные:***общеучебные – выполнение строевых организующих команд, разминки у гимнастической стенки, бега с заданием, ходьбы, висов на низкой перекладине (на согнутых руках, стоя спереди, сзади, с завесом одной или двумя ногами), лазанья по гимнастической стенке; соблюдение правил безопасности на занятиях; ***Регулятивные:***принимать и сохранять учебную задачу; планировать действие в соответствии с поставленной задачей; учитывать правило в планировании способа решения; осуществлять итоговый и пошаговый контроль; адекватно воспринимать оценку учителя; уметь оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки; вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.  ***Коммуникативные:***контролировать действия партнера. | Устные ответы.  Оценивание учащихся за работу на уроке. | 14.10 |  | |
| 14  (6) | Подвижная игра  «Ловля обезьян» | 1 | Решение частных задач. | 1.Провести разминку, направленную на развитие координации движений,  2. Подвижную игру «Ловля обезьян»;  3. Совершенствовать технику выполнения кувырка вперед и назад; развивать внимание. | | | | ***Познавательные:***общеучебные – выполнение строевых организующих команд, разминки на координацию движений, бега с заданием, ходьбы, упражнений на дорожке из гимнастических матов (прокатывание прямым телом с руками вверх, перекаты правым боком в группировке, кувырки вперед, назад); соблюдение правил безопасности на занятиях; логические – осуществление анализа действий учителя и учащихся по выполнению организующих строевых команд, разминки на координацию движений, бега с заданием, ходьбы, упражнений на дорожке из гимнастических матов; проведению подвижной игры «Ловля обезьян», упражнения на внимание.***Регулятивные:***принимать и сохранять учебную задачу; планировать действие в соответствии с поставленной задачей; учитывать правило в планировании способа решения; осуществлять итоговый и пошаговый контроль; адекватно воспринимать оценку учителя; уметь оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки; вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.  ***Коммуникативные:***контролировать действия партнера. | Оценивание учащихся за работу на уроке. | 19.10 |  | |
| 15  (7) | История мяча.  Подвижная игра «Передал – присел» т | 1 | Решение частных задач. | 1.Рассказать историю возникновения мяча, упражнений и игр с мячом;  2. Разучить разминку с мячом  3. Волейбольные упражнения:  4.Выполнение нижней подачи,  5. Подвижную игра «Поймай подачу»; 6.Повторить прыжок в высоту спиной вперед. | | | | ***Познавательные:***общеучебные – выполнение строевых команд, бега, ходьбы, разминки с мячом, прыжков в высоту спиной вперед, нижней подачи мяча; ознакомление с историей появления мяча; соблюдение правил безопасности на занятии; логические – осуществление анализа действий учителя и учащихся по выполнению организующих строевых команд, разминки, прыжков в высоту спиной вперед, нижней подачи мяча.***Регулятивные:***принимать и сохранять учебную задачу; планировать действие в соответствии с поставленной задачей; учитывать правило в планировании способа решения; осуществлять итоговый и пошаговый контроль; адекватно воспринимать оценку учителя; уметь оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки; вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.***Коммуникативные:*** контролировать действия партнера.Инвентарь: секундомер, стойки и планка для прыжков в высоту, 2–3 мата, мяч среднего размера (резиновый или волейбольный) для каждого занимающегося, натянутая сетка (высотой не менее 2 м). |  | 21.10 |  | |
| 16  (8) | Подвижная игра с мячом | 1 | Решение частных задач. | 1.Провестиразминкус мячом в парах  2. Подвижная игра «Охотники и утки»;  3.Повторить изученные волейбольные упражнения; | | | | ***Познавательные:***общеучебные – выполнение строевых команд, бега, ходьбы, разминки с мячом, нижней подачи мяча, разучивание волейбольных упражнений – подбрасывание мяча на определенную высоту и бросок мяча на заданное расстояние; ознакомление с историей зарождения древних Олимпийских игр; соблюдение правил безопасности на занятии; логические – осуществление анализа действий учителя и учащихся по выполнению организующих строевых команд, разминки, прыжков в высоту спиной вперед, нижней подачи мяча.  ***Регулятивные:*** принимать и сохранять учебную задачу; планировать действие в соответствии с поставленной задачей; учитывать правило в планировании способа решения; осуществлять итоговый и пошаговый контроль; адекватно воспринимать оценку учителя; уметь оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки; вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.***Коммуникативные:*** контролировать действия партнера. | Оценивание учащихся за работу на уроке. | 26.10 |  | |
| 17  (9) | Ведение мяча на месте и в движении | 1 | Решение частных задач. | 1.Разучить разминку с мячом, игру с мячом«Дальнийбросок»; 2.Повторитьстойкубаскетболистаипередвижениевней;  3. Совершенствоватьтехникуведениямячанаместеивдвижении. | | | | ***Познавательные:***общеучебные – выполнение построений, организационных команд, бега с заданием, ходьбы, разминки с мячами; знание и выполнение стойки баскетболиста; выполнение свободного перемещения по игровой площадке в стойке баскетболиста приставным шагом правым и левым боком, держа мяч в руках, ведения мяча на месте, в движении, левой рукой, правой рукой, поочередно; участие в игре «Дальний бросок»; логические – осуществление анализа действий учителя и учащихся по выполнению организующих строевых команд, разминки.  ***Регулятивные:***принимать и сохранять учебную задачу; планировать действие в соответствии с поставленной задачей; учитывать правило в планировании способа решения; осуществлять итоговый и пошаговый контроль; адекватно воспринимать оценку учителя; уметь оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки; вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.***:*** контролировать действия партнера. | Оценивание учащихся за работу на уроке. | 28.10 |  | |
| 18  (10) | Упражнения с мячом направленные на развитие координации движений и ловкости | 1 | Решение частных задач. | 1.Провести разминку, направленную на развитие координации движений;  2. Повторить остановку в шаге и прыжком; создать условия для выполнения различных передач и бросков мяча;  3.Разучить игру с мячом «Из обруча в обруч» | | | | ***Познавательные:***общеучебные– выполнение построений, организационных команд, бега с заданием, ходьбы, разминки, направленной на развитие координации движений; выполнение ведения мяча в движении левой рукой, правой рукой, поочередно, свободного ведения мяча с заданием, передачи мяча; участие в игре «Из обруча в обруч»; проведение упражнения на внимание; логические – осуществление анализа действий учителя и учащихся по выполнению организующих строевых команд, разминки.  ***Регулятивные:***принимать и сохранять учебную задачу; планировать действие в соответствии с поставленной задачей; учитывать правило в планировании способа решения; осуществлять итоговый и пошаговый контроль; адекватно воспринимать оценку учителя; уметь оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки; вносить необходимые коррективы в действие после | Оценивание учащихся за работу на уроке. | 9.11 |  | |
|  | **Спортивная гимнастика -14 часов** | | | | | | | | | |  | |
| 19  (1) | Инструктаж ИБ на уроках спортивной гимнастики.  Кувырок вперед | 1 | Решение частных задач. | 1.Ознакомить учащихся с основными физическими упражнениями, ТБ, отметить их значение и отличие от естественных движений; 2.Провести разминку, направленную на развитие координации движений; 3.Совершенствовать технику выполнения перекатов и кувырка вперед в группировке;  4.Разучить подвижную игру «Кружева». | | | | ***Познавательные:***общеучебные – выполнение строевых организующих команд, разминки на развитие координации движения, бега, кувырка вперед в группировке, упражнения на удержание равновесия; соблюдение правил безопасности на занятиях; логические – осуществление анализа действий учителя и учащихся по выполнению организующих строевых команд, разминки, кувырка вперед в группировке, упражнения на удержание равновесия; проведению подвижной игры «Кружева».  ***Регулятивные:***принимать и сохранять учебную задачу; планировать действие в соответствии с поставленной задачей; учитывать правило в планировании способа решения; осуществлять итоговый и пошаговый контроль; адекватно воспринимать оценку учителя; уметь оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки; вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.  ***Коммуникативные:***контролировать действия партнера | Оценивание учащихся за работу на уроке. | 11.11 |  | |
| 20  (2) | Кувырок вперед в группировке с трех шагов | 1 | Решение частных задач. | 1.Провести разминку, направленную на развитие координации движений; 2.Совершенствовать технику выполнения перекатов и кувырка вперед в группировке;  3. Разучить выполнение кувырка вперед с трех шагов;  4. Повторить подвижную игру «Кружева» | | | | ***Познавательные:***общеучебные – выполнение строевых организующих команд, разминки на развитие координации движения, бега, кувырка вперед в группировке с трех шагов, упражнения на удержание равновесия; соблюдение правил безопасности на занятиях; логические – осуществление анализа действий учителя и учащихся по выполнению организующих строевых команд, разминки, кувырка вперед в группировке, упражнения на удержание равновесия; проведению подвижной игры «Кружева».***Регулятивные:***принимать и сохранять учебную задачу; планировать действие в соответствии с поставленной задачей; учитывать правило в планировании способа решения; осуществлять итоговый и пошаговый контроль; адекватно воспринимать оценку учителя; уметь оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки; вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. |  | 16.11 |  | |
| 21  (3) | Лазание по гимнастической стенке | 1 | Решение частных задач. | 1.Провести разминку с гимнастическими палками  2.Лазанье по гимнастической стенке  3.Ккруговая тренировка | | | | ***Познавательные:***общеучебные – выполнение строевых организующих команд, разминки с гимнастическими палками, бега с заданием, лазанья по гимнастической стенке, круговой тренировки (кувырки, «протыкание» палкой стенки, стойка на лопатках, удержание гимнастической палки на ладони, стойка на одной ноге на набивном мяче, подъем ног из положения лежа), игрового упражнения на внимание; соблюдение правил безопасности на занятиях; логические – осуществление анализа действий учителя и учащихся по выполнению организующих строевых команд, разминки с гимнастическими палками, лазанья по гимнастической стенке.***Регулятивные:***принимать и сохранять учебную задачу; планировать действие в соответствии с поставленной задачей; учитывать правило в планировании способа решения; осуществлять итоговый и пошаговый контроль; адекватно воспринимать оценку учителя; уметь оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки; вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. |  | 18.11 |  | |
| 22  (4) | Упражнения на развитие гибкости («Мост», «Стойка на лопатках») | 1 | Решение частных задач. | 1.Повторить разминку с мешочками  2.Упражнение на развитие равновесия;  3.Совершенствовать выполнение упражнений на развитие гибкости («моста» и стойки на лопатках),  4.Кувырки вперед. | | | | ***Познавательные:***общеучебные – выполнение строевых организующих команд, разминки с мешочками, ходьбы с заданиями, бега, серии кувырков, упражнения на удержание равновесия, упражнения «Мост», стойки на лопатках; соблюдение правил безопасности на занятиях; логические – осуществление анализа действий учителя и учащихся по выполнению организующих строевых команд, разминки, кувырка вперед, упражнения на удержание равновесия, упражнения «Мост», стойки на лопатках;проведениюподвижнойигры«“Кружева”смешочкомнаголове».***Регулятивные:***принимать и сохранять учебную задачу; планировать действие в соответствии с поставленной задачей; учитывать правило в планировании способа решения; осуществлять итоговый и пошаговый контроль; адекватно воспринимать оценку учителя; уметь оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки; вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.***Коммуникативные:***контролировать действия партнера. |  | 23.11 |  | |
| 23  (5) | Полупереворот назад в сойку на коленях из стойки на лопатках | 1 | Решение частных задач. | 1.Разучить разминку на скамейках  2.Полупереворот назад в стойку на коленях из стойки на лопатках;  3.Повторить серии из трех-четырех кувырков вперед;  4.Подвижная игра «Салки с мешочком на голове». | | | | ***Познавательные:***общеучебные – выполнение строевых организующих команд, разминки на гимнастических скамейках, ходьбы, бега, упражнения на удержание равновесия, упражнения «Мост», стойки на лопатках, полупереворота назад в стойку на коленях из стойки на лопатках; соблюдение правил безопасности на занятиях; логические – осуществление анализа действий учителя и учащихся по выполнению организующих строевых команд, разминки на гимнастических скамейках, полупереворота назад в стойку на коленях из стойки на лопатках, упражнения на удержание равновесия, упражнения «Мост», стойки на лопатках.***Регулятивные:***принимать и сохранять учебную задачу; планировать действие в соответствии с поставленной задачей; учитывать правило в планировании способа решения; осуществлять итоговый и пошаговый контроль; адекватно воспринимать оценку учителя; уметь оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки; вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. |  | 25.11 |  | |
| 24  (6) | Кувырок назад в группировке | 1 | Решение частных задач. | 1.Повторить разминку на скамейках,  2.Подвижная игра «Салки с мешочком на голове»;  3. Совершенствовать технику выполнения полупереворота назад в стойку на коленях из стойки на лопатках;  4.Разучить кувырок назад в группировке. | | | | ***Познавательные:***общеучебные – выполнение строевых организующих команд, разминки на гимнастических скамейках, бега, упражнения на удержание равновесия, стойки на лопатках, перекатов, полупереворота назад в стойку на коленях из стойки на лопатках, кувырка назад; соблюдение правил безопасности на занятиях; логические – осуществление анализа действий учителя и учащихся по выполнению организующих строевых команд, разминки, кувырка назад, упражнения на удержание равновесия, стойки на лопатках, полупереворота назад в стойку на коленях из стойки на лопатках; проведению подвижной игры «Салки с мешочком на голове».***Регулятивные:***принимать и сохранять учебную задачу; планировать действие в соответствии с поставленной задачей; учитывать правило в планировании способа решения; осуществлять итоговый и пошаговый контроль; адекватно воспринимать оценку учителя; уметь оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки; вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.  ***Коммуникативные:***контролировать действия партнера. |  | 30.11 |  | |
|  | **2 триместр** | | | | | | | | | |  | |
| 25  (7) | Вис на согнутых руках на низкой перекладине | 1 | Решение частных задач. | 1.Разучить разминку в парах, вис на согнутых руках на низкой перекладине; 2.совершенствовать технику выполнения кувырка назад; 3.Подвижная игра «Удочка». | | ***Познавательные:***общеучебные – выполнение строевых организующих команд, разминки в парах, бега с заданием, стойки на лопатках, «моста», перекатов назад в группировке, полупереворота назад в стойку на коленях из стойки на лопатках, кувырка назад, вперед, виса на согнутых руках на низкой перекладине; соблюдение правил безопасности на занятиях; логические – осуществление анализа действий учителя и учащихся по выполнению организующих строевых команд, разминки в парах, кувырка назад, вперед, стойки на лопатках, «моста», полупереворота назад в стойку на коленях из стойки на лопатках, виса на согнутых руках на низкой перекладине; проведению подвижной игры «Удочка».***Регулятивные:***принимать и сохранять учебную задачу; планировать действие в соответствии с поставленной задачей; учитывать правило в планировании способа решения; осуществлять итоговый и пошаговый контроль; адекватно воспринимать оценку учителя; уметь оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки; вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.***Коммуникативные:***контролировать действия партнера. | | |  | 2.12 |  | |
| 26  (8) | Лазание по гимнастической стенке | 1 | Решение частных задач. | 1.Разучить разминку у гимнастической стенки; 2.Повторить различные висы на низкой перекладине,  3. Лазанье по гимнастической стенке; 4.Подвижная игра «Жмурки». | | ***Познавательные:***общеучебные – выполнение строевых организующих команд, разминки у гимнастической стенки, бега с заданием, ходьбы, висов на низкой перекладине (на согнутых руках, стоя спереди, сзади, с завесом одной или двумя ногами), подтягиваний из виса лежа, лазанья по гимнастической стенке лицом и спиной к ней, упражнения на равновесие; соблюдение правил безопасности на занятиях; логические – осуществление анализа действий учителя и учащихся по выполнению организующих строевых команд, разминки у гимнастической стенки, бега с заданием, ходьбы, висов на низкой перекладине (на согнутых руках, стоя спереди, сзади, с завесом одной или двумя ногами), подтягиваний из виса лежа, лазанья по гимнастической стенке лицом и спиной к ней; проведению упражнения на равновесие, подвижной игры «Жмурки».  ***Регулятивные:***принимать и сохранять учебную задачу; планировать действие в соответствии с поставленной задачей; учитывать правило в планировании способа решения; осуществлять итоговый и пошаговый контроль; адекватно воспринимать оценку учителя; уметь оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки; вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.***Коммуникативные:***контролировать действия партнера. | | |  | 7.12 |  | |
| 27  (9) | Прыжки с поворотом на 180 и 360 градусов | 1 | Комбинированный. | 1.Провести разминку, направленную на развитие координации движений, 2.Лазанье по канату,  3.Подвижная игра «Ловля обезьян»  4.Уупражнения на равновесие и внимание; 5.Разучить прыжки с поворотом на 180° и 360°. | | ***Познавательные:***общеучебные – выполнение строевых организующих команд, разминки, бега с заданием, ходьбы, прыжков на месте с поворотом на 90°, 180° и 360°; соблюдение правил безопасности на занятиях; логические – осуществление анализа действий учителя и учащихся по выполнению организующих строевых команд, разминки, бега с заданием, ходьбы, прыжков на месте с поворотом на 90°, 180° и 360°; проведению подвижной игры «Ловляобезьян»,упражнениянавнимание.***Регулятивные:*** принимать и сохранять учебную задачу; планировать действие в соответствии с поставленной задачей; учитывать правило в планировании способа решения; осуществлять итоговый и пошаговый контроль; адекватно воспринимать оценку учителя; уметь оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки; вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.***Коммуникативные:***контролировать действия партнера. | | |  | 9.12 |  | |
| 28  (10) | Лазание по канату | 1 | Решение частных задач. | 1.Провести разминку с гимнастическими палками, 2.Круговая тренировка;  3. Повторить лазанье по канату. | | ***Познавательные:***общеучебные – выполнение строевых команд, разминки с гимнастическими палками, лазанья по канату произвольным способом, круговой тренировки, упражнения на равновесие; соблюдение правил безопасности на занятии; логические – осуществление анализа действий учителя по выполнению организующих строевых команд, разминки, лазанья по канату.***Регулятивные:***принимать и сохранять учебную задачу; планировать действие в соответствии с поставленной задачей; учитывать правило в планировании способа решения; осуществлять итоговый и пошаговый контроль; адекватно воспринимать оценку учителя; уметь оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки; вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. | | |  | 14.12 |  | |
| 29  (11) | Лазание по канату | 1 | Решение частных задач. | провести разминку с гимнастическими палками, круговую тренировку; повторить лазанье по канату. | | ***Познавательные:***общеучебные – выполнение строевых команд, разминки с гимнастическими палками, лазанья по канату произвольным способом, круговой тренировки, упражнения на равновесие; соблюдение правил безопасности на занятии; логические – осуществление анализа действий учителя и учащихся по выполнению организующих строевых команд, разминки, лазанья по канату.***Регулятивные:***принимать и сохранять учебную задачу; планировать действие в соответствии с поставленной задачей; учитывать правило в планировании способа решения; осуществлять итоговый и пошаговый контроль; адекватно воспринимать оценку учителя; уметь оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки; вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. | | |  | 16.12 |  | |
| 30  (12) | Повторение акробатических элементов | 1 | Решение частных задач. | провести разминку на матах с мячами, круговую тренировку, совершенствовать выполнение кувырка вперед, стойки на лопатках, «моста» и стойки на голове. | | ***Познавательные:***общеучебные – выполнение построений, организационных команд, бега с заданием, ходьбы, разминки с мячами на матах; выполнение акробатических элементов: стойки на лопатках, «моста», гимнастической комбинации (стойка на голове, кувырок вперед), круговой тренировки, упражнения на внимание и равновесие; логические – осуществление анализа действий учителя и учащихся по выполнению организующих строевых команд, разминки, круговой тренировки.***Регулятивные:***принимать и сохранять учебную задачу; планировать действие в соответствии с поставленной задачей; учитывать правило в планировании способа решения; осуществлять итоговый и пошаговый контроль; адекватно воспринимать оценку учителя; уметь оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки; вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. | | |  | 21.12 |  | |
| 31  (13) | Повторение акробатических элементов |  | Решение частных задач. | повторить разминку на матах с мячами; совершенствовать выполнение кувырка вперед, стойки на лопатках, «моста» и стойки на голове; провести круговую тренировку | | ***Познавательные:***общеучебные – выполнение построений, организационных команд, бега с заданием, ходьбы, разминки с мячами на матах; выполнение акробатических элементов: стойки на лопатках, «моста», гимнастической комбинации (стойка на голове, кувырок вперед), круговой тренировки, упражнения на внимание и равновесие; логические – осуществление анализа действий учителя и учащихся по выполнению организующих строевых команд, разминки, круговой тренировки.***Регулятивные:***принимать и сохранять учебную задачу; планировать действие в соответствии с поставленной задачей; учитывать правило в планировании способа решения; осуществлять итоговый и пошаговый контроль; адекватно воспринимать оценку учителя; уметь оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки; вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. | | |  | 23.12 |  | |
