|  |
| --- |
| **МКОУ Бирюченская ООШ**  **Таловского района Воронежской области**  **Рассмотрено Согласовано Утверждаю**  **на МО «Творческая мастерская» с зам. директора по УВР директор школы**  **\_\_\_\_\_\_\_/Н.Н.Михеева/ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/И.В.Рындина/ \_\_\_\_\_\_\_\_\_/В.И.Долгов/**  **\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**  **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**  **«Физическая культура»**  **1 класс**  **По программе**  **В. И. Лях «Физическая культура»**  **М.: Просвещение 2011 г**  **Составитель**  **Михеева Наталья Николаевна**  **2012-2013 уч** |

|  |
| --- |
|  |

**Пояснительная записка**

Рабочая программа по физической культуре разработана на основе Федерального государ­ственного образовательного стандарта начального общего обра­зования, Концепции духовно-нравственного развития и воспи­тания личности гражданина России, планируемых результатов начального общего образования, Программы Министерства образования РФ: Начальное общее образование, авторской программы В. И. Лях «Физическая культура», утвержденной МО РФ в соответствии с требованиями Федерального компонента государственного стандарта начального образования.

**Цели и задачи обучения**

В соответствии с Концепцией структуры и содержания образования в области физической культуры предметом обучения в начальной школе является двигательная активность с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью у младших школьников не только совершенствуются физические качества, но и активно развиваются сознание и мышление, творческие способности и самостоятельность. Учитывая эти особенности, данная программа ориентируется на решение следующих **образовательных задач:**

* совершенствование жизненно важных навыков и умений в ходьбе, прыжках, лазаньи, метании;
* обучение физическим упражнениям из таких видов спорта, как гимнастика, легкая атлетика и лыжные гонки, а также подвижным играм и техническим действиям спортивных игр, входящих в школьную программу;
* развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации движений, гибкости;
* формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
* развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, утренней гимнастикой, физминутками и подвижными играми;
* обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельным показателям физического развития и физической подготовленности.

Предлагаемая программа характеризуется направленностью:

* на реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с возрастно-половыми особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), регионально климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);
* на реализацию принципа достаточности и сообразности, связанного с распределением учебного материала, обеспечивающего развитие познавательной и предметной активности учащихся;
* 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;
* 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;
* на усиление оздоровительного эффекта образовательного процесса, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, умений и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях в режиме дня, самостоятельных занятий физическими упражнениями.
* **Общая характеристика курса**

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

Содержание первого раздела «Знания о физической культуре» соответствует основным направлениям 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 физкультурной деятельности» соотносится с представлениями о самостоятельных занятиях физическими упражнениями, способах организации исполнения и контроля за физическим развитием и физической подготовленностью учащихся.

Содержание раздела «Физическое совершенствование» ориентировано на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Данный раздел включает в себя освоение жизненно важных навыков и умений, подвижных игр и двигательных действий из программных видов спорта, а также общеразвивающих упражнений с различной функциональной направленностью.

**Форма организации учебного процесса**

Основной формой организации учебного процесса является классно-урочная система Программа предусматривает проведение уроков следующих типов:

* Комплексный
* Комбинированный
* Урок-игра
* Урок-эстафета
* Урок-зачёт
* Урок контроля

**Педагогические технологии (элементы) и принципы обучения**:

* Здоровьесберегающая;
* Технология личностно-ориентированного развивающего обучения.
* Технология саморазвития личности.
* Технология формирования вариативной деятельности
* Игровые технологии

**Особенности, предпочтительные методы и формы обучения:**

* Знания о физической культуре. Групповые и игровые формы работы.
* Ползание, ходьба на лыжах, как жизненно важные способы передвижения человека.
* Фронтальная форма работы. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, под­бор одежды, обуви и инвентаря.
* Физические упражнения. Групповые и игровые формы работы, фронтальная форма работы. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических ка­честв. Физическая подготовка и ее связь с развитием основ­ных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.
* Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.
* Физкультурно-оздоровительная деятельность.
* Игровые формы работы. Самостоятельные занятия. Составление режима дня.
* Групповые и индивидуальные формы работы. Выполнение простейших комплексов упражнений для формирования правильной осанки и разви­тия мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (физкультминутки).
* Самостоятельные наблюдения за физическим разви­тием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Из­мерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

**Основные формы и виды контроля знаний**

**Содержание тем учебного курса**

**1 класс**

**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**

Оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы утренней зарядки, физкультминутки. Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения игр, выбор одежды и инвентаря. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.

**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.

**Место предмета «Физическая культура» в учебном процессе.**

На изучение физической культуры в 1 классе отводится 3 ч в неделю. Курс рассчитан на 102ч - в 1 классе (34 учебные недели).

**Распределение учебных часов по разделам программы**

|  |  |
| --- | --- |
| № | Разделы и темы |
|
| 1 |
|  | **Базовая часть** | 60 |
| 1 | Знания о физической культуре | 3 |
| 2 | Способы физкультурной деятельности | 3 |
| 3 | Физическое совершенствование:   * гимнастика с основами акробатики * легкая атлетика * лыжные гонки * подвижные игры * общеразвивающие упражнения (в содержании соответствующих разделов программы) | 15  14  12  13 |
|  | **Вариативная часть**  (время на освоение отдельных видов программного материала пропорционально увеличивается) | 36 |
| 4 | **Резерв** | 6 |
|  | **Итого** | 102 |

**Требования к уровню подготовки учащихся**

1 класс

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения | Уровень | | | | | |
| высокий | средний | низкий | высокий | средний | низкий |
| Мальчики | | | Девочки | | |
| 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 в коленях | Коснуться лбом колен | Коснуться ладонями пола | Коснуться пальцами пола | Коснуться лбом колен | Коснуться ладонями пола | Коснуться пальцами пола |
| Бег 30 м с высокого старта, с | 6,2 – 6,0 | 6,7 – 6,3 | 7,2 – 7,0 | 6,3 – 6,1 | 6,9 – 6,5 | 7,2 – 7,0 |
| Бег 1000 м | Без учета времени | | | | | |

**Критерии и нормы оценки знаний обучающихся**

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

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

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

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

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

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

***Характеристика цифровой оценки (отметки)***

***Оценка «5»*** выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

***Оценка «4»*** выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

***Оценка «3»*** выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

***Оценка «2»*** выставляется, если упражнение просто не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

В 1 – 4 классах оценка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, лазанье, с элементами акробатики, при построениях, перестроениях, ходьбе. В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски, ходьба) необходимо учитывать результат: секунды, количество, длину, высоту.

**Результаты освоения учебного предмета**

По окончании изучения курса «Физическая культура» в начальной школе должны быть достигнуты определенные результаты.

