#### 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.

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.

Место предмета в учебном плане

Согласно базисному (образовательному) плану образовательных учреждений РФ на изучение физической культуры во втором классе отводится 102 часа (3 раза в неделю, 35 учебных недель)

Планирование учебного материала по четвертям во 2 классе

|  |  |
| --- | --- |
| Раздел программы | Количество часов |
| Общее | По учебным четвертям |
| I | II | III | IV |
| Знания о физической культуре | 4 | 4 | 0 | 0 | 0 |
| Гимнастика с элементами акробатики | 31  | 5 | 21 | 1 | 4 |
| Лёгкая атлетика | 28 | 10 | 0 | 8 | 10 |
| Лыжная подготовка | 12 | 0 | 0 | 12 | 0 |
| Подвижные игры | 27  | 8 | 0 | 9 | 10 |
| Всего: | 102 | 27 | 21 | 30 | 24  |

Ценностные ориентиры содержания учебного предмета

 Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств обучающихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в межпредметный результат образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

Универсальными компетенциями обучающихся на этапе начального образования по физической культуре являются:

* умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
* умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
* умение доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

 Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности. В процессе освоения курса у обучающихся начальной школы укрепляется здоровье, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

Результаты освоения предмета «Физическая культура».

Личностные результаты:

* активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
* проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
* проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
* оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

Метапредметные результаты:

* характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
* обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
* общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
* обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
* организация самостоятельной деятельности с учётом требовании её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
* планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;
* анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
* видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;
* оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;
* управление эмоциями при общении со сверстниками, взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
* технически правильное выполнение двигательной. действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты:

* планирование занятий физическими упражнениями, организация отдыха и досуга с использование средств физической культуры;
* изложение фактов истории развития физической культуры, характеристика её роли и значения в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
* представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
* измерение (познавание) индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела), развитие основных физических качеств;
* оказание посильной помощи и моральной поддержкам сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибки способов их устранения;
* организация и проведение со сверстниками подвижных и элементов соревнований, осуществление их объективного судейства;
* бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности;
* организация и проведение занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбор для них физических упражнений и выполнение их с заданной дозировкой нагрузки;
* характеристика физической нагрузки по показателю час- игры пульса, регулирование её напряжённости во время занятий по развитию физических качеств;
* взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
* объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их;
* подача строевых команд, подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
* нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов;
* выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на высоком техничном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;
* выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельной гости;
* выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях.

### Содержание тем учебного курса

**2 класс**

**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 элементами 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.

***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».

**Планируемые результаты**

К концу учебного года **учащиеся научатся:**

 по разделу «**Знания о физической культуре»** выполнять организационно**-**методические требования, которые предъявляются на уроке физкультуры рассказывать, что такое физические качества, режим дня и как он влияет на жизнь человека, что такое частота сердечных сокращений и как её измерять, как оказывать первую помощь при травмах, вести дневник самоконтроля;

по разделу **«Гимнастика с элементами акробатики» - с**троится в шеренгу и колонну, выполнять наклон вперёд из положения стоя, подъём туловища за 30 с на скорость, подтягиваться из виса лёжа согнувшись, выполнять вис на время, кувырок вперёд, кувырок вперёд с трёх шагов и с разбега, мост, стойку на лопатках, стойку на голове, выполнять вис с завесом одной и двумя ногами на перекладине, вис согнувшись и вис прогнувшись на гимнастических кольцах, переворот назад и вперёд на гимнастических кольцах, вращение обруча, лазать по гимнастической стенке и перелезать с пролёта на пролёт, по канату, прыгать со скакалкой и в скакалку, на мячах-хопах, проходить станции круговой тренировки, разминаться с мешочками, скалками, обручами, резиновыми кольцами, с гимнастической палкой, выполнять упражнения на координацию движений, гибкость, у гимнастической стенки, с малыми мячами, на матах, на матах с мячами, с массажными мячами, с гимнастическими скамейками и на них;

по разделу **«Лёгкая атлетика»** - технике высокого старта, пробегать на скорость дистанцию 30 м с высокого старта, выполнять челночный бег 3х10 м, беговую разминку, метание, как на дальность, так и на точность, прыжок в длину с места и с разбега, метать гимнастическую палку ногой, преодолевать полосу препятствий, выполнять прыжок в высоту с прямого разбега, прыжок в высоту спиной вперёд, броски набивного мяча от груди, снизу и из-за головы, пробегать 1 км;

по разделу **«Лыжная подготовка»** - передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом с лыжными палками и без них, торможение падением, проходить дистанцию 1,5 км на лыжах, обгонять друг друга, подниматься на склон «полуёлочкой», «ёлочкой», а также спускаться в основной стойке, передвигаться на лыжах змейкой, играть в подвижную игру на лыжах «Накаты»;

по разделу **«Подвижные игры»** - играть в подвижные игры, выполнять броски и ловлю мяча различными способами, через волейбольную сетку, в баскетбольное кольцо способами «снизу», «сверху», технике ведения мяча правой и левой рукой, учавствовать в эстафетах.

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

Уровень физической подготовленности

**2 класс**

|  |  |
| --- | --- |
| Контрольные упражнения | Уровень |
| высокий | средний | низкий | высокий | средний | низкий |
| Мальчики | Девочки |
| Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, 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 лбом колен | 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 |

#### 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.

**Описание материально – технической базы**

1. **Дополнительная литература:**
* Лях В.И. Программы образовательных учреждений. 1-4 классы: комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов / В.И. Лях, А.А. Зданевич, - М.: Просвещение, 2011.
* Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников: пособие для учителя / В.И. Лях.- М.: ООО «Фирма «Издательство АСТ», 1998.
* Примерные программы по учебным предметам. Начальная школа: в 2 ч. Ч. 2 – 4 изд. перераб. – М.: Просвещение, 2011- 231с. – (Стандарты второго поколения).
* В.И. Лях Мой друг – физкультура: учебник для учащихся 1-4 классов начальной школы. В.И. Лях. – М.: Просвещение, 2006.
* Кофман Л.Б. Настольная книга для учителя физической культуры / Л.Б. Кофман, - М.: Физкультура и спорт, 1998.
* А.Ю Патрикеев. Поурочные разработки по физической культуре к УМК В.И. Ляха 2 класс. – М.: «Вако», 2014
1. **Интернет – ресурсы:**
* Фестиваль педагогических идей «Открытый урок» - Режим доступа: http://festival.lseptember.ru/аrticles/576894
* Учительский портал. - Режим доступа: http://www.uchportal.ru/load/102-1-0-13511
* К уроку.ru. - Режим доступа: http://www.k-yroky.ru/load/71-1-0-6958
* Сеть творческих учителей. - Режим доступа: http//www.it-n.ru/communities.aspx
* Pedsovet.Su. - Режим доступа: <http://pedsovet.su>
* Proшколу.ru/ - Режим доступа: <http://www.proshkolu.ru>
* Педсовет. Org. - Режим доступа: http//pedsovet.org
1. **Технические средства обучения:**
* Музыкальный центр.
* Мегафон.
1. **Экранно-звуковые пособия:**
* Аудиозаписи.
1. **Учебно-практическое оборудование:**
* Стенка гимнастическая (1 комплект для групповой работы на 5-6 человек).
* Скамейка гимнастическая жёсткая 2м; 4м (1 комплект для групповой работы на 5-6 человек).
* Комплект навесного оборудования – мишени для метания (1 комплект для групповой работы на 5-6 человек).
* Мячи: мяч малый (теннисный), мяч малый (мягкий), мячи футбольные (на каждого ученика), массажные (на каждого ученика).
* Палка гимнастическая (на каждого ученика).
* Скакалка детская (1 комплект для групповой работы на 5-6 человек).
* Мат гимнастический (1 комплект для групповой работы на 5-6 человек).
* Кегли (1 комплект для групповой работы на 5-6 человек).
* Обруч пластиковый детский.
* Флажки: разметочные с опорой, стартовые.
* Лента финишная.
* Рулетка измерительная (на каждого ученика)
* Набор инструментов для подготовки прыжковых ям.
* Лыжи детские с креплениями и палками (1 комплект для групповой работы на 5-6 человек).
* Сетка для переноса и хранения мячей (1 комплект для групповой работы на 5-6 человек).
* Аптечка.
1. **Игры и игрушки:**
* Футбол (1 комплект для групповой работы на 5-6 человек).
* Стол для игры в настольный теннис (1 комплект для групповой работы на 5-6 человек).
* Сетка и ракетки для игры в настольный теннис (1 комплект для групповой работы на 5-6 человек).
* Шахматы (с доской) (1 комплект для групповой работы на 5-6 человек).
* Шашки (с доской) (1 комплект для групповой работы на 5-6 человек).
* Контейнер с комплектом игрового инвентаря (1 комплект для групповой работы на 5-6 человек).