| 32  (14) | Круговая тренировка и тестирование | 1. | Решение частных задач. | 1.Комплекс ОРУ  2.Круговая тренировка  3.Сгибание и разгибание рук в упоре лежа и отжимание | | ***Познавательные:***общеучебные – выполнение построений, организационных команд, бега, разминки, направленной на развитие координации движений, круговой тренировки, упражнения на внимание; логические – осуществление анализа действий учителя и учащихся по выполнению организационных команд, разминки, круговой тренировки.***Регулятивные:***принимать и сохранять учебную задачу; планировать действие в соответствии с поставленной задачей; учитывать правило в планировании способа решения; осуществлять итоговый и пошаговый контроль; адекватно воспринимать оценку учителя; уметь оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки; вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. | | |  | 11.01 |  | |
| **Подвижные игры – 9 часов** | | | | | | | | | | | | |
| 33  (1) | Спортивная игра футбол | 1 | Решение частных задач. | повторить разминку со скакалками; разучить и совершенствовать выполнение упражнений с мячом (футбольных упражнений); провести игру футбол,упражнения на внимание. | | ***Познавательные:***общеучебные – выполнение построений, организационных команд, бега, разминки в движении, прыжка в длину с места, упражнения на внимание; участие в игре футбол; логические – осуществление анализа действий учителя и учащихся по выполнению организационных команд, разминки.***Регулятивные:***принимать и сохранять учебную задачу; планировать действие в соответствии с поставленной задачей; учитывать правило в планировании способа решения; осуществлять итоговый и пошаговый контроль; адекватно воспринимать оценку учителя; уметь оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки; вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.***Коммуникативные:*** контролировать действия партнера. | | |  | 13.01 | |  |
| 34  (2) | Владение мячом на месте и в движении | 1 | Решение частных задач. | 1.Разучить разминку с мячом, игру с мячом«Дальнийбросок»; 2.Повторитьстойкубаскетболистаипередвижениевней;  3. Совершенствоватьтехникуведениямячанаместеивдвижении. | | ***Познавательные:***общеучебные – выполнение построений, организационных команд, бега с заданием, ходьбы, разминки с мячами; знание и выполнение стойки баскетболиста; выполнение свободного перемещения по игровой площадке в стойке баскетболиста приставным шагом правым и левым боком, держа мяч в руках, ведения мяча на месте, в движении, левой рукой, правой рукой, поочередно; участие в игре «Дальний бросок»; логические – осуществление анализа действий учителя и учащихся по выполнению организующих строевых команд, разминки.***Регулятивные:***принимать и сохранять учебную задачу; планировать действие в соответствии с поставленной задачей; учитывать правило в планировании способа решения; осуществлять итоговый и пошаговый контроль; адекватно воспринимать оценку учителя; уметь оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки; вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.***Коммуникативные:*** контролировать действия партнера. | | |  | 18.01 | |  |
| 35  (3) | Выполнение упражнений с мячами в парах | 1 | Решение частных задач. | провести разминку с мячом в парах; повторить передачу мяча в парах; создать условия для выполнения ведения мяча с остановкой по сигналу, с последующим броском в баскетбольное кольцо;разучить подвижную игру с мячами «Сбей кегли противника». | | ***Познавательные:***общеучебные – выполнение построений, бега, разминки с мячом в парах, передачи мяча в парах, ведения мяча, ведения мяча с последующей остановкой, броска мяча по кольцу; участие в игре «Сбей кегли противника»; выполнение упражнения на внимание;логические – осуществление анализа действий учителя и учащихся по выполнению организационных команд, разминки.  ***Регулятивные:***принимать и сохранять учебную задачу; планировать действие в соответствии с поставленной задачей; учитывать правило в планировании способа решения; осуществлять итоговый и пошаговый контроль; адекватно воспринимать оценку учителя; уметь оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки; вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.***Коммуникативные:*** контролировать действия партнера.Инвентарь: секундомер, мячи среднего размера по количеству занимающихся, баскетбольное кольцо (1–2 шт.), кегли (12–14 шт.). | | |  | 20.01 | |  |
| 36  (4) | Круговая тренировка | 1 | Решение частных задач. | повторить разминку, направленную на развитие координации движений; провести круговую тренировку, упражнение на внимание. | | ***Познавательные:***общеучебные – выполнение построений, организационных команд, бега, разминки, направленной на развитие координации движений, круговой тренировки, упражнения на внимание; логические – осуществление анализа действий учителя и учащихся по выполнению организационных команд, разминки, круговой тренировки.***Регулятивные:***принимать и сохранять учебную задачу; планировать действие в соответствии с поставленной задачей; учитывать правило в планировании способа решения; осуществлять итоговый и пошаговый контроль; адекватно воспринимать оценку учителя; уметь оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки; вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. | | |  | 25.01 | |  |
| 37  (5) | Владение мяча на мест и в движении | 1 | Решение частных задач. | Совершенствовать разминку с мячом, игру с мячом«Дальнийбросок»;повторитьстойкубаскетболистаипередвижениевней;совершенствоватьтехникуведениямячанаместеивдвижении. | | ***Познавательные:***общеучебные – выполнение построений, организационных команд, бега с заданием, ходьбы, разминки с мячами; знание и выполнение стойки баскетболиста; выполнение свободного перемещения по игровой площадке в стойке баскетболиста приставным шагом правым и левым боком, держа мяч в руках, ведения мяча на месте, в движении, левой рукой, правой рукой, поочередно; участие в игре «Дальний бросок»; логические – осуществление анализа действий учителя и учащихся по выполнению организующих строевых команд, разминки.***Регулятивные:***принимать и сохранять учебную задачу; планировать действие в соответствии с поставленной задачей; учитывать правило в планировании способа решения; осуществлять итоговый и пошаговый контроль; адекватно воспринимать оценку учителя; уметь оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки; вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.***Коммуникативные:*** контролировать действия партнера. | | |  | 27.01 | |  |
| 38  (6) | Ведение мяча в движении. | 1 | Решение частных задач. | 1.Комплекс ОРУ в движении с мячами.  2. Ведение мяча в движении.  3. Игра «Передал, беги» | | ***Познавательные:***общеучебные – выполнение построений, организационных команд, бега с заданием, ходьбы, разминки с мячами; знание и выполнение стойки баскетболиста; выполнение свободного перемещения по игровой площадке в стойке баскетболиста приставным шагом правым и левым боком, держа мяч в руках, ведения мяча на месте, в движении, левой рукой, правой рукой, поочередно; участие в игре «Передал, беги»;  ***Регулятивные:***принимать и сохранять учебную задачу; планировать действие в соответствии с поставленной задачей; учитывать правило в планировании способа решения; осуществлять итоговый и пошаговый контроль; адекватно воспринимать оценку учителя; уметь оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки; вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.***Коммуникативные:*** контролировать действия партнера. | | |  | 01.02 | |  |
| 39  (7) | Ловля и передача мяча в парах |  | Решение частных задач | 1.Комплекс ОРУ в движении.  2. Разминка в парах с мячами.  3.Эстафеты баскетболистов.  4.Игра «Передал, беги!» | | ***Познавательные:***общеучебные – выполнение построений, организационных команд, бега с заданием, ходьбы, разминки с мячами; знание и выполнение стойки баскетболиста; выполнение свободного перемещения по игровой площадке в стойке баскетболиста приставным шагом правым и левым боком, держа мяч в руках, ведения мяча на месте, в движении, левой рукой, правой рукой, поочередно; участие в игре «Передал, беги»;  ***Регулятивные:***принимать и сохранять учебную задачу; планировать действие в соответствии с поставленной задачей; учитывать правило в планировании способа решения; осуществлять итоговый и пошаговый контроль; адекватно воспринимать оценку учителя; уметь оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки; вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.***Коммуникативные:*** контролировать действия партнера. | | | Оценивание учащихся за работу на уроке. | 3.02 | |  |
| 40  (8) | Ловля и передача мяча в парах |  | Решение частных задач | 1.Комплекс ОРУ в движении.  2. Разминка в парах с мячами.  3.Эстафеты баскетболистов.  4.Игра «Передал, беги!» | | ***Познавательные:***общеучебные – выполнение построений, организационных команд, бега с заданием, ходьбы, разминки с мячами; знание и выполнение стойки баскетболиста; выполнение свободного перемещения по игровой площадке в стойке баскетболиста приставным шагом правым и левым боком, держа мяч в руках, ведения мяча на месте, в движении, левой рукой, правой рукой, поочередно; участие в игре «Передал, беги»;  ***Регулятивные:***принимать и сохранять учебную задачу; планировать действие в соответствии с поставленной задачей; учитывать правило в планировании способа решения; осуществлять итоговый и пошаговый контроль; адекватно воспринимать оценку учителя; уметь оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки; вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.***Коммуникативные:*** контролировать действия партнера. | | | Оценивание учащихся за работу на уроке. | 8.02 | |  |
| 41  (9) | Ловля и передача мяча в парах |  | Решение частных задач | 1.Комплекс ОРУ в движении.  2. Разминка в парах с мячами.  3.Эстафеты баскетболистов.  4.Игра «Передал, беги!» | | ***Познавательные:***общеучебные – выполнение построений, организационных команд, бега с заданием, ходьбы, разминки с мячами; знание и выполнение стойки баскетболиста; выполнение свободного перемещения по игровой площадке в стойке баскетболиста приставным шагом правым и левым боком, держа мяч в руках, ведения мяча на месте, в движении, левой рукой, правой рукой, поочередно; участие в игре «Передал, беги»;  ***Регулятивные:***принимать и сохранять учебную задачу; планировать действие в соответствии с поставленной задачей; учитывать правило в планировании способа решения; осуществлять итоговый и пошаговый контроль; адекватно воспринимать оценку учителя; уметь оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки; вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.***Коммуникативные:*** контролировать действия партнера. | | |  | 10.02 | |  |
| Лыжная подготовка – 12 часов | | | | | | | | | | | | |
|  | | | | | | | | | | | | |
| 42  (1) | Передвижения на лыжах ступающим шагом | 1 | Решение частных задач. | повторить правила безопасности при эксплуатации лыж и лыжных палок, команды «Лыжи на плечо!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!», технику ступающего шага на лыжах; создать условия для прохождения на лыжах ступающим шагом не менее 500 м. | | ***Познавательные:***общеучебные – бережное обращение с инвентарем (лыжами), соблюдение требований техники безопасности при обращении с лыжными палками; выполнение ходьбы на лыжах способом ступающего шага, строевых команд, построений.***Регулятивные:***удерживать цель деятельности до получения ее результата; планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адекватно воспринимать оценку учителя. | | |  | 15.02 | |  |
| 43  (2) | Передвижения на лыжах скользящим шагом | 1 | Решение частных задач. | повторить команду «Лыжи под руку», правильную технику обгона на дистанции, технику передвижения на лыжах скользящим шагом; создать условия для прохождения на лыжах скользящим шагом не менее 500 м. | | ***Познавательные:***общеучебные – бережное обращение с инвентарем (лыжами), соблюдение требований техники безопасности при обращении с лыжными палками; выполнение ходьбы на лыжах способами ступающего и скользящего шагов, строевых команд, построений.***Регулятивные:***удерживать цель деятельности до получения ее результата; планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адекватно воспринимать оценку учителя. | | |  | 17.02 | |  |
| 44  (3) | Передвижения на лыжах с палками скользящим шагом | 1 | Решение частных задач. | совершенствовать технику передвижения на лыжах скользящим шагом без палок; повторить повороты на месте «веером», передвижение на лыжах с палками скользящим шагом; выполнить безостановочную 10-минутную ходьбу на лыжах любым способом. | | совершенствовать технику передвижения на лыжах скользящим шагом без палок; повторить повороты на месте «веером», передвижение на лыжах с палками скользящим шагом; выполнить безостановочную 10-минутную ходьбу на лыжах любым способом. | | |  | 22.02 | |  |
| 45  (4) | Передвижения на лыжах с паками попеременным двухшажым ходом | 1 | Решение частных задач. | разучить короткую разминку на месте на лыжах с палками, технику передвижения на лыжах с палками попеременным двухшажным ходом; повторить технику передвижения на лыжах с палками скользящим шагом; создать условия для прохождения попеременным двухшажным ходом дистанции не менее 500 м. | | ***Познавательные:***общеучебные – бережное обращение с инвентарем (лыжами, лыжными палками), соблюдение требований техники безопасности при обращении с лыжными палками; выполнение ходьбы на лыжах способом скользящего шага, попеременного двухшажного хода, поворота «веером», строевых команд, построений.***Регулятивные:***удерживать цель деятельности до получения ее результата; планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адекватно воспринимать оценку учителя. | | |  | 24.02 | |  |
| 46  (5) | Передвижения на лыжах с одновременным одношажным ходом | 1 | Решение частных задач. | повторить короткую разминку на лыжах с палками, технику передвижения на лыжах с палками попеременным двухшажным ходом; разучить технику передвижения на лыжах с палками одновременным одношажным ходом; создать условия для прохождения дистанции не менее 500 м одновременным одношажным ходом. | | ***Познавательные:***общеучебные – бережное обращение с инвентарем (лыжами, лыжными палками), соблюдение требований техники безопасности при обращении с лыжными палками; выполнение ходьбы на лыжах способом скользящего шага, попеременного двухшажного хода, одновременного одношажного хода, строевых команд, построений.***Регулятивные:***удерживать цель деятельности до получения ее результата; планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адекватно воспринимать оценку учителя. | | |  | 29.02 | |  |
| 47  (6) | Подъем на склон «лесенкой» на лыжах | 1 | Решение частных задач. | провести короткую разминку на лыжах, подвижную игру на лыжах «Кто дальше?»; повторить технику передвижения на лыжах с палками одновременным одношажным ходом; создать условия для выполнения подъема на склон «лесенкой» на лыжах. | | ***Познавательные:***общеучебные – бережное обращение с инвентарем (лыжами, лыжными палками), соблюдение требований техники безопасности при обращении с лыжными палками; выполнение ходьбы на лыжах способом скользящего шага, попеременного двухшажного хода, одновременного одношажного хода, строевых команд, построений.  ***Регулятивные:***удерживать цель деятельности до получения ее результата; планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адекватно воспринимать оценку учителя. | | |  | 2.03 | |  |
| 48  (7) | Торможение «Плугом» на лыжах | 1 | Решение частных задач. | 1.Повторить спуски в высокой и низкой стойке; 2.совершенствовать технику подъемов на склон «елочкой» и «лесенкой»; 3.разучить торможение «плугом» на лыжах;  4. провести подвижную игру «Кто дальше бросит?». | | ***П -***общеучебные – бережное обращение с инвентарем (лыжами, лыжными палками), соблюдение требований техники безопасности при обращении с лыжными палками; выполнение ходьбы на лыжах способами попеременного двухшажного хода, одновременного одношажного хода, скользящего шага с палками и без них; подъема «елочкой», «лесенкой», спуска в высокой и низкой стойке, торможением «плугом», строевых команд, построений.  ***Р -*** удерживать цель деятельности до получения ее результата; планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адекватно воспринимать оценку учителя.  ***К-*** контролировать действия партнера. | | |  | 7.03 | |  |
| 49  (8) | Подвижная игра на лыжах «прокатись через ворота» | 1 | Решение частных задач. | 1.разучить короткую разминку со снежками, подвижную игру на лыжах «Прокатись через ворота»; 2.повторить изученные лыжные ходы, технику торможения «плугом» на лыжах. | | ***Познавательные:***общеучебные – бережное обращение с инвентарем (лыжами, лыжными палками), соблюдение требований техники безопасности при обращении с лыжными палками; выполнение ходьбы на лыжах способами попеременного двухшажного хода, одновременного одношажного хода, скользящего шага с палками и без них, подъема «елочкой», «лесенкой», спуска торможением «плугом», строевых команд, построений, разминки со снежками на лыжах без палок.  ***Регулятивные:***удерживать цель деятельности до получения ее результата; планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адекватно воспринимать оценку учителя.***Коммуникативные:*** контролировать действия партнера. | | |  | 9.03 | |  |
| 50  (9) | Подвижная игра на лыжах «Подними предмет» | 1 | Решение частных задач. | 1.повторить короткую разминку со снежками, подвижную игру на лыжах «Прокатись через ворота»; 2.создать условия для прохождения дистанции не менее 700 м на лыжах свободным ходом;  3. разучить подвижную игру на лыжах«Поднимипредмет». | | ***Познавательные:***общеучебные – бережное обращение с инвентарем (лыжами, лыжными палками), соблюдение требований техники безопасности при обращении с лыжными палками; выполнение ходьбы на лыжах способами попеременного двухшажного хода, одновременного одношажного хода, скользящего шага с палками и без них, строевых команд, построений, разминки со снежками на лыжах без палок.  ***Регулятивные:***удерживать цель деятельности до получения ее результата; планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адекватно воспринимать оценку учителя.***Коммуникативные:*** контролировать действия партнера. | | |  | 14.03 | |  |
| 51  (10) | Движение на лыжах с палками «Змейкой» | 1 | Решение частных задач. | 1.создать условия для прохождения на лыжах свободным ходом дистанции не менее 700 м;  2.разучить движение на лыжах с палками «змейкой»; 3.повторить подвижные игры на лыжах «Прокатись через ворота», «Подними предмет». | | ***Познавательные:***общеучебные – бережное обращение с инвентарем (лыжами, лыжными палками), соблюдение требований техники безопасности при обращении с лыжными палками; выполнение ходьбы на лыжах способами попеременного двухшажного хода, одновременного одношажного хода, скользящего шага с палками и без них, строевых команд, построений, движений на лыжах с палками «змейкой».  ***Регулятивные:***удерживать цель деятельности до получения ее результата; планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адекватно воспринимать оценку учителя.***Коммуникативные:*** контролировать действия партнера. | | |  | 16.03 | |  |
| 52  (11) | Движение на лыжах с палками «Змейкой» | 1 | Решение частных задач. | 1.создать условия для прохождения на лыжах свободным ходом дистанции не менее 800 м;  2.разучить движение на лыжах с палками «змейкой»; 3.повторить подвижные игры на лыжах «Прокатись через ворота», «Подними предмет». | | ***Познавательные:***общеучебные – бережное обращение с инвентарем (лыжами, лыжными палками), соблюдение требований техники безопасности при обращении с лыжными палками; выполнение ходьбы на лыжах способами попеременного двухшажного хода, одновременного одношажного хода, скользящего шага с палками и без них, строевых команд, построений, движений на лыжах с палками «змейкой».  ***Регулятивные:***удерживать цель деятельности до получения ее результата; планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адекватно воспринимать оценку учителя.***Коммуникативные:*** контролировать действия партнера. | | |  | 30.03 | |  |
|  | | | | | | | | | | | | |
| 53  (12) | Прохождение дистанции 1000 м. на лыжах на время. | 1 | Решение частных задач. | 1.повторить движение «змейкой» на лыжах с палками, изученные подвижные игры на лыжах; 2.создать условия для прохождения дистанции 1000 м на лыжах на время.  3. выполнения свободного катания на лыжах со склона. | | ***Познавательные:***общеучебные – бережное обращение с инвентарем (лыжами, лыжными палками), соблюдение требований техники безопасности при обращении с лыжными палками; выполнение ходьбы на лыжах способами попеременного двухшажного хода, одновременного одношажного хода, скользящего шага с палками и без них, строевых команд, построений, движений на лыжах с палками «змейкой».  ***Регулятивные:***удерживать цель деятельности до получения ее результата; планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адекватно воспринимать оценку учителя.***Коммуникативные:*** контролировать действия партнера. | | |  | 4.04 | |  |
| Подвижные игры – 7 часов | | | | | | | | | | | | |
| 54  (1) | Прыжки в скакалку. | 1 | Решение частных задач. | 1.повторить разминку на гимнастических скамейках; 2.совершенствовать умение выполнять прыжки в скакалку;  3.создать условия для проведения круговой тренировки. | | ***Познавательные:***общеучебные – выполнение строевых команд, бега, ходьбы, разминки на скамейках, виса на гимнастической стенке, упражнений со скакалками, игрового упражнения на внимание; соблюдение правил безопасности на занятии; логические – осуществление анализа действий учителя по выполнению организующих строевых команд, разминки, упражнений со скакалками.***Регулятивные:***принимать и сохранять учебную задачу; планировать действие в соответствии с поставленной задачей; учитывать правило в планировании способа решения; осуществлять итоговый и пошаговый контроль; адекватно воспринимать оценку учителя; уметь оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки; вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. | | |  | 6.04 | |  |