**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 начальной школы учащиеся должны уметь:

– планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;

– излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизни человека;

– использовать физическую культуры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;

– измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длины и массы тела) и развития основных физических качеств;

– оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, проявлять доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;

– организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования, осуществлять их объективное судейство;

– соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой;

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

– характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса;

– выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации на высоком качественном уровне;

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

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

**Используемый УМК**

Лях В.И. Физическая культура. Рабочие программы. 1-4 класс. 2011

Лях В. И. Физическая культура: 1 – 4

. Физическая культура. Контрольно-измерительные материалы. 1-4 класс. М. ВАКО-2012

В.И.Ковалько. Поурочные разработки по физкультуре

.Новые 135 уроков здоровья. Л.Обухова, Н.А.Лемяскина, О.Е.Жиренко. М-ВАКО 2008

**Планирование по физкультуре 1 класс «Школа России»**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № урока | | Дата урока | | Тема урока | Тип урока | Технологии | Решаемые проблемы | Виды деятельности | Планируемые результаты | | | | Комментарий учителя |
|  |  | предметные | УУД | | личностные |
| Лёгкая атлетика-7 часов, подвижные игры-3часа. | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | 5.09 | | 5.09 | Беседа «Открываем дверь в Страну игр». Инструктаж по ТБ.  Обучение техника ходьбы и бега. Подвижная игра «Ловишки». | Вводный | здоровьесберегающая, традиционная, т. коллективного взаимодействия | Беседа «Открываем дверь в Страну игр»  КОРУ № 1.  Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением.  ПИ «Ловишки». | Инструктаж по ТБ. Построение в шеренгу, колонну. Ходьба под счёт. Ходьба на носках, на пятках. Бег с ускорением. | **Уметь** правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м.  **Знать** правила ТБ на уроках легкой атлетики | | Регулятивные: умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростно-силовой направленности);  - планировать свои действия при выполнении ходьбы, разновидностей бега, метании мяча с места, на дальность; прыжков в длину с места, разбега; в высоту;  - комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации;  - учитывать правило в планировании и контроле способа решения;  - адекватно воспринимать оценку учителя;  -оценивать правильность выполнения двигательных действий.  Познавательные: - осуществлять анализ выполненных легкоатлетических действий;  - активно включаться в процесс выполнения заданий по лёгкой атлетике;  - выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений с предметами и без.  Коммуникативные:  - уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися;  - участвовать в коллективном обсуждении легкоатлетических упражнений. | Личностные: мотивационная основа на занятия лёгкой атлетикой;учебно-познавательный интерес к занятиям лёгкой атлетики. |  |
| 2 | 6.09 | | 6.09 | Беседа «Законы Страны Игр». Совершенствование техники ходьбы и бега. Подвижная игра «Совушка». | Изучение нового материала | здоровьесберегающая, традиционная, т. коллективного взаимодействия | КОРУ с малыми мячами.  Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Бег 30 м.  Понятие *короткая дистанция.* Развитие скоростных качеств.  ПИ «Совушка». | Ходьба под счёт в колонне по одному. Ходьба на носках, на пятках. Бег с ускорением. Бег 30 м | **Уметь** правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м.  **Знать** понятие короткая дистанция | | 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; |  |
| 3 | 7.09 | | 7.09 | Урок-игра. Игры для формирования правильной осанки. «Замри», «Исправь осанку». | динамическая пауза | здоровьесберегающая, традиционная, т. коллективного взаимодействия |  | **Уметь** играть в подвижные игры для формирования правильной осанки | |  |
| 4 | 12.09 | | 12.09 | Обучение разновидностям ходьбы. Подвижная игра «Жмурки». | Изучение нового материала | здоровьесберегающая, традиционная, т. коллективного взаимодействия | КОРУ № 1.  Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. Прыжок в длину с места. ПИ «Совушка».  Игра «Класс, смирно!». Развитие скоростно-силовых качеств | Разновидности ходьбы. Ходьба с высоким подниманием бедра, в приседе | **Уметь** правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м. **Знать** понятие короткая дистанция | |  |
| 5 | 13.09 | | 13.09 | Обучение технике прыжков. Подвижная игра «Класс, смирно!». | Изучение нового материала | здоровьесберегающая, традиционная, т. коллективного взаимодействия | Прыжки на месте на одной ноге, на двух ногах. Прыжки с продвижением вперёд. Прыжок в длину с места | **Уметь** правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться в яму на две ноги | |  |
| 6 | 14.09 | | 14.09 | Урок-игра. Игры со скакалками «Зеркало»,  «Алфавит» | динамическая пауза | здоровьесберегающая, традиционная, т. коллективного взаимодействия | КОРУ № 1.  Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. Прыжок в длину с места.  Развитие скоростно-силовых качеств  Игра «Запрещенное движение».  ПИ «Затейники». | **Уметь** играть в подвижные игры со скакалками | |  |
| 7 | 19.09 | | 19.09 | Обучение технике прыжков на одной, двух ногах. Подвижная игра «Запрещенное движение». | Изучение нового материала | Прыжки на месте на одной ноге, на двух ногах. Прыжки с продвижением вперёд. Прыжок в длину с места | **Уметь** правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться в яму на две ноги | |  |
| 8 | 20.09 | | 20.09 | Обучение технике метания малого мяча Подвижная игра «Класс, смирно!». | Изучение нового материала | здоровьесберегающая, традиционная, т. коллективного взаимодействия | КОРУ № 1.  Метание малого мяча из положения стоя грудью в направления метания.  Развитие скоростно-силовых способностей. Игра «Класс, смирно!».  ПИ «Море» | Построения и перестроения. Метание малого мяча из положения стоя грудью в направлении метания.  Челночный бег 3\*10м. | **Уметь** правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений | |  |
| 9 | 21.09 | | 21.09 | Урок-игра. Игры для подготовки к строю «Построение в шеренгу», «У ребят порядок строгий» | динамическая пауза | здоровьесберегающая, традиционная, т. коллективного взаимодействия | **Уметь** играть в подвижные игры для подготовки к строю | |  |
| 10 | 26.09 | | 26.09 | Совершенствование техники метания малого мяча из положения стоя». П/и«Воробьи и вороны». | Изучение нового материала | здоровьесберегающая, традиционная, т. коллективного взаимодействия | КОРУ № 1.  Метание малого мяча из положения стоя грудью в направления метания на заданное расстояние.  Игра «Класс, смирно!». ПИ «Воробьи и вороны». | Строевые упражнения, бег, ходьба, ОРУ. Метание малого мяча на заданное расстояние | **Уметь** правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений | |  |