Тематическое планирование **по физической культуре**

с определением учебной деятельности обучающихся

2 класс ( 102 часа )

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема урока** | **Решаемые проблемы****(цели урока)** | **Планируемые результаты** | **Плановые сроки****прохождения** | **Скорректированные сроки прохождения** |
| Понятия | Предметные результаты | УУД | Личностные результаты |
| **I четверть (27 часов)** |
| 1 | Организационно-методические указания | Как повторить построение в шеренгу и колону; познакомить с организационно-методическими требованиями, которые применяются на уроках физической культуры; повторить подвижные игры «Ловишка», «Салки с домиками»  | Шеренга. Колонна. Команды: «Равняйсь», «Смирно», «По порядку рассчитайсь», «Направо», «Налево», «Налево в обход шагом марш», «В одну колону становись», «Класс на месте шагом марш», «Класс на месте стой» | Научатся строиться в одну шеренгу и в одну колонну, передвигаться по залу в колонне, строится в колонну в движении; соблюдать правила поведения в спортивном зале  | *1)* *регулятивные –* планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;*2) познавательные –*  определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми;*3) коммуникативные –* используют речь для регуляции своего действия | Ориентируются на положительное отношение к урокам физкультуры и подвижным играм | 02.09 | 02.09 |
| 2 | Тестирование бега на 30 м с высокого старта | Как научить принимать положение высокого старта; провести тестирование бега на 30 м с высокого старта, подвижную игру «Ловишка»; разучить подвижную игру «Салки - дай руку» | Высокий старт. Дистанция.  | Научатся выполнять команды на построения и перестроения; технически правильно принимать положение высокого старта | *1)* *регулятивные –*  принимают инструкцию педагога и чётко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль;*2) познавательные –*  используют общие приёмы решения поставленных задач;*3) коммуникативные –* ориентируются на позицию партнёра в общении и взаимодействии | Понимают значение физического развития для человека и принимают его; имеют желание учиться | 04.09 |  |
| 3 | Техника челночного бега | Как научить совершенствовать технику челночного бега; провести подвижные игры «Прерванные пятнашки», «Салки - дай руку» | Челночный бег. Высокий старт. | Научатся технически правильно выполнять технику челночного бега с высокого старта | *1)* *регулятивные –*  вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок;*2) познавательные –*  самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели;*3) коммуникативные –* задают вопросы, контролируют действия партнёра | Ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности; осуществляют самоанализ и самоконтроль результата | 05.09 |  |
| 4 | Тестирование челночного бега 3х10 м | Как провести тестирование челночного бега 3х10, подвижную игру «Колдунчики» | Челночный бег 3х10. Высокий старт. | Научатся технически правильно держать корпус и руки при беге в сочетании с дыханием; технически правильно выполнять поворот в челночном беге | *1)* *регулятивные –*  адекватно воспринимают оценку учителя сверстников;*2) познавательные –*  ориентируются в разнообразии способов решения задач; *3) коммуникативные –* формулируют собственное мнение и позицию | Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей  | 09.09 |  |
| 5 | Техника метания мешочка на дальность | Как научить выполнять технику метания мешочка на дальность; провести подвижные игры «Бросай далеко, собирай быстрее», «Колдунчики» | Метание. Мешочек. Дальность.  | Научатся технически правильно выполнять технику метания мешочка на дальность; технически правильно держать корпус, ноги и руки в метаниях | *1)* *регулятивные –* вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок;*2) познавательные –* самостоятельно формулируют и решают учебную задачу;*3) коммуникативные –* договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности | Проявляют качества силы, быстроты, выносливости и координации при метании мешочка (мяча) на дальность | 11.09 |  |
| 6 | Тестирование мешочка на дальность | Как научить совершенствовать технику метания мешочка на дальность; провести тестирование метания мешочка на дальность; провести подвижную игру «Хвостики» | Метание. Дальность. Глазомер. | Научатся технически правильно выполнять технику метания мешочка на дальность; соблюдать правила взаимодействия с игроками | *1)* *регулятивные –* формулируют учебные задачи вместе с учителем; вносят изменения в план;*2) познавательные –* самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу;*3) коммуникативные –* задают вопросы, контролируют действия партнёра | Ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности | 12.09 |  |
| 7 | Упражнение на развитие координации движений | Как разучить разминку, направленную на развитие координации движений; метание гимнастической палки ногой; провести подвижную игру «Командные хвостики» | Метательные снаряды. Гимнастическая палка. | Научатся выполнять упражнения, направленные на развитие координации движений; метать гимнастическую палку ногой | *1)* *регулятивные –* принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений;*2) познавательные –* используют общие приёмы решения поставленных задач;*3) коммуникативные –* ориентируются на позицию партнёра в общении и взаимодействии | Ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности | 16.09 |  |
| 8 | Физические качества | Как научить понимать значение понятия «физические качества»; провести подвижную игру «Командные хвостики» | Физические качества: сила, быстрота, выносливость гибкость, координация движений.  | Научатся понимать значение развития физических качеств для укрепления здоровья; соблюдать правила взаимодействия с игроками  | *1)* *регулятивные –* осуществляют итоговый и пошаговый контроль;*2) познавательные –* ориентируются в разнообразии способов решения задач;*3) коммуникативные –* формулируют собственное мнение и позицию | Понимают значение знаний для человека и принимают его; раскрывают внутреннюю позицию школьника | 18.09 |  |
| 9 | Техника прыжка в длину с разбега | Как научить выполнять технику прыжка в длину с разбега, подвижную игру «Флаг на башне» | Прыжковая яма. Разбег. Линия отталкивания. | Научатся выполнять технику прыжка в длину с разбега | *1)* *регулятивные –* принимают и сохраняют цели и задачи учебной деятельности;*2) познавательные –* определяют общие цели и пути их достижения;*3) коммуникативные -* договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности | Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | 19.09 |  |
| 10 | Прыжок в длину с разбега | Как научить совершенствовать технику прыжка в длину с разбега; провести подвижную игру «Флаг на башне» | Прыжковая яма. Разбег. Линия отталкивания. | Научатся совершенствовать технику прыжка в длину с разбега | *1)* *регулятивные –* планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;*2) познавательные –* определяют наиболее эффективные способы достижения результата;*3) коммуникативные –* договариваются о распределении ролей в совместной деятельности | Проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуаций | 23.09 |  |
| 11 | Прыжок в длину с разбега на результат | Как разучить разминку в движении; провести прыжки длину с разбега на результат и подвижные игры «Салки» и «Флаг на башне» | Прыжковая яма. Разбег. Линия отталкивания. Рулетка. Результат. | Научатся выполнять легкоатлетические упражнения, добиваясь конечного результата | *1)* *регулятивные –* вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок;*2) познавательные –* самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели;*3) коммуникативные -* задают вопросы, контролируют действия партнёра | Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | 25.09 |  |
| 12 | Подвижные игры | Как провести 1-2 подвижные игры по желанию учеников; совершенствовать технику прыжка в длину на результат | Инвентарь. | Научатся выполнять игры разминочного характера; развивать внимание, ловкость при выполнении игровых упражнений | *1)* *регулятивные –* принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре;*2) познавательные –* используют общие приёмы решения поставленных задач;*3) коммуникативные –* ориентируются на позицию партнёра в общении и взаимодействии | Ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности; самоанализ и самоконтроль результата | 26.09 |  |
| 13 | Тестирование малого мяча на точность | Как разучить разминку с малыми мячами; провести тестирование малого мяча на точность; разучить подвижную игру «Бездомный заяц» | Мишень.Мяч для метания. | Научатся выполнять упражнения для развития глазомера. | *1)* *регулятивные –* формулируют учебные задачи вместе с учителем;*2) познавательные –* контролируют процесс и результат действия;*3) коммуникативные –* формулируют собственное мнение | Ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности | 30.09 |  |