| 55  (2) | Броски набивного мяча весом 1 кг. Способом снизу из положения стоя. | 1 | Решение частных задач. | 1.разучить разминку с набивными мячами (вес мяча не более 1 кг), технику броска набивного мяча весом 1 кг способом снизу из положения стоя.  2. подвижную игру «Горячая линия»; 3.провести упражнение на внимание. | | ***Познавательные:***общеучебные – выполнение строевых команд, бега, ходьбы с заданиями, разминки с набивными мячами, броска набивного мяча весом 1 кг способом снизу из положения стоя на дальность, игрового упражнения на внимание, подвижной игры «Горячая линия»; соблюдение правил безопасности на занятии; логические – осуществление анализа действий учителя и учащихся по выполнению организующих строевых команд, разминки, броска набивного мяча весом 1 кг способом снизу из положения стоя на дальность.  ***Регулятивные:***принимать и сохранять учебную задачу; планировать действие в соответствии с поставленной задачей; учитывать правило в планировании способа решения; осуществлять итоговый и пошаговый контроль; адекватно воспринимать оценку учителя; уметь оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки; вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.***Коммуникативные:***контролировать действия партнера. | | |  | 11.04 | |  |
| 56  (3) | Броски набивного мяча весом 1 кг. Из положения сидя. | 1 | Решение частных задач. | повторить разминку с набивными мячами, бросок набивного мяча из положения стоя способом снизу; разучить бросок набивного мяча из положения сидя; провести подвижную игру «Гонка мячей в колоннах». | | ***Познавательные:***общеучебные – выполнение строевых команд, бега, ходьбы с заданиями, разминки с набивными мячами, броска набивного мяча весом 1 кг способом снизу из положения стоя и сидя на дальность, подвижной игры «Гонка мячей в колоннах»; соблюдение правил безопасности на занятии; логические – осуществление анализа действий учителя и учащихся по выполнению организующих строевых команд, разминки, броска набивного мяча весом 1 кг способом снизу из положения стоя и сидя на дальность.***Регулятивные:***принимать и сохранять учебную задачу; планировать действие в соответствии с поставленной задачей; учитывать правило в планировании способа решения; осуществлять итоговый и пошаговый контроль; адекватно воспринимать оценку учителя; уметь оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки; вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.***Коммуникативные:*** контролировать действия партнера. | | |  | 13.04 | |  |
| 57  (4) | Первые спортивные соревнования. | 1 | Комбинированный | провести разминку в сочетании с игрой «Зеркало»; рассказать о возникновении первых спортивных соревнований; повторить прыжок в высоту с прямого разбега; разучить подвижную игру «Искатели сокровищ». | | ***Познавательные:***общеучебные – выполнение строевых команд, бега, ходьбы по кругу, разминки, совмещенной с игрой «Зеркало», прыжков в высоту с прямого разбега; ознакомление с историей первых спортивных соревнований; соблюдение правил безопасности на занятии; логические – осуществление анализа действий учителя и учащихся по выполнению организующих строевых команд, разминки, прыжков в высоту с прямого разбега.***Регулятивные:***принимать и сохранять учебную задачу; планировать действие в соответствии с поставленной задачей; учитывать правило в планировании способа решения; осуществлять итоговый и пошаговый контроль; адекватно воспринимать оценку учителя; уметь оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки; вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.***Коммуникативные:*** контролировать действия партнера. | | |  | 18.04 | |  |
| 58  (5) | Подвижные игры | 1 | Решение частных задач. | обучить короткой разминке в движении; провести подвижную игру «Салки», подвижные игры (по выбору учащихся); подвести итоги четверти. | | ***Познавательные:***общеучебные – выполнение строевых упражнений, разминки в движении, бега, упражнения на развитие запоминания временных отрезков; соблюдение правил безопасности на занятиях, правил подвижных игр; логические – осуществление анализа действий учителя и учащихся по выполнению строевых упражнений на месте, проведению подвижных игр.***Регулятивные:***принимать и сохранять учебную задачу; планировать действие в соответствии с поставленной задачей; учитывать правило в планировании способа решения; осуществлять итоговый и пошаговый контроль; адекватно воспринимать оценку учителя; уметь оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки; вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. | | |  | 20.04 | |  |
| 59  (6) | Подвижная игра «Передал, беги» | 1 | Комбинированный | 1.Повторитьразминку,направленнуюнаразвитиекоординациидвижений,прыжоквдлинусместа;разучитьпрыжоквдлинусместаспинойвперед,подвижнуюигру«Передал беги». | | ***Познавательные:***общеучебные – выполнение строевых упражнений на месте, разминки в движении, ходьбы и бега с заданием, прыжка в длину с места; соблюдение правил безопасности на занятиях; соблюдение правил игры «Бегуны и прыгуны»; логические – осуществление анализа действий учителя и учащихся по выполнению строевых упражнений на месте, проведению игры «Передал, беги».  ***Регулятивные:***принимать и сохранять учебную задачу; планировать действие в соответствии с поставленной задачей; учитывать правило в планировании способа решения; осуществлять итоговый и пошаговый контроль; адекватно воспринимать оценку учителя; уметь оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки; вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.  ***Коммуникативные:*** контролировать действия партнера. | | |  | 25.04 | |  |
| 60  (7) | Подвижная игра «Передал, беги» | 1 | Комбинированный | 1.Повторитьразминку,направленнуюнаразвитиекоординациидвижений,прыжоквдлинусместа;разучитьпрыжоквдлинусместаспинойвперед,подвижнуюигру«Передал беги». | | ***Познавательные:***общеучебные – выполнение строевых упражнений на месте, разминки в движении, ходьбы и бега с заданием, прыжка в длину с места; соблюдение правил безопасности на занятиях; соблюдение правил игры «Бегуны и прыгуны»; логические – осуществление анализа действий учителя и учащихся по выполнению строевых упражнений на месте, проведению игры «Передал, беги».***Регулятивные:***принимать и сохранять учебную задачу; планировать действие в соответствии с поставленной задачей; учитывать правило в планировании способа решения; осуществлять итоговый и пошаговый контроль; адекватно воспринимать оценку учителя; уметь оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки; вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.***Коммуникативные:*** контролировать действия партнера. | | |  | 27.04 | |  |
|  | **Легкая атлетика – 8 часов** | | | | | | | | | | |  |
| 61  (1) | Инструктаж ТБ при выполнении л/а упражнений.  Бег 30м 1 | 1 | Решение частных задач. | 1.Повторить строевые упражнения в движении и на месте, технику высокого старта.  2. провести тестирование бега на 30 м с высокого старта. 3.Пподвижная игра «Веселые ребята». | | | ***Познавательные:***общеучебные – выполнение строевых упражнений в движении и на месте, бега на 30 м с высокого старта; повторение техники высокого старта; соблюдение правил безопасности на занятиях; ознакомление с правилами подвижной игры «Хвостик» и их соблюдение;  ***Регулятивные:***принимать и сохранять учебную задачу; планировать действие в соответствии с поставленной задачей; учитывать правило в планировании способа решения; осуществлять итоговый и пошаговый контроль; адекватно воспринимать оценку учителя; уметь оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки; вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.***Коммуникативные:***уметь договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности; контролировать действия партнера. | |  | 2.05 | |  |
| 62  (2) | Высокий старт и правильный поворот в челночном беге. | 1 | Решение частных задач. | 1.Провести разминку в движении, футбольные упражнения; 2.Совершенствовать технику высокого старта и правильного поворота в челночном беге;  3. Разучить футбольные игры «Метко в цель», «Бросок ногой». | | | ***Познавательные:***общеучебные–выполнениепостроений,организационныхкоманд,бега,разминкивдвижениипокругу,высокогостарта,финиширования,поворотавчелночномбеге,челночногобега 3 ґ 5 м, упражнениянавнимание,упражненийсмячом;логические–осуществление анализа действий учителя и учащихся по выполнению организационных команд, разминки, высокого старта, поворота в челночном беге.***Регулятивные:***принимать и сохранять учебную задачу; планировать действие в соответствии с поставленной задачей; ***Коммуникативные:*** контролировать действия партнера | |  | 4.05 | |  |
| 63  (3) | **Внеаудиторное занятие.**Техника метания малого мяча на дальность. | 1 | Решение частных задач. | 1.Повторить бег с изменением темпа.  2. Провести упражнения, направленные на развитие координации движений, метание малого мяча на дальность; 3. Разучить игру «Бросай далеко, собирай быстрее». | | | ***Познавательные:***общеучебные – выполнение строевых упражнений, бега с изменением темпа, разминки с мешочками, метания мешочка на дальность; повторение техники метания мешочка на дальность; соблюдение правил безопасности на занятиях; ознакомление с правилами подвижной игры «Бросай далеко, собирай быстрее» и их соблюдение; ***Регулятивные:***принимать и сохранять учебную задачу; планировать действие в соответствии с поставленной задачей; ***Коммуникативные:***уметь договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности; контролировать действия партнера. | |  | **(9.05)**  **25.12** | |  |
| 64  (4) | Тестирование метание малого мяча на дальность | 1 | Учетный | 1.Повторить бег с изменением темпа.  2. Провести тестирование метание малого мяча на дальность;.  3. Игра «Бросай далеко, собирай быстрее». | | | ***Познавательные:***общеучебные – выполнение строевых упражнений, бега с изменением темпа, разминки с мешочками, метания мешочка на дальность; повторение техники метания мешочка на дальность; соблюдение правил безопасности на занятиях; ознакомление с правилами подвижной игры «Бросай далеко, собирай быстрее» и их соблюдение; логические – осуществление анализа действий учителя и учащихся по выполнению строевых упражнений, бега с изменением темпа, разминки с мешочками, метания мешочка на дальность, проведению подвижной игры «Бросай далеко, собирай быстрее».  ***Регулятивные:***принимать и сохранять учебную задачу; планировать действие в соответствии с поставленной задачей; учитывать правило в планировании способа решения; осуществлять итоговый и пошаговый контроль; адекватно воспринимать оценку учителя; уметь оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки; ***Коммуникативные:***уметь договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности; контролировать действия партнера. | |  | 11.05 | |  |
| 65  (5) | Прыжок в длину с разбега. | 1 | Комбинированный | 1.Повторитьразминку,направленнуюнаразвитиекоординациидвижений,прыжоквдлинусместа;  2. Повторить прыжоквдлинусместа.  3. Игра «Прыгуны». | | | ***Познавательные:***общеучебные – выполнение строевых упражнений на месте, разминки в движении, ходьбы и бега с заданием, прыжка в длину с места; соблюдение правил безопасности на занятиях; соблюдение правил игры «Бегуны и прыгуны»; логические – осуществление анализа действий учителя и учащихся по выполнению строевых упражнений на месте, проведению игры «Прыгуны».***Регулятивные:***принимать и сохранять учебную задачу; планировать действие в соответствии с поставленной задачей; учитывать правило в планировании способа решения; осуществлять итоговый и пошаговый контроль; адекватно воспринимать оценку учителя; уметь оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки; вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.***Коммуникативные:*** контролировать действия партнера. | |  | 16.05 | |  |
| 66  (6) | Прыжок в длину с разбега на результат. | 1 | Учетный | 1.Повторитьразминку,направленнуюнаразвитиекоординациидвижений,прыжоквдлинусместа;  2. Проверить прыжоквдлинус разбега на результат.  3. Игра «Прыгуны». | | | ***Познавательные:***общеучебные – выполнение строевых упражнений на месте, разминки в движении, ходьбы и бега с заданием, прыжка в длину с места; соблюдение правил безопасности на занятиях; соблюдение правил игры «Бегуны и прыгуны»; логические – осуществление анализа действий учителя и учащихся по выполнению строевых упражнений на месте, проведению игры «Прыгуны».***Регулятивные:***принимать и сохранять учебную задачу; планировать действие в соответствии с поставленной задачей; учитывать правило в планировании способа решения; осуществлять итоговый и пошаговый контроль; адекватно воспринимать оценку учителя; уметь оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки; вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.***Коммуникативные:*** контролировать действия партнера. | |  | 18.05 | |  |
| 67  (7) | Бег – 1000м . | 1 | Решение частных задач. | 1.Повторить разминку, направленную на развитие гибкости;  2.Провести тренировку в беге на 1000 м;  3. Повторить подвижную игру «Марш с закрытыми глазами». | | | ***Познавательные:***общеучебные – выполнение построений, организационных команд, разминки, направленной на подготовку ног к длительному бегу и на развитие гибкости, бега на 1000 м с высокого старта; участие в игре малой подвижности «Марш с закрытыми глазами»; логические – осуществление анализа действий учителя и учащихся по выполнению организационных команд, разминки.  ***Регулятивные:***принимать и сохранять учебную задачу; планировать действие в соответствии с поставленной задачей; учитывать правило в планировании способа решения; осуществлять итоговый и пошаговый контроль; адекватно воспринимать оценку учителя; уметь оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки; вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.  ***Коммуникативные:*** контролировать действия партнера. | |  | 23.05 | |  |
| 68  (8) | Тестирование бег – 1000м . | 1 | Учетный | разучить разминку, направленную на развитие гибкости; провести тестирование бега на 1000 м; повторить подвижную игру «Марш с закрытыми глазами». | | | ***Познавательные:***общеучебные – выполнение построений, организационных команд, разминки, направленной на подготовку ног к длительному бегу и на развитие гибкости, бега на 1000 м с высокого старта; участие в игре малой подвижности «Марш с закрытыми глазами»; логические – осуществление анализа действий учителя и учащихся по выполнению организационных команд, разминки.  ***Регулятивные:***принимать и сохранять учебную задачу; планировать действие в соответствии с поставленной задачей; учитывать правило в планировании способа решения; осуществлять итоговый и пошаговый контроль; адекватно воспринимать оценку учителя; уметь оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки; вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.  ***Коммуникативные:*** контролировать действия партнера. | |  | 25.05 | |  |

**Тематическое планирование 3-Б класса**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Тема урока | Кол-  во  часов | Тип урока | Содержание урока | Формирование УУД (характеристика видов деятельности учащихся)  Л- личностные,  Р- регулятивные,  К- коммуникативные | Вид  контроля | Дата  проведения | | |
| План | Факт | |
| **1 триместр**  **Легкая атлетика** | | | | | | | | | |
| 1  (1) | Правила безопасности на уроках физической культуры. Значение разминки. Высокий стар. | 1 | Постановка и решение учебной задачи. | 1.Правила безопасности на уроках физической культуре.  2. Техника высокого старта.  3.Повторение подвижных игр «Ловишка»,»Салки», «Веселые ребята». | П. –характеристика явлений их объективная оценка на освоенных знаний и имеющего опыта.  Р - принимать и сохранять учебную задачу; адекватно воспринимать оценку учителя.  К - уметь договариваться и приходить к общему решению.  Л- дают адекватную позитивную самооценку, проявляют познавательный интерес к предмету. | Устные ответы.  Выполнение действий по инструкции. | 1.09 |  | |
| 2  (2) | Тестирование бега 30м с высокого старта. | 1 | Конструирование способа действия. | 1.строевые упражнения.  2. Тестирование бега 30м на время.  3.Разучивание футбольных упражнений.  4. Подвижная игра «Собачки ногами» | П- общеучебные –характеристика явлений их объективная оценка на освоенных знаний и имеющего опыта.  Р - принимать и сохранять учебную задачу; адекватно воспринимать оценку учителя.  К-уметь договариваться и приходить к общему решению.  Л- дают адекватную позитивную самооценку, проявляют познавательный интерес к предмету. | Оценивание учащихся за работу на уроке. | 3.09 |  | |
| 3  (3) | Тестирование челночного бега 3 х10 м. с высокого старта. | 1 | Конструирование способа действия. | 1.Строевый команды.  2. Повторение футбольных упражнений.  3.Подвижная игра «Собачки ногами»  4. Тестирование челночного бега 3 х10 м. с высокого старта. | П - общеучебные –характеристика явлений их объективная оценка освоенных знаний и имеющего опыта.  Р. - принимать и сохранять учебную задачу; адекватно воспринимать оценку учителя.  К. - уметь договариваться и приходить к общему решению.  Л.- дают адекватную позитивную самооценку, проявляют познавательный интерес к предмету. | Оценивание учащихся за работу на уроке. | 8.09 |  | |
| 4  (4) | Метание малого мяча на дальность. | 1 | Решение частных задач | 1.Строевые упражнения.  2.Способы измерения ЧСС.  3.Техника метания малого мяча на дальность с 3-5 шагов разбега. | П.- объективная оценка освоенных знаний и имеющего опыта.  Р. - принимать и сохранять учебную задачу; адекватно воспринимать оценку учителя.  К.- контролировать действия партнера.  Л.- дают адекватную позитивную самооценку, проявляют познавательный интерес к предмету. | Оценивание учащихся за работу на уроке. | 10.09 |  | |
| 5  (5) | Прыжок в длину. Измерение частоты сердечных сокращений во время и после выполнения физических упражнений. | 1 | Решение частных задач | 1.Строевые упражнения.  2.Комплекс ОРУ.  3Разучивание прыжка в длину.  4.Разучивание футбольных упражнений.  5.Игра на внимание. | П.- объективная оценка на освоенных знаний и имеющего опыта.  Р - принимать и сохранять учебную задачу; адекватно воспринимать оценку учителя.  К- контролировать действия партнера.  Л- дают адекватную позитивную самооценку, проявляют познавательный интерес к предмету. | Осуществление самоконтроля | 15.09 |  | |
| 6  (6) | Тестирование прыжок в длину с места. | 1 | Решение частных задач | 1.Комплекс ОРУ на развитие координации движений.  2. Тест - Выполнение прыжка в длину с места  3.Разучивание футбольных упражнений.  4.Игра «Хвостик» | П- объективная оценка на освоенных знаний и имеющего опыта.  Р - принимать и сохранять учебную задачу; адекватно воспринимать оценку учителя.  К- контролировать действия партнера.  Л- дают адекватную позитивную самооценку, проявляют познавательный интерес к предмету. | Оценивание учащихся за работу на уроке. | 17.09 |  | |
| 7  (7) | Метание мяча в горизонтальную цель. Бег 1000м. | 1 | Решение частных задач | 1.Комплекс ОРУ.  2.Техника метания мяча в горизонтальную цель.  3. развитие выносливости бег 1000м.  4. Игра «Русская лапта» | П- объективная оценка на освоенных знаний и имеющего опыта.  Р - принимать и сохранять учебную задачу; адекватно воспринимать оценку учителя.  К- контролировать действия партнера.  Л- добиваться победы в игре, дают адекватную позитивную самооценку, проявляют познавательный интерес к предмету. | Оценивание учащихся за работу на уроке. | 22.09 |  | |
| 8  (8) | Бег 1000 м. на время. | 1 | Решение частных задач | 1.Комплекс Ору.  2.Тест – бег 1000м.  3. Подвижная игра «Русская лапту» | П- оказание посильной помощи и моральной поддержке сверстникам при выполнении учебных заданий.  Р - принимать и сохранять учебную задачу; адекватно воспринимать оценку учителя.  К- владеть конструктивными способами взаимодействия с окружающими.  Л- добиваться победы в игре, дают адекватную позитивную самооценку, проявляют познавательный интерес к предмету. | Оценивание учащихся за работу на уроке. | 24.09 |  | |
| **Подвижные игры – 10 часов** | | | | | | | | | |
| 9  (1) | Инструктаж ТБ. Развитие физической культуры у народов Древней Руси. Правила и особенности игры в баскетбол. | 1 | Решение частных задач | 1.Строевые упражнения.  2.Беговая разминка.  3. Беседа: История развития физической культуры у народов Древней Руси.  4.правила игры в баскетбол: разметка площадки, разучивание баскетбольных упражнений. | П- соблюдение правил поведения и предупреждение травматизма во время занятий.  Р - принимать и сохранять учебную задачу; адекватно воспринимать оценку учителя.  К- контролировать действие партнера..  Л- проявляют познавательный интерес к баскетболу, | Устные ответы.  Выполнение действий по инструкции. | 29.09 | |  |
| 10  (2) | Разновидности физических упражнений: общеразвивающие, подводящие, подготовительные и соревновательные. | 1 | Решение частных задач | 1.Строевые упражнения.  2.Беседа: Разновидности физических упражнений: общеразвивающие, подводящие, подготовительные и соревновательные.  3.Комплекс ОРУ.  4.Эстафеты баскетболистов. | П- оказание посильной помощи и моральной поддержке сверстникам при выполнении учебных заданий.  Р - принимать и сохранять учебную задачу; адекватно воспринимать оценку учителя.  К- контролировать действие партнера..  Л- проявляют познавательный интерес к баскетболу, | Оценивание учащихся за работу на уроке. | 1.10 | |  |
| 11  (3) | Подвижная игра «Мяч капитану». | 1 | Решение частных задач | 1.Комплекс ОРУ с мячами.  2.правила игры «Мяч капитану»  3.Развитие координации. | П- объективная оценка на освоенных знаний и имеющего опыта.  Р - принимать и сохранять учебную задачу; адекватно воспринимать оценку учителя.  К- контролировать действия партнера.  Л- добиваться победы в игре, дают адекватную позитивную самооценку, проявляют познавательный интерес к предмету. | Устные ответы.  Оценивание учащихся за работу на уроке. | 6.10 | |  |
| 12  (4) | Подвижные игры. | 1 | Решение частных задач | 1.Комплекс ОРУ с гим. скакалками.  2. Упражнения с мячами в парах.  3.Игра «Мяч капитану» | П- объективная оценка на освоенных знаний и имеющего опыта.  Р - принимать и сохранять учебную задачу; адекватно воспринимать оценку учителя.  К- контролировать действия партнера.  Л- добиваться победы в игре, дают адекватную позитивную самооценку, проявляют познавательный интерес к предмету. | Выполнение действий по инструкции. | 8.10 | |  |
| 13  (5) | Правила игры в «Пионербол». | 1 | Решение частных задач | 1.Комплекс ОРУ на внимание.  2. Разминка в парах с мячами.  3.Совершенствование приема мяча снизу и передачи мяча сверху двумя руками.  4.Игра «Пионербол» | П- объективная оценка на освоенных знаний и имеющего опыта.  Р - принимать и сохранять учебную задачу; адекватно воспринимать оценку учителя.  К- владеть конструктивными способами взаимодействие с окружающими.  Л- добиваться победы в игре, дают адекватную позитивную самооценку, проявляют познавательный интерес к предмету. | Оценивание учащихся за работу на уроке. | 13.10 | |  |