| Лёгкая атлетика. Кроссовая подготовка -7, подвижные игры-4 | | | | | | | | | | | | | |
| 11 | 27.09 | |  | Инструктаж по ТБ.  Обучение технике бега. Подвижная игра «Перелет птиц». | Изуче-нового материала | традиционная, т. коллективного взаимодействия, игровая, здоровьесберегающая | КОРУ № 1.  Равномерный бег (3 минуты). Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Развитие выносливости.  Понятие *скорость бега.*  ПИ «Перелет птиц». | Построения, ходьба, бег, ОРУ. Чередование ходьбы и бега | **Уметь** бегать в равномерном темпе до 10 мин; бегать по слабо пересеченной местности до 1 км | |  | 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;  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; |  |
| 12 | 28.09 | |  | Урок-игра. Подвижные игры с элементами лёгкой атлетики «Считалки»; «Горелки». | динамическая пауза | традиционная, т. коллективного взаимодействия, игровая, здоровьесберегающая |  |  | **Уметь** играть в подвижные игры с элементами лёгкой атлетики | |  |  |
| 13 | 3.10 | |  | Совершенствование техники равномерного бега (3 минуты). Подвижная игра «Воробьи и вороны». | Изуче-нового материала | традиционная, т. коллективного взаимодействия, игровая, здоровьесберегающая | КОРУ № 2  Равномерный бег (3 минуты). Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Развитие выносливости.  Понятие *скорость бега*  ПИ «Воробьи и вороны». | Построение, перестроение, ходьба с хлопками, равномерный бег, ОРУ | **Уметь** бегать в равномерном темпе до 3 мин; | |  |  |
| 14 | 4.10 | |  | Закрепление техники равномерного бега (3 минуты). Подвижная игра а «За флажками». | Комплексный | традиционная, т. коллективного взаимодействия, игровая, здоровьесберегающая | КОРУ № 2  Равномерный бег (3 минуты). Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м).  Игра «За флажками».  ПИ «День и ночь». | Построение, перестроение, ходьба с хлопками, равномерный бег, ОРУ | **Уметь** бегать в равномерном темпе до 3 мин; | |  |  |
| 15 | 5.10 | |  | Урок-игра. Игры со скакалками  « Забегалы», «Люлька» | динамическая пауза | традиционная, т. коллективного взаимодействия, игровая, здоровьесберегающая | Равномерный бег 4 минуты. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м).  Развитие выносливости.  Понятие *дистанция*  Игра «Белые медведи».  ПИ «Два мороза». |  | **Уметь** играть в подвижные игры со скакалками | |  |  |
| 16 | 10.10 | |  | Совершенствование техники равномерного бега (4 минуты). Подвижная игра «Белые медведи». | Комплексный | традиционная, т. коллективного взаимодействия, игровая, здоровьесберегающая | Построение, перестроение, ходьба с хлопками, равномерный бег, ОРУ | **Уметь** бегать в равномерном темпе до 4 мин; | |  |  |
| 17 | 11.10 | |  | Совершенствование техники равномерного бега (5 минут). Подвижная игра «Охотники и утки». | Комплексный | традиционная, т. коллективного взаимодействия, игровая, здоровьесберегающая | КОРУ № 2  Равномерный бег 5 минут. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Развитие выносливости.  Понятие *здоровье*  Игра «Охотники и утки»  ПИ «Успей выбежать». | Построение, перестроение, ходьба с хлопками, равномерный бег, ОРУ | **Уметь** бегать в равномерном темпе до 5 мин; | |  |  |
| 18 | 12.10 | |  | Урок-игра. Игры для подготовки к строю «Построимся», «Быстро встань в колонну» | динамическая пауза | традиционная, т. коллективного взаимодействия, игровая, здоровьесберегающая |  |  | **Уметь** играть в подвижные игры для подготовки к строю | |  |  |
| 19 | 17.10 | |  | Совершенствование техники равномерного бега (5 минут). Подвижная игра «Запрещенное движение». | Комплексный | традиционная, т. коллективного взаимодействия, игровая, здоровьесберегающая | КОРУ № 2  Равномерный бег 5 минут. Чередование ходьбы, бега (бег 60 м, ходьба 100 м).  ПИ «Запрещенное движение». | Построение, перестроение, ходьба с хлопками, равномерный бег, ОРУ | **Уметь** бегать в равномерном темпе до 5 мин; | |  |  |
| 20 | 18.10 | |  | Закрепление техники равномерного бега (5 минут) Подвижная игра «Море волнуется раз». | Комплексный | традиционная, т. коллективного взаимодействия, игровая, здоровьесберегающая | КОРУ № 2  Равномерный бег 5 минут. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м).  Игра «Море волнуется раз».  ПИ «Не попадись!». | Построение, перестроение, ходьба с хлопками, равномерный бег, ОРУ | **Уметь** бегать в равномерном темпе до 5мин; | |  |  |
| 21 | 19.10 | |  | Урок-игра. Игры с прыжками « Прыжки по кочкам», «Волк во рву» | динамическая пауза | традиционная, т. коллективного взаимодействия, игровая, здоровьесберегающая |  |  | **Уметь** играть в подвижные игры с прыжками | |  |  |
| Гимнастика (с основами акробатики)-10 часов, подвижные игры-5 | | | | | | | | | | | | | |
| 22 | 24.10 | |  | Инструктаж по ТБ.  Обучение строевым упражнениям. Обучение группировке. Подвижная игра «Угадай, чей голосок?». | Изучение нового материала | традиционная, т. коллективного взаимодействия, игровая, здоровьесберегающая | Основная стойка. Построение в колону по одному и в шеренгу, в круг. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях. ПИ «Угадай, чей голосок?». Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ. |  | **Уметь** выполнять строевые команды, акробатические элементы, раздельно и в комбинации | | Регулятивные: умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (гибкости);  - планировать свои действия при выполнении комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации;  - учитывать правило в планировании и контроле способа решения;  - адекватно воспринимать оценку учителя;  -оценивать правильность выполнения двигательных действий.  Познавательные: - осуществлять анализ выполненных действий;  - активно включаться в процесс выполнения заданий по гимнастике с основами акробатики;  - выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений.  Коммуникативные: - уметь слушать и вступать в диалог;  -участвовать в коллективном обсуждении акробатических комбинаций. | 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;  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; |  |
| 23 | 25.10 | |  | Совершенствование строевых упражнений, техники перекатов в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях. Подвижная игра «Кто ушел?». | Комплексный | традиционная, т. коллективного взаимодействия, игровая, здоровьесберегающая | Основная стойка. Построение в колону по одному и в шеренгу, в круг. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях. КОРУ.  ПИ «Кто ушел?». |  | **Уметь** выполнять строевые команды, акробатические элементы, раздельно и в комбинации | |  |
| 24 | 26.10 | |  | Урок-игра. Игры для подготовки к строю « Класс, смирно», « Кто быстрее встанет в круг» | динамическая пауза | традиционная, т. коллективного взаимодействия, игровая, здоровьесберегающая |  | **Уметь** играть в подвижные игры для подготовки к стою | |  |