| 14 | Тестирование наклона вперёд из положения стоя | Как разучить разминку, направленную на развитие гибкости; провести тестирование наклона вперёд из положения стоя; повторить подвижную игру «Бездомный заяц» | Пластмассовые кольца. Гимнастическая скамейка. | Научатся выполнять упражнение на развитие ловкости и координацию движений, равновесие в ходьбе по скамейке; развивать гибкость в наклоне из положения стоя | *1)* *регулятивные –* принимают инструкцию педагога и чётко следуют ей;*2) познавательные –* ориентируются в разнообразии способов решения задач;*3) коммуникативные –* договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности | Умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми | 02.10 |  |
| 15 | Тестирование подъёма туловища из положения лёжа за 30 с | Как провести тестирование подъёма туловища из положения лёжа за 30 с и подвижную игру «Вышибалы» | Подъём туловища. | Научатся соблюдать правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями | *1)* *регулятивные –* планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;*2) познавательные –* используют общие приёмы решения поставленных задач;*3) коммуникативные –* используют речь для регуляции своего действия | Ориентируются на самоанализ и самоконтроль результата | 03.10 |  |
| 16 | Тестирование прыжка в длину с места | Как разучить разминку, направленную на развитие координации движений; провести тестирование прыжка в длину с места и подвижную игру «Волк во рву» | Прыжок в длину. | Научатся технически правильно выполнять прыжок в длину с места; выполнять легкоатлетические упражнения | *1)* *регулятивные –* вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок;*2) познавательные –* самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели;*3) коммуникативные -* задают вопросы, контролируют действия партнёра | Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | 07.10 |  |
| 17 | Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лёжа, согнувшись | Как научить выполнять прямой хват при подтягивании; провести тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лёжа, согнувшись и подвижную игру «Вышибалы» | Низкая перекладина.  | Научатся выполнять прямой хват при подтягивании; совершенствовать акробатические упражнения – перекаты, «стойку на лопатках» | *1)* *регулятивные –* формулируют учебные задачи, вместе с учителем;*2) познавательные –* самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу;*3) коммуникативные –* договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, контролируют действие партнёра  | Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | 09.10 |  |
| 18 | Тестирование виса на время | Как разучить разминку у гимнастической стенки; провести тестирование виса на время; разучить подвижную игру «Ловля обезьян» | Гимнастическая стенка. Гимнастический обруч | Научатся выполнять упражнения на развитие координации, силы и ловкости при выполнении виса на время | *1)* *регулятивные –* вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок;*2) познавательные –* самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели;*3) коммуникативные -* задают вопросы, контролируют действия партнёра | Ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности | 10.10 |  |
| 19 | Подвижная игра «Кот и мыши» | Как повторить разминку у гимнастической стенки; разучить упражнение в подлезании и подвижную игру «Кот и мыши» | Подлезание. Гимнастическая стенка. Гимнастический обруч.  | Научатся организовывать и проводить подвижные игры; соблюдать правила взаимодействия с игроками | *1)* *регулятивные –* принимают и сохраняют цели и задачи учебной деятельности;*2) познавательные –* определяют общие цели и пути их достижения;*3) коммуникативные –* договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности | Развитие адекватной мотивации учебной деятельности и осознание личностного смысла учения | 14.09 |  |
| 20 | Режим дня | Как научить соблюдать режим дня; разучить разминку с малыми мячами; повторить различные варианты подлезаний; провести подвижную игру «Кот и мыши» | Режим дня. Подлезание. | Научатся выполнять подлезание под верёвочку; получать представление о режиме дня | *1)* *регулятивные –* принимают и сохраняют цели и задачи учебной деятельности;*2) познавательные –* определяют общие цели и пути их достижения;*3) коммуникативные –* используют речь для регуляции своего действия | Развитие адекватной мотивации учебной деятельности и осознание личностного смысла учения | 16.10 |  |
| 21 | Ловля и броски малого мяча в парах | Как научить технически правильно выполнять подачу и передачу мяча различными способами; провести подвижную игру «Салки с резиновыми кружочками» | Бросок. Ловля. | Научатся технически правильно выполнять подачу и передачу мяча различными способами | *1)* *регулятивные –* принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении и участии в игре;*2) познавательные –* определяют, где применяются действия с мячом;*3)коммуникативные -* договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности | Умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками | 17.10 |  |
| 22 | Подвижная игра «Осада города» | Как научить совершенствовать технику ловли и бросков мяча в парах; провести подвижную игру «Осада города» | Осада.  | Научатся организовывать и проводить подвижные игры с мячом; соблюдать правила взаимодействия с игроками | *1)* *регулятивные –* принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности;*2) познавательные –* ориентироваться в разнообразии способов решения задач;*3) коммуникативные –* конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества | Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | 21.10 |  |
| 23 | Броски и ловля мяча в парах | Как научить совершенствовать технику ловли и бросков мяча в парах; учить взаимодействовать с партнёром во время броска и правильной ловле мяча; провести подвижную игру «Осада города» | Физическая нагрузка. Частота сердечных сокращений  | Научатся выполнять броски и ловлю мяча в парах; соблюдать правила взаимодействия с игроками | *1)* *регулятивные –* выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;*2) познавательные –* ставят и формулируют проблемы;*3) коммуникативные –* ориентируются на позицию партнёра в общении и взаимодействии | Оказывают бескорыстную помощь своим сверстникам, умеют находить с ними общий язык и общие интересы | 23.10 |  |
| 24 | Частота сердечных сокращений | Как научить способам измерения частоты сердечных сокращений; совершенствовать технику ведения мяча; разучить подвижную игру «Салки с резиновыми кольцами» | Чсс (частота сердечных сокращений). Пульс. Запястье.  | Научатся способам измерения чсс; владеть техникой ведения мяча; соблюдать правила взаимодействия с игроками | *1)* *регулятивные –* принимают и сохраняют цели и задачи учебной деятельности;*2) познавательные –* используют общие приёмы решения поставленных задач;*3) коммуникативные -* используют речь для регуляции своего действия | Развитие адекватной мотивации учебной деятельности и осознание личностного смысла учения | 24.10 |  |
| 25 | Ведение мяча | Как научить совершенствовать технику ведения мяча; провести подвижную игру «Ночная охота» | Ведение мяча. Сед на коленях. | Научатся владеть техникой ведения мяча на месте и в движении; контролировать своё эмоциональное состояние во время игры | *1)* *регулятивные –* принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и в игре;*2) познавательные –* используют общие приёмы решения поставленных задач;*3) коммуникативные -* договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности | Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | 28.10 |  |
| 26 | Упражнения с мячом | Как научить правильно ставить руки при ловле мяча; разучить разминку с мячом в движении и упражнения с мячом; провести подвижную игру «Ночная охота»; познакомить с дневником самоконтроля | Равновесие. Дневник самоконтроля.  | Научатся выполнять разнообразные упражнения с мячом; познакомятся с дневником самоконтроля  | *1)* *регулятивные –* принимают инструкцию педагога и чётко следуют ей;*2) познавательные –* ориентируются в разнообразии способов решения задач;*3) коммуникативные –* формулируют собственное мнение и позицию | Ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности: самоанализ и самоконтроль результата | 30.10 |  |
| 27 | Подвижные игры | Как провести 1-2 подвижные игры по желанию учеников; повторить разминку с мячами в движении и упражнения с мячами | Инвентарь для игр | Научатся организовывать здоровье сберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с мячами и подвижных игр | *1)* *регулятивные –* принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре;*2) познавательные –* определяют, где происходят действия с мячом;*3) коммуникативные -* формулируют собственное мнение и позицию | Развитие адекватной мотивации учебной деятельности и осознание личностного смысла учения | 31.10 |  |
| **II четверть (21 час)** |
| 28 | Кувырок вперёд | Как научить совершенствовать технику выполнения кувырка вперёд; провести подвижную игру «Удочка» | Группировка. Перекаты. Кувырок вперёд. | Научатся технически правильно выполнять кувырок вперёд; соблюдать правила взаимодействия с игроками во время игр | *1)* *регулятивные –* принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре;*2) познавательные –* используют общие приёмы решения поставленных задач;*3) коммуникативные -* договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности | Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | 11.11 |  |