| 14  (6) | Правила игры в волейбол. | 1 | Решение частных задач | 1.Комплекс ОРУ на внимание.  2. Разминка в парах с мячами в движении.  3.Совершенствование приема мяча снизу и передачи мяча сверху двумя руками.  4.Игра «Пионербол» | П- объективная оценка на освоенных знаний и имеющего опыта.  Р - принимать и сохранять учебную задачу; адекватно воспринимать оценку учителя.  К- владеть конструктивными способами взаимодействие с окружающими.  Л- добиваться победы в игре, дают адекватную позитивную самооценку, проявляют познавательный интерес к предмету. | Оценивание учащихся за работу на уроке. | 15.10 | |  |
| 15  (7) | Ловля и передача мяча. Игра «Передал, беги». | 1 | Решение частных задач | 1.Комплекс ОРУ в движении.  2. Разминка в парах с мячами.  3.Эстафеты баскетболистов.  4.Игра «Передал, беги!» | П- объективная оценка на освоенных знаний и имеющего опыта.  Р - принимать и сохранять учебную задачу; адекватно воспринимать оценку учителя.  К- владеть конструктивными способами взаимодействие с окружающими.  Л- добиваться победы в игре, дают адекватную позитивную самооценку, проявляют познавательный интерес к предмету. | Оценивание учащихся за работу на уроке. | 20.10 | |  |
| 16  (8) | Ловля и передача мяча в парах. Игра «Передал, беги». | 1 | Решение частных задач | 1.Комплекс ОРУ в движении.  2. Разминка в парах с мячами.  3.Эстафеты баскетболистов.  4.Игра «Передал, беги!» | П- объективная оценка на освоенных знаний и имеющего опыта.  Р - принимать и сохранять учебную задачу; адекватно воспринимать оценку учителя.  К- владеть конструктивными способами взаимодействие с окружающими.  Л- добиваться победы в игре, дают адекватную позитивную самооценку, проявляют познавательный интерес к предмету. | Оценивание учащихся за работу на уроке. | 22.10 | |  |
| 17  (9) | Ведение мяча на месте. Игра «Мяч капитану». | 1 | Решение частных задач | 1.Комплекс ОРУ в движении.  2. Разминка в парах с мячами.  3.Эстафеты баскетболистов.  4.Игра «Мяч капитану» | П- объективная оценка на освоенных знаний и имеющего опыта.  Р - принимать и сохранять учебную задачу; адекватно воспринимать оценку учителя.  К- владеть конструктивными способами взаимодействие с окружающими.  Л- добиваться победы в игре, дают адекватную позитивную самооценку, проявляют познавательный интерес к предмету. | Оценивание учащихся за работу на уроке. | 27.10 | |  |
| 18  (10) | Ведение мяча в движении. Игра «Мяч капитану». | 1 |  | 1.Комплекс ОРУ в движении.  2. Разминка в парах с мячами.  3.Эстафеты баскетболистов.  4.Игра «Мяч капитану» | П- объективная оценка на освоенных знаний и имеющего опыта.  Р - принимать и сохранять учебную задачу; адекватно воспринимать оценку учителя.  К- владеть конструктивными способами взаимодействие с окружающими.  Л- добиваться победы в игре, дают адекватную позитивную самооценку, проявляют познавательный интерес к предмету. | Оценивание учащихся за работу на уроке. | 29.10 | |  |
| **Спортивная гимнастика – 14 часов** | | | | | | | | | |
| 19  (1) | Инструктаж ТБ. Перекаты кувырок вперед. | 1 | Постановка и решение учебной задачи. | 1.Беседа инструктаж ТБ на уроках гимнастики.  2.комплекс ОРУ с мешочками.  3.Техника перекатов вправо, влево.  4.Техника выполнения кувырка вперед.  5.игра на внимание. | П – характеристика явлений их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющего опыта.  Р - принимать и сохранять учебную задачу; адекватно воспринимать оценку учителя.  К- владеть конструктивными способами взаимодействие с окружающими.  Л- добиваться победы в игре, дают адекватную позитивную самооценку, проявляют познавательный интерес к спортивной гимнастике. | Оценивание учащихся за работу на уроке. | 10.11 |  | |
| 20  (2) | Кувырок вперед | 1 | Решение частных задач | 1.Комплек ОРУ с мешочками.  2. Разучивание техники сложного кувырка вперед.  3. Дыхательная гимнастика.  4.Игра на внимание. | П – характеристика явлений их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющего опыта.  Р - принимать и сохранять учебную задачу; адекватно воспринимать оценку учителя.  К- владеть конструктивными способами взаимодействие с окружающими.  Л- добиваться победы в игре, дают адекватную позитивную самооценку, проявляют познавательный интерес к спортивной гимнастике. | Оценивание учащихся за работу на уроке. | 12.11 |  | |
| 21  (3) | Усложненный кувырок вперед | 1 | Решение частных задач | 1.Комплек ОРУ с мешочками.  2. Совершенствование техники сложного кувырка вперед.  3. Дыхательная гимнастика.  4.Игра на внимание. | П – характеристика явлений их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющего опыта.  Р - принимать и сохранять учебную задачу; адекватно воспринимать оценку учителя.  К- владеть конструктивными способами взаимодействие с окружающими.  Л- добиваться победы в игре, дают адекватную позитивную самооценку, проявляют познавательный интерес к спортивной гимнастике. | Оценивание учащихся за работу на уроке. | 17.11 |  | |
| 22  (4) | Строевые упражнения Элементы фигурной маршировки: передвижение «змейкой», «противоходом», «по диагонали». | 1 | Решение частных задач | 1.Строевые упражнения.  2.Комплекс ОРУ с гимнастическими обручами.  3.Совершенствование техники сложного кувырка вперед.  4. Игра «Два мороза» | П – характеристика явлений их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющего опыта.  Р - принимать и сохранять учебную задачу; адекватно воспринимать оценку учителя.  К- владеть конструктивными способами взаимодействие с окружающими.  Л- добиваться победы в игре, дают адекватную позитивную самооценку, проявляют познавательный интерес к спортивной гимнастике. | Оценивание учащихся за работу на уроке. | 19.11 |  | |
| 23  (5) | Кувырок назад | 1 | Решение частных задач | 1.Комплек ОРУ с мешочками.  2. Разучивание техники кувырка назад.  3. Дыхательная гимнастика.  4.круговая тренировка. | П – характеристика явлений их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющего опыта.  Р - принимать и сохранять учебную задачу; адекватно воспринимать оценку учителя. | Оценивание учащихся за работу на уроке. | 24.11 |  | |
| 24  (6) | Кувырок назад | 1 | Решение частных задач | 1.Комплек ОРУ с мешочками.  2. Совершенствование техники кувырка назад.  3. Дыхательная гимнастика.  4.круговая тренировка. | П – характеристика явлений их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющего опыта.  Р - принимать и сохранять учебную задачу; адекватно воспринимать оценку учителя. | Оценивание учащихся за работу на уроке. | 26.11 |  | |
| **2 триместр** | | | | | | | |  | |
| 25  (7) | Акробатические элементы | 1 | Решение частных задач | 1.Строевые упражнения.  2.Комплекс ОРУ на развитие гибкости.  3.Повторение акробатических элементов.  4. Круговая тренировка | П – характеристика явлений их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющего опыта.  Р - принимать и сохранять учебную задачу; адекватно воспринимать оценку учителя.  К- владеть конструктивными способами взаимодействие с окружающими. | Оценивание учащихся за работу на уроке. | 1.12 |  | |
| 26  (8) | Акробатические упражнения. Тестирование наклон вперед из положения сидя. | 1 | Решение частных задач | 1.Комплекс ОРУ с гимнастическими палками.  2. Тестирование наклон вперед из положения сидя.  3. Повторение техники акробатических упражнений.  4.Круговая тренировка (на развитие силы) | П – характеристика явлений их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющего опыта.  Р - принимать и сохранять учебную задачу; адекватно воспринимать оценку учителя.  К- владеть конструктивными способами взаимодействие с окружающими. | Оценивание учащихся за работу на уроке. | 3.12 |  | |
| 27  (9) | Лазание по гимнастической стенке. | 1 | Решение частных задач | 1.Комплекс ОРУ с гимнастическими палками.  2.техника лазания по гимнастической стенке.  3.Круговая тренировка.  4.Игра на внимание | П – характеристика явлений их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющего опыта.  Р - принимать и сохранять учебную задачу; адекватно воспринимать оценку учителя.  К- владеть конструктивными способами взаимодействие с окружающими. | Оценивание учащихся за работу на уроке. | 8.12 |  | |
| 28  (10) | Лазание по гимнастической стенке спиной к опоре. | 1 | Решение частных задач | 1.Комплекс ОРУ с гимнастическими палками.  2.Техника лазания по гимнастической стенке.  3.Круговая тренировка.  4.Игра на внимание | П – характеристика явлений их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющего опыта. Обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий.  Р - принимать и сохранять учебную задачу; адекватно воспринимать оценку учителя. | Оценивание учащихся за работу на уроке. | 10.12 |  | |
| 29  (11) | Лазание по канату в три приема. | 1 | Решение частных задач | 1.Комплекс ОРУ с гимнастическими палками.  2.Техника лазания по канату в три приема.  3.Круговая тренировка.  4.Игра на внимание | П – характеристика явлений их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющего опыта. Обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий.  Р - принимать и сохранять учебную задачу; адекватно воспринимать оценку учителя. | Оценивание учащихся за работу на уроке. | 15.12 |  | |
| 30  (12) | Лазание по канату в два приема. | 1 | Решение частных задач | 1.Комплекс ОРУ с гимнастическими палками.  2.Техника лазания по канату в два приема.  3.Круговая тренировка.  4.Игра на внимание | П – характеристика явлений их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющего опыта. Обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий.  Р - принимать и сохранять учебную задачу; адекватно воспринимать оценку учителя. | Оценивание учащихся за работу на уроке. | 17.12 |  | |
| 31  (13) | Вис, прогнувшись на перекладине.  Ознакомление с техникой опорного прыжка. | 1 |  | 1.Стороевые упражнения.  2.Техника висов на перекладине.  3. Ознакомление с техникой опорного прыжка. | П – характеристика явлений их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющего опыта.  Р - принимать и сохранять учебную задачу; адекватно воспринимать оценку учителя. | Оценивание учащихся за работу на уроке. | 22.12 |  | |
| 32  (14) | Техника опорного прыжка. | 1 |  | 1.Стороевые упражнения.  2.Техника висов на перекладине.  3. Техника опорного прыжка.  4.Эстафета с элементами гимнастических упражнений. | П – характеристика явлений их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющего опыта.  Р - принимать и сохранять учебную задачу; адекватно воспринимать оценку учителя. | Оценивание учащихся за работу на уроке. | 24.12 |  | |
| **Подвижные игры 6 часов** | | | | | | | | | |
| 33  (1) | Инструктаж Тб. Элементы футбола в подвижных играх. | 1 | Постановка и решение учебной задачи. | 1.Комплекс ОРУ в движении.  2.Разучивание футбольных упражнений.  3.Упражнения на внимание.  4. Игра «Футбольные собачки» | П – характеристика явлений их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющего опыта.  Р - принимать и сохранять учебную задачу; адекватно воспринимать оценку учителя.  К- владеть конструктивными способами взаимодействие с окружающими. | Оценивание учащихся за работу на уроке. | 12.01 |  | |
| 34  (2) | Тестирование подъем туловища из положения, лежа за 30 сек. | 1 | Решение частных задач | 1.Комплекс ОРУ направленный на развитие координаций движений.  2.Тест - подъем туловища из положения, лежа за 30 сек.  3. Техника футбольных упражнений.  4.Подвижная игра «Хвостик» | П – характеристика явлений их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющего опыта.  Р - принимать и сохранять учебную задачу; адекватно воспринимать оценку учителя.  К- владеть конструктивными способами взаимодействие с окружающими. | Оценивание учащихся за работу на уроке. | 14.01 |  | |
| 35  (3) | Подвижная игра «Перестрелка» | 1 | Решение частных задач | 1.Комплекс ОРУ с мячами.  2.Техника ведения мяча правой и левой рукой из разных исходных положений.  3. Упражнения на внимание и память.  4.Подвижная игра «Перестрелка» | П – характеристика явлений их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющего опыта.  Р - принимать и сохранять учебную задачу; адекватно воспринимать оценку учителя.  К- владеть конструктивными способами взаимодействие с окружающими. | Оценивание учащихся за работу на уроке. | 19.01 |  | |
| 36  (4) | Искусство владения мячом | 1 | Решение частных задач | 1.Комплекс ОРУ с мячами.  2. Совершенствование ведения мяча правой и левой рукой из разных исходных положений.  3. Упражнения на внимание и память.  4.Подвижная игра «Перестрелка» | П – характеристика явлений их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющего опыта.  Р - принимать и сохранять учебную задачу; адекватно воспринимать оценку учителя.  К- владеть конструктивными способами взаимодействие с окружающими. | Оценивание учащихся за работу на уроке. | 21.01 |  | |
| 37  (5) | Подвижная игра «Подвижная цель» | 1 | Решение частных задач | 1.Комплекс ОРУ в движении с мячами.  2. Совершенствование техники ведения мяча правой и левой рукой из разных исходных положений.  3. Упражнения на внимание и память.  4.Подвижная игра «Подвижная цель» | П – Обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий. Управление эмоциями при общении со сверстниками и учителем.  Р - принимать и сохранять учебную задачу; адекватно воспринимать оценку учителя.  К- контролировать действия партнера. | Оценивание учащихся за работу на уроке. | 26.01 |  | |
| 38(6) | Ведение мяча «змейкой» правой и левой руками. | 1 | Решение частных задач | 1.Комплекс ОРУ с мячами.  2.Совершенствование техники передачи и ловли мяча.  3. Совершенствование техники ведения мяча «змейкой» правой левой рукой.  4. Игра «Мяч капитану» | П – Обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий. Управление эмоциями при общении со сверстниками и учителем.  Р - принимать и сохранять учебную задачу; адекватно воспринимать оценку учителя.  К- контролировать действия партнера. | Оценивание учащихся за работу на уроке. | 28.01 |  | |
| Лыжная подготовка - 14 | | | | | | | | | |
| 39  (1) | Инструктаж ТБ. Передвижение на лыжах | 1 | Постановка и решение учебной задачи. | 1.Инструктаж ТБ.  2.Выполнение строевых команд с лыжами.  3. Техника ступающего и скользящего шага.  4.Прохождение дистанции 500м. без палок. | П- оказание посильной помощи и моральной поддержке сверстникам при выполнении учебных заданий.  Р - принимать и сохранять учебную задачу; адекватно воспринимать оценку учителя. | Оценивание учащихся за работу на уроке. | 2.02 |  | |
| 40  (2) | Передвижение на лыжах с палками ступающим и скользящим шагом | 1 | Решение частных задач | 1.Выполнение строевых команд с лыжами.  2. Техника ступающего и скользящего шага.  3.Правила обгона на дистанции.  4. Прохождение дистанции 500м. без палок. | П- оказание посильной помощи и моральной поддержке сверстникам при выполнении учебных заданий.  Р - принимать и сохранять учебную задачу; адекватно воспринимать оценку учителя. | Оценивание учащихся за работу на уроке. | 4.02 |  | |
| 41  (3) | Попеременный двухшажный ход на лыжах с палками. | 1 | Решение частных задач | 1.Техника поворотов на месте веером.  2.Техника попеременного двухшажного хода на лыжах с палками.  3.Совершенствование техники ступающего и скользящего шага на лыжах с палками.  4.прохождение дистанции 500м. | П- оказание посильной помощи и моральной поддержке сверстникам при выполнении учебных заданий.  Р - принимать и сохранять учебную задачу; адекватно воспринимать оценку учителя. | Оценивание учащихся за работу на уроке. | 9.02 |  | |
| 42  (4) | Одновременный и одношажный ход на лыжах с палками. | 1 | Решение частных задач | 1.Техника одновременного одношажного хода с палками.  2.Совершенствование техники поворотов на лыжах.  3. Прохождение дистанции одношажным ходом 500 м. | П- оказание посильной помощи и моральной поддержке сверстникам при выполнении учебных заданий.  Р - принимать и сохранять учебную задачу; адекватно воспринимать оценку учителя. | Оценивание учащихся за работу на уроке. | 11.02 |  | |
| 43  (5) | Одновременный и одношажный ход на лыжах с палками. | 1 | Решение частных задач | 1.Техника одновременного одношажного хода с палками.  2.Совершенствование техники поворотов на лыжах «упором»  3. Совершенствование техники изучены лыжных ходов  4. Игра на лыжах «Кто дальше?» | П- оказание посильной помощи и моральной поддержке сверстникам при выполнении учебных заданий.  Р - принимать и сохранять учебную задачу; адекватно воспринимать оценку учителя.  К. – владеть способами взаимодействия со сверстниками. | Оценивание учащихся за работу на уроке. | 16.02 |  | |
| 44  (6) | Чередование шага и хода во время прохождения дистанции на лыжах. | 1 | Решение частных задач | 1.Разминка ОРУ с палками.  2.Обучение чередованию шагов и рук во время передвижения по дистанции.  3. Совершенствование техники изучены лыжных ходов  4. Игран на лыжах «Кто дальше?» | П- оказание посильной помощи и моральной поддержке сверстникам при выполнении учебных заданий.  Р - принимать и сохранять учебную задачу; адекватно воспринимать оценку учителя.  К. – владеть способами взаимодействия со сверстниками. | Оценивание учащихся за работу на уроке. | 18.02 |  | |
| 45  (7) | **Внеаудиторное занятие.**Подъемы и спуски на лыжах с палками | 1 | Решение частных задач | 1.Разучивание подъема «Полуелочкой» , ступающим и скользящим шагом.  2.Разучивание спуска в высокой и низкой стойке.  3.Прохождение дистанции 500м. | П- оказание посильной помощи и моральной поддержке сверстникам при выполнении учебных заданий.  Р - принимать и сохранять учебную задачу; адекватно воспринимать оценку учителя.  К. – владеть способами взаимодействия со сверстниками. | Оценивание учащихся за работу на уроке. | **(23.02)18.12** |  | |
| 46  (8) | Техника торможения и поворотов на лыжах. | 1 | Решение частных задач | 1.Разучивание техники торможение и поворотов при спуске на лыжах с палками.  2. совершенствование лыжных ходов, спусков.  3. подвижная игра «Волки и зайчата» | П- оказание посильной помощи и моральной поддержке сверстникам при выполнении учебных заданий.  Р - принимать и сохранять учебную задачу; адекватно воспринимать оценку учителя.  К. – владеть способами взаимодействия со сверстниками. | Оценивание учащихся за работу на уроке. | 25.02 |  | |
| 47  (9) | Подвижная игра на лыжах «Прокатись через ворота» | 1 | Решение частных задач | 1.Совершенствование лыжных ходов.  2.Закрепление техники поворотов, спуски.  3. Подвижная игра «Волки и зайчата», «Прокатись через ворота» | П- оказание посильной помощи и моральной поддержке сверстникам при выполнении учебных заданий.  Р - принимать и сохранять учебную задачу; адекватно воспринимать оценку учителя.  К. – владеть способами взаимодействия со сверстниками. | Оценивание учащихся за работу на уроке. | 1.03 |  | |
| 48  (10) | Подвижная игра на лыжах «Поднимание предметов» | 1 | Решение частных задач | 1.Совершенствование лыжных ходов.  2.Закрепление техники поворотов, спуски.  3. Подвижная игра «Поднимание предметов» | П- оказание посильной помощи и моральной поддержке сверстникам при выполнении учебных заданий.  Р - принимать и сохранять учебную задачу; адекватно воспринимать оценку учителя.  К. – владеть способами взаимодействия со сверстниками. | Осуществление самоконтроля по | 3.03 |  | |
| 49  (11) | **Внеаудиторное занятие.**Попеременный двухшажный ход на лыжах с палками. Прохождение дистанции 500 м. | 1 | Решение частных задач | 1.Техника поворотов на месте веером.  2.Техника попеременного двухшажного хода на лыжах с палками.  3.Совершенствование техники ступающего и скользящего шага на лыжах с палками.  4.прохождение дистанции 500м. | П- оказание посильной помощи и моральной поддержке сверстникам при выполнении учебных заданий.  Р - принимать и сохранять учебную задачу; адекватно воспринимать оценку учителя. | Осуществление самоконтроля по | **(8.03)16.12** |  | |
| 50  (12) | Попеременный двухшажный ход на лыжах с палками. Прохождение дистанции 1000м в среднем темпе. | 1 | Решение частных задач | 1.Техника поворотов на месте веером.  2.Техника попеременного двухшажного хода на лыжах с палками.  3.Совершенствование техники ступающего и скользящего шага на лыжах с палками.  4.прохождение дистанции 1000м. | П- оказание посильной помощи и моральной поддержке сверстникам при выполнении учебных заданий.  Р - принимать и сохранять учебную задачу; адекватно воспринимать оценку учителя. | Осуществление самоконтроля по | 10.03 |  | |
| 51  (13) | Спуск со склона «змейкой» на лыжах с палками. | 1 | Решение частных задач | 1.Разучивание техники спуска на лыжах с палками со склона змейкой.  2. Совершенствование лыжных ходов, спусков, торможение.  3. Игра «Затормози в квадрате» , «Кто равнее» | П- оказание посильной помощи и моральной поддержке сверстникам при выполнении учебных заданий.  Р - принимать и сохранять учебную задачу; адекватно воспринимать оценку учителя.  К- Владеть способами взаимодействия со сверстниками. | Осуществление самоконтроля по | 15.03 |  | |
| 52  (14) | Прохождение дистанции 1000м на лыжах на время. | 1 | Решение частных задач | 1.Комплекс ОРУ с лыжными палками.  2.Прохождение дистанции 1000м.  3.Игра по выбору учащихся. | П- оказание посильной помощи и моральной поддержке сверстникам при выполнении учебных заданий.  Р - принимать и сохранять учебную задачу; адекватно воспринимать оценку учителя. |  | 17.03 |  | |
| **Подвижные игры на основе баскетбола – 8 часов** | | | | | | | | | |
| 53  (1) | Инструктаж Тб. Передачи мяча в парах на месте | 1 | Постановка и решение учебной задачи. | 1.Беседа: Инструктаж ТБ.  2.Комплекс ОРУ в движении.  3. Разминка в парах с мячами.  4.Эстафеты баскетболистов.  5.Игра «Передал, беги!» | П- объективная оценка на освоенных знаний и имеющего опыта.  Р - принимать и сохранять учебную задачу; адекватно воспринимать оценку учителя.  К- владеть конструктивными способами взаимодействие с окружающими.  Л- добиваться победы в игре, дают адекватную позитивную самооценку, проявляют познавательный интерес к предмету. | Осуществление самоконтроля по | 31.03 |  | |
| 54  (2) | Передачи мяча в парах в движении.  Игра «Передал, беги!» | 1 | Решение частных задач | 1.Беседа: Инструктаж ТБ.  2.Комплекс ОРУ в движении с мячом.  3. Разминка в парах с мячами.  4.Эстафеты баскетболистов.  5.Игра «Передал, беги!» | П- объективная оценка на освоенных знаний и имеющего опыта.  Р - принимать и сохранять учебную задачу; адекватно воспринимать оценку учителя.  К- владеть конструктивными способами взаимодействие с окружающими.  Л- добиваться победы в игре, дают адекватную позитивную самооценку, проявляют познавательный интерес к предмету. | Осуществление самоконтроля по | 5.04 |  | |
| 55  (3) | Ведение мяча в движении. | 1 | Решение частных задач | 1.Комплекс ОРУ в движении.  2. Разминка в парах с мячами.  3.Эстафеты баскетболистов.  4.Игра «Мяч капитану» | П- объективная оценка на освоенных знаний и имеющего опыта.  Р - принимать и сохранять учебную задачу; адекватно воспринимать оценку учителя.  К- владеть конструктивными способами взаимодействие с окружающими.  Л- добиваться победы в игре, дают адекватную позитивную самооценку, проявляют познавательный интерес к предмету. | Осуществление самоконтроля по | 7.04 |  | |