| 25 | 7.11 | |  | Совершенствование строевых упражнений. Беседа «Утренняя гигиеническая гимнастика». Подвижная игра «Пятнашки» | Комплексный | традиционная, т. коллективного взаимодействия, игровая, здоровьесберегающая | КОРУ № 3  Основная стойка. Построение в колону по одному и в шеренгу, в круг. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях.  ПИ «Пятнашки». Развитие координационных способностей |  | **Уметь** выполнять строевые команды, акробатические элементы, раздельно и в комбинации | |  |
| 26 | 8.11 | |  | Обучение технике построений в колонну по одному и в шеренгу, в круг.  Подвижная игра «Море волнуется»». | Изучение нового материала | традиционная, т. коллективного взаимодействия, игровая, здоровьесберегающая | КОРУ № 3  Построение в колону по одному и в шеренгу, в круг. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях.  ПИ «Море волнуется». |  | **Уметь** выполнять строевые команды, акробатические элементы, раздельно и в комбинации | |  |
| 27 | 9.11 | |  | Урок-игра. Игры с метанием, передачей и ловлей мяча «Метко в цель», «Гонка мячей» | Комплексный | традиционная, т. коллективного взаимодействия, игровая, здоровьесберегающая |  |  | **Уметь** играть в подвижные игры с метанием, передачей и ловлей мяча | |  |
| 28 | 14.11 | |  | Обучение равновесию. Строевые  упражнения.  Подвижная игра «Змейка» | Комплексный | традиционная, т. коллективного взаимодействия, игровая, здоровьесберегающая | Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты направо, налево. Выполнение команды «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». ОРУ с предметами. Стойка на носках, на одной ноге на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Змейка». Развитие координационных способностей |  | **Уметь** выполнять строевые команды, акробатические элементы, раздельно и в комбинации, упражнения в равновесии | | Регулятивные: умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (гибкости);  - планировать свои действия при выполнении комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации;  - учитывать правило в планировании и контроле способа решения;  - адекватно воспринимать оценку учителя;  -оценивать правильность выполнения двигательных действий.  Познавательные: - осуществлять анализ выполненных действий;  - активно включаться в процесс выполнения заданий по гимнастике с основами акробатики;  - выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений.  Коммуникативные: - уметь слушать и вступать в диалог;  -участвовать в коллективном обсуждении акробатических комбинаций. |  |
| 29 | 15.11 | |  | Совершенствование строевых упражнений.  Подвижная игра «Зайцы в огороде». | Комплексный | здоровьесберегающая, традиционная, т. коллективного взаимодействия | Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты направо, налево. Выполнение команды «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». ОРУ с предметами. Стойка на носках, на одной ноге на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке. |  | **Уметь** выполнять строевые команды, акробатические элементы, раздельно и в комбинации | | 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;  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; |  |
| 30 | 16.11 | |  | Урок-игра. Игры лазанием и перелезанием « Поезд», «Быстро шагай» | Комплексный | здоровьесберегающая, традиционная, т. коллективного взаимодействия |  | **Уметь** играть в подвижные игры лазанием и перелезанием | |  |
| 31 | 21.11 | |  | Совершенствование техники перестроений по звеньям, по заранее установленным местам.  Обучать ходьбе по гимнастической скамейке. Подвижная игра «Змейка». | Комплексный | здоровьесберегающая, традиционная, т. коллективного взаимодействия | КОРУ № 3  Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты направо, налево. Выполнение команды «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». Стойка на носках, на одной ноге на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи.. |  | **Уметь** выполнять строевые команды, акробатические элементы, раздельно и в комбинации | |  |
| 32 | 22.11 | |  | Совершенствование ходьбы по гимнастической скамейке. Подвижная игра «Класс, смирно!». | Изучение нового материала | здоровьесберегающая, традиционная, т. коллективного взаимодействия | КОРУ № 3  Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты направо, налево. Выполнение команды «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!».  Ходьба по  гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. |  | **Уметь** лазать по гимнастической стенке, выполнять строевые команды, | |  |  |
| 33 | 23.11 | |  | Урок-игра. Игры с прыжками «Прыжок под микроскопом», «Прыгающие воробышки» | Комплексный | здоровьесберегающая, традиционная, т. коллективного взаимодействия | Лазание по гимнастичес-кой стенке и канату. Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Игра «Ниточка и иголочка». Развитие силовых способностей |  | **Уметь** играть в подвижные игры с прыжками | |  |  |
| 34 | 28.11 | |  | Обучение технике опорного  прыжка, лазанию через коня.  Игра «Ниточка и иголочка». | Изучение нового | здоровьесберегающая, традиционная, т. коллективного взаимодействия |  | **Уметь** лазать по гимнасти-ческой стенке, канату; выполнять опорный прыжок | |  |  |
| 35 | 29.11 | |  | Совершенствование техники опорного прыжок, лазанию по гимнастической стенке, через козла.  Игра «Ниточка и иголочка». | Комплексный | здоровьесберегающая, традиционная, т. коллективного взаимодействия | Лазание по гимнастичес-кой стенке и канату. Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Игра «Ниточка и иголочка». Развитие силовых способностей |  | **Уметь** лазать по гимнасти-ческой стенке, канату; выполнять опорный прыжок | |  |  |
| 36 | 30.11 | |  | Урок-игра. Игры с метанием, передачей и ловлей мяча « Мяч соседу», «Мяч на полу». |  | здоровьесберегающая, традиционная, т. коллективного взаимодействия |  | **Уметь** играть в подвижные игры | |  |  |
| **Подвижные игры на основе баскетбола-12 ч** | | | | | | | | | | | | | |
| 37 | 5.12 | |  | Инструктаж по технике безопасности при проведении подвижных игр на основе баскетбола. Обучать технике бросков мяча снизу на месте. Подвижная игра «Бросай – поймай». | Изучение нового материала | традиционная, т. коллективного взаимодействия, игровая, здоровьесберегающая | Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. ПИ «Бросай – поймай». Развитие координационных способностей | Построение, ходьба с заданием, бег (обычный, змейкой, приставным шагом, прискоком). Комплекс ОРУ №3 с мячом. Эстафеты с мячом.  Подв игра «Охотники и утки». | **Уметь** правильно держать баскетбольный мяч, бросать и ловить мяч на месте. | | Регулятивные: умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростно-силовой направленности);  - планировать свои действия при выполнении ходьбы, разновидностей бега, метании мяча с места, на дальность; прыжков в длину с места, разбега; в высоту;  - комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации;  - учитывать правило в планировании и контроле способа решения;  - адекватно воспринимать оценку учителя;  -оценивать правильность выполнения двигательных действий.  Познавательные: - осуществлять анализ выполненных легкоатлетических действий;  - активно включаться в процесс выполнения заданий по лёгкой атлетике;  - выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений с предметами и без.  Коммуникативные:  - уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися;  - участвовать в коллективном обсуждении легкоатлетических упражнений. | 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;  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; |  |