| 29 | Кувырок вперёд с трёх шагов | Как научить технике выполнения кувырка вперёд с трёх шагов; провести подвижную игру «Удочка» | Группировка. Перекаты. Кувырок вперёд. | Научатся технически правильно выполнять кувырок вперёд с трёх шагов | *1)* *регулятивные –* принимают инструкцию педагога и четко ей следуют;*2) познавательные –* ориентируются в разнообразии способов решения задач;*3) коммуникативные –* адекватно оценивают собственное поведение и поведение окружающих | Умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками | 13.11 |  |
| 30 | Кувырок вперёд с разбега | Как научить технике выполнения кувырка вперёд с разбега | Группировка. Перекаты. Кувырок вперёд. | Научатся технически правильно выполнять кувырок вперёд с разбега | *1)* *регулятивные –* осуществляют итоговый и пошаговый контроль;*2) познавательные –* самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу;*3) коммуникативные –* формулируют собственное мнение и позицию | Развитие адекватной мотивации учебной деятельности и осознание личностного смысла учения | 14.11 |  |
| 31 | Усложнённые варианты выполнения кувырка вперёд | Как научить усложнённым вариантам выполнения кувырка вперёд | Группировка. Перекаты. Кувырок вперёд. | Научатся разным вариантам выполнения кувырка вперёд; координировать перемещение рук при выполнении кувырка вперёд | *1)* *регулятивные –* принимают и сохраняют цель и задачи учебной деятельности;*2) познавательные –* ориентируются в разнообразии способов решения задач;*3) коммуникативные –* ориентируются на позицию партнёра в общении и взаимодействии | Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | 18.11 |  |
| 32 | Стойка на лопатках, мост | Как научить совершенствовать технику выполнения стойки на лопатках и моста; провести подвижную игру «Волшебные ёлочки» | Стойка. Мост. Осанка. | Научатся технически правильно выполнять стойку на лопатках, мост; соблюдать правила взаимодействия с игроками | *1)* *регулятивные –* вносят изменения в план действия;*2) познавательные –* контролирую процесс и результат действия; *3) коммуникативные –* используют речь для регуляции своего действия | Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | 20.11 |  |
| 33 | Круговая тренировка | Как научить правильно выполнять задания круговой тренировки для закрепления учебного материала;  | Стойка. Мост. Осанка. | Научатся соблюдать правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями | *1)* *регулятивные –* осуществляют итоговый и пошаговый контроль;*2) познавательные –* используют общие приёмы решения поставленных задач;*3) коммуникативные –* контролируют действие партнёра  | Ориентируются на доброжелательное взаимодействие со сверстниками | 21.11 |  |
| 34 | Стойка на голове | Как научить совершенствовать технику упражнения «стойка на голове»; познакомить с правилами оказания первой помощи при травмах | Стойка. Аптечка. | Научатся соблюдать правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями; узнают какую первую помощь можно оказать при травмах | *1)* *регулятивные –* планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;*2) познавательные –* используют общие приёмы решения поставленных задач;*3) коммуникативные –* осуществляют взаимный контроль в совместной деятельности  | Проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях | 25.11 |  |
| 35 | Лазание и перелезание по гимнастической стенке | Как научится совершенствовать технику лазанья и перелазания по гимнастической стенке; контролировать осанку; провести подвижную игру «Белочка-защитница» | Гимнастическая стенка. Лазанье. Перелазание.Осанка.  | Научатся распределять свои силы во время лазанья и перелазания по гимнастической стенке; выполнять упражнения по профилактике нарушения осанки | *1)* *регулятивные –* принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре;*2) познавательные –* используют общие приёмы решения поставленных задач;*3) коммуникативные –* договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности | Ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности; правильно идентифицировать себя с позицией школьника | 27.11 |  |
| 36 | Различные виды перелезаний  | Как научить совершенствовать технику упражнения «стойка на голове»; и технику выполнения различных видов перелезаний; провести подвижную игру «Удочка» | Гимнастическая стенка. Гимнастическое бревно. Перелазание.Равновесие. | Научатся выполнять различные виды перелезаний | *1)* *регулятивные –* выполняют действия в соответствии с поставленной задачей;*2) познавательные –* ставят и формулируют проблемы;*3) коммуникативные –* ориентируются на позицию партнёра в общении и взаимодействии | Понимают значение знаний для человека и принимают его, стремятся хорошо учиться; раскрывают внутреннюю позицию школьника | 28.11 |  |
| 37 | Вис завесом одной и двумя ногами на перекладине | Как научить выполнять вис завесом одной и двумя ногами на перекладине | Вис завесом. Низкая перекладина.  | Научатся выполнять упражнения для укрепления мышц брюшного пресса | *1)* *регулятивные –* осуществляют итоговый и пошаговый контроль;*2) познавательные –* ориентируются в разнообразии способов решения задач;*3) коммуникативные -* адекватно оценивают собственное поведение и поведение окружающих | Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | 02.12 |  |
| 38 | Круговая тренировка | Как научить правильно выполнять задания круговой тренировки для закрепления учебного материала; провести подвижную игру «Уточка» | Кувырок. Отжимание. Лазание и перелезание. Висы. Стойка. Мост. | Научатся соблюдать правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями | *1)* *регулятивные –* принимают и сохраняют цели и задачи учебной деятельности; *2) познавательные –* определяют наиболее эффективные способы достижения результата; *3) коммуникативные –* осуществляют взаимный контроль в совместной деятельности | Развитие адекватной мотивации учебной деятельности и осознание личностного смысла учения | 04.12 |  |
| 39 | Прыжки в скакалку | Как научить совершенствовать технику прыжков в скакалку; разучить подвижную игру «Горячая линия» | Прыжки в скакалку. Вращение назад.  | Научатся технически правильно выполнять прыжки в скакалку; соблюдать поведения и предупреждения травматизма | *1)* *регулятивные –* адекватно воспринимают оценку учителя;*2) познавательные –* используют общие приёмы решения поставленных задач;*3) коммуникативные –* используют речь для регуляции своего действия | Понимают значение знаний для человека и принимают его, стремятся хорошо учиться; раскрывают внутреннюю позицию школьника | 05.12 |  |
| 40 | Прыжки в скакалку в движении | Как научить технике прыжков в скакалку в движении; провести подвижную игру «Горячая линия» | Прыжки в скакалку. | Научатся соблюдать поведения и предупреждения травматизма во время прыжков со скакалкой и в скакалку | *1)* *регулятивные –* принимают инструкцию педагога и чётко следуют ей;*2) познавательные –* ориентируются в разнообразии способов решения задач;*3) коммуникативные –* формулируют собственное мнение и позицию | Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | 09.12 |  |
| 41 | Круговая тренировка | Как научить правильно выполнять задания круговой тренировки для закрепления учебного материала; провести подвижную игру «Медведи и пчёлы» | Кувырок вперёд. Шпагаты. Прыжки в скакалку. Вращение вперёд и назад. Наклоны висы. Отжимание. | Научатся соблюдать правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями  | *1)* *регулятивные –* планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;*2) познавательные –* ставят и формулируют проблемы;*3) коммуникативные –* договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности | Умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми | 11.12 |  |
| 42 | Вис согнувшись, вис прогнувшись на гимнастических кольцах | Как совершенствовать технику выполнения виса согнувшись и виса прогнувшись на гимнастических кольцах; провести подвижную игру «Медведи и пчёлы» | Висы. | Научатся технически правильно вис согнувшись, вис прогнувшись на гимнастических кольцах выполнять  | *1)* *регулятивные –* определять общие цели и пути их достижения;*2) познавательные –* ставят и формулируют проблемы;*3) коммуникативные –* договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности  | Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | 12.12 |  |
| 43 | Переворот назад и вперёд на гимнастических кольцах | Как научить совершенствовать технику переворота назад и вперёд на гимнастических кольцах; провести подвижную игру «Шмель» | Гимнастические кольца. Перевороты. | Научатся технически правильно выполнять переворот назад и вперёд на гимнастических кольцах | *1)* *регулятивные –* определять общие цели и пути их достижения;*2) познавательные –* самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели;*3) коммуникативные -* договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности | Развитие адекватной мотивации учебной деятельности и осознание личностного смысла учения | 16.12 |  |
