Муниципальное общеобразовательное учреждение

«Козьмодемьянская основная школа»

Ярославского муниципального района

Утверждаю:

Директор школы\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ А.В. Лежнина

Приказ № 85 от «31» августа2015 года

Рабочая программа по предмету

Физическая культура

в 1-4 классе

Учителя: Тихонова Олега Игоревича

2015-16 учебный год

**Пояснительная записка**

Рабочая программа по физической культуре составлена на основе

Федерального компонента стандарта начального общего образования по физической культуре.

**Нормативно-методическое обеспечение:**

* Закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012, №273
* Федеральный государственный стандарт начального общего образования (Приложение к приказу Минобрнауки России от 06.10 2009г. № 373).
* Приказ Минобрнауки РФ от 26 ноября 2010 года № 1241 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 года № 373», зарегистрировано в Минюсте РФ 04 февраля 2011 года № 19707.
* Приказ Министерства образования и науки РФ от 22 сентября 2011 г. № 2357 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утверждённый приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. № 373» (зарегистрирован в Минюсте РФ 12 декабря 2011 г., регистрационный N 22540).
* Приказ Министерства образования и науки РФ от 31 марта 2014 г. №  253 г. Москва «Об утверждении федеральных перечней учебников, рекомендованных (допущенных) к использованию в образовательном процессе в образовательных учреждениях, реализующих образовательные программы общего образования и имеющих государственную аккредитацию, на 2014/15 учебный год».
* Приказ Министерства образования и науки РФ от 4 октября 2010 г. №986 «Об утверждении федеральных требований к образовательным учреждениям в части минимальной оснащенности учебного процесса и оборудования учебных помещений».
* Примерная основная образовательная программа начального общего образования [Текст] /М-во образования и науки РФ. – М.: Просвещение, 2011.
* Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29 декабря 2010 г. № 189 г. Москва «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» (зарегистрирован в Минюсте РФ 3 марта 2011 г.).
* Согласно письма № 1906/01- 10 от 01.05. 2008г. Департамента образования Ярославской области «Об организации обучения в общеобразовательных школах детей с ограниченными возможностями здоровья, которым ПМПК рекомендовано обучение в специальных (коррекционных) образовательных учреждениях (классах, группах) 7 и 8 вида».

В настоящее время выдвинута важная задача – разработка проблем формирования нового человека. Одним из аспектов этой важной проблемы – воспитание всесторонне и гармонически развитого человека, является раскрытие закономерностей растущего, развивающегося организма ребёнка. Успешное решение этой задачи во многом зависит от правильной постановки физического воспитания, начиная с самого раннего возраста.        Совершенствование системы физического воспитания детей школьного возраста в настоящее время должно осуществляться за счет улучшения взаимосвязи ее основных звеньев и, прежде всего, ее ключевой формы – урока физической культуры.  Необходимо усилить акцент на воспитание положительных мотивов, интересов, привычки и потребности к систематическим занятиям физическими упражнениями, больше внимания уделять обучению школьников умениям самостоятельно заниматься, воспитанию  убеждения в значимости занятий физкультурой. Содержание уроков строить  так, чтобы удовлетворять наиболее актуальные потребности обучающихся в активной деятельности, познании, общении, утверждении собственной личности.

    Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная деятельность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определенные двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.  
Логика изложения и содержание рабочей программы полностью соответствуют требованиям Федерального компонента государственного стандарта начального образования.  
Уровень  изучения учебного материала базисный. Она разработана в целях конкретизации содержания образовательного стандарта с учетом межпредметных и внутрипредметных связей, логики учебного процесса и возрастных особенностей младших школьников

УМК учителя- Государственная программа доктора педагогических наук В.И.Лях «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов», 2009 г.

УМК обучающегося:

 -Мой друг-физкультура. 1-4 классы, под ред. В.И.Лях – М. «Просвещение», 2006.

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

2006.

**Общая характеристика учебного процесса.**

Предметом обучения физической культуре вначальной школе является система человека с общеразвивающей напрвленностью. В процессе овладения этой деятельностьюукрепляется здоровье , совершенствуются физические качества , осваиваются определенные двигательные действия , активно развиваются мышление , творчество и самостоятельность.

С учетом этих особенностей целью примерной программы по физической культуре является формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни , развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности. Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных задач :

* Укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышение функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма ;
* Совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм , физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта ,
* Формирование общих представлений о физической культуре ,ее значении в жизни человека , укреплении здоровья в физическом развитии и физической подготовленности ;
* Развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями , подвижным играм , формам активного отдыха и досуга ;
* Обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой , отдельными показателями физического развития физической подготовленности.

Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение учащимися навыков физкульторной деятельности. Кроме того , предмет « Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей ( компетенций ) . Эти способности ( компетенции ) выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляюся в разнообразных видов деятельности ( культуры ) , выходящих за рамки предмета « Физическая Культура».

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

- умение организовывать собственную деятельность , выбрать и использовать средства для достижения ее 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.

**Ценностные ориентиры содержания учебного предмета.**

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

**Уровень программы-базовый стандарт.**

     В соответствии с базисным учебным планом на занятие физической культурой отводится 3 часа в неделю  всего 99  часов в 1 классе, 102  во 2-4 кассах.      
Характеристика особенностей (т.е. отличительные черты) программы: в соответствии  с Концепцией структуры и содержания образования в области физической культуры  предметом обучения в начальной школе является двигательная деятельность 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, предлагаемая программа по физической культуре для учащихся начальной школы ориентируется на решение следующих *целей и задач:*

***целью программы*** - формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.

Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных задач:  
  *укрепление* здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем;  
*совершенствование* жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;  
*формирование* общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;  
*развитие* интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;  
*обучение* простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

*Программа направлена на:*

— реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, региональными климатическими условиями .

— реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;

— 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;

— расширение межпредметных связей, ориентирующих планирование учебного культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;

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

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 учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального общего образования по физической культуре являются:

— умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее цели;

— умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;

— умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

— активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

— проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

— проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

— оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

— характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

— находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

— общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

— обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

— организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

— планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

— анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

— видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;

— оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

— управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

         — технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

— планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

— излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

— представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

— измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;

— оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

— организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;

— бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

— организовывать и проводить занятия 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, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;

— взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

— в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

— подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;

— находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;

— выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;

— 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 изменяющихся, вариативных условиях.

**Структура и содержание рабочей программы**

Структура и содержание учебного предмета задаются в предлагаемой программе в конструкции двигательной деятельности с выделением соответствующих учебных разделов: «Знания о физической культуре», «Способы двигательной деятельности» и «Физическое совершенствование».  
Содержание раздела «Знания о физической культуре» отработано в соответствии с основными направлениями развития познавательной активности человека: знания о природе (медико-биологические основы деятельности); знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности); знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).  
Раздел «Способы двигательной деятельности» содержит представления о структурной организации предметной деятельности, отражающейся в соответствующих способах организации, исполнения и контроля.  
Содержание раздела «Физическое совершенствование» ориентировано на гармоничное физическое развитие школьников, их всестороннюю физическую подготовленность и укрепление здоровья. Данный раздел включает жизненно важные навыки и умения, подвижные игры и двигательные действия из видов спорта, а также общеразвивающие упражнения с различной функциональной направленностью.  
Сохраняя определенную традиционность в изложении практического материала школьных программ, настоящая программа соотносит учебное содержание с содержанием базовых видов спорта, которые представляются соответствующими тематическими разделами: «Гимнастика с основами акробатики», «Легкая атлетика», «Подвижные и спортивные игры», «Лыжные гонки». При     каждый тематический раздел программы дополнительно включает в себя подвижные игры, которые по своему содержанию и направленности согласуются с соответствующим видом спорта.  
В содержание настоящей программы также входит относительно самостоятельный раздел «Общеразвивающие упражнения». В данном разделе предлагаемые упражнения распределены по разделам базовых видов спорта и дополнительно сгруппированы внутри разделов по признакам функционального воздействия на развитие основных физических качеств. Такое изложение материала позволяет учителю отбирать физические упражнения и объединять их в различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в развитии основных физических качеств, исходя из половозрастных особенностей учащихся, степени освоенности ими этих упражнений, условий проведения различных форм занятий, наличия спортивного инвентаря и оборудования.  
При планировании учебного материала программы в соответствии с САНПИН (температурный режим), заменять тему «Лыжные гонки» на углубленное освоение содержания тем «Спортивные игры», «Подвижные игры».  
*Учитель физической культуры имеет право вводить в учебный процесс дополнительные темы,  сокращать или упрощать предлагаемый в программах учебный материал, при этом учителю  необходимо избегать учебных перегрузок учащихся, не нарушая логику  распределения  программного  содержания, не выходить за рамки Требований Государственного образовательного стандарта*.  
В результате освоения предметного содержания дисциплины «Физическая культура» у учащихся повышается уровень физического развития, улучшается состояние здоровья, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.  
В разделе «Тематическое планирование» излагаются темы основных разделов программы и приводятся характеристики деятельности учащихся. Данные характеристики ориентируют учителя физической культуры на результаты педагогического процесса, которые должны быть получены в конце освоения содержания учебного курса.  
В программе освоение учебного материала из практических разделов функционально сочетается с освоением знаний и способов двигательной деятельности. Среди теоретических знаний, предлагаемых в программе, можно выделить вопросы по истории физической культуры и спорта, личной гигиене, основам организации и проведения самостоятельных занятий.  
В свою очередь, материал по способам двигательной деятельности предусматривает обучение школьников элементарным умениям самостоятельно контролировать физическое развитие и физическую подготовленность, оказывать доврачебную помощь при легких травмах. Овладение этими умениями соотносится в программе с освоением школьниками соответствующего содержания практических и теоретических разделов.  
К формам организации занятий по физической культуре в начальной школе относятся разнообразные уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня и самостоятельные занятия физическими упражнениями.