| 38 | 6.12 | |  | Обучать технике ловли баскетбольного мяча. Подвижная игра «Запрещенное движение». | Комплексный | традиционная, т. коллективного взаимодействия, игровая, здоровьесберегающая | Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. ПИ«Бросай – поймай».  Игра «Запрещенное движение».  Развитие координационных способностей | **Уметь** правильно держать баскетбольный мяч, бросать и ловить мяч на месте. | |  |
| 39 | 7.12 | |  | Урок-игра. Игра с элементами баскетбола «Выбивалы» | Комплексный | традиционная, т. коллективного взаимодействия, игровая, здоровьесберегающая | Построение, ходьба с заданием, бег (обычный, змейкой, приставным шагом, прискоком). Комплекс ОРУ №3 с мячом. Эстафеты с мячом.  Прыжки через короткую скакалку. | **Уметь** играть в подвижные игры | |  |
| 40 | 12.12 | |  | Совершенствовать технику ловли баскетбольного мяча. Подвижная игра «Пятнашки». | Комплексный | традиционная, т. коллективного взаимодействия, игровая, здоровьесберегающая | Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Игра «Бросай – поймай».  Игра «Пятнашки». Развитие координационных способностей | **Уметь** правильно держать баскетбольный мяч, бросать и ловить мяч на месте. | |  |
| 41 | 13.12 | |  | Обучать технике передачи мяча снизу на месте. Подвижная игра «Мяч соседу». | Комплексный | традиционная, т. коллективного взаимодействия, игровая, здоровьесберегающая | Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. | Построение, строевые упражнения, ходьба с заданием, медленный бег, ОРУ №3 с мячом. Бег с мячом и ударом об пол, ведение на месте. Прыжки через скакалку | Уметь правильно передавать мяч снизу на месте. | |  |
| 42 | 14.12 | |  | Урок-игра. Игра с элементами баскетбола  « Круговая лапта» | Комплексный | традиционная, т. коллективного взаимодействия, игровая, здоровьесберегающая | Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Бросай – поймай». Игра «Удочка».  Развитие координационных способностей | **Уметь** играть в подвижные игры | |  |
| 43 | 19.12 | |  | Совершенствовать технике бросков мяча снизу на месте. Подвижная игра «Удочка». | Изучение нового материала | традиционная, т. коллективного взаимодействия, игровая, здоровьесберегающая | Построение, строевые упражнения, ходьба с заданием, медленный бег, ОРУ №3 с мячом. Бег с мячом и ударом об пол, ведение на месте. Прыжки через скакалку | Уметь правильно передавать и ловить мяч снизу на месте. | |  |
| 44 | 20.12 | |  | Совершенствование техники передачи мяча снизу на месте. Подвижная игра «Запрещенное движение». | Комплексный | традиционная, т. коллективного взаимодействия, игровая, здоровьесберегающая | Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Бросай – поймай». Игра «Запрещенное движение».  Развитие координационных способностей | Уметь бросать, передавать, ловить мяч на месте. | |  |
| 45 | 21.12 | |  | Урок-эстафета.  Эстафеты  «Забрось мяч в кольцо»  «Борьба за мяч» | Комплексный | традиционная, т. коллективного взаимодействия, игровая, здоровьесберегающая | **Уметь** играть в подвижные игры | |  |
| 46 | 26.12 | |  | Закрепление техники бросков мяча снизу на месте. Эстафеты с мячами. | Комплексный | традиционная, т. коллективного взаимодействия, игровая, здоровьесберегающая | Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. | Построение, строевые упражнения, ходьба с заданием, медленный бег, ОРУ №3 с мячом. Бег с мячом и ударом об пол, ведение на месте. Прыжки через скакалку | Уметь бросать, передавать, ловить мяч на месте. | |  |  |
| 47 | 27.12 | |  | Обучение технике бросков мяча снизу на месте в щит. Эстафеты с мячами. | Комплексный | традиционная, т. коллективного взаимодействия, игровая, здоровьесберегающая | Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Бросай – поймай». Развитие координационных способностей | Уметь бросать мяч снизу на месте в щит. | |  |  |
| 48 | 28.12 | |  | Урок-игра. Игра с элементами баскетбола  « Круговая лапта» | Комплексный | традиционная, т. коллективного взаимодействия, игровая, здоровьесберегающая |  | **Уметь** играть в подвижные игры | |  |  |
| **Лыжная подготовка 12 часов, подвижные игры-6 часов** | | | | | | | | | | | | | |
| 49 | 16.01 | |  | Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по лыжному спорту. Обучение построению и перестроению, строевым упражнениям на лыжах. | Изучение нового материала | здоровьесберегающая, традиционная, т. коллективного взаимодействия | Техника подъёма на склон, спуска. Спуск в нижней стойке. Техника скольжения. | Построение. Подборка лыж и палок по росту. Переноска и надевание лыж. Подгонка креплений. ТБ и правила пользования лыжами. Форма одежды лыжника | **Знать** правила безопасности на уроках лыжной подготовки.  **Уметь** переносить лыжи, соблюдая правила техники безопасности. | | Регулятивные: умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростно-силовой направленности);  - планировать свои действия при выполнении ходьбы, разновидностей бега, метании мяча с места, на дальность; прыжков в длину с места, разбега; в высоту;  - комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации;  - учитывать правило в планировании и контроле способа решения;  - адекватно воспринимать оценку учителя;  -оценивать правильность выполнения двигательных действий.  Познавательные: - осуществлять анализ выполненных легкоатлетических действий;  - активно включаться в процесс выполнения заданий по лёгкой атлетике;  - выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений с предметами и без.  Коммуникативные:  - уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися;  - участвовать в коллективном обсуждении легкоатлетических упражнений. | 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;  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; |  |
| 50 | 17.01 | |  | Обучение ходьбе на лыжах. | Комплексный | здоровьесберегающая, традиционная, т. коллективного взаимодействия | Техника выполнения скольжение без палок. Техника выполнения подъёмов и спусков. Низкая стойка в момент спуска. Прохождение дистанции 1000 м | **Знать** значение занятий на лыжах для здоровья человека. **Уметь** правильно разложить и надеть лыжи, перестраиваться на лыжах в колонну по одному, | |  |
| 51 | 18.01 | |  | Урок-игра. Игры на занятии в зимнее время.  «Знак качества», «По местам», «Попади снежком в цель» | Комплексный | здоровьесберегающая, традиционная, т. коллективного взаимодействия | Техника подъема и спуска со склона. Прохождение дистанции 800 м. П/и «Быстрый лыжник» |  | **Уметь** играть в подвижные игры | |  |