| 56  (4) | Ведение мяча в движении. | 1 | Решение частных задач | 1.Комплекс ОРУ в движении.  2. Разминка в парах с мячами.  3.Эстафеты баскетболистов.  4.Игра «Мяч капитану» | П- объективная оценка на освоенных знаний и имеющего опыта.  Р - принимать и сохранять учебную задачу; адекватно воспринимать оценку учителя.  К- владеть конструктивными способами взаимодействие с окружающими.  Л- добиваться победы в игре, дают адекватную позитивную самооценку, проявляют познавательный интерес к предмету. | Осуществление самоконтроля по | 12.004 |  | |
| 57  (5) | Броски по кольцу с места. | 1 | Решение частных задач | 1.Комплекс ОРУ в движении.  2. Разминка в парах с мячами.  3.Техника броска в кольцо с места.  4.Игра «Мяч капитану» | П- объективная оценка на освоенных знаний и имеющего опыта.  Р - принимать и сохранять учебную задачу; адекватно воспринимать оценку учителя.  К- владеть конструктивными способами взаимодействие с окружающими.  Л- добиваться победы в игре, дают адекватную позитивную самооценку, проявляют познавательный интерес к предмету. | Осуществление самоконтроля по | 14.04 |  | |
| 58  (6) | Броски по кольцу после ведения. | 1 | Решение частных задач | 1.Комплекс ОРУ в движении.  2. Разминка в парах с мячами.  3.Техника броска в кольцо после ведения.  4.Игра «Мяч капитану» | П- объективная оценка на освоенных знаний и имеющего опыта.  Р - принимать и сохранять учебную задачу; адекватно воспринимать оценку учителя.  К- владеть конструктивными способами взаимодействие с окружающими.  Л- добиваться победы в игре, дают адекватную позитивную самооценку, проявляют познавательный интерес к предмету. | Осуществление самоконтроля по | 19.04 |  | |
| 59  (7) | Подвижная игра «Мяч капитану». | 1 | Решение частных задач | 1.Комплекс ОРУ в движении.  2. Разминка в парах с мячами.  3.Совершенствование техники броска в кольцо с места.  4.Игра «Мяч капитану» | П- объективная оценка на освоенных знаний и имеющего опыта.  Р - принимать и сохранять учебную задачу; адекватно воспринимать оценку учителя.  К- владеть конструктивными способами взаимодействие с окружающими.  Л- добиваться победы в игре, дают адекватную позитивную самооценку, проявляют познавательный интерес к предмету. | Осуществление самоконтроля по | 21.04 |  | |
| 60  (8) | Круговая тренировка.  Подвижная игра «Мяч капитану» | 1 | Решение частных задач | 1.Комплекс ОРУ в движении.  2. Разминка в парах с мячами.  3.Круговая тренировка.  4.Игра «Мяч капитану» | П- объективная оценка на освоенных знаний и имеющего опыта.  Р - принимать и сохранять учебную задачу; адекватно воспринимать оценку учителя.  К- владеть конструктивными способами взаимодействие с окружающими.  Л- добиваться победы в игре, дают адекватную позитивную самооценку, проявляют познавательный интерес к предмету. | Осуществление самоконтроля по | 26.04 |  | |
| **Легкая атлетика – 8 часов** | | | | | | | | | |
| 61  (1) | Инструктаж ТБ. Тестирование Челночный бег 3х10м. с высокого старта. | 1 | Постановка и решение учебной задачи. | 1.инструктаж ТБ на уроках легкой атлетики.  2. Комплекс СБУ.  3.Тест - Челночный бег 3х10м. с высокого старта.  4. Игра «флаг на башню!» | П- объективная оценка на освоенных знаний и имеющего опыта.  Р - принимать и сохранять учебную задачу; адекватно воспринимать оценку учителя.  К- владеть конструктивными способами взаимодействие с окружающими. | Осуществление самоконтроля по | 28.04 |  | |
| 62  (2) | Эстафета с передачей эстафетной палочки. | 1 | Решение частных задач | 1.Игровая разминка «Ловишка»  2.Эстафеты с передачей эстафетной палочки.  3. Игра «Встречная эстафета» | П- объективная оценка на освоенных знаний и имеющего опыта.  Р - принимать и сохранять учебную задачу; адекватно воспринимать оценку учителя.  К- владеть конструктивными способами взаимодействие с окружающими. | Осуществление самоконтроля по | 3.05 |  | |
| 63  (3) | Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель. | 1 | Решение частных задач | 1.Комплекс ОРУ.  2. Повторение техники «оленьего бега»  3.Техника метания малого мяча в цель.  4. Игра «Меткий стрелок» | П- объективная оценка на освоенных знаний и имеющего опыта.  Р - принимать и сохранять учебную задачу; адекватно воспринимать оценку учителя.  К- владеть конструктивными способами взаимодействие с окружающими. | Осуществление самоконтроля по | 5.05 |  | |
| 64  (4) | Тестирование метание малого мяча на дальность. | 1 | Решение частных задач | 1. Комплекс ОРУ.  2. Повторение техники «оленьего бега»  3.Тест - метания малого мяча на дальность.  4. Игра «Меткий стрелок» | П- объективная оценка на освоенных знаний и имеющего опыта.  Р - принимать и сохранять учебную задачу; адекватно воспринимать оценку учителя.  К- владеть конструктивными способами взаимодействие с окружающими. | Осуществление самоконтроля по | 10.05 |  | |
| 65  (5) | Прыжок в длину с разбега | 1 | Решение частных задач | 1. Строевые упражнения.  2. Комплекс ОРУ.  3. Техника прыжка в длину.  4. Игра «Русская лапта». | П- объективная оценка на освоенных знаний и имеющего опыта.  Р - принимать и сохранять учебную задачу; адекватно воспринимать оценку учителя.  К- контролировать действия партнера.  Л- дают адекватную позитивную самооценку, проявляют познавательный интерес к предмету. | Осуществление самоконтроля по | 12.05 |  | |
| 66  (6) | Прыжок в высоту с разбега. | 1 | Решение частных задач | 1. Строевые упражнения.  2. Комплекс ОРУ.  3. Разучивание техники прыжка в высоту с разбега.  4. Игра «Салки». | П- объективная оценка на освоенных знаний и имеющего опыта.  Р - принимать и сохранять учебную задачу; адекватно воспринимать оценку учителя.  К- контролировать действия партнера.  Л- дают адекватную позитивную самооценку, проявляют познавательный интерес к предмету. | Осуществление самоконтроля по | 17.05 |  | |
| 68  (8) | Круговая тренировка. | 1 | Решение частных задач | 1.Комплекс ОРУ в движении.  2. Круговая тренировка на развитие физических качеств.  3. Беседа: «Правила поведения на открытых водоемах в летний период». | П- объективная оценка на освоенных знаний и имеющего опыта.  Р - принимать и сохранять учебную задачу; адекватно воспринимать оценку учителя.  К- контролировать действия партнера.  Л- дают адекватную позитивную самооценку, проявляют познавательный интерес к предмету. | Осуществление самоконтроля по | 19.05 |  | |

**Тематическое планирование**

**3-а класс**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Тема урока | Кол-  во  часов | Тип урока | Содержание урока | Формирование УУД (характеристика видов деятельности учащихся)  Л- личностные,  Р- регулятивные,  К- коммуникативные | Вид  контроля | Дата  проведения | | |
| План | Факт | |
| **1 триместр**  **Легкая атлетика** | | | | | | | | | |
| 1  (1) | Правила безопасности на уроках физической культуры. Значение разминки. Высокий стар. | 1 | Постановка и решение учебной задачи. | 1.Правила безопасности на уроках физической культуре.  2. Техника высокого старта.  3.Повторение подвижных игр «Ловишка»,»Салки», «Веселые ребята». | П. –характеристика явлений их объективная оценка на освоенных знаний и имеющего опыта.  Р - принимать и сохранять учебную задачу; адекватно воспринимать оценку учителя.  К - уметь договариваться и приходить к общему решению.  Л- дают адекватную позитивную самооценку, проявляют познавательный интерес к предмету. | Устные ответы.  Выполнение действий по инструкции. | 1.09 |  | |
| 2  (2) | Тестирование бега 30м с высокого старта. | 1 | Конструирование способа действия. | 1.строевые упражнения.  2. Тестирование бега 30м на время.  3.Разучивание футбольных упражнений.  4. Подвижная игра «Собачки ногами» | П- общеучебные –характеристика явлений их объективная оценка на освоенных знаний и имеющего опыта.  Р - принимать и сохранять учебную задачу; адекватно воспринимать оценку учителя.  К-уметь договариваться и приходить к общему решению.  Л- дают адекватную позитивную самооценку, проявляют познавательный интерес к предмету. | Оценивание учащихся за работу на уроке. | 2.09 |  | |
| 3  (3) | Тестирование челночного бега 3 х10 м. с высокого старта. | 1 | Конструирование способа действия. | 1.Строевый команды.  2. Повторение футбольных упражнений.  3.Подвижная игра «Собачки ногами»  4. Тестирование челночного бега 3 х10 м. с высокого старта. | П - общеучебные –характеристика явлений их объективная оценка освоенных знаний и имеющего опыта.  Р. - принимать и сохранять учебную задачу; адекватно воспринимать оценку учителя.  К. - уметь договариваться и приходить к общему решению.  Л.- дают адекватную позитивную самооценку, проявляют познавательный интерес к предмету. | Оценивание учащихся за работу на уроке. | 8.09 |  | |
| 4  (4) | Метание малого мяча на дальность. | 1 | Решение частных задач | 1.Строевые упражнения.  2.Способы измерения ЧСС.  3.Техника метания малого мяча на дальность с 3-5 шагов разбега. | П.- объективная оценка освоенных знаний и имеющего опыта.  Р. - принимать и сохранять учебную задачу; адекватно воспринимать оценку учителя.  К.- контролировать действия партнера.  Л.- дают адекватную позитивную самооценку, проявляют познавательный интерес к предмету. | Оценивание учащихся за работу на уроке. | 9.09 |  | |
| 5  (5) | Прыжок в длину. Измерение частоты сердечных сокращений во время и после выполнения физических упражнений. | 1 | Решение частных задач | 1.Строевые упражнения.  2.Комплекс ОРУ.  3Разучивание прыжка в длину.  4.Разучивание футбольных упражнений.  5.Игра на внимание. | П.- объективная оценка на освоенных знаний и имеющего опыта.  Р - принимать и сохранять учебную задачу; адекватно воспринимать оценку учителя.  К- контролировать действия партнера.  Л- дают адекватную позитивную самооценку, проявляют познавательный интерес к предмету. | Осуществление самоконтроля | 15.09 |  | |
| 6  (6) | Тестирование прыжок в длину с места. | 1 | Решение частных задач | 1.Комплекс ОРУ на развитие координации движений.  2. Тест - Выполнение прыжка в длину с места  3.Разучивание футбольных упражнений.  4.Игра «Хвостик» | П- объективная оценка на освоенных знаний и имеющего опыта.  Р - принимать и сохранять учебную задачу; адекватно воспринимать оценку учителя.  К- контролировать действия партнера.  Л- дают адекватную позитивную самооценку, проявляют познавательный интерес к предмету. | Оценивание учащихся за работу на уроке. | 16.09 |  | |
| 7  (7) | Метание мяча в горизонтальную цель. Бег 1000м. | 1 | Решение частных задач | 1.Комплекс ОРУ.  2.Техника метания мяча в горизонтальную цель.  3. развитие выносливости бег 1000м.  4. Игра «Русская лапта» | П- объективная оценка на освоенных знаний и имеющего опыта.  Р - принимать и сохранять учебную задачу; адекватно воспринимать оценку учителя.  К- контролировать действия партнера.  Л- добиваться победы в игре, дают адекватную позитивную самооценку, проявляют познавательный интерес к предмету. | Оценивание учащихся за работу на уроке. | 22.09 |  | |
| 8  (8) | Бег 1000 м. на время. | 1 | Решение частных задач | 1.Комплекс Ору.  2.Тест – бег 1000м.  3. Подвижная игра «Русская лапту» | П- оказание посильной помощи и моральной поддержке сверстникам при выполнении учебных заданий.  Р - принимать и сохранять учебную задачу; адекватно воспринимать оценку учителя.  К- владеть конструктивными способами взаимодействия с окружающими.  Л- добиваться победы в игре, дают адекватную позитивную самооценку, проявляют познавательный интерес к предмету. | Оценивание учащихся за работу на уроке. | 23.09 |  | |
| **Подвижные игры – 10 часов** | | | | | | | | | |
| 9  (1) | Инструктаж ТБ. Развитие физической культуры у народов Древней Руси. Правила и особенности игры в баскетбол. | 1 | Решение частных задач | 1.Строевые упражнения.  2.Беговая разминка.  3. Беседа: История развития физической культуры у народов Древней Руси.  4.правила игры в баскетбол: разметка площадки, разучивание баскетбольных упражнений. | П- соблюдение правил поведения и предупреждение травматизма во время занятий.  Р - принимать и сохранять учебную задачу; адекватно воспринимать оценку учителя.  К- контролировать действие партнера..  Л- проявляют познавательный интерес к баскетболу, | Устные ответы.  Выполнение действий по инструкции. | 29.09 | |  |
| 10  (2) | Разновидности физических упражнений: общеразвивающие, подводящие, подготовительные и соревновательные. | 1 | Решение частных задач | 1.Строевые упражнения.  2.Беседа: Разновидности физических упражнений: общеразвивающие, подводящие, подготовительные и соревновательные.  3.Комплекс ОРУ.  4.Эстафеты баскетболистов. | П- оказание посильной помощи и моральной поддержке сверстникам при выполнении учебных заданий.  Р - принимать и сохранять учебную задачу; адекватно воспринимать оценку учителя.  К- контролировать действие партнера..  Л- проявляют познавательный интерес к баскетболу, | Оценивание учащихся за работу на уроке. | 30.09 | |  |
| 11  (3) | Подвижная игра «Мяч капитану». | 1 | Решение частных задач | 1.Комплекс ОРУ с мячами.  2.правила игры «Мяч капитану»  3.Развитие координации. | П- объективная оценка на освоенных знаний и имеющего опыта.  Р - принимать и сохранять учебную задачу; адекватно воспринимать оценку учителя.  К- контролировать действия партнера.  Л- добиваться победы в игре, дают адекватную позитивную самооценку, проявляют познавательный интерес к предмету. | Устные ответы.  Оценивание учащихся за работу на уроке. | 6.10 | |  |
| 12  (4) | Подвижные игры. | 1 | Решение частных задач | 1.Комплекс ОРУ с гим. скакалками.  2. Упражнения с мячами в парах.  3.Игра «Мяч капитану» | П- объективная оценка на освоенных знаний и имеющего опыта.  Р - принимать и сохранять учебную задачу; адекватно воспринимать оценку учителя.  К- контролировать действия партнера.  Л- добиваться победы в игре, дают адекватную позитивную самооценку, проявляют познавательный интерес к предмету. | Выполнение действий по инструкции. | 7.10 | |  |
| 13  (5) | Правила игры в «Пионербол». | 1 | Решение частных задач | 1.Комплекс ОРУ на внимание.  2. Разминка в парах с мячами.  3.Совершенствование приема мяча снизу и передачи мяча сверху двумя руками.  4.Игра «Пионербол» | П- объективная оценка на освоенных знаний и имеющего опыта.  Р - принимать и сохранять учебную задачу; адекватно воспринимать оценку учителя.  К- владеть конструктивными способами взаимодействие с окружающими.  Л- добиваться победы в игре, дают адекватную позитивную самооценку, проявляют познавательный интерес к предмету. | Оценивание учащихся за работу на уроке. | 13.10 | |  |
| 14  (6) | Правила игры в волейбол. | 1 | Решение частных задач | 1.Комплекс ОРУ на внимание.  2. Разминка в парах с мячами в движении.  3.Совершенствование приема мяча снизу и передачи мяча сверху двумя руками.  4.Игра «Пионербол» | П- объективная оценка на освоенных знаний и имеющего опыта.  Р - принимать и сохранять учебную задачу; адекватно воспринимать оценку учителя.  К- владеть конструктивными способами взаимодействие с окружающими.  Л- добиваться победы в игре, дают адекватную позитивную самооценку, проявляют познавательный интерес к предмету. | Оценивание учащихся за работу на уроке. | 14.10 | |  |
| 15  (7) | Ловля и передача мяча. Игра «Передал, беги». | 1 | Решение частных задач | 1.Комплекс ОРУ в движении.  2. Разминка в парах с мячами.  3.Эстафеты баскетболистов.  4.Игра «Передал, беги!» | П- объективная оценка на освоенных знаний и имеющего опыта.  Р - принимать и сохранять учебную задачу; адекватно воспринимать оценку учителя.  К- владеть конструктивными способами взаимодействие с окружающими.  Л- добиваться победы в игре, дают адекватную позитивную самооценку, проявляют познавательный интерес к предмету. | Оценивание учащихся за работу на уроке. | 20.10 | |  |
| 16  (8) | Ловля и передача мяча в парах. Игра «Передал, беги». | 1 | Решение частных задач | 1.Комплекс ОРУ в движении.  2. Разминка в парах с мячами.  3.Эстафеты баскетболистов.  4.Игра «Передал, беги!» | П- объективная оценка на освоенных знаний и имеющего опыта.  Р - принимать и сохранять учебную задачу; адекватно воспринимать оценку учителя.  К- владеть конструктивными способами взаимодействие с окружающими.  Л- добиваться победы в игре, дают адекватную позитивную самооценку, проявляют познавательный интерес к предмету. | Оценивание учащихся за работу на уроке. | 21.10 | |  |
| 17  (9) | Ведение мяча на месте. Игра «Мяч капитану». | 1 | Решение частных задач | 1.Комплекс ОРУ в движении.  2. Разминка в парах с мячами.  3.Эстафеты баскетболистов.  4.Игра «Мяч капитану» | П- объективная оценка на освоенных знаний и имеющего опыта.  Р - принимать и сохранять учебную задачу; адекватно воспринимать оценку учителя.  К- владеть конструктивными способами взаимодействие с окружающими.  Л- добиваться победы в игре, дают адекватную позитивную самооценку, проявляют познавательный интерес к предмету. | Оценивание учащихся за работу на уроке. | 27.10 | |  |
| 18  (10) | Ведение мяча в движении. Игра «Мяч капитану». | 1 |  | 1.Комплекс ОРУ в движении.  2. Разминка в парах с мячами.  3.Эстафеты баскетболистов.  4.Игра «Мяч капитану» | П- объективная оценка на освоенных знаний и имеющего опыта.  Р - принимать и сохранять учебную задачу; адекватно воспринимать оценку учителя.  К- владеть конструктивными способами взаимодействие с окружающими.  Л- добиваться победы в игре, дают адекватную позитивную самооценку, проявляют познавательный интерес к предмету. | Оценивание учащихся за работу на уроке. | 28.10 | |  |
| **Спортивная гимнастика – 14 часов** | | | | | | | | | |
| 19  (1) | Инструктаж ТБ. Перекаты кувырок вперед. | 1 | Постановка и решение учебной задачи. | 1.Беседа инструктаж ТБ на уроках гимнастики.  2.комплекс ОРУ с мешочками.  3.Техника перекатов вправо, влево.  4.Техника выполнения кувырка вперед.  5.игра на внимание. | П – характеристика явлений их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющего опыта.  Р - принимать и сохранять учебную задачу; адекватно воспринимать оценку учителя.  К- владеть конструктивными способами взаимодействие с окружающими.  Л- добиваться победы в игре, дают адекватную позитивную самооценку, проявляют познавательный интерес к спортивной гимнастике. | Оценивание учащихся за работу на уроке. | 10.11 |  | |
| 20  (2) | Кувырок вперед | 1 | Решение частных задач | 1.Комплес ОРУ с мешочками.  2. Разучивание техники сложного кувырка вперед.  3. Дыхательная гимнастика.  4.Игра на внимание. | П – характеристика явлений их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющего опыта.  Р - принимать и сохранять учебную задачу; адекватно воспринимать оценку учителя.  К- владеть конструктивными способами взаимодействие с окружающими.  Л- добиваться победы в игре, дают адекватную позитивную самооценку, проявляют познавательный интерес к спортивной гимнастике. | Оценивание учащихся за работу на уроке. | 11.11 |  | |
| 21  (3) | Усложненный кувырок вперед | 1 | Решение частных задач | 1.Комплек ОРУ с мешочками.  2. Совершенствование техники сложного кувырка вперед.  3. Дыхательная гимнастика.  4.Игра на внимание. | П – характеристика явлений их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющего опыта.  Р - принимать и сохранять учебную задачу; адекватно воспринимать оценку учителя.  К- владеть конструктивными способами взаимодействие с окружающими.  Л- добиваться победы в игре, дают адекватную позитивную самооценку, проявляют познавательный интерес к спортивной гимнастике. | Оценивание учащихся за работу на уроке. | 17.11 |  | |
| 22  (4) | Строевые упражнения Элементы фигурной маршировки: передвижение «змейкой», «противоходом», «по диагонали». | 1 | Решение частных задач | 1.Строевые упражнения.  2.Комплекс ОРУ с гимнастическими обручами.  3.Совершенствование техники сложного кувырка вперед.  4. Игра «Два мороза» | П – характеристика явлений их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющего опыта.  Р - принимать и сохранять учебную задачу; адекватно воспринимать оценку учителя.  К- владеть конструктивными способами взаимодействие с окружающими.  Л- добиваться победы в игре, дают адекватную позитивную самооценку, проявляют познавательный интерес к спортивной гимнастике. | Оценивание учащихся за работу на уроке. | 18.11 |  | |
| 23  (5) | Кувырок назад | 1 | Решение частных задач | 1.Комплек ОРУ с мешочками.  2. Разучивание техники кувырка назад.  3. Дыхательная гимнастика.  4.круговая тренировка. | П – характеристика явлений их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющего опыта.  Р - принимать и сохранять учебную задачу; адекватно воспринимать оценку учителя. | Оценивание учащихся за работу на уроке. | 24.11 |  | |
| 24  (6) | Кувырок назад | 1 | Решение частных задач | 1.Комплек ОРУ с мешочками.  2. Совершенствование техники кувырка назад.  3. Дыхательная гимнастика.  4.круговая тренировка. | П – характеристика явлений их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющего опыта.  Р - принимать и сохранять учебную задачу; адекватно воспринимать оценку учителя. | Оценивание учащихся за работу на уроке. | 25.11 |  | |
| **2 триместр** | | | | | | | |  | |
| 25  (7) | Акробатические элементы | 1 | Решение частных задач | 1.Строевые упражнения.  2.Комплекс ОРУ на развитие гибкости.  3.Повторение акробатических элементов.  4. Круговая тренировка | П – характеристика явлений их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющего опыта.  Р - принимать и сохранять учебную задачу; адекватно воспринимать оценку учителя.  К- владеть конструктивными способами взаимодействие с окружающими. | Оценивание учащихся за работу на уроке. | 1.12 |  | |
| 26  (8) | Акробатические упражнения. Тестирование наклон вперед из положения сидя. | 1 | Решение частных задач | 1.Комплекс ОРУ с гимнастическими палками.  2. Тестирование наклон вперед из положения сидя.  3. Повторение техники акробатических упражнений.  4.Круговая тренировка (на развитие силы) | П – характеристика явлений их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющего опыта.  Р - принимать и сохранять учебную задачу; адекватно воспринимать оценку учителя.  К- владеть конструктивными способами взаимодействие с окружающими. | Оценивание учащихся за работу на уроке. | 2.12 |  | |
| 27  (9) | Лазание по гимнастической стенке. | 1 | Решение частных задач | 1.Комплекс ОРУ с гимнастическими палками.  2.техника лазания по гимнастической стенке.  3.Круговая тренировка.  4.Игра на внимание | П – характеристика явлений их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющего опыта.  Р - принимать и сохранять учебную задачу; адекватно воспринимать оценку учителя.  К- владеть конструктивными способами взаимодействие с окружающими. | Оценивание учащихся за работу на уроке. | 8.12 |  | |