**Формы организации**

Для более качественного освоения предметного содержания уроки физической культуры подразделять на три типа: с образовательно-познавательной, образовательно-предметной и образовательно-тренировочной направленностью.

На *уроках с образовательно-познавательной направленностью*учащихся знакомят со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучают навыкам и умениямпо организации и проведению самостоятельных занятий с использованием ранее изученного материала. При освоении знаний и способов деятельности целесообразно использоватьучебники по физической культуре, особенно те их разделы,которые касаются особенностей выполнения самостоятельныхзаданий или самостоятельного закрепления разучиваемых физических упражнений.

*Уроки с образовательно-предметной направленностью*используются в основном для обучения практическому материалу разделов гимнастики, легкой атлетики, подвижных игр, лыжных гонок и плавания. На этих уроках учащиеся также осваивают новые знания, но только те, которые касаются предмета обучения (например, название упражнений или описание техники их выполнения и т. п.).

*Уроки с образовательно-тренировочной направленностью*преимущественно используются для развития физических качеств и решения соответствующих задач в рамках относительно жесткой регламентации динамики физической нагрузки отначала урока до окончания его основной части. Помимо целенаправленного развития физических качеств, на уроках собразовательно-тренировочной направленностью необходимоформировать у школьников представления о физической подготовке и физических качествах, физической нагрузке и еевлиянии на развитие систем организма. Также на этих урокахобучают способам регулирования физической нагрузки и способам контроля над ее величиной (в начальной школе по показателям частоты сердечных сокращений).

В целом каждый из этих типов уроков физической культуры носит образовательную направленность и по возможности включает школьников в выполнение самостоятельных заданий.

Приобретаемые знания, умения и навыки в последующем закрепляются в системе самостоятельных занятий физическими упражнениями: утренней зарядке и гигиенической гимнастике до уроков, физкультминутках и подвижных играх на переменах и во время прогулок, дополнительных занятиях. При этом, развивая самостоятельность,необходимо ориентировать учащихся на использование учебного материала, не только освоенного ими на уроках физической культуры или на уроках по другим учебным предметам, но и изложенного в учебниках по физической культуре. Путем повышения самостоятельности и познавательной активности учащихся достигается усиление направленности педагогического процесса на формирование интереса к регулярным занятиям физическими упражнениями, приучение к систематической заботе о своем теле и здоровье.  
Развитию самостоятельности в младшем школьном возрасте хорошо содействует организация спортивных соревнований и спортивных праздников. Они особенно эффективны, если в основе их содержания используются упражнения, подвижные игры, способы деятельности и знания, освоенные школьниками на уроках физической культуры.  
Для полной реализации программы необходимо постоянно укреплять материально-техническую и учебно-спортивную базу, регулярно проводить спортивные соревнования и показательные выступления для каждой возрастной группы учащихся.  
По окончании курса «Физическая культура» проводится аттестация учащихся, содержание которой включает в себя учебные задания, разрабатываемые в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта общего образования и настоящей примерной программой.

**Содержание курса**

***Знания о физической культуре***

Физическая культура*.* Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.  
Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.  
Из истории физической культуры*.* История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.  
Физические упражнения*.* 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.

***Способы физкультурной деятельности***

Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).  
Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.  
Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и спортивных залах).

***Физическое совершенствование***

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Гимнастика с основами акробатики.

*Организующие команды и приемы.* Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

*Акробатические упражнения.* Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.

*Акробатические комбинации. Например:* 1) мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

*Гимнастические упражнения прикладного характера.* Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья иперелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

*Легкая атлетика.*

Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

*Прыжковые упражнения:* на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание;

*Броски:* большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

*Метание*: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

*Лыжные гонки.*

Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы; торможение.

*Подвижные и спортивные игры.*

*На материале гимнастики с основами акробатики:* игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу,ловкость и координацию.

*На материале легкой атлетики:* прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

*На материале лыжной подготовки:* эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.

*На материале спортивных игр:*

*Футбол:* удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

*Настольный теннис:* эстафеты, упражнения на развитие скорость и быстроты, набивание мяча на ракетке, подачи и удары.  
  
*Спортивная лапта:*  упражнения на выносливость, координацию и быстроту, броски мяча, подачи мяча, подвижные игры.

*Баскетбол:* специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

*Общеразвивающие упражнения*

*Данный материал используется для развития основных физических качеств и планируется учителем в зависимости от задач урока и логики прохождения материала.*

*На материале гимнастики с основами акробатики.*

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

*Развитие координации:* произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

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

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

*На материале легкой атлетики*

*Развитие координации:* бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.  
*Развитие быстроты:* повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.  
*Развитие выносливости:* равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6\_минутный бег.  
*Развитие силовых способностей:* повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15–20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым илевым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

*На материале лыжных гонок*

*Развитие координации:* перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трех шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке.  
*Развитие выносливости:* передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.

**Учебно- тематический план   
*1-4 класс***

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Разделы и темы** | **Количество часов (уроков)** | | | | |
| **Класс** | | | | |
| **1** | **2** | **3** | **4** | |
| ***Базовая часть*** | | ***76*** | ***78*** | ***78*** | ***78*** | |
| **1** | **Знания о физической культуре** | **в процессе урока** | **в процессе урока** | **в процессе урока** | **В процессе урока** | |
|  |  |  |  |  |  | |
| **2** | **Физическое совершенствование:** |  |  |  |  | |
|  | ***-         гимнастика с основами акробатики*** | **17** | **16** | **16** | **16** | |
| ***-         легкая атлетика*** | **18** | **20** | **20** | **20** | |
| ***-         лыжная подготовка*** | **24** | **28** | **28** | **28** | |
| ***-        подвижные игры*** | **17** | **14** | **14** | **14** | |
|  |  |  |  |  | |
| **3** | **Вариативная часть:** | ***23*** | ***24*** | ***24*** | ***24*** | |
|  |  |  |  | |  |
|  |  | **99** | **102** | **102** | | **102** |

**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 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.*  
*Спортивная лапта:* беговые упражнения на развитие быстроты и скорости, упражнения с элементами метания мяча, передача мяча, разновидности подача мяча, приемы мяча; подвижные игры: «Метко в цель»,« Крученый мяч».  
*Настольный теннис:* начальные и основные приемы игры в настольный теннис: набивание мяча на ракетке, подачи, удары по мячу, специальные упражнения, направленные на развитие координации движения, скорости, реакции; подвижные игры: « Крученый мяч», « Ракета».

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

*Общеразвивающие физические упражнения* на развитие основных физических качеств

**2 класс**

***Знания о физической культуре***

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

***Способы физкультурной деятельности***

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

***Физическое совершенствование***

*Гимнастика с основами акробатики*

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

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

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

*Легкая атлетика*

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

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

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

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

*Лыжные гонки*

*Передвижения на лыжах:* попеременный двухшажный ход.

*Спуски* в основной стойке.

*Подъем* «лесенкой».

*Торможение* «плугом».

*Подвижные игры*

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

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

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

*На материале раздела «Спортивные игры»:*

*Спортивная лапта:* беговые упражнения на развитие быстроты и скорости, упражнения с элементами метания мяча, передача мяча, разновидности подача мяча, приемы мяча; подвижные игры: «Метко в цель»,« Крученый мяч».  
*Настольный теннис:* начальные и основные приемы игры в настольный теннис: набивание мяча на ракетке, подачи, удары по мячу, специальные упражнения, направленные на развитие координации движения, скорости, реакции; подвижные игры: « Крученый мяч», « Ракета».

*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».

*Общеразвивающие физические упражнения* на развитие основных физических качеств.

**3 класс**

***Знания о физической культуре***

Физическая культура у народов Древней Руси. Связь физических упражнений с трудовой деятельностью. Виды физических упражнений (подводящие, общеразвивающие, соревновательные). Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол. Физическая нагрузка и ее влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Закаливание организма (обливание, душ).

***Способы физкультурной деятельности***

Освоение комплексов общеразвивающих физических упражнений для развития основных физических качеств. Освоение подводящих упражнений для закрепления и совершенствования двигательных действий игры в футбол, волейбол, баскетбол. Развитие выносливости во время лыжных прогулок. Измерение частоты сердечных сокращений во время и после выполнения физических упражнений. Проведение элементарных соревнований.

***Физическое совершенствование***

*Гимнастика с основами акробатики*

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

*Гимнастические упражнения прикладного характера:* лазанье по канату (3 м) в два и три приема; передвижения и повороты на гимнастическом бревне.

*Легкая атлетика*

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

*Лыжные гонки*

*Передвижения на лыжах:* одновременный двухшажный ход, чередование одновременного двухшажного с попеременнымдвухшажным.  
*Поворот* переступанием.