| 44 | Комбинация на гимнастических кольцах | Как научить выполнять различные комбинации на гимнастических кольцах | Комбинация.  | Научатся правилам составления комбинаций на гимнастических кольцах | *1)* *регулятивные –* определять общие цели и пути их достижения;*2) познавательные –* контролируют процесс и результат действия;*3) коммуникативные -* адекватно оценивают собственное поведение и поведение окружающих | Развитие адекватной мотивации учебной деятельности и осознание личностного смысла учения | 18.12 |  |
| 45 | Вращение обруча | Как научить совершенствовать технику вращения обруча; провести подвижную игру «Ловишка с мешочком» | Обруч.  | Научатся технически правильно вращать обруч; соблюдать правила взаимодействия с игроками | *1)* *регулятивные –* определять общие цели и пути их достижения;*2) познавательные –* оценивают правильность выполнения действия;*3) коммуникативные -* договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности | Ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности | 19.12 |  |
| 46 | Варианты вращения обруча | Как научить различным вариантам вращения обруча; провести контрольную проверку техники вращения обруча; провести подвижную игру «Ловишка с мешочком на голове» | Обруч.  | Научатся вращать обруч различными способами | *1)* *регулятивные –* принимают и сохраняют цели и задачи учебной деятельности;*2) познавательные –* ориентируются в разнообразии способов решения задач;*3) коммуникативные -* формулируют собственное мнение и позицию  | Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | 23.12 |  |
| 47 | Лазанье по канату и круговая тренировка | Как научить совершенствовать лазание по канату; провести круговую тренировку и подвижную игру «Ловишка с мешочком на голове» | Канат. Кувырки на мате. Шпагаты. Прыжки в скакалку. Вращение обруча.  | Научатся технически правильно лазить по канату, захватывая канат ногами | *1)* *регулятивные –* принимают и сохраняют цели и задачи учебной деятельности;*2) познавательные –* ставят и формулируют проблемы;*3) коммун4икативные -* формулируют собственное мнение и позицию | Развитие адекватной мотивации учебной деятельности и осознание личностного смысла учения | 25.12 |  |
| 48 | Круговая тренировка | Как научить правильно выполнять задания круговой тренировки для закрепления учебного материала; провести круговую тренировку; подвижную игру по желанию учеников; подвести итоги четверти | Канат. Кувырки на мате. Шпагаты. Прыжки в скакалку. Вращение обруча. | Научатся соблюдать правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями | *1)* *регулятивные –* планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;*2) познавательные –* ставят и формулируют проблемы;*3) коммуникативные –* договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности | Умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми | 26.12 |  |
| **III четверть (30 часов)** |
| 49 | Ступающий и скользящий шаг на лыжах без палок | Как совершенствовать ступающий и скользящий шаг на лыжах без палок; познакомить с организационно-методическими требованиями, применяемыми на уроках лыжной подготовки | Ступающий и скользящий шаг. | Научатся технически правильно выполнять движение на лыжах с палками ступающим и скользящим шагом по дистанции | *1)* *регулятивные –* используют установленные правила в контроле способа решения;*2) познавательные –* самостоятельно формулируют проблемы и находят способы их решения;*3) коммуникативные –* договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности | Развитие эстетических чувств, доброжелательности и эмоционально- нравственной отзывчивости. | 13.01 |  |
| 50 | Повороты переступанием на лыжах без палок | Как научить совершенствовать повороты переступанием на лыжах без палок; провести проверку умения застёгивать крепления | Повороты переступанием. | Научатся технически правильно выполнять повороты переступанием на лыжах без палок | *1)* *регулятивные –* используют установленные правила в контроле способа решения;*2) познавательные –* ставят и формулируют проблемы;*3) коммуникативные -* формулируют собственное мнение и позицию | Оказывают бескорыстную помощь своим сверстникам, умеют находить с ними общий язык и общие интересы | 15.01 |  |
| 51 | Ступающий и скользящий шаг на лыжах с палками | Как закрепить технику работы рук с лыжными палками; совершенствовать технику ходьбы ступающим и скользящим шагом на лыжах без палок и с палками | Ступающий и скользящий шаг. | Научатся пользоваться лыжными палками, переносить их и держать; надевать ремешки и работать руками; передвигаться свободным ступающим и скользящим шагом; | *1)* *регулятивные –* выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;*2) познавательные –* ориентируются в разнообразии способов решения задач;*3) коммуникативные –* ориентируются на позицию партнёра в общении и взаимодействии | Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | 16.01 |  |
| 52 | Торможение падением на лыжах с палками | Как научить совершенствовать технику передвижения на лыжах с палками и без; повторить технику торможения падением; разучить подвижную игру «Салки на снегу» | Торможение падением.  | Научатся технике торможения падением на лыжах с лыжными палками | *1)* *регулятивные –* принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре;*2) познавательные –* самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления;*3) коммуникативные -* формулируют собственное мнение и позицию | Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | 20.01 |  |
| 53 | Прохождение дистанции 1 км на лыжах  | Как научить совершенствовать технику передвижения на лыжах; выполнить прохождение дистанции 1 км на лыжах; провести подвижную игру «Салки на снегу» | Дистанция. 1 км. | Научатся технике передвижения на лыжах; владеть умением распределять свои силы на дистанции 1 км | *1)* *регулятивные –* используют установленные правила в контроле способа решения;*2) познавательные –* ставят и формулируют проблемы;*3) коммуникативные -* договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности | Умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками | 22.01 |  |
| 54 | Повороты переступанием на лыжах с палками и обгон | Как научить совершенствовать технику передвижения на лыжах; повторить технику поворотов на лыжах с палками; разучить технику обгона на лыжах | Повороты переступанием. Обгон. | Научатся технически правильно выполнять технику обгона; технику передвижения и поворотов переступанием на лыжах с палками  | *1)* *регулятивные –* принимают инструкцию педагога и чётко следуют ей;*2) познавательные –* самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления;*3) коммуникативные -* договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности | Понимают значение знаний для человека и принимают его, стремятся хорошо учиться; раскрывают внутреннюю позицию школьника | 23.01 |  |
| 55 | Подъём «полуёлочкой» и спуск под уклон на лыжах | Как научить совершенствовать технику выполнения лыжных ходов; повторить технику подъёма «полуёлочкой» и технику спуска под уклон на лыжах в основной стойке | Подъём «полуёлочкой» Основная стойка. Спуск. | Научатся технике подъёма «полуёлочкой» и технике спуска под уклон на лыжах в основной стойке  | *1)* *регулятивные –* выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;*2) познавательные –* ставят и формулируют проблемы;*3) коммуникативные -* договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности | Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | 27.01 |  |
| 56 | Подъём на склон «ёлочкой»  | Как совершенствовать технику выполнения лыжных ходов; повторить технику подъёма на склон «полуёлочкой» и технику спуска со склона в основной стойке; разучить технику подъёма на склон «ёлочкой» | Подъём «ёлочкой». Подъём полуёлочкой. Спуск со склона в основной стойке. | Научатся технике подъёма на склон «ёлочкой»; получат углубленные представления о технике подъёма на склон «полуёлочкой» и спуска в основной стойке | *1)* *регулятивные –* адекватно воспринимают оценку учителя;*2) познавательные –* ориентируются в разнообразии способов решения задач;*3) коммуникативные -* формулируют собственное мнение и позицию | Развитие эстетических чувств, формирование установки на безопасный образ жизни | 29.01 |  |
| 57 | Передвижение на лыжах змейкой  | Как совершенствовать технику передвижения на лыжах различными ходами и технику спуска со склона в основной стойке; повторить технику передвижения на лыжах змейкой и технику подъёма на склон «ёлочкой» | Подъём «ёлочкой». Спуск со склона в основной стойке. Змейка.  | Научатся технике передвижения на лыжах «змейкой»; получат углубленные представления о технике подъёма на склон «ёлочкой» и спуска в основной стойке | *1)* *регулятивные –* планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;*2) познавательные –* ориентируются в разнообразии способов решения задач;*3) коммуникативные -* формулируют собственное мнение и позицию | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения | 30.01 |  |
| 58 | Подвижная игра «Накаты» | Как совершенствовать технику передвижения на лыжах; повторить технику передвижения на лыжах змейкой; разучить подвижную игру на лыжах «Накаты» | Передвижение змейкой. Накаты.  | Научатся технически правильно выполнять технику подъёма на склон «ёлочкой» и спуска в основной стойке, передвижения на лыжах змейкой | *1)* *регулятивные –* планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;*2) познавательные –* ставят и формулируют проблемы;*3) коммуникативные -* договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности | Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | 03.02 |  |