| 28  (10) | Лазание по гимнастической стенке спиной к опоре. | 1 | Решение частных задач | 1.Комплекс ОРУ с гимнастическими палками.  2.Техника лазания по гимнастической стенке.  3.Круговая тренировка.  4.Игра на внимание | П – характеристика явлений их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющего опыта. Обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий.  Р - принимать и сохранять учебную задачу; адекватно воспринимать оценку учителя. | Оценивание учащихся за работу на уроке. | 9.12 |  | |
| 29  (11) | Лазание по канату в три приема. | 1 | Решение частных задач | 1.Комплекс ОРУ с гимнастическими палками.  2.Техника лазания по канату в три приема.  3.Круговая тренировка.  4.Игра на внимание | П – характеристика явлений их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющего опыта. Обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий.  Р - принимать и сохранять учебную задачу; адекватно воспринимать оценку учителя. | Оценивание учащихся за работу на уроке. | 15.12 |  | |
| 30  (12) | Лазание по канату в два приема. | 1 | Решение частных задач | 1.Комплекс ОРУ с гимнастическими палками.  2.Техника лазания по канату в два приема.  3.Круговая тренировка.  4.Игра на внимание | П – характеристика явлений их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющего опыта. Обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий.  Р - принимать и сохранять учебную задачу; адекватно воспринимать оценку учителя. | Оценивание учащихся за работу на уроке. | 16.12 |  | |
| 31  (13) | Вис, прогнувшись на перекладине.  Ознакомление с техникой опорного прыжка. | 1 |  | 1.Стороевые упражнения.  2.Техника висов на перекладине.  3. Ознакомление с техникой опорного прыжка. | П – характеристика явлений их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющего опыта.  Р - принимать и сохранять учебную задачу; адекватно воспринимать оценку учителя. | Оценивание учащихся за работу на уроке. | 22.12 |  | |
| 32  (14) | Техника опорного прыжка. | 1 |  | 1.Стороевые упражнения.  2.Техника висов на перекладине.  3. Техника опорного прыжка.  4.Эстафета с элементами гимнастических упражнений. | П – характеристика явлений их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющего опыта.  Р - принимать и сохранять учебную задачу; адекватно воспринимать оценку учителя. | Оценивание учащихся за работу на уроке. | 23.12 |  | |
| **Подвижные игры 6 часов** | | | | | | | | | |
| 33  (1) | Инструктаж Тб. Элементы футбола в подвижных играх. | 1 | Постановка и решение учебной задачи. | 1.Комплекс ОРУ в движении.  2.Разучивание футбольных упражнений.  3.Упражнения на внимание.  4. Игра «Футбольные собачки» | П – характеристика явлений их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющего опыта.  Р - принимать и сохранять учебную задачу; адекватно воспринимать оценку учителя.  К- владеть конструктивными способами взаимодействие с окружающими. | Оценивание учащихся за работу на уроке. | 12.01 |  | |
| 34  (2) | Тестирование подъем туловища из положения, лежа за 30 сек. | 1 | Решение частных задач | 1.Комплекс ОРУ направленный на развитие координаций движений.  2.Тест - подъем туловища из положения, лежа за 30 сек.  3. Техника футбольных упражнений.  4.Подвижная игра «Хвостик» | П – характеристика явлений их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющего опыта.  Р - принимать и сохранять учебную задачу; адекватно воспринимать оценку учителя.  К- владеть конструктивными способами взаимодействие с окружающими. | Оценивание учащихся за работу на уроке. | 13.01 |  | |
| 35  (3) | Подвижная игра «Перестрелка» | 1 | Решение частных задач | 1.Комплекс ОРУ с мячами.  2.Техника ведения мяча правой и левой рукой из разных исходных положений.  3. Упражнения на внимание и память.  4.Подвижная игра «Перестрелка» | П – характеристика явлений их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющего опыта.  Р - принимать и сохранять учебную задачу; адекватно воспринимать оценку учителя.  К- владеть конструктивными способами взаимодействие с окружающими. | Оценивание учащихся за работу на уроке. | 19.01 |  | |
| 36  (4) | Искусство владения мячом | 1 | Решение частных задач | 1.Комплекс ОРУ с мячами.  2. Совершенствование ведения мяча правой и левой рукой из разных исходных положений.  3. Упражнения на внимание и память.  4.Подвижная игра «Перестрелка» | П – характеристика явлений их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющего опыта.  Р - принимать и сохранять учебную задачу; адекватно воспринимать оценку учителя.  К- владеть конструктивными способами взаимодействие с окружающими. | Оценивание учащихся за работу на уроке. | 20.01 |  | |
| 37  (5) | Подвижная игра «Подвижная цель» | 1 | Решение частных задач | 1.Комплекс ОРУ в движении с мячами.  2. Совершенствование техники ведения мяча правой и левой рукой из разных исходных положений.  3. Упражнения на внимание и память.  4.Подвижная игра «Подвижная цель» | П – Обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий. Управление эмоциями при общении со сверстниками и учителем.  Р - принимать и сохранять учебную задачу; адекватно воспринимать оценку учителя.  К- контролировать действия партнера. | Оценивание учащихся за работу на уроке. | 26.01 |  | |
| 38(6) | Ведение мяча «змейкой» правой и левой руками. | 1 | Решение частных задач | 1.Комплекс ОРУ с мячами.  2.Совершенствование техники передачи и ловли мяча.  3. Совершенствование техники ведения мяча «змейкой» правой левой рукой.  4. Игра «Мяч капитану» | П – Обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий. Управление эмоциями при общении со сверстниками и учителем.  Р - принимать и сохранять учебную задачу; адекватно воспринимать оценку учителя.  К- контролировать действия партнера. | Оценивание учащихся за работу на уроке. | 27.01 |  | |
| Лыжная подготовка - 14 | | | | | | | | | |
| 39  (1) | Инструктаж ТБ. Передвижение на лыжах | 1 | Постановка и решение учебной задачи. | 1.Инструктаж ТБ.  2.Выполнение строевых команд с лыжами.  3. Техника ступающего и скользящего шага.  4.Прохождение дистанции 500м. без палок. | П- оказание посильной помощи и моральной поддержке сверстникам при выполнении учебных заданий.  Р - принимать и сохранять учебную задачу; адекватно воспринимать оценку учителя. | Оценивание учащихся за работу на уроке. | 2.02 |  | |
| 40  (2) | Передвижение на лыжах с палками ступающим и скользящим шагом | 1 | Решение частных задач | 1.Выполнение строевых команд с лыжами.  2. Техника ступающего и скользящего шага.  3.Правила обгона на дистанции.  4. Прохождение дистанции 500м. без палок. | П- оказание посильной помощи и моральной поддержке сверстникам при выполнении учебных заданий.  Р - принимать и сохранять учебную задачу; адекватно воспринимать оценку учителя. | Оценивание учащихся за работу на уроке. | 3.02 |  | |
| 41  (3) | Попеременный двухшажный ход на лыжах с палками. | 1 | Решение частных задач | 1.Техника поворотов на месте веером.  2.Техника попеременного двухшажного хода на лыжах с палками.  3.Совершенствование техники ступающего и скользящего шага на лыжах с палками.  4.прохождение дистанции 500м. | П- оказание посильной помощи и моральной поддержке сверстникам при выполнении учебных заданий.  Р - принимать и сохранять учебную задачу; адекватно воспринимать оценку учителя. | Оценивание учащихся за работу на уроке. | 9.02 |  | |
| 42  (4) | Одновременный и одношажный ход на лыжах с палками. | 1 | Решение частных задач | 1.Техника одновременного одношажного хода с палками.  2.Совершенствование техники поворотов на лыжах.  3. Прохождение дистанции одношажным ходом 500 м. | П- оказание посильной помощи и моральной поддержке сверстникам при выполнении учебных заданий.  Р - принимать и сохранять учебную задачу; адекватно воспринимать оценку учителя. | Оценивание учащихся за работу на уроке. | 10.02 |  | |
| 43  (5) | Одновременный и одношажный ход на лыжах с палками. | 1 | Решение частных задач | 1.Техника одновременного одношажного хода с палками.  2.Совершенствование техники поворотов на лыжах «упором»  3. Совершенствование техники изучены лыжных ходов  4. Игра на лыжах «Кто дальше?» | П- оказание посильной помощи и моральной поддержке сверстникам при выполнении учебных заданий.  Р - принимать и сохранять учебную задачу; адекватно воспринимать оценку учителя.  К. – владеть способами взаимодействия со сверстниками. | Оценивание учащихся за работу на уроке. | 16.02 |  | |
| 44  (6) | Чередование шага и хода во время прохождения дистанции на лыжах. | 1 | Решение частных задач | 1.Разминка ОРУ с палками.  2.Обучение чередованию шагов и рук во время передвижения по дистанции.  3. Совершенствование техники изучены лыжных ходов  4. Игран на лыжах «Кто дальше?» | П- оказание посильной помощи и моральной поддержке сверстникам при выполнении учебных заданий.  Р - принимать и сохранять учебную задачу; адекватно воспринимать оценку учителя.  К. – владеть способами взаимодействия со сверстниками. | Оценивание учащихся за работу на уроке. | 17.02 |  | |
| 45  (7) | **Внеаудиторное занятие**. Подъемы и спуски на лыжах с палками | 1 | Решение частных задач | 1.Разучивание подъема «Полуелочкой» , ступающим и скользящим шагом.  2.Разучивание спуска в высокой и низкой стойке.  3.Прохождение дистанции 500м. | П- оказание посильной помощи и моральной поддержке сверстникам при выполнении учебных заданий.  Р - принимать и сохранять учебную задачу; адекватно воспринимать оценку учителя.  К. – владеть способами взаимодействия со сверстниками. | Оценивание учащихся за работу на уроке. | **(23.02)15.01** |  | |
| 46  (8) | Техника торможения и поворотов на лыжах. | 1 | Решение частных задач | 1.Разучивание техники торможение и поворотов при спуске на лыжах с палками.  2. совершенствование лыжных ходов, спусков.  3. подвижная игра «Волки и зайчата» | П- оказание посильной помощи и моральной поддержке сверстникам при выполнении учебных заданий.  Р - принимать и сохранять учебную задачу; адекватно воспринимать оценку учителя.  К. – владеть способами взаимодействия со сверстниками. | Оценивание учащихся за работу на уроке. | 24.02 |  | |
| 47  (9) | Подвижная игра на лыжах «Прокатись через ворота» | 1 | Решение частных задач | 1.Совершенствование лыжных ходов.  2.Закрепление техники поворотов, спуски.  3. Подвижная игра «Волки и зайчата», «Прокатись через ворота» | П- оказание посильной помощи и моральной поддержке сверстникам при выполнении учебных заданий.  Р - принимать и сохранять учебную задачу; адекватно воспринимать оценку учителя.  К. – владеть способами взаимодействия со сверстниками. | Оценивание учащихся за работу на уроке. | 1.03 |  | |
| 48  (10) | Подвижная игра на лыжах «Поднимание предметов» | 1 | Решение частных задач | 1.Совершенствование лыжных ходов.  2.Закрепление техники поворотов, спуски.  3. Подвижная игра «Поднимание предметов» | П- оказание посильной помощи и моральной поддержке сверстникам при выполнении учебных заданий.  Р - принимать и сохранять учебную задачу; адекватно воспринимать оценку учителя.  К. – владеть способами взаимодействия со сверстниками. | Осуществление самоконтроля по | 2.03 |  | |
| 49  (11) | **Внеаудиторное занятие.**Попеременный двухшажный ход на лыжах с палками. Прохождение дистанции 500 м. | 1 | Решение частных задач | 1.Техника поворотов на месте веером.  2.Техника попеременного двухшажного хода на лыжах с палками.  3.Совершенствование техники ступающего и скользящего шага на лыжах с палками.  4.прохождение дистанции 500м. | П- оказание посильной помощи и моральной поддержке сверстникам при выполнении учебных заданий.  Р - принимать и сохранять учебную задачу; адекватно воспринимать оценку учителя. | Осуществление самоконтроля по | **(8.03)22.01** |  | |
| 50  (12) | Попеременный двухшажный ход на лыжах с палками. Прохождение дистанции 1000м в среднем темпе. | 1 | Решение частных задач | 1.Техника поворотов на месте веером.  2.Техника попеременного двухшажного хода на лыжах с палками.  3.Совершенствование техники ступающего и скользящего шага на лыжах с палками.  4.прохождение дистанции 1000м. | П- оказание посильной помощи и моральной поддержке сверстникам при выполнении учебных заданий.  Р - принимать и сохранять учебную задачу; адекватно воспринимать оценку учителя. | Осуществление самоконтроля по | 9.03 |  | |
| 51  (13) | Спуск со склона «змейкой» на лыжах с палками. | 1 | Решение частных задач | 1.Разучивание техники спуска на лыжах с палками со склона змейкой.  2. Совершенствование лыжных ходов, спусков, торможение.  3. Игра «Затормози в квадрате» , «Кто равнее» | П- оказание посильной помощи и моральной поддержке сверстникам при выполнении учебных заданий.  Р - принимать и сохранять учебную задачу; адекватно воспринимать оценку учителя.  К- Владеть способами взаимодействия со сверстниками. | Осуществление самоконтроля по | 15.03 |  | |
| 52  (14) | Прохождение дистанции 1000м на лыжах на время. | 1 | Решение частных задач | 1.Комплекс ОРУ с лыжными палками.  2.Прохождение дистанции 1000м.  3.Игра по выбору учащихся. | П- оказание посильной помощи и моральной поддержке сверстникам при выполнении учебных заданий.  Р - принимать и сохранять учебную задачу; адекватно воспринимать оценку учителя. |  | 16.03 |  | |
| **Подвижные игры на основе баскетбола – 8 часов** | | | | | | | | | |
| 53  (1) | Инструктаж Тб. Передачи мяча в парах на месте | 1 | Постановка и решение учебной задачи. | 1.Беседа: Инструктаж ТБ.  2.Комплекс ОРУ в движении.  3. Разминка в парах с мячами.  4.Эстафеты баскетболистов.  5.Игра «Передал, беги!» | П- объективная оценка на освоенных знаний и имеющего опыта.  Р - принимать и сохранять учебную задачу; адекватно воспринимать оценку учителя.  К- владеть конструктивными способами взаимодействие с окружающими.  Л- добиваться победы в игре, дают адекватную позитивную самооценку, проявляют познавательный интерес к предмету. | Осуществление самоконтроля по | 30.03 |  | |
| 54  (2) | Передачи мяча в парах в движении.  Игра «Передал, беги!» | 1 | Решение частных задач | 1.Беседа: Инструктаж ТБ.  2.Комплекс ОРУ в движении с мячом.  3. Разминка в парах с мячами.  4.Эстафеты баскетболистов.  5.Игра «Передал, беги!» | П- объективная оценка на освоенных знаний и имеющего опыта.  Р - принимать и сохранять учебную задачу; адекватно воспринимать оценку учителя.  К- владеть конструктивными способами взаимодействие с окружающими.  Л- добиваться победы в игре, дают адекватную позитивную самооценку, проявляют познавательный интерес к предмету. | Осуществление самоконтроля по | 5.04 |  | |
| 55  (3) | Ведение мяча в движении. | 1 | Решение частных задач | 1.Комплекс ОРУ в движении.  2. Разминка в парах с мячами.  3.Эстафеты баскетболистов.  4.Игра «Мяч капитану» | П- объективная оценка на освоенных знаний и имеющего опыта.  Р - принимать и сохранять учебную задачу; адекватно воспринимать оценку учителя.  К- владеть конструктивными способами взаимодействие с окружающими.  Л- добиваться победы в игре, дают адекватную позитивную самооценку, проявляют познавательный интерес к предмету. | Осуществление самоконтроля по | 6.04 |  | |
| 56  (4) | Ведение мяча в движении. | 1 | Решение частных задач | 1.Комплекс ОРУ в движении.  2. Разминка в парах с мячами.  3.Эстафеты баскетболистов.  4.Игра «Мяч капитану» | П- объективная оценка на освоенных знаний и имеющего опыта.  Р - принимать и сохранять учебную задачу; адекватно воспринимать оценку учителя.  К- владеть конструктивными способами взаимодействие с окружающими.  Л- добиваться победы в игре, дают адекватную позитивную самооценку, проявляют познавательный интерес к предмету. | Осуществление самоконтроля по | 12.04 |  | |
| 57  (5) | Броски по кольцу с места. | 1 | Решение частных задач | 1.Комплекс ОРУ в движении.  2. Разминка в парах с мячами.  3.Техника броска в кольцо с места.  4.Игра «Мяч капитану» | П- объективная оценка на освоенных знаний и имеющего опыта.  Р - принимать и сохранять учебную задачу; адекватно воспринимать оценку учителя.  К- владеть конструктивными способами взаимодействие с окружающими.  Л- добиваться победы в игре, дают адекватную позитивную самооценку, проявляют познавательный интерес к предмету. | Осуществление самоконтроля по | 13.04 |  | |
| 58  (6) | Броски по кольцу после ведения. | 1 | Решение частных задач | 1.Комплекс ОРУ в движении.  2. Разминка в парах с мячами.  3.Техника броска в кольцо после ведения.  4.Игра «Мяч капитану» | П- объективная оценка на освоенных знаний и имеющего опыта.  Р - принимать и сохранять учебную задачу; адекватно воспринимать оценку учителя.  К- владеть конструктивными способами взаимодействие с окружающими.  Л- добиваться победы в игре, дают адекватную позитивную самооценку, проявляют познавательный интерес к предмету. | Осуществление самоконтроля по | 19.04 |  | |
| 59  (7) | Подвижная игра «Мяч капитану». | 1 | Решение частных задач | 1.Комплекс ОРУ в движении.  2. Разминка в парах с мячами.  3.Совершенствование техники броска в кольцо с места.  4.Игра «Мяч капитану» | П- объективная оценка на освоенных знаний и имеющего опыта.  Р - принимать и сохранять учебную задачу; адекватно воспринимать оценку учителя.  К- владеть конструктивными способами взаимодействие с окружающими.  Л- добиваться победы в игре, дают адекватную позитивную самооценку, проявляют познавательный интерес к предмету. | Осуществление самоконтроля по | 20.04 |  | |
| 60  (8) | Круговая тренировка.  Подвижная игра «Мяч капитану» | 1 | Решение частных задач | 1.Комплекс ОРУ в движении.  2. Разминка в парах с мячами.  3.Круговая тренировка.  4.Игра «Мяч капитану» | П- объективная оценка на освоенных знаний и имеющего опыта.  Р - принимать и сохранять учебную задачу; адекватно воспринимать оценку учителя.  К- владеть конструктивными способами взаимодействие с окружающими.  Л- добиваться победы в игре, дают адекватную позитивную самооценку, проявляют познавательный интерес к предмету. | Осуществление самоконтроля по | 26.04 |  | |
| **Легкая атлетика – 8 часов** | | | | | | | | | |
| 61  (1) | Инструктаж ТБ. Тестирование Челночный бег 3х10м. с высокого старта. | 1 | Постановка и решение учебной задачи. | 1.инструктаж ТБ на уроках легкой атлетики.  2. Комплекс СБУ.  3.Тест - Челночный бег 3х10м. с высокого старта.  4. Игра «флаг на башню!» | П- объективная оценка на освоенных знаний и имеющего опыта.  Р - принимать и сохранять учебную задачу; адекватно воспринимать оценку учителя.  К- владеть конструктивными способами взаимодействие с окружающими. | Осуществление самоконтроля по | 27.04 |  | |
| 62  (2) | Эстафета с передачей эстафетной палочки. | 1 | Решение частных задач | 1.Игровая разминка «Ловишка»  2.Эстафеты с передачей эстафетной палочки.  3. Игра «Встречная эстафета» | П- объективная оценка на освоенных знаний и имеющего опыта.  Р - принимать и сохранять учебную задачу; адекватно воспринимать оценку учителя.  К- владеть конструктивными способами взаимодействие с окружающими. | Осуществление самоконтроля по | 3.05 |  | |
| 63  (3) | Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель. | 1 | Решение частных задач | 1.Комплекс ОРУ.  2. Повторение техники «оленьего бега»  3.Техника метания малого мяча в цель.  4. Игра «Меткий стрелок» | П- объективная оценка на освоенных знаний и имеющего опыта.  Р - принимать и сохранять учебную задачу; адекватно воспринимать оценку учителя.  К- владеть конструктивными способами взаимодействие с окружающими. | Осуществление самоконтроля по | 4.05 |  | |
| 64  (4) | Тестирование метание малого мяча на дальность. | 1 | Решение частных задач | 1. Комплекс ОРУ.  2. Повторение техники «оленьего бега»  3.Тест - метания малого мяча на дальность.  4. Игра «Меткий стрелок» | П- объективная оценка на освоенных знаний и имеющего опыта.  Р - принимать и сохранять учебную задачу; адекватно воспринимать оценку учителя.  К- владеть конструктивными способами взаимодействие с окружающими. | Осуществление самоконтроля по | 10.05 |  | |
| 65  (5) | Прыжок в длину с разбега | 1 | Решение частных задач | 1. Строевые упражнения.  2. Комплекс ОРУ.  3. Техника прыжка в длину.  4. Игра «Русская лапта». | П- объективная оценка на освоенных знаний и имеющего опыта.  Р - принимать и сохранять учебную задачу; адекватно воспринимать оценку учителя.  К- контролировать действия партнера.  Л- дают адекватную позитивную самооценку, проявляют познавательный интерес к предмету. | Осуществление самоконтроля по | 11.05 |  | |
| 66  (6) | Прыжок в высоту с разбега. | 1 | Решение частных задач | 1. Строевые упражнения.  2. Комплекс ОРУ.  3. Разучивание техники прыжка в высоту с разбега.  4. Игра «Салки». | П- объективная оценка на освоенных знаний и имеющего опыта.  Р - принимать и сохранять учебную задачу; адекватно воспринимать оценку учителя.  К- контролировать действия партнера.  Л- дают адекватную позитивную самооценку, проявляют познавательный интерес к предмету. | Осуществление самоконтроля по | 17.05 |  | |
| 67  (7) | Тестирование бега 1000 м на время. | 1 | Решение частных задач | 1.Беговая разминка.  2.Комплекс ОРУ.  3.Тест – бег 1000м. на время.  4. Подвижная игра «пионербол» | П- объективная оценка на освоенных знаний и имеющего опыта.  Р - принимать и сохранять учебную задачу; адекватно воспринимать оценку учителя.  К- контролировать действия партнера.  Л- дают адекватную позитивную самооценку, проявляют познавательный интерес к предмету. | Осуществление самоконтроля по | 18.05 |  | |
| 68  (8) | Круговая тренировка. | 1 | Решение частных задач | 1.Комплекс ОРУ в движении.  2. Круговая тренировка на развитие физических качеств.  3. Беседа: «Правила поведения на открытых водоемах в летний период». | П- объективная оценка на освоенных знаний и имеющего опыта.  Р - принимать и сохранять учебную задачу; адекватно воспринимать оценку учителя.  К- контролировать действия партнера.  Л- дают адекватную позитивную самооценку, проявляют познавательный интерес к предмету. | Осуществление самоконтроля по | 24.05 |  | |

**Тематическое планирование**

**4 классы**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Тема урока | Кол-  во  часов | | | Тип урока | | | Содержание урока | | Формирование УУД (характеристика видов деятельности учащихся) Л- личностные, Р- регулятивные, К- коммуникативные | | Вид  контроля | | Дата  проведения | | | |
| **План** | | **Факт** | |
| **Легкая атлетика – 8 часов** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **1**  **(1)** | Вводный инструктаж ТБ на уроках физкультуры.  Строевые упражнения | 1 | | | Вводный | | | 1.Правила безопасного поведения на уроках физической культуры.  2.Строевые упражнения  3. Беговая разминка  4. Комплекс ОРУ в движении  5. Подвижная игра «Колдунчики» | | П – характеристика действий, объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющего опыта, осуществление логических действий  Р. – обнаруживать ошибки при выполнении учебных заданий, анализировать их и объективно оценивать результаты собственного труда.  К. – уметь управлять эмоциями при общении со сверстниками и педагогом. | | Устные ответы.  Выполнение действий по заданиям. | | 2.09 | |  | |