*Подвижные игры*

*На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»:* «Парашютисты», «Догонялки на марше», «Увертывайся от мяча».  
*На материале раздела «Легкая атлетика»:* «Защита укрепления», «Стрелки», «Кто дальше бросит», «Ловишка, поймай ленту», «Метатели».  
*На материале раздела «Лыжная подготовка»:* «Быстрый лыжник», «За мной».

*На материале спортивных игр:*

*Спортивная лапта:* беговые упражнения на развитие быстроты и скорости, упражнения с элементами метания мяча, передача мяча, разновидности подача мяча, приемы мяча; подвижные игры: «Метко в цель»,« Крученый мяч».  
*Настольный теннис:* начальные и основные приемы игры в настольный теннис: набивание мяча на ракетке, подачи, удары по мячу, специальные упражнения, направленные на развитие координации движения, скорости, реакции; подвижные игры: « Крученый мяч», « Ракета».

*Баскетбол:* специальные передвижения, остановка прыжком с двух шагов, ведение мяча в движении вокруг стоек («змейкой»), ловля и передача мяча двумя руками от груди; бросок мяча с места; подвижные игры: «Попади в кольцо», «Гонка баскетбольных мячей».*Общеразвивающие физические упражнения* на развитие основных физических качеств.

**4 класс**

***Знания о физической культуре***

Физическая культура у народов Древней Руси. Связь физических упражнений с трудовой деятельностью. Виды физических упражнений (подводящие, общеразвивающие, соревновательные). Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол. Физическая нагрузка и ее влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Закаливание организма (обливание, душ).

***Способы физкультурной деятельности***

Освоение комплексов общеразвивающих физических упражнений для развития основных физических качеств. Освоение подводящих упражнений для закрепления и совершенствования двигательных действий игры в футбол, волейбол, баскетбол. Развитие выносливости во время лыжных прогулок. Измерение частоты сердечных сокращений во время и после выполнения физических упражнений. Проведение элементарных соревнований.

***Физическое совершенствование***

*Гимнастика с основами акробатики*

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

*Гимнастические упражнения прикладного характера:* лазанье по канату (3 м) в два и три приема; передвижения и повороты на гимнастическом бревне.

*Легкая атлетика*

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

*Лыжные гонки*

*Передвижения на лыжах:* одновременный двухшажный ход, чередование одновременного двухшажного с попеременнымдвухшажным.  
*Поворот* переступанием.

*Подвижные игры*

*На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»:* «Парашютисты», «Догонялки на марше», «Увертывайся от мяча».  
*На материале раздела «Легкая атлетика»:* «Защита укрепления», «Стрелки», «Кто дальше бросит», «Ловишка, поймай ленту», «Метатели».  
*На материале раздела «Лыжная подготовка»:* «Быстрый лыжник», «За мной».

*На материале спортивных игр:*

*Спортивная лапта:* беговые упражнения на развитие быстроты и скорости, упражнения с элементами метания мяча, передача мяча, разновидности подача мяча, приемы мяча; подвижные игры: «Метко в цель»,« Крученый мяч».  
*Настольный теннис:* начальные и основные приемы игры в настольный теннис: набивание мяча на ракетке, подачи, удары по мячу, специальные упражнения, направленные на развитие координации движения, скорости, реакции; подвижные игры: « Крученый мяч», « Ракета».

*Баскетбол:* специальные передвижения, остановка прыжком с двух шагов, ведение мяча в движении вокруг стоек («змейкой»), ловля и передача мяча двумя руками от груди; бросок мяча с места; подвижные игры: «Попади в кольцо», «Гонка баскетбольных мячей».*Общеразвивающие физические упражнения* на развитие основных физических качеств.