| 59 | Прохождение дистанции 1,5 км на лыжах | Как научить прохождению на лыжах дистанции 1,5км ; провести катание со склона в основной стойке, свободное катание | Интервал. Дистанция. | Научатся передвигаться на лыжах по дистанции с подъёмами и спусками | *1)* *регулятивные –* планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;*2) познавательные –* ориентируются в разнообразии способов решения задач;*3) коммуникативные -* формулируют собственное мнение и позицию | Проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях | 05.02 |  |
| 60 | Контрольный урок по лыжной подготовке | Как научить совершенствовать технику ранее изученных лыжных ходов и передвижений на лыжах | Подъём «ёлочкой». Подъём «полуёлочкой» Спуск со склона в основной стойке. | Научатся технически правильно выполнять ходьбу на лыжах разными способами; соблюдать правила взаимодействия с игроками | *1)* *регулятивные –* принимают и сохраняют цели и задачи учебной деятельности;*2) познавательные –* ориентируются в разнообразии способов решения задач;*3) коммуникативные -* формулируют собственное мнение и позицию | Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | 06.02 |  |
| 61 | Круговая тренировка | Как разучить разминку с обручами; провести круговую тренировку и подвижную игру «Вышибалы» | Прыжки в скакалку. Кувырки вперёд. Мост. Висы. Шпагаты. Канат. Ведение мяча. Вращение обруча.  | Научатся соблюдать правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями | *1)* *регулятивные –* планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;*2) познавательные –* ставят и формулируют проблемы;*3) коммуникативные –* договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности | Умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми | 10.02 |  |
| 62 | Подвижная игра «Белочка-защитница» | Как научить совершенствовать технику лазанья по гимнастической стенке; повторить разминку с обручами; провести подвижную игру «Белочка-защитница» | Гимнастическая стенка | Научатся техники лазанья по гимнастической стенки, организовывать здоровье сберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с обручами и подвижной игры «Белочка-защитница» | *1)* *регулятивные –* принимают и сохраняют учебную задачу при выполнение упражнений и участие в игре; *2) познавательные –* самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели *3) коммуникативные –* задают вопросы; контролируют действия партнера  | Учиться нести ответственность за здоровый образ жизни и доброжелательноотноситься к партнёрам по игре | 12.02 |  |
| 63 | Преодоление полосы препятствий | Как научить проводить упражнение по преодолению полосы препятствий; подвижную игру «Удочка» | Полоса препятствий. | Научатся проводить упражнение по преодолению полосы препятствий | *1)* *регулятивные –* оценивают правильность выполнения действия;*2) познавательные –* определяют наиболее эффективные способы достижения результата;*3) коммуникативные –* ориентируются на позицию партнёра в общении и взаимодействии | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения | 13.02 |  |
| 64 | Усложнённая полоса препятствий | Как научить проводить упражнение по преодолению усложнённой полосы препятствий; подвижную игру «Совушка» | Полоса препятствий. | Научатся проводить упражнение по преодолению усложнённой полосы препятствий | *1)* *регулятивные –* адекватно воспринимают предложения и оценку учителя и товарищей;*2) познавательные –* используют общие приёмы решения поставленных задач;*3)коммуникативные –* допускают возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе, не совпадающих с их собственной | Ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности: самоанализ и самоконтроль результата | 17.02 |  |
| 65 | Прыжок в высоту с прямого разбега | Как научить совершенствовать прыжок в высоту с прямого разбега; провести подвижную игру «Прыгуны и бегуны» | Оборудование для прыжков в высоту | Научатся технически правильно выполнять прыжок в высоту с прямого разбега | *1)* *регулятивные –* принимают и сохраняют цели и задачи учебной деятельности;*2) познавательные –* определяют общие цели и пути и пути их достижения;*3)коммуникативные –* конструктивно разрешают конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения | 19.02 |  |
| 66 | Прыжок в высоту с прямого разбега на результат | Как научить совершенствовать прыжок в высоту с прямого разбега; провести прыжок в высоту на результат и подвижную игру «Прыгуны и бегуны» | Оборудование для прыжков в высоту | Научатся технически правильно выполнять прыжок в высоту с прямого разбега; соблюдать правила взаимодействия с игроками | *1)* *регулятивные –* принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений;*2) познавательные –* используют общие приёмы решения поставленных задач;*3) коммуникативные –* договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности | Проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях | 20.02 |  |
| 67 | Прыжок в высоту спиной вперёд | Как научить совершенствовать технику прыжка в высоту спиной вперёд; разучить подвижную игру «Салки – дай руку» | Прыжок в высоту спиной вперёд | Научатся технически правильно выполнять прыжок в высоту спиной вперёд; соблюдать правила взаимодействия с игроками | *1)* *регулятивные –* принимают инструкцию педагога и чётко следуют ей;*2) познавательные –* самостоятельно создают алгоритмы деятельности при решении проблем различного характера;*3) коммуникативные –* формулируют собственное мнение и позицию | Проявляют качества силы, быстроты, выносливости и координации привыполнении прыжка в высоту спиной вперёд | 24.02 |  |
| 68 | Контрольный урок по прыжкам в высоту | Как научить совершенствовать технику прыжка в высоту спиной вперёд и с разбега; провести подвижную игру «Салки – дай руку» | Прыжок в высоту спиной вперёд. Прыжок в высоту с прямого разбега. | Научатся выполнять упражнения для развития ловкости и координации | *1)* *регулятивные –* принимают и сохраняют цели и задачи учебной деятельности; *2) познавательные –* ориентируются в разнообразии способов решения задач;*3) коммуникативные -* ориентируются на позицию партнёра в общении и взаимодействии | Умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций | 26.02 |  |
| 69 | Броски и ловля мяча в парах | Как научить совершенствовать броски ловлю мяча в парах; разучить подвижную игру «Ловишка с мячом и защитниками» | Набивной мяч. Бросок. Ловля.  | Научатся владеть правильной техникой бросков и ловли мяча в парах  | *1)* *регулятивные –* принимают и сохраняют цели и задачи учебной деятельности;*2) познавательные –* используют общие приёмы решения поставленных задач;*3) коммуникативные –* формулируют собственное мнение и позицию | Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении бросков и ловли мяча в парах | 27.02 |  |
| 70 | Броски мяча в баскетбольное кольцо способом «снизу» | Как научить технике выполнения бросков в баскетбольное кольцо способом «снизу»; провести подвижную игру «Ловишка с мячом и защитниками» | Баскетбольное кольцо. Бросок способом «снизу». | Научатся технике выполнения бросков в баскетбольное кольцо способом «снизу» | *1)* *регулятивные –* выполняют действия в соответствии в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;*2) познавательные –* ставят и формулируют проблемы;*3) коммуникативные –* ориентируются на позицию партнёра в общении и взаимодействии | Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | 03.03 |  |
| 71 | Броски мяча в баскетбольное кольцо способом «сверху» | Как научить технике выполнения бросков в баскетбольное кольцо способом «сверху»; провести подвижную игру «Вышибалы» | Баскетбольное кольцо. Бросок способом «сверху» | Научатся технике выполнения бросков в баскетбольное кольцо способом «сверху» | *1)* *регулятивные –* планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;*2) познавательные –* используют общие приёмы решения поставленных задач;*3) коммуникативные –* используют речь для регуляции своего действия | Умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми | 05.03 |  |
| 72 | Ведение мяча и броски в баскетбольное кольцо | Как научить выполнять технику ведения мяча с последующим броском в баскетбольное кольцо; провести подвижную игру «Охотники и утки» | Баскетбольное кольцо. Ведение мяча. | Научатся выполнять технику ведения мяча с последующим броском в баскетбольное кольцо способом «сверху» и «снизу» | *1)* *регулятивные –* используют установленные правила в контроле способа решения;*2) познавательные –*  ставят и формулируют проблемы;*3) коммуникативные –* ориентируются на позицию партнёра в общении и взаимодействии  | Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | 06.03 |  |
| 73 | Эстафеты с мячом | Как научить совершенствовать технику ведения мяча; познакомить с различными вариантами эстафет; провести подвижную игру «Охотники и утки» | Эстафета.  | Научатся технически правильно выполнять технику ведения мяча; познакомятся с различными вариантами эстафет | *1)* *регулятивные –* принимают и сохраняют цели и задачи учебной деятельности;*2) познавательные –* контролируют и оценивают свои действия во время выполнения команд учителя***;****3) коммуникативные –*осуществляют взаимный контроль в совместной деятельности | Развивают навыки самостоятельности и личной ответственности за свои поступки | 10.03 |  |