| 52 | 23.01 | |  | Совершенствование ходьбы на лыжах. | Комплексный | здоровьесберегающая, традиционная, т. коллективного взаимодействия | Техника передвижения на лыжах. Техника спусков и подъёмов. Дистанция 500 м | Переноска лыж способом под руку. Построение. Повторение ТБ на лыжах. Надевание лыж. Построение на лыжах в одну шеренгу. Выполнение команд «Равняйсь!», «Смирно!», «По порядку рассчитайсь!», «Вольно!». Ступающий шаг без палок и с палками. Подв. игра «Снежки». | **Уметь** выполнять скользящий шаг | |  |
| 53 | 24.01 | |  | Обучение технике поворота на лыжах переступанием, одноопорному скольжению без палок.  П/и « Знак качества» | Комплексный | здоровьесберегающая, традиционная, т. коллективного взаимодействия |  | **Знать** значение занятий на лыжах для здоровья человека. Уметь поворачиваться на лыжах, передвигаться на лыжах без палок. | |  |
| 54 | 25.01 | |  | Урок-игра. Игры на занятии в зимнее время.  « Лисёнок-медвежонок», «Кто быстрее?» | Комплексный | здоровьесберегающая, традиционная, т. коллективного взаимодействия | Техника передвижение скользящим шагом. Эстафета с поворотами. Дистанция 100 м | **Уметь** играть в подвижные игры | |  |
| 55 | 30.01 | |  | Обучение технике скользящего шага.  П/и « Знак качества» | Комплексный | здоровьесберегающая, традиционная, т. коллективного взаимодействия |  | Уметь использовать технику скользящего шага | |  |
| 56 | 31.01 | |  | Обучение технике подъёмам на склон и спускам.  Совершенствовать технику скольжения. | Комплексный | здоровьесберегающая, традиционная, т. коллективного взаимодействия | Техника выполнения скольжения без палок. Подъёмы и спуски. Низкая стойка в момент спуска. Дистанция 1000 м. | Построение. ОРУ.  Построение на лыжах в одну шеренгу. Выполнение команд «Равняйсь!», «Смирно!», «По порядку рассчитайсь!», «Вольно!» Скользящий шаг без палок и с палками. Подв. игра «Кто быстрее?» | **Уметь** использоватьтехнику подъёмов на склон и спускам. | |  |
| 57 | 1.02 | |  | Урок-игра. Игры на занятии в зимнее время.  «День и ночь», «Не задень» | Комплексный | здоровьесберегающая, традиционная, т. коллективного взаимодействия | Эстафета с этапом 50м. Соревнования на дистанцию 500 м. Ходьба на лыжах до 2000м | **Уметь** играть в подвижные игры | | Регулятивные: умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростно-силовой направленности);  - планировать свои действия при выполнении ходьбы, разновидностей бега, метании мяча с места, на дальность; прыжков в длину с места, разбега; в высоту;  - комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации;  - учитывать правило в планировании и контроле способа решения;  - адекватно воспринимать оценку учителя;  -оценивать правильность выполнения двигательных действий.  Познавательные: - осуществлять анализ выполненных легкоатлетических действий;  - активно включаться в процесс выполнения заданий по лёгкой атлетике;  - выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений с предметами и без.  Коммуникативные:  - уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися;  - участвовать в коллективном обсуждении легкоатлетических упражнений. |  |
| 58 | 6.02 | |  | Совершенствовать технику скользящего шага, подъемов и спусков.  П/и «Не задень» | Комплексный | здоровьесберегающая, традиционная, т. коллективного взаимодействия |  | **Уметь выполнять** скольжение без палок, подъемы и спуски. | |  |
| 59 | 7.02 | |  | Совершенствование техники подъёма и спуска со склона. П/и «Быстрый лыжник» | Изучение нового материала | здоровьесберегающая, традиционная, т. коллективного взаимодействия | Техника подъёма на склон, спуска. Спуск в нижней стойке. Техника скольжения. | Построение. ОРУ.  Построение на лыжах в одну шеренгу. Движение ступающим и скользящим шагом. Повороты переступанием вокруг пяток лыж и вокруг носков лыж. Подв. игра «Льдинка». | **Уметь** использовать технику подъема и спуска со склона | |  |
| 60 | 8.02 | |  | Урок-игра. Игры на занятии в зимнее время.  «Быстрый лыжник», «Попади снежком в цель» | Комплексный | здоровьесберегающая, традиционная, т. коллективного взаимодействия | Техника выполнения скольжение без палок. Техника выполнения подъёмов и спусков. Низкая стойка в момент спуска. Прохождение дистанции 1000 м | **Уметь** играть в подвижные игры | |  |
| 61 | 20.02 | |  | Совершенствование техники передвижение на лыжах. | Комплексный | здоровьесберегающая, традиционная, т. коллективного взаимодействия | Техника подъема и спуска со склона. Прохождение дистанции 800 м. П/и «Быстрый лыжник» | Построение. ОРУ.  Построение на лыжах в одну шеренгу, колонну. Движение ступающим и скользящим шагом. Спуск в основной стойке. Подъём ступающим шагом. Подв. игра «Кто дальше прокатится?» | **Уметь** передвигаться на лыжах, спускаться и подниматься | | 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;  –  ; |  |
| 62 | 21.02 | |  | Совершенствование техники скользящего шага. | Комплексный | здоровьесберегающая, традиционная, т. коллективного взаимодействия | Техника передвижения на лыжах. Техника спусков и подъёмов. Дистанция 500 м | **Уметь** передвигаться скользящим шагом | |  |
| 63 | 22.02 | |  | Урок-игра. Игры на занятии в зимнее время.  **«Кому на снежный ком?»**  «Снежком по мячу» | Комплексный | здоровьесберегающая, традиционная, т. коллективного взаимодействия |  | **Уметь** играть в подвижные игры | |  |
| 64 | 27.02 | |  | Закрепление техники скользящего шага без палок. | Комплексный | здоровьесберегающая, традиционная, т. коллективного взаимодействия | Техника передвижение скользящим шагом. Эстафета с поворотами. Дистанция 100 м | Построение. ОРУ.  Построение на лыжах в одну шеренгу, колонну. Движение ступающим и скользящим шагом. Спуск в основной стойке. Подъём ступающим шагом. Подв. игра «Кто дальше прокатится?» | **Уметь** передвигаться скользящим шагом | |  |
| 65 | 28.02 | |  | Закрепление техники ходьбы на лыжах. | Комплексный | здоровьесберегающая, традиционная, т. коллективного взаимодействия |  | **Уметь** передвигаться скользящим шагом | |  |
| 66 | 1.03 | |  | Урок-игра. Игры на занятии в зимнее время  «Биатлон»,  «Догонялки по кругу» | Комплексный | здоровьесберегающая, традиционная, т. коллективного взаимодействия | Техника выполнения скольжения без палок. Подъёмы и спуски. Низкая стойка в момент спуска. Дистанция 1000 м. | **Уметь** играть в подвижные игры | |  |
| **Подвижные игры на основе баскетбола-12 часов** | | | | | | | | | | | | | | 6.03 |