**Календарно – тематическое планирование  
по физической культуре**

**1 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема** | **Планируемые результаты** | | | | | | | **Деятельность учащихся** | | **Вид контроля** | | **Дата  проведения** | | |
| **Обще учебные** | | | | **Мета предметные** | **Лично- стные** | |
| **План** | | **Факт** |
| **Легкая атлетика ( 9 ч.)** | | | | | | | | | | | | | | | |
| **1** | Техника безопасности на уроках по легкой атлетике. Разновидности ходьбы. Обычный бег. | | | О физической культуре, гигиенических требованиях, первоначальные представления о строевых командах. | | Познакомятся с общими представлениями об основных понятиях и правилах. | Формировать положительное отношение к урокам физкультуры. | | | Регулятивные: организация рабочего места.  Познавательные: учатся контролировать и оценивать свои действия. Коммуникативные: умение слушать, задавать вопросы | Фронтальный опрос Корректировка техники бега | |  | |  |
| **2** | Высокий старт. Низкий старт. Бег 30 м. | | | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы. | | Научатся выполнять строевые упражнения на месте и в движении, технику высокого старта, сдавать тестирование бега на 30 м с высокого старта.. | Учатся принимать образ «хорошего ученика» и учится нести личную ответственность за здоровый образ жизни. | | | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся формулировать свои затруднения и обращаться за помощью. | Корректировка техники бега | |  | |  |
| **3** | История зарождения древних Олимпийских игр. Строевые упражнения. Разновидности ходьбы. | | | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы. | | Научатся выполнять строевые упражнения на месте и в движении. Научатся понимать историю зарождения древних Олимпийских игр. | Учатся принимать образ «хорошего ученика» и учится нести личную ответственность за здоровый образ жизни. | | | Регулятивные:организация рабочего места с применением установленных правил.Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся формулировать свои затруднения и обращаться запомощью | Корректировка техники бега | |  | |  |
| **4** | Бег 30 м. Прыжки в длину с места. Игра «Третий лишний». | | | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы. | | Научатся выполнять разминку с малыми мячами, упражнения на внимание, прыжка в длину с места. | Адекватная мотивация. | | | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь в сотрудничестве. | Корректировка техники бега, правильности дыхания | |  | |  |
| **5** | История возникновения физической культуры.  Челночный бег 3х10 м. Прыжки в длину с разбега. | | | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы. | | Научатся выполнять строевые команды, беговую разминку, технику челночного бега с высокого старта. | Адекватная мотивация. Первичные умения оценки результатов | | | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач Коммуникативные: Поддерживать друг друга. | Корректировка техники бега Фиксирование результата | |  | |  |
| **6** | Наклоны из положения стоя. Метание мяча. | | | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы. | | Научатся выполнять бег с изменением темпа, упражнения, направленные на развитие координации движений. сдавать тестирование наклона вперед из положения стоя. | Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению не создавать конфликтов. Находить выходы из спорных ситуаций. | | | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми | Корректировка техники метания Фиксирование результата | |  | |  |
| **7** | Прыжки в длину с места. Прыжки на скакалке. | | | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы. | | Научатся выполнять разминку с малыми мячами, упражнения на внимание, прыжка в длину с места. Научатся выполнять упражнения со скакалкой, прыжки в скакалку с вращением вперед и назад. | Адекватная мотивация. | | | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь в сотрудничестве. | Корректировка техники Фиксирование результата | |  | |  |
| **8** | Метание мяча.  Подтягивание. | | | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы. | | Научатся выполнять разминку со средними обручами (кольцами); сдавать тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись. | Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке | | | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.Познавательные: использовать общие приемы решения задач.Коммуникативные: научатся определять общую цель и пути её достижения. | Корректировка техники | |  | |  |
| **9** | Бег 300 м. Отжимание.  Игра « Третий лишний». | | | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы. | | Научатся выполнять разминку с малым мячами, упражнения на внимание, сдавать тестирование сгибание- разгибание рук из положения лежа на 30 с. | Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке | | | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.Познавательные: использовать общие приемы решения задач.Коммуникативные: владеть способами взаимопомощи. | Фиксирование результата | |  | |  |
| **Подвижные игры( 6 ч. )** | | | | | | | | | | | | | | | |
| **10** | Инструктаж по ТБ.  «К своим флажкам»,  Эстафеты. | | | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы. | Научатся выполнять разминку, направленную на развитие координации движений, прыжки в длину с места, спиной вперед, упражнения на внимание и двигательную память | | Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций | | | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.Познавательные: использовать общие приемы решения задач.Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь в сотрудничестве | Следить за выполнением правил игры | |  |  | |
| **11** | «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. | | | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы. | Научатся выполнять разминку с малыми мячами, упражнения на внимание, прыжка в длину с места*.* | | Адекватная мотивация. | | | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.Познавательные: использовать общие приемы решения задач.Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь в сотрудничестве. | Следить за выполнением правил игры | |  |  | |
| **12** | Строевые упражнения. Ору.  «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. | | | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы. | Научатся выполнять разминку, направленную на развитие координации движений, прыжки в длину с места, спиной вперед, упражнения на внимание и двигательную память | | Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций | | | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.Познавательные: использовать общие приемы решения задач.Коммуникативные:научатся осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь в сотрудничестве | Следить за выполнением правил игры | |  |  | |
| **13** | Строевые упражнения. Ору.  «Перестрелка». « Море волнуется …» | | | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы. | Научатся выполнять разминку, направленную на развитие координации движений, прыжки в длину с места, спиной вперед, упражнения на внимание и двигательную память | | Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций | | | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.Познавательные: использовать общие приемы решения задач.Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь в сотрудничестве | Следить за выполнением правил игры | |  |  | |
| **14** | Строевые упражнения. Ору.  « Охотники». «Ночные снайперы». Эстафеты | | | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы. | Научатся выполнять разминку, направленную на развитие координации движений, прыжки в длину с места, спиной вперед, упражнения на внимание и двигательную память | | Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций | | | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.Познавательные: использовать общие приемы решения задач.Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь в сотрудничестве | Следить за выполнением правил игры | |  |  | |
| **15** | Режим дня и личная гигиена.  «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. | | | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы. | Научатся выполнять разминку, направленную на развитие координации движений, прыжки в длину с места, спиной вперед, упражнения на внимание и двигательную память | | Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций | | | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.Познавательные: использовать общие приемы решения задач.Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь в сотрудничестве | Следить за выполнением правил игры | |  |  | |
| **Спортивные лапта ( 4 ч. )** | | | | | | | | | | | | | | | |
| **16** | Строевые упражнения. Ору.  Инструктаж по ТБ.  Игра « Лапта». «Метко в цель» | | | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы. Об беге из различных положениях. | Научатся выполнять строевые упражнения, разминку, направленную на развитие координации движений. | | Адекватная мотивация. Первичные умения оценки результатов. | | | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.Познавательные: использовать общие приемы решения задач.Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми | Следить за выполнением правил игры |  | |  | |
| **17** | Строевые упражнения. Ору.  Ловля и передача мяча. Игра « Лапта». « Крученый мяч» | | | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы | Научатся выполнять бег с изменением темпа, упражнения, направленные на развитие координации движений. | | Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению не создавать конфликтов. Находить выходы из спорных ситуаций. | | | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач.Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми | Корректировка техники |  | |  | |
| **18** | Строевые упражнения. Ору.  Удары по мячу. Ловля и передача мяча. «Метко в цель» | | | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы | Научатся выполнять бег с изменением темпа, упражнения, направленные на развитие координации движений. | | Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению не создавать конфликтов. Находить выходы из спорных ситуаций. | | | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач.Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми | Корректировка техники |  | |  | |
| **19** | Ловля и передача мяча. Игра « Лапта». « Крученый мяч» | | | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы | Научатся выполнять бег с изменением темпа, упражнения, направленные на развитие координации движений. | | Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению не создавать конфликтов. Находить выходы из спорных ситуаций. | | | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач.Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми | Корректировка техники |  | |  | |
| **Баскетбол( 8 ч.)** | | | | | | | | | | | | | | | |
| **20** | Инструктаж по ТБ. Ведение мяча. Передача мяча. | | | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы. | Научатся выполнять организующие команды, броски баскетбольного мяча из положения сидя. | | Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке | | | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.Познавательные: использовать общие приемы решения задач.Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения, радоваться успехам одноклассников. | Корректировка техники |  | |  | |
| **21** | Передача мяча двумя руками. Ведение мяча. « Мяч соседу» | | | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы | Научатся выполнять организующие команды, броски баскетбольного мяча из положения стоя. | | Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке | | | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.Познавательные: использовать общие приемы решения задач.Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения, радоваться успехам одноклассников. | Корректировка техники |  | |  | |
| **22** | Строевые упражнения. Ору.  Ловля и передача мяча двумя руками из-за головы. Броски в цель. | | | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы | Научатся выполнять игровую разминку, играть в подвижные игры и спортивные игры. | | Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке | | | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.Познавательные: использовать общие приемы решения задач.Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения, радоваться успехам одноклассников. |  |  | |  | |