| 74 | Упражнения и подвижные игры с мячом | Как разучить новые варианты эстафет с мячом; провести подвижную игру «Охотники и зайцы» | Эстафета с мячом. | Научатся взаимодействовать со сверстниками по правилам в играх и эстафетах с мячам | *1)* *регулятивные –* принимают инструкцию педагога и чётко ей следуют;*2) познавательные –* ориентируются в разнообразии способов решения задач;*3) коммуникативные –*определяют общие цели и пути их достижения | Проявляют доброжелательность и эмоционально- нравственную отзывчивость, сочувствовать другим людям, сотрудничать со сверстниками | 12.03 |  |
| 75 | Знакомство с мячами-хопами | Как разучить разминку с резиновыми кольцами; познакомить с мячами-хопами; разучить подвижную игру «Ловишка на хопах» | Мячи-хопы | Научатся делать разминку с резиновыми кольцами; познакомятся с мячами-хопами; | *1)* *регулятивные –* формулируют учебные задачи вместе с учителем;*2) познавательные –*  ориентируются в разнообразии способов решения задач;*3) коммуникативные –* определяют наиболее эффективные способы достижения результата | Следуют установке на безопасный и здоровый образ жизни | 13.03 |  |
| 76 | Прыжки на мячах-хопах  | Как научить технике прыжков на мячах-хопах; провести подвижную игру «Ловишка на хопах» | Мячи-хопы | Научатся технике прыжков на мячах-хопах | *1)* *регулятивные –* определять общие цели и пути их достижения;*2) познавательные –*  ставят и формулируют проблемы;*3) коммуникативные –*формулировать свои затруднения и обращаться за помощью | Оказывают бескорыстную помощь своим сверстникам, умеют находить с ними общий язык и общие интересы | 17.03 |  |
| 77 | Круговая тренировка | Как научить правильно выполнять задания круговой тренировки для закрепления учебного материала; провести круговую тренировку; провести подвижную игру «Ловишка с мячом и защитниками» | Броски и ловля мяча. Ведение мяча. Вращение обруча. Кувырок вперёд. Прыжки в скакалку. Отжимание. Шпагат. | Научатся соблюдать правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями | *1)* *регулятивные -* принимают и сохраняют цели и задачи учебной деятельности;*2) познавательные –* контролируют и оценивают свои действия во время команд учителя;*3) коммуникативные –*строят понятные для партнера высказывания | Ориентируются на позицию партнёра в общении и взаимодействии | 19.03 |  |
| 78 | Подвижные игры | Как научить совершенствовать технику броска в баскетбольное кольцо способами «сверху» и «снизу»; провести 2-3 подвижные игры по желанию учеников | Подвижные игры с мячом | Научатся соблюдать правила поведения ипредупреждения травматизма во время занятий | *1)* *регулятивные –* применяют установленные правила;*2) познавательные –* самостоятельно выделяют и формулируют познавательную цель;*3) коммуникативные –*определяют цели, обязанности участников, способы взаимодействия | Учатся нести ответственность за здоровый образжизни и доброжелательноотноситься к партнёрам по игре | 20.03 |  |
| **IV четверть (24 часа)** |
| 79 | Броски мяча через волейбольную сетку | Как научить правильно и точно выполнять броски мяча через волейбольную сетку; провести подвижную игру «Забросай противника мячами»  | Волейбольные мячи. Волейбольная сетка. | Научатся технически правильно выполнять броски через волейбольную сетку | *1)* *регулятивные –* планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;*2) познавательные –* определяют, где применяются действия с мячом;*3) коммуникативные -* используют речь для регуляции своего действия | Ориентируются на самоанализ и самоконтроль результата | 31.03 |  |
| 80 | Броски мяча через волейбольную сетку на точность | Как научить совершенствовать технику броска мяча через волейбольную сетку на точность; разучить подвижную игру «Точно в цель» | Волейбольная сетка. Цель. Кегли. | Научатся технически правильно выполнять технику броска мяча через волейбольную сетку на точность | *1)* *регулятивные –* принимают и сохраняют цели и задачи учебной деятельности;*2) познавательные –* ориентируются в разнообразии способов решения задач;*3) коммуникативные -* ориентируются на позицию партнёра в общении и взаимодействии | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения | 02.04 |  |
| 81 | Броски мяча через волейбольную сетку с дальних дистанций | Как научить совершенствовать технику бросков мяча через волейбольную сетку с дальних дистанций; повторить подвижную игру «Точно в цель» | Волейбольная сетка. Дальняя дистанция | Научатся технически правильно выполнять технику бросков мяча через волейбольную сетку с дальних дистанций | *1)* *регулятивные –* оценивают правильность выполнения действия;*2) познавательные –* самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления;*3) коммуникативные –* ориентируются на позицию партнёра в общении и взаимодействии | Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | 03.04 |  |
| 82 | Подвижная игра «Вышибалы через сетку» | Как научить совершенствовать технику броска через волейбольную сетку; провести подвижную игру «Вышибалы через сетку» | Волейбольная сетка. «Вышибалы через сетку» | Научатся соблюдать правила поведения ипредупреждения травматизма во время занятий | *1)* *регулятивные –* оценивают правильность выполнения действия;*2) познавательные –* самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления;*3) коммуникативные –* ориентируются на позицию партнёра в общении и взаимодействии | Ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности | 07.04 |  |
| 83 | Контрольный урок по броскам мяча через волейбольную сетку | Как провести контрольные броски мяча через сетку на дальность и точность; повторить подвижную игру «Вышибалы через сетку» | Волейбольная сетка. Дальность. Точность. | Научатся выполнять броски мяча через сетку различными способами; организовывать и проводить подвижные игры с мячом | *1)* *регулятивные –* адекватно воспринимают оценку учителя;*2) познавательные –* ориентируются в разнообразии способов решения задач;*3) коммуникативные -* ориентируются на позицию партнёра в общении и взаимодействии | Понимают значение физического развития для человека и принимают его; имеют желание учиться | 09.04 |  |
| 84 | Броски набивного мяча от груди и способом «снизу» | Как научить совершенствовать технику броска набивного мяча от груди и способом «снизу»; провести подвижную игру «Точно в цель» | Набивные мячи. Бросок «снизу» | Научатся технически правильно выполнять технику броска набивного мяча от груди и способом «снизу»; | *1)* *регулятивные –* планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;*2) познавательные –* ориентируются в разнообразии способов решения задач;*3) коммуникативные –* формулируют собственное мнение и позицию  | Ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности | 10.04 |  |
| 85 | Бросок набивного мяча из-за головы на дальность | Как научить технике броска набивного мяча из-за головы на дальность; провести подвижную игру «Точно в цель» | Набивные мячи. Бросок из-за головы | Научатся технически правильно выполнять технику броска набивного мяча из-за головы на дальность | *1)* *регулятивные –* планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;*2) познавательные –* определяют, где применяются действия с мячом; самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу;*3) коммуникативные –* используют речь для регуляции своего действия | Проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях | 14.04 |  |
| 86 | Тестирование виса на время | Как научить совершенствовать технику броска набивного мяча из-за головы на дальность; провести тестирование виса на время и подвижную игру «Точно в цель» | Висы.  | Научатся владеть навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием, показателями развитие основных физических качеств – силы и выносливости | *1)* *регулятивные –* принимают и сохраняют цели и задачи учебной деятельности;*2) познавательные –* самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления;*3) коммуникативные -* формулируют собственное мнение | Развитие эстетических чувств, доброжелательности, самостоятельности и личной ответственности | 16.04 |  |
| 87 | Тестирование наклона вперёд из положения стоя | Как провести тестирование наклона из положения стоя и подвижную игру «Точно в цель» | Наклон вперёд. | Научатся выполнять упражнения для развития гибкости | *1)* *регулятивные –* планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;*2) познавательные –* определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия оздоровительной направленности;*3) коммуникативные -* формулируют собственное мнение | Развитие эстетических чувств, доброжелательности, самостоятельности и личной ответственности | 17.04 |  |