| **2**  **(2)** | Тестирование бега на 30 м с высокого старта. | 1 | | | Конструирование способа действия. | | | 1.Строевые упражнения  2. Комплекс беговой разминки.  3. Повторение техники финиширования и стартового ускорения.  4.Тестирования бега на 30 м с высокого старта  5. Игра «Собачки с мячом» | | П – характеристика действий, объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющего опыта, осуществление логических действий  Р. – обнаруживать ошибки при выполнении учебных заданий, анализировать их и объективно оценивать результаты собственного труда.  К. – уметь управлять эмоциями при общении со сверстниками и педагогом. | | Устный опрос.  Выполнение действий по заданиям**.** | | 4.09 | |  | |
| **3**  **(3)** | Челночный бег 3\*10м на время  Прыжок в длину с разбега. | 1 | | | Конструирование способа действия. | | | 1.Сочетание различных видов ходьбы.  2.ОРУ. Ходьба с высоким подниманием бедра.  3.Беговая разминка.  4. Повторение техники прыжка в длину с разбега.  5.Челночный бег 3\*10м. на время.  6.Игра «Собачки с мячом. | | П – характеристика действий, объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющего опыта, осуществление логических действий  Р. – обнаруживать ошибки при выполнении учебных заданий, анализировать их и объективно оценивать результаты собственного труда.  К. – уметь управлять эмоциями при общении со сверстниками и педагогом | | Устный опрос.  Сравнение результата с нормативами | | 9.09 | |  | |
| **4**  **(4)** | Роль и значение занятий физическими упражнениями в подготовке солдат в русской армии  Метание малого мяча. | 1 | | | Решение частных задач | | | 1.Беседа на тему: «Роль и значение занятий физическими упражнениями в подготовке солдат в русской армии»  2. Комплекс ОРУ в движении  3. Игра «Футбольные собачки»  4. Техника метания мяча на дальность. | | П – объективная оценка на освоенных знаний и имеющего опыта  Р. – обнаруживать ошибки при выполнении учебных заданий, анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, осуществлять поиск новых возможностей и способов их применения  К. – уметь управлять эмоциями при общении со сверстниками и педагогом, взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения | | Устный опрос.  Сравнение результата с нормативами | | 11.09 | |  | |
| **5**  **(5)** | Тестирования метания малого мяча на дальность. | 1 | | | Конструирование способа действия. | | | 1.Строевые упражнения  2.Комплекс ОРУ.  3.Тест метания мешочка на дальность  4. Спортивная игра футбол.  5. Подвижная игра «Бросай далеко, собирай быстрее» | | П – характеристика действий, объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющего опыта, осуществление логических действий  Р. – обнаруживать ошибки при выполнении учебных заданий, анализировать их и объективно оценивать результаты собственного труда.  К. – уметь управлять эмоциями при общении со сверстниками и педагогом | | Выполнение действий по инструкции. | | 16.09 | |  | |
| **6**  **(6)** | Тестирование броска малого мяча в горизонтальную цель. | 1 | | | Конструирование способа действия | | | 1.Строевые упражнения.  2 Беговая разминка.  3. Комплекс ОРУ.  4. Тест броска малого мяча на дальность  5. Совершенствование техники броска малого мяча  6. Подвижная игра «Точная подача». | | П – характеристика действий, объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющего опыта, осуществление логических действий  Р. – обнаруживать ошибки при выполнении учебных заданий, анализировать их и объективно оценивать результаты собственного труда.  К. – уметь управлять эмоциями при общении со сверстниками и педагогом | | Выполнение действий по инструкции. | | 18.09 | |  | |
| **7**  **(7)** | Бег на 1000м.  Физическая подготовка и ее связь с развитием физических качеств, систем дыхания и кровообращения | 1 | | | Решение частных задач | | | 1 Строевые команды  2. Комплекс ОРУ на развитие гибкости  3. Беседа на тему: «Физическая подготовка и ее связь с развитием физических качеств, систем дыхания и кровообращения»  4. Беговая разминка со скакалками  5. Бег 1000 м. | | П – характеристика действий, объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющего опыта, осуществление логических действий  Р. – обнаруживать ошибки при выполнении учебных заданий, анализировать их и объективно оценивать результаты собственного труда.  К. – уметь управлять эмоциями при общении со сверстниками и педагогом. | | Выполнение действий по инструкции | | 21.09 | |  | |
| **8**  **(8)** | Бег на 1000 м. | 1 | | | Решение частных задач | | | 1 Строевые команды  2. Комплекс ОРУ  3. Беговая разминка со скакалками  4. Бег 1000 м  5. Подвижная игра «Ляпа» | | П – характеристика действий, объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющего опыта, осуществление логических действий  Р. – обнаруживать ошибки при выполнении учебных заданий, анализировать их и объективно оценивать результаты собственного труда.  К. – уметь управлять эмоциями при общении со сверстниками и педагогом. | | Выполнение действий по инструкции | | 25.09 | |  | |
| **Подвижные игры – 10 часов** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **9**  **(1)** | Инструктаж ТБ. Командные действия в спортивной игре. | | 1 | | | Решение частных задач | | | 1.Выполнение строевых команд.  2. Разучивание командных действий.  3.Комплекс ОРУ с мячами.  4. Подвижная игра «Передал, беги» | | П. –характеристика действий, объективная их оценка на основе освоенных знаний и имеющего опта, осуществление логических действий  Р. –обнаруживать ошибки при выполнении учебных заданий, анализировать их и объективно оценивать результаты собственного труда.  К. – уметь управлять эмоциями при общении со сверстниками и педагогом. | | Выполнение действия по инструкции. Устные ответы | | 28.09 | |  | |
| **10**  **(2)** | Спортивная игра волейбол.  КУ - прыжок в длину с места. | | 1 | | | Конструирование способа действия. | | | 1.Выполнение строевых команд.  2. Комплекс ОРУ с волейбольными мячами.  3.КУ – прыжок в длину с места.  4. Учебная игра. | | П. –характеристика действий, объективная их оценка на основе освоенных знаний и имеющего опта, осуществление логических действий  Р. –обнаруживать ошибки при выполнении учебных заданий, анализировать их и объективно оценивать результаты собственного труда.  К. – уметь управлять эмоциями при общении со сверстниками и педагогом. | | Выполнение действия по инструкции. Устные ответы | | 2.10 | |  | |
| **11**  **(3)** | Игра пионербол | | 1 | | | Конструирование способа действия. | | | 1.Выполнение строевых команд.  2. Комплекс ОРУ с мячами.  3.Учебная игра. | | П. –характеристика действий, объективная их оценка на основе освоенных знаний и имеющего опта, осуществление логических действий  Р. –обнаруживать ошибки при выполнении учебных заданий, анализировать их и объективно оценивать результаты собственного труда.  К. – уметь управлять эмоциями при общении со сверстниками и педагогом. | | Выполнение действия по инструкции. Устные ответы | | 5.10 | |  | |
| **12**  **(4)** | Подачи и передачи мяча в парах | | 1 | | | Решение частных задач | | | 1.Выполнение строевых команд.  2. Комплекс ОРУ с мячами.  3.Учебная игра. | | П. –характеристика действий, объективная их оценка на основе освоенных знаний и имеющего опта, осуществление логических действий  Р. –обнаруживать ошибки при выполнении учебных заданий, анализировать их и объективно оценивать результаты собственного труда.  К. – уметь управлять эмоциями при общении со сверстниками и педагогом. | | Выполнение действия по инструкции. Оценить учащихся за работу на уроке. | | 9.10 | |  | |
| **13**  **(5)** | Подвижная игра с элементами волейбола. | | 1 | | | Решение частных задач | | | 1.Выполнение строевых команд.  2. Комплекс ОРУ с мячами.  3.Учебная игра. | | П. –характеристика действий, объективная их оценка на основе освоенных знаний и имеющего опта, осуществление логических действий  Р. –обнаруживать ошибки при выполнении учебных заданий, анализировать их и объективно оценивать результаты собственного труда.  К. – уметь управлять эмоциями при общении со сверстниками и педагогом. | | Выполнение действия по инструкции. Оценить учащихся за работу на уроке. | | 12.10 | |  | |
| **14**  **(6)** | Спортивная игра - баскетбол | | 1 | | | Решение частных задач | | | 1.Выполнение строевых команд.  2. Комплекс ОРУ с мячами.  3.Учебная игра. | | П. –характеристика действий, объективная их оценка на основе освоенных знаний и имеющего опта, осуществление логических действий  Р. –обнаруживать ошибки при выполнении учебных заданий, анализировать их и объективно оценивать результаты собственного труда.  К. – уметь управлять эмоциями при общении со сверстниками и педагогом. | | Выполнение действия по инструкции. Оценить учащихся за работу на уроке. | | 16.10 | |  | |
| **15**  **(7)** | Ловля и передача мяча в парах | | 1 | | | Решение частных задач | | | 1.Выполнение строевых команд.  2. Комплекс ОРУ с мячами.  3. Ловля и передача мяча в парах. | | П. –характеристика действий, объективная их оценка на основе освоенных знаний и имеющего опта, осуществление логических действий  Р. –обнаруживать ошибки при выполнении учебных заданий, анализировать их и объективно оценивать результаты собственного труда.  К. – уметь управлять эмоциями при общении со сверстниками и педагогом. | | Выполнение действия по инструкции. Устные ответы | | 19.10 | |  | |
| **16**  **(8)** | Ведение мяча | | 1 | | | Решение частных задач | | | 1.Выполнение строевых команд.  2. Комплекс ОРУ с мячами.  3. Эстафеты баскетболистов. | | П. –характеристика действий, объективная их оценка на основе освоенных знаний и имеющего опта, осуществление логических действий  Р. –обнаруживать ошибки при выполнении учебных заданий, анализировать их и объективно оценивать результаты собственного труда.  К. – уметь управлять эмоциями при общении со сверстниками и педагогом. | | Выполнение действия по инструкции. Оценить учащихся за работу на уроке. | | 23.10 | |  | |
| **17**  **(9)** | Подвижная игра «Мяч капитану» | | 1 | | | Решение частных задач | | | 1.Выполнение строевых команд.  2. Комплекс ОРУ с мячами.  3.Учебная игра. | | П. –характеристика действий, объективная их оценка на основе освоенных знаний и имеющего опта, осуществление логических действий  Р. –обнаруживать ошибки при выполнении учебных заданий, анализировать их и объективно оценивать результаты собственного труда.  К. – уметь управлять эмоциями при общении со сверстниками и педагогом. | | Выполнение действия по инструкции. Устные ответы | | 26.10 | |  | |
| **18**  **(10)** | Подвижная игра «Мяч капитану» | | 1 | | | Решение частных задач | | | 1.Выполнение строевых команд.  2. Комплекс ОРУ с мячами.  3.Учебная игра. | | П. –характеристика действий, объективная их оценка на основе освоенных знаний и имеющего опта, осуществление логических действий  Р. –обнаруживать ошибки при выполнении учебных заданий, анализировать их и объективно оценивать результаты собственного труда.  К. – уметь управлять эмоциями при общении со сверстниками и педагогом. | | Выполнение действия по инструкции. Оценить учащихся за работу на уроке. | | 30.10 | |  | |
| **Спортивная гимнастика – 14 часов** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **19**  **(1)** | Причины травматизма на занятиях физическими упражнениями | | | 1 | Решение частных задач | | | 1.Выполнение строевых команд.  2.Беседа: «Причины травматизма на занятиях физическими упражнениями»  3.Повторить группировки, перекаты, кувырок вперед, назад, упражнения в равновесии. | | П. –характеристика действий, объективная их оценка на основе освоенных знаний и имеющего опта, осуществление логических действий  Р. –обнаруживать ошибки при выполнении учебных заданий, анализировать их и объективно оценивать результаты собственного труда.  К. – уметь управлять эмоциями при общении со сверстниками и педагогом | | Выполнение действия по инструкции. Устные ответы. | | 9.11 | | |  |
| **20**  **(2)** | Акробатические соединения. | | | 1 | Решение частных задач | | | 1.Выполнение строевых команд.  2.Комплекс ОРУ на развитие гибкости.  3. Акробатические соединения из 4-5 элементов. | | П. –характеристика действий, объективная их оценка на основе освоенных знаний и имеющего опта, осуществление логических действий  Р. –обнаруживать ошибки при выполнении учебных заданий, анализировать их и объективно оценивать результаты собственного труда.  К. – уметь управлять эмоциями при общении со сверстниками и педагогом | | Выполнение действия по инструкции. Устные ответы. | | 13.1 | | |  |
| **21**  **(3)** | Акробатические соединения и правила их соединения | | | 1 | Решение частных задач | | | 1.Выполнение строевых команд.  2.Комплекс ОРУ на развитие гибкости.  3. Акробатические соединения из 4-5 элементов. | | П. –характеристика действий, объективная их оценка на основе освоенных знаний и имеющего опта, осуществление логических действий  Р. –обнаруживать ошибки при выполнении учебных заданий, анализировать их и объективно оценивать результаты собственного труда.  К. – уметь управлять эмоциями при общении со сверстниками и педагогом | | Выполнение действия по инструкции. Устные ответы | | 16.11 | | |  |
| **22**  **(4)** | **Акробатическое соединение** | | | 1 | Решение частных задач | | | 1.Выполнение строевых команд.  2.Комплекс ОРУ с гимнастическими палками.  3. Акробатические соединения из 4-5 элементов. | | П. –характеристика действий, объективная их оценка на основе освоенных знаний и имеющего опта, осуществление логических действий  Р. –обнаруживать ошибки при выполнении учебных заданий, анализировать их и объективно оценивать результаты собственного труда.  К. – уметь управлять эмоциями при общении со сверстниками и педагогом | | Выполнение действия по инструкции. Устные ответы | | 20.11 | | |  |
| **23**  **(5)** | Вис согнувшись, прогнувшись на перекладине. | | | 1 | Решение частных задач | | | 1.Выполнение строевых команд.  2.Комплекс ОРУ с гимнастическими палками.  3. Вис согнувшись, прогнувшись на перекладине. | | П. –характеристика действий, объективная их оценка на основе освоенных знаний и имеющего опта, осуществление логических действий  Р. –обнаруживать ошибки при выполнении учебных заданий, анализировать их и объективно оценивать результаты собственного труда.  К. – уметь управлять эмоциями при общении со сверстниками и педагогом | | Выполнение действия по инструкции. Устные ответы | | 23.11 | | |  |
| **24**  **(6)** | Висы и подтягивание на перекладине. | | | 1 | Решение частных задач | | | 1.Выполнение строевых команд.  2.Комплекс ОРУ с гимнастическими скакалками.  3. Висы и подтягивание на перекладине. | | П. –характеристика действий, объективная их оценка на основе освоенных знаний и имеющего опта, осуществление логических действий  Р. –обнаруживать ошибки при выполнении учебных заданий, анализировать их и объективно оценивать результаты собственного труда.  К. – уметь управлять эмоциями при общении со сверстниками и педагогом | | Выполнение действия по инструкции. Устные ответы | | 27.11 | | |  |
| **25**  **(7)** | Упражнения в равновесии.  Упражнения на перекладине. | | | 1 | Решение частных задач | | | 1.Выполнение строевых команд.  2.Комплекс ОРУ с гимнастическими скакалками.  3. Упражнения в равновесии на бревне (девочки)  Упражнения на перекладине подъем переворотом махом одной толчком второй. (мальчики) | | П. –характеристика действий, объективная их оценка на основе освоенных знаний и имеющего опта, осуществление логических действий  Р. –обнаруживать ошибки при выполнении учебных заданий, анализировать их и объективно оценивать результаты собственного труда.  К. – уметь управлять эмоциями при общении со сверстниками и педагогом | | Выполнение действия по инструкции. Устные ответы | | 30.1  1 | | |  |
| **26**  **(8)** | Дыхательная гимнастика.  Лазание по канату в три приема. | | | 1 | Решение частных задач | | | 1.Выполнение строевых команд.  2.Комплекс ОРУ  3.Комплекс дыхательной гимнастики.  4. Беседа «Здоровье в твоих руках»  5. Лазание по канату в три приема. | | П. –характеристика действий, объективная их оценка на основе освоенных знаний и имеющего опта, осуществление логических действий  Р. –обнаруживать ошибки при выполнении учебных заданий, анализировать их и объективно оценивать результаты собственного труда.  К. – уметь управлять эмоциями при общении со сверстниками и педагогом | | Выполнение действия по инструкции. Устные ответы | | 4.12 | | |  |
| **27**  **(9)** | Гимнастика для глаз.  Лазание по канату в три приема. | | | 1 | Решение частных задач | | | 1.Выполнение строевых команд.  2.Комплекс ОРУ на развитие силы.  3.Комплекс Ору для глаз.  4. Лазание по канату в три приема. | | П. –характеристика действий, объективная их оценка на основе освоенных знаний и имеющего опта, осуществление логических действий  Р. –обнаруживать ошибки при выполнении учебных заданий, анализировать их и объективно оценивать результаты собственного труда.  К. – уметь управлять эмоциями при общении со сверстниками и педагогом | | Выполнение действия по инструкции. Устные ответы | | 7.12 | | |  |
| **28**  **(10)** | Лазание по канату в три приема. | | | 1 | Решение частных задач | | | 1.Выполнение строевых команд.  2.Комплекс ОРУ на развитие силы.  3. Лазание по канату в три приема. | | П. –характеристика действий, объективная их оценка на основе освоенных знаний и имеющего опта, осуществление логических действий  Р. –обнаруживать ошибки при выполнении учебных заданий, анализировать их и объективно оценивать результаты собственного труда.  К. – уметь управлять эмоциями при общении со сверстниками и педагогом | | Выполнение действия по инструкции. Оценить учащихся за работу на уроке. | | 11.12 | | |  |
| **29**  **(11)** | Техника опорного прыжка, подводящие упражнения. | | | 1 | Решение частных задач | | | 1.Выполнение строевых команд.  2.Комплекс ОРУ на развитие силы.  3. Техника опорного прыжка, подводящие упражнения. Соскок, приземление. | | П. –характеристика действий, объективная их оценка на основе освоенных знаний и имеющего опта, осуществление логических действий  Р. –обнаруживать ошибки при выполнении учебных заданий, анализировать их и объективно оценивать результаты собственного труда.  К. – уметь управлять эмоциями при общении со сверстниками и педагогом | | Выполнение действия по инструкции. Оценить учащихся за работу на уроке. | | 14.12 | | |  |
| **30**  **(12)** | Опорный прыжок | | | 1 | Решение частных задач | | | 1.Выполнение строевых команд.  2.Комплекс ОРУ на развитие силы.  3. Совершенствование техники опорного прыжка, подводящие упражнения. | | П. –характеристика действий, объективная их оценка на основе освоенных знаний и имеющего опта, осуществление логических действий  Р. –обнаруживать ошибки при выполнении учебных заданий, анализировать их и объективно оценивать результаты собственного труда.  К. – уметь управлять эмоциями при общении со сверстниками и педагогом | | Выполнение действия по инструкции. Оценить учащихся за работу на уроке. | | 18.12 | | |  |
| **31**  **(13)** | Опорный прыжок | | | 1 | Решение частных задач | | | 1.Выполнение строевых команд.  2.Комплекс ОРУ на развитие силы.  3.Опорный прыжок высота 120 см. | | П. –характеристика действий, объективная их оценка на основе освоенных знаний и имеющего опта, осуществление логических действий  Р. –обнаруживать ошибки при выполнении учебных заданий, анализировать их и объективно оценивать результаты собственного труда.  К. – уметь управлять эмоциями при общении со сверстниками и педагогом | | Выполнение действия по инструкции. Оценить учащихся за работу на уроке. | | 21.12 | | |  |
| **32**  **(14)** | Опорный прыжок | | | 1 | Конструирование способа действия. | | | 1.Выполнение строевых команд.  2.Комплекс ОРУ на развитие силы.  3.Опорный прыжок высота 120 см. на оценку техника выполнения. | | П. –характеристика действий, объективная их оценка на основе освоенных знаний и имеющего опта, осуществление логических действий  Р. –обнаруживать ошибки при выполнении учебных заданий, анализировать их и объективно оценивать результаты собственного труда.  К. – уметь управлять эмоциями при общении со сверстниками и педагогом | | Выполнение действия по инструкции. Оценить учащихся за работу на уроке. | | 25.12 | | |  |
| Подвижные игры -9 часов | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **33**  **(1)** | Инструктаж Тб. Техника ведения мяча. Передвижение игрока. | 1 | | | Решение частных задач | | | 1.Выполнение строевых команд.  2.Комплекс ОРУ с мячами.  3. Ведение мяча левой правой рукой, приставным шагом, спиной вперед.  4. Передвижение игрока по площадке  5.Развитие координационных способностей. | | П. –характеристика действий, объективная их оценка на основе освоенных знаний и имеющего опта, осуществление логических действий  Р. –обнаруживать ошибки при выполнении учебных заданий, анализировать их и объективно оценивать результаты собственного труда.  К. – уметь управлять эмоциями при общении со сверстниками и педагогом | | Выполнение действия по инструкции. Оценить учащихся за работу на уроке. | | 11.01 | |  | |
| **34**  **(2)** | Передачи мяча в парах. | 1 | | | Решение частных задач | | | 1.Выполнение строевых команд.  2.Комплекс ОРУ с мячами.  3.Совершенствование техники передачи мяча в парах.  4.Игра»Передал, беги» | | П. –характеристика действий, объективная их оценка на основе освоенных знаний и имеющего опта, осуществление логических действий  Р. –обнаруживать ошибки при выполнении учебных заданий, анализировать их и объективно оценивать результаты собственного труда.  К. – уметь управлять эмоциями при общении со сверстниками и педагогом | | Выполнение действия по инструкции. Оценить учащихся за работу на уроке. | | 15.01 | |  | |
| **35**  **(3)** | Броски по кольцу с места. | 1 | | | Решение частных задач | | | 1.Выполнение строевых команд.  2.Комплекс ОРУ с мячами.  3.Совершенствование техники броска мяча по кольцу с места  4.Игра»Передал, беги». | | П. –характеристика действий, объективная их оценка на основе освоенных знаний и имеющего опта, осуществление логических действий  Р. –обнаруживать ошибки при выполнении учебных заданий, анализировать их и объективно оценивать результаты собственного труда.  К. – уметь управлять эмоциями при общении со сверстниками и педагогом | |  | | 18.01 | |  | |
| **36**  **(4)** | Броски по кольцу после ведения. | 1 | | | Решение частных задач | | | 1.Выполнение строевых команд.  2.Комплекс ОРУ с мячами.  3.Разучивание техники броска мяча по кольцу после ведения.  4.Игра»Передал, беги». | | П. –характеристика действий, объективная их оценка на основе освоенных знаний и имеющего опта, осуществление логических действий  Р. –обнаруживать ошибки при выполнении учебных заданий, анализировать их и объективно оценивать результаты собственного труда.  К. – уметь управлять эмоциями при общении со сверстниками и педагогом | | Выполнение действия по инструкции. Оценить учащихся за работу на уроке. | | 22.01 | |  | |