| **23** | Строевые упражнения. Ору.  Ловля и передача мяча двумя руками из – за головы. Ведение мяча. | | | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы | Научатся выполнять организующие команды, броски баскетбольного мяча из положения стоя. Научатся ведению мяча на месте и в движении | | Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке | | | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.Познавательные: использовать общие приемы решения задач.Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения, радоваться успехам одноклассников. | Корректировка техники |  | |  | |
| **24** | Строевые упражнения. Ору.  Броски в цель.  Ловля и передача мяча. « Передал – садись!» | | | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы | Научатся выполнять организующие команды, броски баскетбольного мяча из положения стоя. | | Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.Познавательные: использовать общие приемы решения задач.Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения, радоваться успехам одноклассников. | | | Корректировка техники |  | |  | |
| **25** | Строевые упражнения. Ору.  Ведение мяча.  « Попади в обруч» | | | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы | Научатся выполнять игровую разминку, играть в подвижные игры и спортивные игры. Научатся ведению мяча на месте и в движении | | Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.Познавательные: использовать общие приемы решения задач.Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения, радоваться успехам одноклассников. | | | Корректировка техники |  | |  | |
| **26** | Строевые упражнения. Ору.  Ведение мяча.  « Попади в обруч» | | | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы | Научатся выполнять организующие команды, броски баскетбольного мяча из положения стоя. Научатся ведению мяча на месте и в движении | | Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.Познавательные: использовать общие приемы решения задач.Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения, радоваться успехам одноклассников. | | | Корректировка техники |  | |  | |
| **27** | Строевые упражнения. Ору.  Эстафеты с мячами. «Передал – садись!» | | | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы | Научатся выполнять игровую разминку, играть в подвижные игры и спортивные игры. | | Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.Познавательные: использовать общие приемы решения задач.Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения, радоваться успехам одноклассников. | | | Следить за выполнением правил игры |  | |  | |
| **Гимнастика ( 17ч. )** | | | | | | | | | | | | | | | |
| **28** | Инструктаж ТБ. Комплекс упражнений для утренней гимнастики. Строевые упражнения. | | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы.О физической культуре, гигиенических требованиях, первоначальные представления о строевых командах | | Научатся выполнять строевые упражнения на месте и в движении | | Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни. Учатся принимать образ «хорошего ученика» | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.Познавательные: использовать общие приемы решения задач.Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения, радоваться успехам одноклассников. | | | Фронтальный опрос Корректировка движений, |  | |  | |
| **29** | Двигательные качества как важный способ жизнедеятельности человека.  Группировка.  Перекаты в группировке. | | О перекатах вправо-влево, группировка, кувырок вперед. | | Научатся держать группировку, выполнять упражнения на матах, перекаты вправо-влево, | | Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни. Учатся принимать образ «хорошего ученика» | Регулятивные: удерживать учебную задачу, составлять план действий совместно с учителем.Познавательные: научатся контролировать и оценивать свои действия во время выполнения команд учителя.Коммуникативные:Взаимодействовать друг другу соблюдая правила безопасности, | | | Корректировка движений, страховка |  | |  | |
| **30** | ОРУ с предметами.  Перекаты в группировке. | | О перекатах вправо-влево, группировка, кувырок вперед. | | Научатся держать группировку, выполнять упражнения на матах, перекаты вправо-влево | | Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни. Учатся принимать образ «хорошего ученика» | Регулятивные: удерживать учебную задачу, составлять план действий совместно с учителем.Познавательные: научатся контролировать и оценивать свои действия во время выполнения команд учителя.Коммуникативные:Взаимодействовать друг другу соблюдая правила безопасности, | | | Корректировка движений |  | |  | |
| **31** | Строевые упражнения. Ору.  Кувырок вперед.  Кувырок назад через плечо. | | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы. | | Научатся выполнять строевые команды, кувырок вперед, игровые упражнения с кувырками, упражнения на внимание. | | Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций. | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.Познавательные: научатся контролировать и оценивать свои действия во время выполнения команд учителя.Коммуникативные: научатся определять общую цель и пути её достижения. | | | Корректировка движений страховка |  | |  | |
| **32** | Правила поведения на воде.  Стойка на лопатках. Два кувырка вперед слитно. | | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы.Разминка, стойка, лопатка, мост, кувырок | | Научатся выполнять кувырок вперед, игровые упражнения с кувырками,выполнять разминку, направленную на развитие гибкости, стойку на лопатках, «мост», кувырок назад | | Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций. | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.Познавательные: научатся контролировать и оценивать свои действия во время выполнения команд учителя.Коммуникативные: научатся определять общую цель и пути её достижения. | | | Корректировка движений, страховка |  | |  | |
| **33** | Упражнения в равновесии.  Стойка на лопатках. | | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы. | | Научатся выполнять вис на согнутых руках на низкой перекладине, выполнять разминку, направленную на развитие координации движения, стойку на лопатках. | | Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.Познавательные: использовать общие приемы решения задач.Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения. | | | Корректировка движений, |  | |  | |
| **34** | Смешанные висы и упоры. Упражнения в равновесии. | | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы. | | Научатся выполнять вис на согнутых руках на низкой перекладине, выполнять разминку, направленную на развитие координации движения. Научатся выполнять висы углом, согнувшись и прогнувшись | | Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.Познавательные: использовать общие приемы решения задач.Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения. | | | Корректировка движений |  | |  | |
| **35** | Способы плавания.  Мост из положения лежа. Стойка на лопатках | | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы.Разминка, стойка, лопатка, мост, кувырок | | Научатся выполнять игровые упражнения с кувырками,выполнять разминку, направленную на развитие гибкости, стойку на лопатках, «мост». | | Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций. | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.Познавательные: научатся контролировать и оценивать свои действия во время выполнения команд учителя.Коммуникативные: научатся определять общую цель и пути её достижения. | | | Корректировка движений,  страховка |  | |  | |
| **36** | Мост из положения лежа. Стойка на лопатках | | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы.Разминка, стойка, лопатка, мост, кувырок | | Научатся выполнять игровые упражнения с кувырками,выполнять разминку, направленную на развитие гибкости, стойку на лопатках, «мост». | | Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций. | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.Познавательные: научатся контролировать и оценивать свои действия во время выполнения команд учителя.Коммуникативные: научатся определять общую цель и пути её достижения. | | | Корректировка движений, |  | |  | |
| **37** | Мост из положения лежа. Стойка на лопатках. Игра «Удочка». | | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы.Разминка, стойка, лопатка, мост, кувырок | | Научатся выполнять игровые упражнения с кувырками,выполнять разминку, направленную на развитие гибкости, стойку на лопатках, «мост». | | Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций. | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.Познавательные: научатся контролировать и оценивать свои действия во время выполнения команд учителя.Коммуникативные: научатся определять общую цель и пути её достижения. | | | Корректировка движений, |  | |  | |
| **38** | Прыжки с поворотом на 180\* и 360\*. Игра «Медведи и пчелы». | | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы | | Научатся выполнять игровые упражнения на гимнастических скамейках.прыжки с поворотом на 180\* и 360\*, упражнения на равновесие и внимание. | | Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций. | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.Познавательные: использовать общие приемы решения задач.Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия. | | | Корректировка движений,  страховка |  | |  | |
| **39** | Влияние плавания на организм человека.  Вращение обруча. Игра «Жмурки» | | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы | | Научатся выполнять разминку с обручами, вращение обруча, игровые упражнения на реакцию и внимание. | | Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций. | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.Познавательные: использовать общие приемы решения задач.Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия. | | | Корректировка движений,  страховка |  | |  | |
| **40** | Прыжки с поворотом на 180\* и 360\*. Игра «Ловля обезьян». | | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы | | Научатся выполнять игровые упражнения на гимнастических скамейках.прыжки с поворотом на 180\* и 360\*, упражнения на равновесие и внимание. | | Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций. | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.Познавательные: использовать общие приемы решения задач.Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия. | | | Корректировка движений, страховка |  | |  | |
| **41** | Строевые упражнения. Ору.  Вращение обруча. Игра «Совушка» | | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы | | Научатся выполнять разминку с обручами, вращение обруча, игровые упражнения на реакцию и внимание. | | Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций. | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.Познавательные: использовать общие приемы решения задач.Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия. | | | Корректировка движений страховка |  | |  | |
|  | | | | | | | | | | | | | | | |
| **42** | Плавательные упражнения.  Вращение обруча.  Игра «Совушка» | | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы. | | Научатся выполнять разминку с обручами. | | Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.Познавательные: использовать общие приемы решения задач.Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь в сотрудничестве | | | Корректировка движений  страховка |  | |  | |
| **43** | Прыжки с поворотом на 180\* и 360\*. Игра «Ловля обезьян». | | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы. | | Научатся выполнять разминку с малыми мячами, упражнения на внимание, прыжка в длину с места*.* | | Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.Познавательные: использовать общие приемы решения задач.Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь в сотрудничестве. | | | Корректировка движений,  страховк |  | |  | |
| **44** | «Лисы и куры»  «Точный расчет». Эстафеты. | | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы. | | Научатся выполнять разминку, направленную на развитие координации движений, прыжки в длину с места, спиной вперед, упражнения на внимание и двигательную память | | Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.Познавательные: использовать общие приемы решения задач.Коммуникативные:научатся осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь в сотрудничестве | | | Следить за выполнением правил игры |  | |  | |
| **Настольный теннис ( 4 ч. )** | | | | | | | | | | | | | | | |
| **45** | ПТБ на занятиях настольным теннисом.  Правила игры в настольный теннис. | | О физической культуре, гигиенических требованиях, первоначальные представления о строевых командах. | | Познакомятся с общими представлениями об основных понятиях и правилах. | | Формировать положительное отношение к урокам физкультуры. | Регулятивные: организация рабочего места.  Познавательные: учатся контролировать и оценивать свои действия. Коммуникативные: умение слушать, задавать вопросы | | | Корректировка техники |  | |  | |