| 88 | Тестирование прыжка в длину с места | Как провести разминку, направленную на подготовку к прыжкам в длину: провести тестирование и подвижную игру «Собачка» | Прыжки в длину с места | Научатся технически правильно выполнять прыжки в длину с места | *1)* *регулятивные –* принимают и сохраняют цели и задачи учебной деятельности;*2) познавательные –* определяют наиболее эффективные способы достижения результатов;*3) коммуникативные –* конструктивно решают конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества | Развитие эстетических чувств, доброжелательности и эмоционально- нравственной отзывчивости, навыков сотрудничества со сверстниками | 21.04 |  |
| 89 |  Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лёжа согнувшись | Как разучить разминку, направленную на развитие координации движений; провести тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лёжа согнувшись и подвижную игру «Собачка» | Подтягивание Низкая перекладина. Вис лёжа согнувшись. | Научатся владеть навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием за счёт отслеживания изменений показателей развития основных физических качеств - силы, координации движений | *1)* *регулятивные –* принимают и сохраняют цели и задачи учебной деятельности;*2) познавательные –* самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления;*3) коммуникативные -* конструктивно решают конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества | Развитие эстетических чувств, доброжелательности и эмоционально- нравственной отзывчивости, самостоятельности и личной ответственности за свои поступки | 23.04 |  |
| 90 | Тестирование подъёма туловища из положения лёжа за 30 с | Как провести тестирование подъёма туловища из положения лёжа за 30 с; разучить подвижную игру «Земля, вода, воздух» | Земля – звери. Вода – рыбы. Воздух – птицы. | Научатся соблюдать правила предупреждения травматизма; поднимать туловище из положения лёжа на быстроту | *1)* *регулятивные –* планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;*2) познавательные –* используют общие приёмы решения поставленных задач;*3) коммуникативные -* используют речь для регуляции своего действия | Ориентируются на самоанализ и самоконтроль результата | 24.04 |  |
| 91 | Техника метания на точность (разные предметы) | Как совершенствовать различные варианты метания и бросков на точность; провести подвижную игру «Земля, вода, воздух» | Мишень. | Научатся развивать координационные способности, глазомер и точность при выполнении упражнений с разными предметами | *1)* *регулятивные –* формулируют учебные задачи вместе с учителем;*2) познавательные –* контролируют процесс и результат действия;*3) коммуникативные -* формулируют собственное мнение | Ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками | 28.04 |  |
| 92 | Тестирование метания малого мяча на точность | Как провести разминку с мешочками; тестирование метания малого мяча на точность и подвижную игру «Ловишка с мешочком на голове» | Мишень.Мяч для тестирования. | Научатся развивать координационные способности, глазомер и точность при выполнении упражнений с мячом | *1)* *регулятивные –* планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;*2) познавательные –* определяют, где применяются действия с мячом;*3)коммуникативные –* используют речь для регуляции своего действия | Ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками | 30.04 |  |
| 93 | Подвижные игры для зала | Как провести 2-3 подвижные игры по желанию учеников | Инвентарь для игр | Научатся называть игры и формулировать их правила; соблюдать правила взаимодействия с игроками | *1)* *регулятивные –* планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;*2) познавательные –* ориентируются в разнообразии способов решения задач;*3) коммуникативные -* формулируют собственное мнение и позицию. | Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | 01.05 |  |
| 94 | Беговые упражнения | Как разучить разминку в движении; провести беговые упражнения и подвижные игры «Колдунчики» и «Совушка» | Беговые упражнения. Техника челночного бега. | Научатся соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время выполнения беговых упражнений | *1)* *регулятивные –* формулируют учебные задачи вместе с учителем;*2) познавательные –* самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу;*3) коммуникативные –* задают вопросы; контролируют действия партнёра | Ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности: самоанализ и самоконтроль результата | 05.05 |  |
| 95 | Тестирование бега на 30 м с высокого старта | Как провести тестирование бега на 30 м с высокого старта; разучить подвижную игру «Хвостики» | Высокий старт. Короткая дистанция. | Научатся развивать двигательные качества, быстроту в беге на короткие дистанции  | *1)* *регулятивные –* планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;*2) познавательные –* используют общие приёмы решения поставленных задач;*3) коммуникативные –* формулируют собственное мнение | Проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях | 07.05 |  |
| 96 | Тестирование челночного бега 3х10 м | Как научить технически правильно выполнять челночный бег; провести тестирование; подвижную игру «Бросай далеко, собирай быстрее» | Челночный бег. | Научатся развивать двигательные качества, быстроту во время выполнения челночного бега | *1)* *регулятивные –* оценивают правильность выполнения действия;*2) познавательные –* самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления;*3) коммуникативные -* формулируют собственное мнение и позицию | Ориентируются на доброжелательное общение и взаимодействие со сверстниками  | 08.05 |  |
| 97 | Тестирование метания мешочка (мяча) на дальность | Как провести тестирование метания мешочка (мяча) на дальность и подвижную игру «Хвостики» | Метание. Дальность. Разбег.Глазомер. | Научатся технически правильно метать мешочек (мяч) на дальность | *1)* *регулятивные –* формулируют учебные задачи вместе с учителем; вносят изменения в план действия;*2) познавательные –* самостоятельно формулируют и решают учебную задачу;*3) коммуникативные –* формулируют собственное мнение | Развитие эстетических чувств, доброжелательности и эмоционально- нравственной отзывчивости | 12.05 |  |
| 98 | Подвижная игра «Хвостики» | Как научить различным вариантам подвижной игры «Хвостики»; провести игру малой подвижности «Совушка» | Инвентарь для игр | Научатся соблюдать правила взаимодействия с игроками | *1)* *регулятивные –* принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре;*2) познавательные –* используют общие приёмы решения поставленных задач;*3) коммуникативные –*определяют цели, обязанности участников, способы взаимодействия | Учатся нести ответственность за здоровый образжизни и доброжелательноотноситься к партнёрам по игре | 14.05 |  |
| 99 | Подвижная игра «Воробьи-вороны» | Как научить играть в подвижную игру «Воробьи-вороны»; провести подвижную игру «Хвостики» | Инвентарь для игр | Научатся соблюдать правила взаимодействия с игроками | *1)* *регулятивные –* принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре;*2) познавательные –* самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели;*3) коммуникативные –* используют речь для регуляции своего действия | Ориентируются на доброжелательное общение и взаимодействие со сверстниками | 15.05 |  |
| 100 | Бег на 1000 м | Как разучить разминку, направленную на подготовку к бегу; провести бег; повторить спортивную игру «Воробьи – вороны» | Дистанция 1000м | Научатся равномерно распределять свои силы длительное время для завершения бега | *1)* *регулятивные –* используют установленные правила в контроле способа решения;*2) познавательные –* самостоятельно формулируют проблемы;*3) коммуникативные –* ставят вопросы, обращаются за помощью | Принимают образ «хорошего ученика» и раскрывают внутреннюю позицию школьника | 19.05 |  |
| 101 | Подвижные игры с мячом | Как научить учеников провести разминку; 2-3 подвижные игры по желанию учеников | «Ловишка с мячом», «Собачки», «Вышибалы» | Научатся называть игры с мячом и формулировать их правила; соблюдать правила взаимодействия с игроками | *1)* *регулятивные –* принимают инструкцию педагога и чётко следует ей;*2) познавательные –* ориентируются в разнообразии способов решения задач;*3) коммуникативные –* адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих | Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | 21.05 |  |
| 102 | Подвижные игры | Как научить проводить разминку с помощью учеников; провести 2-3 подвижные игры по желанию учеников; подвести итоги года | Подвижные игры | Научатся организовывать и проводить подвижные игры в помещении | *1)* *регулятивные –* выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;*2) познавательные –* ставят и формулируют проблемы;*3) коммуникативные –* договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности | Ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности | 22.05 |  |
| 103104105 | Резерв  |  |  |  |  |  | 26.0528.0529.05 |  |

**Планирование учебного материала по четвертям**

|  |  |
| --- | --- |
| Раздел программы | Количество часов |
| Общее  | по учебным четвертям |
| I | II | III | IV |
| Знания о физической культуре | 4 | 4 | 0 | 0 | 0 |
| Гимнастика с элементами акробатики | 31 | 5 | 21 | 1 | 4 |
| Легкая атлетика | 28 | 10 | 0 | 8 | 10 |
| Лыжная подготовка | 12 | 0 | 0 | 12 | 0 |
| Подвижные игры | 27 | 8 | 0 | 9 | 10 |
| Всего: | 102 | 27 | 21 | 30 | 24 |