| 67 | 6.03 | |  | Совершенствование техники бросков мяча снизу на месте. Подвижная игра «Мяч на полу». | Комплексный | традиционная, т. коллективного взаимодействия, игровая, здоровьесберегающая | Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. ПИ «Мяч на полу».  Развитие координационных способностей | Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Бросай – поймай». Игра «Удочка».  Развитие координационных способностей | Уметь бросать мяч снизу на месте в щит. | | Регулятивные: умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростно-силовой направленности);  - планировать свои действия при выполнении ходьбы, разновидностей бега, метании мяча с места, на дальность; прыжков в длину с места, разбега; в высоту;  - комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации;  - учитывать правило в планировании и контроле способа решения;  - адекватно воспринимать оценку учителя;  -оценивать правильность выполнения двигательных действий.  Познавательные: - осуществлять анализ выполненных легкоатлетических действий;  - активно включаться в процесс выполнения заданий по лёгкой атлетике;  - выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений с предметами и без.  Коммуникативные:  - уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися;  - участвовать в коллективном обсуждении легкоатлетических упражнений.  Регулятивные: умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростно-силовой направленности);  - планировать свои действия при выполнении ходьбы, разновидностей бега, метании мяча с места, на дальность; прыжков в длину с места, разбега; в высоту;  - комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации;  - учитывать правило в планировании и контроле способа решения;  - адекватно воспринимать оценку учителя;  -оценивать правильность выполнения двигательных действий.  Познавательные: - осуществлять анализ выполненных легкоатлетических действий;  - активно включаться в процесс выполнения заданий по лёгкой атлетике;  - выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений с предметами и без.  Коммуникативные:  - уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися;  - участвовать в коллективном обсуждении легкоатлетических упражнений. | 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; |  |
| 68 | 7.03 | |  | Совершенствование техники бросков мяча снизу на месте в щит. Подвижная игра «Поймай лягушку». | Комплексный | традиционная, т. коллективного взаимодействия, игровая, здоровьесберегающая | Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Игра «Поймай лягушку».  Игра «Бросай – поймай». Развитие координационных способностей | Уметь бросать мяч снизу на месте в щит, ловить его на месте. | |  |
| 69 | 13.03 | |  | Урок-эстафета.  Эстафеты  «Забрось мяч в кольцо»  «Борьба за мяч» | Комплексный | традиционная, т. коллективного взаимодействия, игровая, здоровьесберегающая |  | Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Бросай – поймай». Игра «Запрещенное движение».  Развитие координационных способностей | Уметь правильно выполнять задания в эстафете. | |  |
| 70 | 14.03 | |  | Совершенствование передачи мяча снизу на месте. Подвижная игра «Не попадись!». | Комплексный | традиционная, т. коллективного взаимодействия, игровая, здоровьесберегающая | Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Игра «Не попадись!».  Игра «Бросай – поймай». Развитие координационных способностей | Уметь бросать мяч снизу на месте в щит, ловить его на месте. | |  |
| 71 | 15.03 | |  | Совершенствование ловли и передачи мяча снизу на месте. Подвижная игра «Выстрел в небо». | Комплексный | традиционная, т. коллективного взаимодействия, игровая, здоровьесберегающая | Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Выстрел в небо». Развитие координационных способностей | Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Бросай – поймай». Игра «Удочка».  Развитие координационных способностей | Уметь бросать мяч снизу на месте в щит, ловить его на месте. | |  |
| 72 | 20.03 | |  | Урок-игра. Игра с элементами баскетбола  « Круговая лапта» | Комплексный | традиционная, т. коллективного взаимодействия, игровая, здоровьесберегающая |  | **Уметь** играть в подвижные игры | |  |
| 73 | 21.03 | |  | Совершенствование техники ведения мяча на месте. Подвижная игра «Паук и мухи». | Комплексный | традиционная, т. коллективного взаимодействия, игровая, здоровьесберегающая | Ведение мяча на месте. Ловля и передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Выстрел в небо». ПИ «Паук и мухи».  Развитие координационных способностей | Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Бросай – поймай». Игра «Запрещенное движение».  Развитие координационных способностей | Уметь бросать мяч снизу на месте в щит, ловить его на месте. | |  |
| 74 | 22.03 | |  | Совершенствование техники ведения мяча на месте. Подвижная игра «Море волнуется раз». | Комплексный | традиционная, т. коллективного взаимодействия, игровая, здоровьесберегающая | Ведение мяча на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Бросай – поймай». Игра «Море волнуется раз».  Развитие координационных способностей | Уметь вести мяч на месте, передавать мяч снизу. | | 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;  –  ; |  |
| 75 | 3.04 | |  | Урок-эстафета.  Эстафеты  «Забрось мяч в кольцо»  «Борьба за мяч» | Комплексный | традиционная, т. коллективного взаимодействия, игровая, здоровьесберегающая |  | Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Бросай – поймай». Игра «Удочка».  Развитие координационных способностей | Уметь правильно выполнять задания в эстафете. | |  |
| 76 | 4.04 | |  | Совершенствование ловли и передачи мяча снизу на месте. Подвижная игра «Ловишки с мячом». | Комплексный | традиционная, т. коллективного взаимодействия, игровая, здоровьесберегающая | Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Подвижная игра «Ловишки с мячом». Игра «Бросай – поймай». Развитие координационных способностей | Уметь бросать мяч снизу на месте в щит, ловить его на месте. | |  |
| 77 | 5.04 | |  | Совершенствование техники ведения мяча на месте. Подвижная игра «Море волнуется раз». | Комплексный | традиционная, т. коллективного взаимодействия, игровая, здоровьесберегающая | Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Подвижная игра «Море волнуется раз».Развитие координационных способностей | Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Бросай – поймай». Игра «Запрещенное движение».  Развитие координационных способностей | Уметь бросать мяч снизу на месте в щит, ловить его на месте. | |  |
| 78 | 10.04 | |  | Урок-эстафета Встречная эстафета. Круговая эстафета. | Комплексный | традиционная, т. коллективного взаимодействия, игровая, здоровьесберегающая |  | Уметь правильно выполнять задания в эстафете. | |  |
| **Лёгкая атлетика. Кроссовая подготовка-20 часа** | | | | | | | | | | | | | | 11.04 |
| 79 | 11.04 | |  | Совершенствовать технику равномерного бега (3 минуты). Подвижная игра «Воробьи и вороны». | Комплексный | традиционная, т. коллективного взаимодействия, игровая, здоровьесберегающая | КОРУ № 2  Равномерный бег (3 минуты). Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Развитие выносливости.  Понятие *скорость бега*  ПИ «Воробьи и вороны». | Соблюдать технику безопасности при проведений занятий по легкой атлетике | **Уметь** бегать в равномерном темпе до 10 мин | | Регулятивные: умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростно-силовой направленности);ланировать свои действия при выполнении ходьбы, разновидностей бега, метании мяча с места, на дальность; прыжков в длину с места, разбега; в высоту;комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации;учитывать правило в планировании и контроле способа решения;адекватно воспринимать оценку учителя;оценивать правильность выполнения двигательных действий. Познавательные: - осуществлять анализ выполненных легкоатлетических действий; ктивно включаться в процесс выполнения заданий по лёгкой атлетике; выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений с предметами и без. Коммуникативные: уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися; участвовать в коллективном обсуждении легкоатлетических упражнений. | 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; |  |