| **46** | Набивание мяча на ракетке. Эстафеты с мячами и ракетками. | | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы. | | Научатся выполнять разминку, направленную на развитие координации движений, скорость и реакцию. Научатся правильно держать теннисную ракетку набивать теннисный мяч на ракетке | | Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.Познавательные: использовать общие приемы решения задач.Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия. | | | Корректировка техники |  | |  | |
| **47** | Стойка и перемещение игрока. Набивание мяча на ракетке. Игра « Крученый мяч» | | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы. | | Научатся правильно держать теннисную ракетку набивать теннисный мяч на ракетке. Научатся выполнять разминку, направленную на развитие координации движений, скорость и реакцию. | | Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.Познавательные: использовать общие приемы решения задач.Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия. | | | Корректировка техники |  | |  | |
| **48** | Набивание мяча на ракетке.Стойка и перемещение игрока. Эстафеты с мячами и ракетками. | | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы. | | Научатся правильно держать теннисную ракетку набивать теннисный мяч на ракетке. Научатся выполнять разминку, направленную на развитие координации движений, скорость и реакцию. | | Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.Познавательные: использовать общие приемы решения задач.Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия. | | | Корректировка техники |  | |  | |
| **Лыжная подготовка( 24 ч.)** | | | | | | | | | | | | | | | |
| **49** | Инструктаж по ТБ. Подбор, переноска и надевание лыж. | | О физической культуре, гигиенических требованиях, первоначальные представления о строевых командах, лыжных ходах. | | Научатся выполнять организующие команды «Лыжи на плечо!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!», технику ступающего шага. | | Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.Познавательные: использовать общие приемы решения задач.Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия | | | Фронтальный опрос |  | |  | |
| **50** | Ступающий шаг. Повороты на месте. | | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы. | | Научатся выполнять организующие команды «Лыжи на плечо!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!», технику ступающего шага. | | Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.Познавательные: использовать общие приемы решения задач.Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия | | | Корректировка движений |  | |  | |
| **51** | Ступающий шаг. Игра «Кто дальше прокатится» | | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы. | | Научатся выполнять организующие команды, ступающий шаг на лыжах без палок, ступающий шаг на лыжах без палок. | | Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.Познавательные: использовать общие приемы решения задач.Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия | | | Корректировка движений |  | |  | |
| **52** | Закаливание.  Ступающий шаг. Игра «Кто дальше прокатится» | | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы. | | Научатся выполнять организующие команды, ступающий шаг на лыжах без палок, ступающий шаг на лыжах без палок. | | Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.Познавательные: использовать общие приемы решения задач.Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль. | | | Корректировка движений  Стр 50-52 |  | |  | |
| **53** | Ступающий шаг Повороты на месте. | | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы. | | Научатся выполнять организующие команды, ступающий шаг на лыжах без палок, ступающий шаг на лыжах без палок. | | Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.Познавательные: использовать общие приемы решения задач.Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия | | | Корректировка движений |  | |  | |
| 54 | Скользящий шаг. Игра «Проехать через ворота». | | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы. | | Научатся выполнять организующие команды, скользящий шаг на лыжах без палок, ступающий шаг на лыжах без палок. | | Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.Познавательные: использовать общие приемы решения задач.Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия | | | Корректировка движений |  | |  | |
| 55 | Передвижение скользящим шагом без палок | | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы. | | Научатся выполнять организующие команды, скользящий шаг на лыжах без палок, ступающий шаг на лыжах без палок. | | Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.Познавательные: использовать общие приемы решения задач.Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия | | | Корректировка техники |  | |  | |
| 56 | Передвижение скользящим и ступающим шагом с палками. | | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы. | | Научатся выполнять организующие команды, скользящий шаг на лыжах без палок, ступающий шаг на лыжах. | | Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.Познавательные: использовать общие приемы решения задач.Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия | | | Корректировка техники |  | |  | |
| 57 | Подъемы и спуски под уклон Игра «Кто дальше прокатится» | | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы. | | Научатся выполнять подъем на склон «лесенкой» на лыжах, спуски со склона. | | Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.Познавательные: использовать общие приемы решения задач.Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия | | | Корректировка техники |  | |  | |
| 58 | Поворот переступанием на месте. Подъемы и спуски под уклон | | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы. | | Научатся выполнять подъем на склон «лесенкой» на лыжах, спуски со склона. | | Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.Познавательные: использовать общие приемы решения задач.Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия | | | Корректировка движений |  | |  | |
| 59 | Поворот переступанием на месте. Подъемы и спуски под уклон | | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы. | | Научатся выполнять подъем на склон подъем на склон «елочкой» спуски со склона. | | Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.Познавательные: использовать общие приемы решения задач.Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия | | | Корректировка техники |  | |  | |
| 60 | Прохождение  дистанции 1 км. Подвижная игра на лыжах «Подними предмет!» | | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы. | | Научатся проходить дистанцию 1000 метров на лыжах на время. | | Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.Познавательные: использовать общие приемы решения задач.Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия | | | Корректировка движений |  | |  | |
| 61 | Прохождение  дистанции 1 км.Подвижная игра на лыжах «Подними предмет!» | | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы. | | Научатся проходить дистанцию 1000 метров на лыжах на время. | | Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.Познавательные: использовать общие приемы решения задач.Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия | | | Фиксирование результата |  | |  | |
| 62 | Прохождение  дистанции 1 км.Подвижная игра на лыжах «Подними предмет!» | | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы. | | Научатся проходить дистанцию 1000 метров на лыжах на время. | | Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.Познавательные: использовать общие приемы решения задач.Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия | | | Фиксирование результата |  | |  | |
|  | | | | | | | | | | | | | | | |
| 63 | Поворот переступанием на месте.  Подъемы и спуски под уклон | | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы. | | выполнять подъем на склон подъем на склон «елочкой» спуски со склона. | | Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.Познавательные: использовать общие приемы решения задач.Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия | | | Корректировка техники |  | |  | |
| 64 | Подъемы и спуски под уклон  Игра «Кто дальше прокатится» | | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы | | выполнять подъем на склон «лесенкой» на лыжах, спуски со склона. | | Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.Познавательные: использовать общие приемы решения задач.Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия | | | Корректировка техники |  | |  | |
| 65 | Передвижение скользящим и ступающим шагом с палками. | | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы | | выполнять организующие команды, скользящий шаг на лыжах без палок, ступающий шаг на лыжах. | | Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.Познавательные: использовать общие приемы решения задач.Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия | | | Корректировка техники |  | |  | |
| 66 | Передвижение скользящим шагом без палок. Прохождение дистанции. | | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы | | Научатся выполнять организующие команды, скользящий шаг на лыжах без палок, ступающий шаг на лыжах без палок. | | Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.Познавательные: использовать общие приемы решения задач.Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия | | | Корректировка техники |  | |  | |
| 67 | Поворот переступанием на месте.  Подъемы и спуски под уклон | | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы | | выполнять подъем на склон подъем на склон «елочкой» спуски со склона | | Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия | | | Корректировка техники |  | |  | |
| 68 | Передвижение скользящим и ступающим шагом с палками. | | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы | | выполнять организующие команды, скользящий шаг на лыжах без палок, ступающий шаг на лыжах. | | Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия | | | Корректировка техники |  | |  | |
| 69 | Поворот переступанием на месте.  Подъемы и спуски под уклон | | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы | | выполнять подъем на склон подъем на склон «елочкой» спуски со склона | | Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни. Учатся принимать образ «хорошего ученика» | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия | | | Корректировка техники |  | |  | |
| 70 | Поворот переступанием на месте.  Подъемы и спуски под уклон | | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы | | выполнять подъем на склон подъем на склон «елочкой» спуски со склона | | Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни. Учатся принимать образ «хорошего ученика» | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия | | | Корректировка техники |  | |  | |
| 71 | Прохождение  дистанции 1 км Игра «Кто дальше прокатится» | | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы | | Научатся проходить дистанцию 1000 метров на лыжах на время. | | Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни. Учатся принимать образ «хорошего ученика» | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия | | | результат |  | |  | |
| 72 | Прохождение  дистанции 1 км Игра «Кто дальше прокатится» | | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы | | Научатся проходить дистанцию 1000 метров на лыжах на время. | | Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия | | | Коректировка. |  | |  | |
| Подвижные игры ( 3 ч. ) | | | | | | | | | | | | | | | |
| 73 | Инструктаж по ТБ.  «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. | | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы. | | Научатся выполнять разминку, направленную на развитие координации движений, прыжки в длину с места, спиной вперед, упражнения на внимание и двигательную память | | Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.Познавательные: использовать общие приемы решения задач.Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь в сотрудничестве | | | Следить за выполнением правил игры |  | |  | |
| 74 | Строевые упражнения. ОРУ  «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. | | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы. | | Научатся выполнять разминку с малыми мячами, упражнения на внимание, прыжка в длину с места*.* | | Адекватная мотивация. | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.Познавательные: использовать общие приемы решения задач.Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь в сотрудничестве. | | | Следить за выполнением правил игры |  | |  | |