| **37**  **(5)** | Передачи мяча в движении. | 1 | | | Решение частных задач | | | 1.Выполнение строевых команд.  2.Комплекс ОРУ с набивными мячами.  3. Разучивание передачи мяча в движении. | | П. –характеристика действий, объективная их оценка на основе освоенных знаний и имеющего опта, осуществление логических действий  Р. –обнаруживать ошибки при выполнении учебных заданий, анализировать их и объективно оценивать результаты собственного труда.  К. – уметь управлять эмоциями при общении со сверстниками и педагогом | |  | | 25.01 | |  | |
| **38**  **(6)** | Командные действия игроков в спортивной игре баскетбол | 1 | | | Решение  частных  задач | | | 1.Комплекс ОРУ с мячами  2.Совершенствование техники ведения и передачи мяча.  3 Тактика игры в баскетбол. | | П. –характеристика действий, объективная их оценка на основе освоенных знаний и имеющего опта, осуществление логических действий  Р. –обнаруживать ошибки при выполнении учебных заданий, анализировать их и объективно оценивать результаты собственного труда.  К. – уметь управлять эмоциями при общении со сверстниками и педагогом. | | Выполнение действия по инструкции. Устные ответы | | 29.01 | |  | |
| **39**  **(7)** | Игра «Мяч капитану». | 1 | | | Решение частных задач | | | 1.Выполнение строевых команд.  2.Комплекс ОРУ в движении.  3. Игра «Мяч капитану». | | П. –характеристика действий, объективная их оценка на основе освоенных знаний и имеющего опта, осуществление логических действий  Р. –обнаруживать ошибки при выполнении учебных заданий, анализировать их и объективно оценивать результаты собственного труда.  К. – уметь управлять эмоциями при общении со сверстниками и педагогом | |  | | 1.02 | |  | |
| **40**  **(8)** | Игра «Мяч капитану». | 1 | | | Решение частных задач | | | 1.Выполнение строевых команд.  2.Комплекс ОРУ в движении.  3. Игра «Мяч капитану». | | П. –характеристика действий, объективная их оценка на основе освоенных знаний и имеющего опта, осуществление логических действий  Р. –обнаруживать ошибки при выполнении учебных заданий, анализировать их и объективно оценивать результаты собственного труда.  К. – уметь управлять эмоциями при общении со сверстниками и педагогом | | Выполнение действия по инструкции. Оценить учащихся за работу на уроке. | | 5.02 | |  | |
| **41**  **(9)** | Игра «Мяч капитану». | 1 | | | Решение частных задач | | | 1.Выполнение строевых команд.  2.Комплекс ОРУ в движении.  3. Игра «Мяч капитану». | | П. –характеристика действий, объективная их оценка на основе освоенных знаний и имеющего опта, осуществление логических действий  Р. –обнаруживать ошибки при выполнении учебных заданий, анализировать их и объективно оценивать результаты собственного труда.  К. – уметь управлять эмоциями при общении со сверстниками и педагогом | | Выполнение действия по инструкции. Оценить учащихся за работу на уроке. | | 8.02 | |  | |
| Лыжная подготовка – 12 часов | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **42**  **(1)** | Инструктаж ТБ. Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом | 1 | | | Решение частных задач | | | 1.Инструктаж ТБ на уроках лыжной подготовки  2.Строевые команды.  3. Совершенствование техники ступающего и скользящего шага на лыжах без палок  4. Прохождении дистанции 500 м | | П. –характеристика действий, объективная их оценка на основе освоенных знаний и имеющего опта, осуществление логических действий  Р. –обнаруживать ошибки при выполнении учебных заданий, анализировать их и объективно оценивать результаты собственного труда.  К. – уметь управлять эмоциями при общении со сверстниками и педагогом. | | Выполнение действия по инструкции. Устные ответы | | 12.02 | |  | |
| **43**  **(2)** | Передвижения на лыжах с палками ступающим и скользящим шагом | 1 | | | Решение частных задач | | | 1.Строевые команды.  2.Прохождении дистанции 500 м  3. Совершенствование техники ступающего и скользящего шага с палками | | П. –характеристика действий, объективная их оценка на основе освоенных знаний и имеющего опта, осуществление логических действий  Р. –обнаруживать ошибки при выполнении учебных заданий, анализировать их и объективно оценивать результаты собственного труда.  К. – уметь управлять эмоциями при общении со сверстниками и педагогом. | | Выполнение действия по инструкции. Устные ответы | | 15.02 | |  | |
| **44**  **(3)** | Попеременный двухшажный ход с палками | 1 | | | Решение частных задач | | | 1.Строевые команды.  2.Прохождении дистанции 500 м  3. Совершенствование техники ступающего и скользящего шага с палками | | П. –характеристика действий, объективная их оценка на основе освоенных знаний и имеющего опта, осуществление логических действий  Р. –обнаруживать ошибки при выполнении учебных заданий, анализировать их и объективно оценивать результаты собственного труда.  К. – уметь управлять эмоциями при общении со сверстниками и педагогом. | | Выполнение действия по инструкции. Устные ответы | | 19.02 | |  | |
| **45**  **(4)** | Одновременный двухшажный ход на лыжах с палками | 1 | | | Решение частных задач | | | 1.Повороты на месте «веером».  2. Техника попеременного двухшажного хода на лыжах с палками и без них  3. Прохождение дистанции попеременным двухшажным ходом 600 м  4. Техника ступающего и скользящего шага на лыжах с палками | | П. –характеристика действий, объективная их оценка на основе освоенных знаний и имеющего опта, осуществление логических действий  Р. –обнаруживать ошибки при выполнении учебных заданий, анализировать их и объективно оценивать результаты собственного труда.  К. – уметь управлять эмоциями при общении со сверстниками и педагогом. | | Выполнение действия по инструкции. Устные ответы | | 22.02 | |  | |
| **46**  **(5)** | Одновременный двухшажный ход на лыжах с палками | 1 | | | Решение частных задач | | | 1.Повороты на лыжах «веером»  2.Техника попеременного двухшажного хода на лыжах с палками  3. Прохождение дистанции одношажным ходом 600 м | | П. –характеристика действий, объективная их оценка на основе освоенных знаний и имеющего опта, осуществление логических действий  Р. –обнаруживать ошибки при выполнении учебных заданий, анализировать их и объективно оценивать результаты собственного труда.  К. – уметь управлять эмоциями при общении со сверстниками и педагогом. | | Выполнение действия по инструкции. Устные ответы | | 26.02 | |  | |
| **47**  **(6)** | Чередование шага и хода во время прохождения дистанции на лыжах | 1 | | | Решение частных задач | | | 1.Совершенствование лыжных ходов  2.Техника одновременного двухшажного хода на лыжах с палками  3. Повороты «упором»  4. Игра «Кто дальше?» | | П. –характеристика действий, объективная их оценка на основе освоенных знаний и имеющего опта, осуществление логических действий  Р. –обнаруживать ошибки при выполнении учебных заданий, анализировать их и объективно оценивать результаты собственного труда.  К. – уметь управлять эмоциями при общении со сверстниками и педагогом. | | Выполнение действия по инструкции. Устные ответы | | 29.02 | |  | |
| **48**  **(7)** | Подъемы и спуски с палками на лыжах | 1 | | | Решение частных задач | | | 1.Совершенствование лыжных ходов  2.Техника чередования шагов и ходов во время передвижения по дистанции с изменением темпа бега  3. Игра «Кто дальше?» | | П. –характеристика действий, объективная их оценка на основе освоенных знаний и имеющего опта, осуществление логических действий  Р. –обнаруживать ошибки при выполнении учебных заданий, анализировать их и объективно оценивать результаты собственного труда.  К. – уметь управлять эмоциями при общении со сверстниками и педагогом. | | Выполнение действия по инструкции. Устные ответы | | 4.03 | |  | |
| **49**  **(8)** | Техника торможения и поворотов на лыжах | 1 | | | Решение частных задач | | | 1.Совершенствование лыжных ходов  2.Подвижная игра «Волки и зайчата»  3.Совершенствование виды торможения и поворотов при спуске с палками  4. Спуски в высокой низкой стойке с палками | | П. –характеристика действий, объективная их оценка на основе освоенных знаний и имеющего опта, осуществление логических действий  Р. –обнаруживать ошибки при выполнении учебных заданий, анализировать их и объективно оценивать результаты собственного труда.  К. – уметь управлять эмоциями при общении со сверстниками и педагогом. | | Выполнение действия по инструкции. Устные ответы | | 7.03 | |  | |
| **50**  **(9)** | Подвижная игра на лыжах «Прокатись через ворота» | 1 | | | Решение частных задач | | | 1.Совершенствование лыжных ходов  2.Совершенствование виды торможения и поворотов при спуске с палками  3. Игра на лыжах «Прокатись через ворота», «Волки и зайчата» | | П. –характеристика действий, объективная их оценка на основе освоенных знаний и имеющего опта, осуществление логических действий  Р. –обнаруживать ошибки при выполнении учебных заданий, анализировать их и объективно оценивать результаты собственного труда.  К. – уметь управлять эмоциями при общении со сверстниками и педагогом. | | Выполнение действия по инструкции. Устные ответы | | 11.03 | |  | |
| **51**  **(10)** | Подвижная игра на лыжах «Подними предмет» | 1 | | | Решение частных задач | | | 1.Совершенствование лыжных ходов  2.Повороты при спуске в высокой и низкой стойке с палками  3.. Игра на лыжах «Кто дальше скатиться?», «Подними предмет» | | П. –характеристика действий, объективная их оценка на основе освоенных знаний и имеющего опта, осуществление логических действий  Р. –обнаруживать ошибки при выполнении учебных заданий, анализировать их и объективно оценивать результаты собственного труда.  К. – уметь управлять эмоциями при общении со сверстниками и педагогом. | | Выполнение действия по инструкции. Устные ответы | | 14.03 | |  | |
| **52**  **(11)** | Спуск на лыжах с палками со склона «змейкой» | 1 | | | Решение частных задач | | | 1.Совершенствование лыжных ходов  2.Спуски в высокой и низкой стойке с палками «Кто ровнее?»  3. Техника спуска с палками «змейкой»  4. Игра «Затормози в квадрате» | | П. –характеристика действий, объективная их оценка на основе освоенных знаний и имеющего опта, осуществление логических действий  Р. –обнаруживать ошибки при выполнении учебных заданий, анализировать их и объективно оценивать результаты собственного труда.  К. – уметь управлять эмоциями при общении со сверстниками и педагогом. | | Выполнение действия по инструкции. Устные ответы | | 18.03 | |  | |
| **53**  **(12)** | Прохождение дистанции 1000 м на лыжах на время. | 1 | | | Решение частных задач | | | 1.Разминка любым лыжным ходом  2. Подвижная игра по выбору учащихся  3. Прохождение дистанции 1000 м с палками | | П. –характеристика действий, объективная их оценка на основе освоенных знаний и имеющего опта, осуществление логических действий  Р. –обнаруживать ошибки при выполнении учебных заданий, анализировать их и объективно оценивать результаты собственного труда.  К. – уметь управлять эмоциями при общении со сверстниками и педагогом. | | Выполнение действия по инструкции. Оценить учащихся за работу на уроке. | | 1.04 | |  | |
| **Подвижные игры на основе баскетбола – 7 часов** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **54**  **(1)** | Инструктаж ТБ.  Баскетбол: комбинации и обманные действия игроков | 1 | | | Решение частных задач | | | 1.Комплекс ОРУ в парах  2.Ознакомление, повторение комбинации и обманных действий в игре баскетбол  3. Тактика игры в баскетбол | | П. –характеристика действий, объективная их оценка на основе освоенных знаний и имеющего опта, осуществление логических действий  Р. –обнаруживать ошибки при выполнении учебных заданий, анализировать их и объективно оценивать результаты собственного труда.  К. – уметь управлять эмоциями при общении со сверстниками и педагогом. | | Выполнение действия по инструкции. Устные ответы | | 4.04 | |  | |
| **55**  **(2)** | Спортивная игра футбол | 1. | | | Решение  частных задач | | 1.Беговые упражнения  2.Разучивание и совершенствование футбольных упражнений  3.Игра футбол | | | П. –характеристика действий, объективная их оценка на основе освоенных знаний и имеющего опта, осуществление логических действий  Р. –обнаруживать ошибки при выполнении учебных заданий, анализировать их и объективно оценивать результаты собственного труда.  К. – уметь управлять эмоциями при общении со сверстниками и педагогом. | | Выполнение действия по инструкции. Устные ответы | | 8.04 | |  | |
| **56**  **(3)** | Подвижная игра пионербол | 1 | | | Решение частных задач | | 1.Общеразвивающие упражнения с мячами  2.Проведение усложненного варианта игры в пионербол  3. Совершенствовать передачу мяча снизу и сверху. | | | П. –характеристика действий, объективная их оценка на основе освоенных знаний и имеющего опта, осуществление логических действий  Р. –обнаруживать ошибки при выполнении учебных заданий, анализировать их и объективно оценивать результаты собственного труда.  К. – уметь управлять эмоциями при общении со сверстниками и педагогом. | | Выполнение действия по инструкции. Устные ответы | | 11.04 | |  | |
| **57**  **(4)** | Подвижные игры с элементами волейбола | 1 | | | Решение частных задач | | 1.Общеразвивающие упражнения с мячами  2.Проведение усложненного варианта игры в пионербол  3. Совершенствовать передачу мяча снизу и сверху. | | | П. –характеристика действий, объективная их оценка на основе освоенных знаний и имеющего опта, осуществление логических действий  Р. –обнаруживать ошибки при выполнении учебных заданий, анализировать их и объективно оценивать результаты собственного труда.  К. – уметь управлять эмоциями при общении со сверстниками и педагогом. | | Выполнение действия по инструкции. Устные ответы | | 15.04 | |  | |
| **58**  **(5)** | Передачи мяча в парах в движении.  Игра «Передал, беги!» | 1 | | | Решение частных задач | | 1.Беседа: Инструктаж ТБ.  2.Комплекс ОРУ в движении с мячом.  3. Разминка в парах с мячами.  4.Эстафеты баскетболистов.  5.Игра «Передал, беги!» | | | П. –характеристика действий, объективная их оценка на основе освоенных знаний и имеющего опта, осуществление логических действий  Р. –обнаруживать ошибки при выполнении учебных заданий, анализировать их и объективно оценивать результаты собственного труда.  К. – уметь управлять эмоциями при общении со сверстниками и педагогом. | | Устный опрос.  Выполнение действий по заданиям**.** | | 18.04 | |  | |
| **59**  **(6)** | Спортивная игра гандбол. | 1 | | | Решение частных задач | | 1.Комплекс ОРУ в движении.  2. Разминка в парах с мячами.  3.Эстафеты баскетболистов.  4.Игра «Мяч капитану» | | | П. –характеристика действий, объективная их оценка на основе освоенных знаний и имеющего опта, осуществление логических действий  Р. –обнаруживать ошибки при выполнении учебных заданий, анализировать их и объективно оценивать результаты собственного труда.  К. – уметь управлять эмоциями при общении со сверстниками и педагогом. | | Устный опрос.  Выполнение действий по заданиям**.** | | 22.04 | |  | |
| **Легкая атлетика** – 8 часов | | | | | | | | | | | | | | | |  | |
| **60**  **(7)** | Метание малого мяча на дальность. Бег 30 м.с высокого старта. Инструктаж ТБ. | 1 | | | Решение частных задач | | 1.Комплекс ОРУ в движении.  2. Разминка в парах с мячами.  3.Эстафеты.. 4.Знакомство с правилами игры в гандбол. | | | П. –характеристика действий, объективная их оценка на основе освоенных знаний и имеющего опта, осуществление логических действий  Р. –обнаруживать ошибки при выполнении учебных заданий, анализировать их и объективно оценивать результаты собственного труда.  К. – уметь управлять эмоциями при общении со сверстниками и педагогом. | | Устный опрос.  Выполнение действий по заданиям**.** | | 25.04 | |  | |
| **61**  **(1)** | Техника бега на короткие дистанции. | 1 | | | Решение частных задач | | 1.Беседа: «Инструктаж ТБ на уроках»  2. Специально беговые упражнения.  3. Техника бега на короткие дистанции.  4. Развитие скоростно-силовых качеств. | | | П. –характеристика действий, объективная их оценка на основе освоенных знаний и имеющего опта, осуществление логических действий  Р. –обнаруживать ошибки при выполнении учебных заданий, анализировать их и объективно оценивать результаты собственного труда.  К. – уметь управлять эмоциями при общении со сверстниками и педагогом. | | Устный опрос.  Выполнение действий по заданиям**.** | | 29.04 | |  | |
| **62**  **(2)** | Бег 30м. с высокого старта на время. Метание малого мяча на дальность. | 1 | | | Решение частных задач | | 1.Строевые упражнения  2. Комплекс беговой разминки.  3. Повторение техники финиширования и стартового ускорения.  4.Тестирования бега на 30 м с высокого старта  5. Повторение техники метания мяча. | | | П. –характеристика действий, объективная их оценка на основе освоенных знаний и имеющего опта, осуществление логических действий  Р. –обнаруживать ошибки при выполнении учебных заданий, анализировать их и объективно оценивать результаты собственного труда.  К. – уметь управлять эмоциями при общении со сверстниками и педагогом. | | Выполнение действия по инструкции. Оценить учащихся за работу на уроке. | | 2.05 | |  | |
| **63**  **(3)** | Бег 30м с высокого старта.  Метание малого мяча на дальность. | 1 | | | Решение частных задач | | 1.Строевые упражнения  2. Комплекс прыжковых упражнений.  3. Повторение техники метания мяча. | | | П. –характеристика действий, объективная их оценка на основе освоенных знаний и имеющего опта, осуществление логических действий  Р. –обнаруживать ошибки при выполнении учебных заданий, анализировать их и объективно оценивать результаты собственного труда.  К. – уметь управлять эмоциями при общении со сверстниками и педагогом. | | Выполнение действия по инструкции. Оценить учащихся за работу на уроке. | | 6.05 | |  | |
| **64**  **(4)** | **Внеаудиторное занятие.** Прыжки в высоту способом перешагивания.  Метание мяча на результат. | 1 | | | Решение частных задач | | 1.Строевые упражнения  2. Комплекс прыжковых упражнений.  3. Повторение техники метания мяча.  4. Подвижная игра «Русская лапта» | | | П. –характеристика действий, объективная их оценка на основе освоенных знаний и имеющего опта, осуществление логических действий  Р. –обнаруживать ошибки при выполнении учебных заданий, анализировать их и объективно оценивать результаты собственного труда.  К. – уметь управлять эмоциями при общении со сверстниками и педагогом. | | Выполнение действия по инструкции. Оценить учащихся за работу на уроке. | | **9.05**  **(27.12)** | |  | |
| **65**  **(5)** | Тестирование беговых упражнений. | 1 | | | Решение частных задач | | 1.Комплекс ОРУ типа зарядки.  2. Тестирование челночный бег 3х10м.  3.Подвижная игра «Русская лапта»  4.Развитие скоростно-силовых качеств. | | | П. –характеристика действий, объективная их оценка на основе освоенных знаний и имеющего опта, осуществление логических действий  Р. –обнаруживать ошибки при выполнении учебных заданий, анализировать их и объективно оценивать результаты собственного труда.  К. – уметь управлять эмоциями при общении со сверстниками и педагогом. | | Устный опрос.  Выполнение действий по заданиям**.** | | 13.05 | |  | |
| **66**  **(6)** | Броски мяча в цель на точность | 1 | | | Решение частных задач | | 1.Строевые упражнения.  2. Беговая разминка.  3. Броски малого мяча на дальность  5. Совершенствование техники броска малого мяча  6. Подвижная игра «Точная подача». | | | П. –характеристика действий, объективная их оценка на основе освоенных знаний и имеющего опта, осуществление логических действий  Р. –обнаруживать ошибки при выполнении учебных заданий, анализировать их и объективно оценивать результаты собственного труда.  К. – уметь управлять эмоциями при общении со сверстниками и педагогом. | | Выполнение действия по инструкции. Оценить учащихся за работу на уроке. | | 16.05 | |  | |
| **67**  **(7)** | Развитие выносливости бег 1000м. | 1 | | | Решение частных задач | | 1 Строевые команды.  2. Комплекс ОРУ на развитие гибкости  3. Специально беговые упражнения.  4. Развитие выносливости бег 1000 м.  5. Подвижная игра «Русская лапта» | | | П. –характеристика действий, объективная их оценка на основе освоенных знаний и имеющего опта, осуществление логических действий  Р. –обнаруживать ошибки при выполнении учебных заданий, анализировать их и объективно оценивать результаты собственного труда.  К. – уметь управлять эмоциями при общении со сверстниками и педагогом. | | Выполнение действия по инструкции. Оценить учащихся за работу на уроке. | | 20.05 | |  | |
| **68**  **(8)** | Тестирование бег 1000 м на время. | 1 | | | Решение частных задач | | 1 Строевые команды  2. Комплекс ОРУ  3. Беговая разминка со скакалками  4. Бег 1000 м  5. Подвижная игра «Русская лапта» | | | П. –характеристика действий, объективная их оценка на основе освоенных знаний и имеющего опта, осуществление логических действий  Р. –обнаруживать ошибки при выполнении учебных заданий, анализировать их и объективно оценивать результаты собственного труда.  К. – уметь управлять эмоциями при общении со сверстниками и педагогом. | | Выполнение действия по инструкции. Оценить учащихся за работу на уроке. | | 23.05 | |  | |

**Тематическое планирование 4 классы**

**8. Описание материально –технического обеспечения образовательного процесса.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №п/п | Наименование обьектов и средств материально–технического обеспечения материального процесса. |  |
| **1.Библиотечный фонд (книгопечатанья продукции)** | | |
| 1 | Примерной программы по физической культуре для учащихся начальной школы (под общей ред. А.П.Матвеева,1999 |  |
| 2 | «Справочник учителя физической культуры», П.А.Киселев, С.Б.Киселева; - Волгоград: «Учитель»,2008. |  |
| 3 | «Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья 1-5 классы», Н.И.Дереклеева; Москва: «ВАКО»,2007. |  |
| 4 | «Подвижные игры 1-4 классы», А.Ю.Патрикеев; Москва: «ВАКО»,2007. |  |
| 5 | «Зимние подвижные игры 1-4 классы», А.Ю.Патрикеев; Москва: «ВАКО»,2009. |  |
| 6 | «Дружить со спортом и игрой», Г.П.Попова; Волгоград: «Учитель»,2008. |  |
| 7 | «Физкультура в начальной школе», Г.П.Болонов; Москва: «ТЦ Сфера» |  |
| **2. Печатные пособия.** | | |
| 1. | Карточки по спортивным и подвижным играм |  |
| 2. | Карточки по круговой тренировке. |  |
| **3. Технические средства обучения** | | |
| 1 | Персональный компьютер. |  |
|  | | |
|  | **4. Оборудование спортивного зала.** |  |
|  | | |
|  | Шведские лестницы |  |
|  | Баскетбольные щиты. |  |
|  | **5.Инвентарь.** |  |
| 1 | Волейбольные футбольные баскетбольные мячи и сетки |  |
| 2 | Гимнастические палки, скакалки, маты |  |
| 3 | Гимнастический козел, подкидной мостик, перекладина, бревно. |  |
| 4 | Секундомер, метр. |  |
| 5 | Стойки для прыжков в высоту. |  |