| 80 | 12.04 | |  | Совершенствовать технику равномерного бега (4 минуты). Подвижная игра «Два мороза». | Комплексный | традиционная, т. коллективного взаимодействия, игровая, здоровьесберегающая | Равномерный бег 4 минуты. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м).  Развитие выносливости.  Понятие *дистанция*  Игра «Белые медведи».  ПИ «Два мороза». | Выполнять самостоятельно упражнения по разделу легкоатлетические упражнения. | **Уметь** бегать в равномерном темпе до 10 мин | |  |
| 81 | 17.04 | |  | Урок-эстафета Эстафеты  «Сумей догнать», «Кто быстрее»,  «Наступление» | Комплексный | здоровьесберегающая, традиционная, т. коллективного взаимодействия | КОРУ № 2  Равномерный бег 5 минут. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Развитие выносливости.  Понятие *здоровье*  Игра «Охотники и утки»  ПИ «Успей выбежать». | Выполнять самостоятельно упражнения по разделу легкоатлетические упражнения. | **Уметь** играть в подвижные игры с элементами лёгкой атлетики | |  |
| 82 | 18.04 | |  | Совершенствовать технику равномерного бега (5 минут). Подвижная игра «Успей выбежать». | Комплексный | здоровьесберегающая, традиционная, т. коллективного взаимодействия |  | **Уметь** бегать в равномерном темпе до 10 мин | |  |
| 83 | 19.04 | |  | Обучать технике бега с изменением направления, ритма и темпа. Подвижная игра «Запрещенное движение». | Комплексный | здоровьесберегающая, традиционная, т. коллективного взаимодействия | КОРУ с флажками. Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег в заданном коридоре. Бег 30 м. Игра «Запрещенное движение». | Выполнять самостоятельно упражнения по разделу легкоатлетические упражнения. | Уметь бегать с изменением направления, ритма и темпа. | |  |
| 84 | 24.04 | |  | Урок-игра. Игры поединки: «Тяни в круг» «Вытолкни из круга», «Перетягивание каната» | Комплексный | здоровьесберегающая, традиционная, т. коллективного взаимодействия | **Уметь** играть в подвижные игры с элементами лёгкой атлетики | |  |
| 85 | 25.04 | |  | Совершенствование техники бега с изменением направления, ритма и темпа. Подвижная игра «Класс, смирно!». | Комплексный | здоровьесберегающая, традиционная, т. коллективного взаимодействия | КОРУ с флажками. Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег в заданном коридоре. Бег 30 м. Игра «Класс, смирно!».  Прыжок в длину с места, с разбега, с отталкиванием одной и приземлением на две. |  | Уметь бегать с изменением направления, ритма и темпа. | | Регулятивные: умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростно-силовой направленности);  - планировать свои действия при выполнении ходьбы, разновидностей бега, метании мяча с места, на дальность; прыжков в длину с места, разбега; в высоту;  - комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации;  - учитывать правило в планировании и контроле способа решения;  - адекватно воспринимать оценку учителя;  -оценивать правильность выполнения двигательных действий.  Познавательные: - осуществлять анализ выполненных легкоатлетических действий;  - активно включаться в процесс выполнения заданий по лёгкой атлетике;  - выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений с предметами и без.  Коммуникативные:  - уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися;  - участвовать в коллективном обсуждении легкоатлетических упражнений. |  |
| 86 | 26.04 | |  | Обучение технике прыжка в длину с места, с разбега. Подвижная игра «Воробьи и вороны». | Изучение нового материала | здоровьесберегающая, традиционная, т. коллективного взаимодействия | Уметь прыгать в длину с места, с разбега. | | 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; |  |
| 87 | 2.05 | |  | Урок-игра.  Игры испытания:  «Выбей мяч у соперника - свой сохрани», «ведение мяча в ограниченной зоне», «Салки с ведением баскетбольного мяча» | Комплексный | здоровьесберегающая, традиционная, т. коллективного взаимодействия | Прыжок в длину с места, с разбега, с отталкиванием одной и приземлением на две. Эстафеты. ОРУ. Подвижная игра «Охотники и утки» |  | **Уметь** играть в подвижные игры с элементами лёгкой атлетики | |  |
| 88 | 3.05 | |  | Обучение технике прыжка с отталкиванием одной и приземлением на две. Подвижная игра «Охотники и утки» | Изучение нового материала | здоровьесберегающая, традиционная, т. коллективного взаимодействия |  | Уметь прыгать с отталкиванием одной и приземлением на две ноги. | |  |
| 89 | 8.09 | |  | Обучение элементам футбола - технике остановки мяча ногой. | Изучение нового материала | здоровьесберегающая, традиционная, т. коллективного взаимодействия | КОРУ «Школа мяча». Техника остановки мяча ногой.  ПИ «Передача мяча сидя на скамейке». |  | Уметь останавливать мяч ногой. | |  |
| 90 | 10.05 | |  | Урок-игра.  Подвижные игры «Баскетбол надувным мячом»«Баскетбол без ведения мяча», «Успей пробежать» | Комплексный | здоровьесберегающая, традиционная, т. коллективного взаимодействия |  | **Уметь** играть в подвижные игры с элементами лёгкой атлетики | |  |
| 91 | 15.05 | |  | Совершенствовать элементы футбола - технику остановки мяча ногой. | Комплексный | здоровьесберегающая, традиционная, т. коллективного взаимодействия | КОРУ «Школа мяча». Техника остановки мяча ногой.  ПИ «Передача мяча сидя на скамейке». |  | Уметь останавливать мяч ногой. | |  |
| 92 | 16.05 | |  | Обучение элементам футбола -технике отбора мяча. | Изучение нового материала | здоровьесберегающая, традиционная, т. коллективного взаимодействия | КОРУ с малыми мячами.  Техника отбора мяча.  Эстафета с мячом.  ПИ «Перемена мест» |  | Уметь отбирать мяч ногой у противника. | |  |
| 93 | 17.05 | |  | Урок-эстафета. «Эстафеты  с ведением, передачей баскетбольного мяча | Комплексный | здоровьесберегающая, традиционная, т. коллективного взаимодействия | КОРУ с малыми мячами.  Техника отбора мяча.  Эстафета с мячом.  ПИ «Перемена мест» | **Уметь** играть в подвижные игры с элементами лёгкой атлетики | |  |
| 94 | 22.05 | |  | Совершенствовать элементы футбола -технику отбора мяча | Комплексный | здоровьесберегающая, традиционная, т. коллективного взаимодействия |  | Уметь отбирать мяч ногой у противника. | |  |
| 95 | 23.05 | |  | Совершенствовать технику метания малого мяча в цель. Подвижная игра «Два мороза». | Комплексный | здоровьесберегающая, традиционная, т. коллективного взаимодействия | Метание малого мяча в цель (22) с 3–4 метров. ОРУ. Подвижная игра «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств |  | Уметь метать малый мяч в цель. | |  |
| 96 | 24.05 | |  | Беседа «Правила приема солнечных и воздушных ванн в летнее время. Режим дня». Итоги года. | Комплексный | здоровьесберегающая, традиционная, т. коллективного взаимодействия | Знать «Правила приема солнечных и воздушных ванн в летнее время. Режим дня» | |  |  |