| 75 | Строевые упражнения. ОРУ.  «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. | | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы. | | Научатся выполнять разминку, направленную на развитие координации движений, прыжки в длину с места, спиной вперед, упражнения на внимание и двигательную память | | Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.Познавательные: использовать общие приемы решения задач.Коммуникативные:научатся осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь в сотрудничестве | | | Следить за выполнением правил игры |  | |  | |
| Баскетбол( 4 ч. ) | | | | | | | | | | | | | | | |
| 76 | Инструктаж по ТБ. Ведение мяча. Передача мяча. Подвижные игры. | | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы. | | Научатся выполнять организующие команды, броски баскетбольного мяча из положения сидя. | | Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.Познавательные: использовать общие приемы решения задач.Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения, радоваться успехам одноклассников. | | | Корректировка техники |  | |  | |
| 77 | Ловля и передача мяча двумя руками из – за головы. Ведение мяча. | | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы | | Научатся выполнять организующие команды, броски баскетбольного мяча из положения стоя. | | Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.Познавательные: использовать общие приемы решения задач.Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения, радоваться успехам одноклассников. | | | Корректировка техники |  | |  | |
| 78 | Броски в цель.  Ловля и передача мяча. « Передал – садись!» | | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы | | Научатся выполнять организующие команды, броски баскетбольного мяча из положения стоя. | | Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.Познавательные: использовать общие приемы решения задач.Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения, радоваться успехам одноклассников. | | | Корректировка техники |  | |  | |
| 79 | Броски в цель.  Ловля и передача мяча. « Передал – садись!» | | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы | | Научатся выполнять организующие команды, броски баскетбольного мяча из положения стоя. | | Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.Познавательные: использовать общие приемы решения задач.Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения, радоваться успехам одноклассников. | | | Корректировка техники |  | |  | |
| Легкая атлетика ( 9 ч. ) | | | | | | | | | | | | | | | |
| 80 | Техника безопасности на уроках по легкой атлетике. Разновидности ходьбы. Обычный бег. | | О физической культуре, гигиенических требованиях, первоначальные представления о строевых командах. | | Познакомятся с общими представлениями об основных понятиях и правилах. | | Формировать положительное отношение к урокам физкультуры. | Регулятивные: организация рабочего места.  Познавательные: учатся контролировать и оценивать свои действия. Коммуникативные: умение слушать, задавать вопросы | | | Фронтальный опрос Корректировка техники бега |  | |  | |
| 81 | Высокий старт. Низкий старт. Бег 30 м. | | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы. | | Научатся выполнять строевые упражнения на месте и в движении, технику высокого старта, сдавать тестирование бега на 30 м с высокого старта.. | | Учатся принимать образ «хорошего ученика» и учится нести личную ответственность за здоровый образ жизни. | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся формулировать свои затруднения и обращаться за помощью. | | | Корректировка техники бега Фиксирование результата |  | |  | |
| 82 | Челночный бег 3х10 м. Прыжки в длину с разбега. | | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы. | | Научатся выполнять строевые команды, беговую разминку, технику челночного бега с высокого старта. | | Адекватная мотивация. Первичные умения оценки результатов | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач Коммуникативные: Поддерживать друг друга. | | | Корректировка техники бега Фиксирование результата |  | |  | |
| 83 | Строевые упражнения. Разновидности ходьбы. Игра « Третий лишний». | | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы. | | Научатся выполнять строевые упражнения на месте и в движении, | | Учатся принимать образ «хорошего ученика» и учится нести личную ответственность за здоровый образ жизни. | Регулятивные:организация рабочего места с применением установленных правил.Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся формулировать свои затруднения и обращаться запомощью | | | Корректировка техники Фиксирование результата |  | |  | |
| 84 | Метание мяча.  Подтягивание. Игра « Третий лишний». | | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы. | | Научатся выполнять разминку со средними обручами (кольцами); сдавать тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись. | | Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.Познавательные: использовать общие приемы решения задач.Коммуникативные: научатся определять общую цель и пути её достижения. | | | Корректировка техники Фиксирование результата |  | |  | |
| 85 | Бег 300 м. Отжимание.  Игра « Третий лишний». | | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы. | | Научатся выполнять разминку с малым мячами, упражнения на внимание, сдавать тестирование сгибание- разгибание рук из положения лежа на 30 с. | | Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.Познавательные: использовать общие приемы решения задач.Коммуникативные: владеть способами взаимопомощи. | | | Фиксирование результата |  | |  | |
| 86 | Прыжки в длину с места. Прыжки на скакалке. Игра « Третий лишний». | | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы. | | Научатся выполнять разминку с малыми мячами, упражнения на внимание, прыжка в длину с места. Научатся выполнять упражнения со скакалкой, прыжки в скакалку с вращением вперед и назад. | | Адекватная мотивация. | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь в сотрудничестве. | | | Фиксирование результата |  | |  | |
| 87 | Эстафетный бег. Бег к мячам. | | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы. | | Научатся выполнять строевые команды, беговую разминку, технику челночного бега. | | Адекватная мотивация. Первичные умения оценки результатов | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач Коммуникативные: Поддерживать друг друга. | | | Корректировка техники |  | |  | |
| 88 | Строевые упражнения. Наклоны из положения стоя. | | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы. | | Научатся выполнять бег с изменением темпа, упражнения, направленные на развитие координации движений. сдавать тестирование наклона вперед из положения стоя. | | Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению не создавать конфликтов. Находить выходы из спорных ситуаций. | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми | | | Корректировка техники |  | |  | |
| Подвижные игры ( 8 ч. ) | | | | | | | | | | | | | | | |
| 89 | Инструктаж по ТБ.  «К своим флажкам», «Мудрая сова». Эстафеты. | | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы. | | Научатся выполнять разминку, направленную на развитие координации движений, прыжки в длину с места, спиной вперед, упражнения на внимание и двигательную память | | Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.Познавательные: использовать общие приемы решения задач.Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь в сотрудничестве | | | Следить за выполнением правил игры |  | |  | |
| 90 | «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. | | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы. | | Научатся выполнять разминку с малыми мячами, упражнения на внимание, прыжка в длину с места*.* | | Адекватная мотивация. | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.Познавательные: использовать общие приемы решения задач.Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь в сотрудничестве. | | | Следить за выполнением правил игры |  | |  | |
| 91 | «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. | | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы. | | Научатся выполнять разминку, направленную на развитие координации движений, прыжки в длину с места, спиной вперед, упражнения на внимание и двигательную память | | Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.Познавательные: использовать общие приемы решения задач.Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь в сотрудничестве | | | Следить за выполнением правил игры |  | |  | |
| 92 | «Перестрелка». « Море волнуется …» | | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы. | | Научатся выполнять разминку, направленную на развитие координации движений, прыжки в длину с места, спиной вперед, упражнения на внимание и двигательную память | | Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.Познавательные: использовать общие приемы решения задач.Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь в сотрудничестве | | | Следить за выполнением правил игры |  | |  | |
| 93 | « Охотники». «Ночные снайперы». Эстафеты | | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы. | | Научатся выполнять разминку с малыми мячами, упражнения на внимание, прыжка в длину с места*.* | | Адекватная мотивация. | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.Познавательные: использовать общие приемы решения задач.Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь в сотрудничестве. | | | Следить за выполнением правил игры |  | |  | |
| 94 | «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. | | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы. | | Научатся выполнять разминку, направленную на развитие координации движений, прыжки в длину с места, спиной вперед, упражнения на внимание и двигательную память | | Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.Познавательные: использовать общие приемы решения задач.Коммуникативные:научатся осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь в сотрудничестве | | | Следить за выполнением правил игры |  | |  | |
| 95 | «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. | | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы. | | Научатся выполнять разминку с малыми мячами, упражнения на внимание, прыжка в длину с места*.* | | Адекватная мотивация. | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.Познавательные: использовать общие приемы решения задач.Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь в сотрудничестве. | | | Следить за выполнением правил игры |  | |  | |
| 96 | « Охотники». «Ночные снайперы». Эстафеты | | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы. | | Научатся выполнять разминку с малыми мячами, упражнения на внимание, прыжка в длину с места*.* | | Адекватная мотивация. | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.Познавательные: использовать общие приемы решения задач.Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь в сотрудничестве. | | | Следить за выполнением правил игры |  | |  | |
| Спортивная лапта( 3 ч. ) | | | | | | | | | | | | | | | |
| 97 | Ловля и передача мяча. Игра « Лапта». | | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы | | Научатся выполнять бег с изменением темпа, упражнения, направленные на развитие координации движений. | | Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению не создавать конфликтов. Находить выходы из спорных ситуаций. | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач.Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми | | | Корректировка техники |  | |  | |
| 98 | Удары по мячу. Ловля и передача мяча. | | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы | | Научатся выполнять бег с изменением темпа, упражнения, направленные на развитие координации движений. | | Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению не создавать конфликтов. Находить выходы из спорных ситуаций. | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач.Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми | | | Корректировка техники |  | |  | |
| 99 | Подведение итогов учебного года | | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы | | Научатся подводить итоги года, играть в подвижные игры. | | ответственному отношению к общему благополучию и умению не создавать конфликтов. Находить выходы из спорных ситуаций | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.Познавательные: использовать общие приемы решения задач.Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения, следить за безопасностью друг друга | | | Выставление годовых оценок |  | |  | |

Календарно – тематическое планирование  
 по физической культуре

2 класс

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Тема | | Планируемые результаты | | | | | | | | | | Деятельность учащихся | | | Вид контроля | | | | Дата  проведения | | | |
| Обще учебные | | | | | Мета предметные | | Лично- стные | | |
| План | | | Факт |
| Легкая атлетика ( 9 ч.) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Техника безопасности на уроках по легкой атлетике. Разновидности ходьбы. Обычный бег. | | | | О физической культуре, гигиенических требованиях, первоначальные представления о строевых командах. | | | Познакомятся с общими представлениями об основных понятиях и правилах. | | Формировать положительное отношение к урокам физкультуры. | | | | Регулятивные: организация рабочего места.  Познавательные: учатся контролировать и оценивать свои действия. Коммуникативные: умение слушать, задавать вопросы | | Фронтальный опрос Корректировка техники бега | | | |  | | |  |
| 2 | Возникновение ФК  Высокий старт. Низкий старт. Бег 30 м. | | | | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы. | | | Научатся выполнять строевые упражнения на месте и в движении, технику высокого старта, сдавать тестирование бега на 30 м с высокого старта.. | | Учатся принимать образ «хорошего ученика» и учится нести личную ответственность за здоровый образ жизни. | | | | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся формулировать свои затруднения и обращаться за помощью. | | Корректировка техники бега  Стр 8-9 | | | |  | | |  |
| 3 | История зарождения древних Олимпийских игр. Строевые упражнения. Разновидности ходьбы. | | | | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы. | | | Научатся выполнять строевые упражнения на месте и в движении. Научатся понимать историю зарождения древних Олимпийских игр. | | Учатся принимать образ «хорошего ученика» и учится нести личную ответственность за здоровый образ жизни. | | | | Регулятивные:организация рабочего места с применением установленных правил.Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся формулировать свои затруднения и обращаться запомощью | | Корректировка техники бега  Стр 11-13 | | | |  | | |  |
| 4 | Строевые упражнения. ОРУ.  Бег 30 м. Прыжки в длину с места. Игра «Третий лишний». | | | | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы. | | | Научатся выполнять разминку с малыми мячами, упражнения на внимание, прыжка в длину с места. | | Адекватная мотивация. | | | | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь в сотрудничестве. | | Корректировка техники бега, правильности дыхания | | | |  | | |  |
| 5 | режим дня и личная гигиена.  Челночный бег 3х10 м. Прыжки в длину с разбега. | | | | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы. | | | Научатся выполнять строевые команды, беговую разминку, технику челночного бега с высокого старта. | | Адекватная мотивация. Первичные умения оценки результатов | | | | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач Коммуникативные: Поддерживать друг друга. | | Корректировка техники бега Фиксирование результата  Стр 45-48 | | | |  | | |  |
| 6 | Строевые упражнения. ОРУ.  Наклоны из положения стоя. Метание мяча. | | | | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы. | | | Научатся выполнять бег с изменением темпа, упражнения, направленные на развитие координации движений. сдавать тестирование наклона вперед из положения стоя. | | Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению не создавать конфликтов. Находить выходы из спорных ситуаций. | | | | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми | | Корректировка техники метания Фиксирование результата | | | |  | | |  |
| 7 | Строевые упражнения. ОРУ.  Прыжки в длину с места. Прыжки на скакалке. | | | | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы. | | | Научатся выполнять разминку с малыми мячами, упражнения на внимание, прыжка в длину с места. Научатся выполнять упражнения со скакалкой, прыжки в скакалку с вращением вперед и назад. | | Адекватная мотивация. | | | | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь в сотрудничестве. | | Корректировка техники Фиксирование результата | | | |  | | |  |
| 8 | Двигательные качества как важнейший способ жизнедеятельности чуловека.  Метание мяча.  Подтягивание. | | | | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы. | | | Научатся выполнять разминку со средними обручами (кольцами); сдавать тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись. | | Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке | | | | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.Познавательные: использовать общие приемы решения задач.Коммуникативные: научатся определять общую цель и пути её достижения. | | Корректировка техники  Стр 78-80 | | | |  | | |  |
| 9 | Строевые упражнения. ОРУ.  Бег 300 м. Отжимание.  Игра « Третий лишний». | | | | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы. | | | Научатся выполнять разминку с малым мячами, упражнения на внимание, сдавать тестирование сгибание- разгибание рук из положения лежа на 30 с. | | Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке | | | | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.Познавательные: использовать общие приемы решения задач.Коммуникативные: владеть способами взаимопомощи. | | Фиксирование результата | | | |  | | |  |
| Подвижные игры( 6 ч. ) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 10 | Строевые упражнения. ОРУ.  Инструктаж по ТБ.  «К своим флажкам»,  Эстафеты. | | | | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы. | | Научатся выполнять разминку, направленную на развитие координации движений, прыжки в длину с места, спиной вперед, упражнения на внимание и двигательную память | | | Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций | | | | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.Познавательные: использовать общие приемы решения задач.Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь в сотрудничестве | | Следить за выполнением правил игры | | | |  |  | | |
| 11 | Строевые упражнения. ОРУ.  «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. | | | | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы. | | Научатся выполнять разминку с малыми мячами, упражнения на внимание, прыжка в длину с места*.* | | | Адекватная мотивация. | | | | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.Познавательные: использовать общие приемы решения задач.Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь в сотрудничестве. | | Следить за выполнением правил игры | | | |  |  | | |
| 12 | Строевые упражнения. ОРУ.  «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. | | | | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы. | | Научатся выполнять разминку, направленную на развитие координации движений, прыжки в длину с места, спиной вперед, упражнения на внимание и двигательную память | | | Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций | | | | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.Познавательные: использовать общие приемы решения задач.Коммуникативные:научатся осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь в сотрудничестве | | Следить за выполнением правил игры | | | |  |  | | |
| 13 | Строевые упражнения. ОРУ.  «Перестрелка». « Море волнуется …» | | | | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы. | | Научатся выполнять разминку, направленную на развитие координации движений, прыжки в длину с места, спиной вперед, упражнения на внимание и двигательную память | | | Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций | | | | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.Познавательные: использовать общие приемы решения задач.Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь в сотрудничестве | | Следить за выполнением правил игры | | | |  |  | | |
| 14 | Возникновение Олимпийских игр.  « Охотники». «Ночные снайперы». Эстафеты | | | | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы. | | Научатся выполнять разминку, направленную на развитие координации движений, прыжки в длину с места, спиной вперед, упражнения на внимание и двигательную память | | | Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций | | | | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.Познавательные: использовать общие приемы решения задач.Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь в сотрудничестве | | Следить за выполнением правил игры  Стр 13-15 | | | |  |  | | |
| 15 | «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. | | | | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы. | | Научатся выполнять разминку, направленную на развитие координации движений, прыжки в длину с места, спиной вперед, упражнения на внимание и двигательную память | | | Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций | | | | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.Познавательные: использовать общие приемы решения задач.Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь в сотрудничестве. | | Следить за выполнением правил игры | | | |  |  | | |
| Спортивные лапта ( 4 ч. ) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 16 | Инструктаж по ТБ.  Игра « Лапта». «Метко в цель» | | | | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы. Об беге из различных положениях. | | Научатся выполнять строевые упражнения, разминку, направленную на развитие координации движений. | | | Адекватная мотивация. Первичные умения оценки результатов. | | | | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.Познавательные: использовать общие приемы решения задач.Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми | | Следить за выполнением правил игры | |  | | |  | | |
| 17 | Строевые упражнения. ОРУ.  Ловля и передача мяча. Игра « Лапта». « Крученый мяч» | | | | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы | | Научатся выполнять бег с изменением темпа, упражнения, направленные на развитие координации движений. | | | Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению не создавать конфликтов. Находить выходы из спорных ситуаций. | | | | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач.Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми | | Корректировка техники | |  | | |  | | |
| 18 | Строевые упражнения. ОРУ.  Удары по мячу. Ловля и передача мяча. «Метко в цель» | | | | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы | | Научатся выполнять бег с изменением темпа, упражнения, направленные на развитие координации движений. | | | Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению не создавать конфликтов. Находить выходы из спорных ситуаций. | | | | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач.Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми | | Корректировка техники | |  | | |  | | |
| 19 | Ловля и передача мяча. Игра « Лапта». « Крученый мяч» | | | | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы | | Научатся выполнять бег с изменением темпа, упражнения, направленные на развитие координации движений. | | | Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению не создавать конфликтов. Находить выходы из спорных ситуаций. | | | | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач.Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми | | Корректировка техники | |  | | |  | | |
| Баскетбол( 8 ч.) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 20 | Инструктаж по ТБ. Ведение мяча. Передача мяча. | | | | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы. | | Научатся выполнять организующие команды, броски баскетбольного мяча из положения сидя. | | | Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке | | | | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.Познавательные: использовать общие приемы решения задач.Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения, радоваться успехам одноклассников. | | Корректировка техники | |  | | |  | | |
| 21 | Передача мяча двумя руками. Ведение мяча. « Мяч соседу» | | | | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы | | Научатся выполнять организующие команды, броски баскетбольного мяча из положения стоя. | | | Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке | | | | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.Познавательные: использовать общие приемы решения задач.Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения, радоваться успехам одноклассников. | | Корректировка техники | |  | | |  | | |
| 22 | Ловля и передача мяча двумя руками из-за головы. Броски в цель. | | | | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы | | Научатся выполнять игровую разминку, играть в подвижные игры и спортивные игры. | | | Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке | | | | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.Познавательные: использовать общие приемы решения задач.Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения, радоваться успехам одноклассников. | |  | |  | | |  | | |
| 23 | Ловля и передача мяча двумя руками из – за головы. Ведение мяча. | | | | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы | | Научатся выполнять организующие команды, броски баскетбольного мяча из положения стоя. Научатся ведению мяча на месте и в движении | | | Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке | | | | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.Познавательные: использовать общие приемы решения задач.Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения, радоваться успехам одноклассников. | | Корректировка техники | |  | | |  | | |
| 24 | Броски в цель.  Ловля и передача мяча. « Передал – садись!» | | | | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы | | Научатся выполнять организующие команды, броски баскетбольного мяча из положения стоя. | | | Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке | | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.Познавательные: использовать общие приемы решения задач.Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения, радоваться успехам одноклассников. | | | | Корректировка техники | |  | | |  | | |
| 25 | Ведение мяча. Ловля мяча « Попади в обруч» | | | | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы | | Научатся выполнять игровую разминку, играть в подвижные игры и спортивные игры. Научатся ведению мяча на месте и в движении | | | Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке | | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.Познавательные: использовать общие приемы решения задач.Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения, радоваться успехам одноклассников. | | | | Корректировка техники | |  | | |  | | |
| 26 | Ведение мяча. Передача мяча  « Попади в обруч» | | | | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы | | Научатся выполнять организующие команды, броски баскетбольного мяча из положения стоя. Научатся ведению мяча на месте и в движении | | | Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке | | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.Познавательные: использовать общие приемы решения задач.Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения, радоваться успехам одноклассников. | | | | Корректировка техники | |  | | |  | | |
| 27 | Эстафеты с мячами. «Передал – садись!» | | | | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы | | Научатся выполнять игровую разминку, играть в подвижные игры и спортивные игры. | | | Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке | | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.Познавательные: использовать общие приемы решения задач.Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения, радоваться успехам одноклассников. | | | | Следить за выполнением правил игры | |  | | |  | | |
| Гимнастика ( 16 ч. ) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 28 | Инструктаж ТБ. Комплекс упражнений для утренней гимнастики. Строевые упражнения. | | | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы.О физической культуре, гигиенических требованиях, первоначальные представления о строевых командах | | | Научатся выполнять строевые упражнения на месте и в движении | | | Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни. Учатся принимать образ «хорошего ученика» | | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.Познавательные: использовать общие приемы решения задач.Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения, радоваться успехам одноклассников. | | | | Фронтальный опрос Корректировка движений, | |  | | |  | | |
| 29 | Строевые упражнения. ОРУ.  Группировка.  Перекаты в группировке. | | | О перекатах вправо-влево, группировка, кувырок вперед. | | | Научатся держать группировку, выполнять упражнения на матах, перекаты вправо-влево, | | | Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни. Учатся принимать образ «хорошего ученика» | | Регулятивные: удерживать учебную задачу, составлять план действий совместно с учителем.Познавательные: научатся контролировать и оценивать свои действия во время выполнения команд учителя.Коммуникативные:Взаимодействовать друг другу соблюдая правила безопасности, | | | | Корректировка движений, страховка | |  | | |  | | |
| 30 | ОРУ с предметами.  Перекаты в группировке. Кувырок вперед. | | | О перекатах вправо-влево, группировка, кувырок вперед. | | | Научатся держать группировку, выполнять упражнения на матах, перекаты вправо-влево | | | Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни. Учатся принимать образ «хорошего ученика» | | Регулятивные: удерживать учебную задачу, составлять план действий совместно с учителем.Познавательные: научатся контролировать и оценивать свои действия во время выполнения команд учителя.Коммуникативные:Взаимодействовать друг другу соблюдая правила безопасности, | | | | Корректировка движений | |  | | |  | | |
| 31 | Плавание. Плавательные упражнения.  Кувырок вперед.  Кувырок назад. | | | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы. | | | Научатся выполнять строевые команды, кувырок вперед, игровые упражнения с кувырками, упражнения на внимание. | | | Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций. | | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.Познавательные: научатся контролировать и оценивать свои действия во время выполнения команд учителя.Коммуникативные: научатся определять общую цель и пути её достижения. | | | | Корректировка движений страховка | |  | | |  | | |
| 32 | Строевые упражнения. ОРУ.  Стойка на лопатках. Два кувырка вперед слитно. | | | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы.Разминка, стойка, лопатка, мост, кувырок | | | Научатся выполнять кувырок вперед, игровые упражнения с кувырками,выполнять разминку, направленную на развитие гибкости, стойку на лопатках, «мост», кувырок назад | | | Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций. | | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.Познавательные: научатся контролировать и оценивать свои действия во время выполнения команд учителя.Коммуникативные: научатся определять общую цель и пути её достижения. | | | | Корректировка движений, страховка | |  | | |  | | |
| 33 | Строевые упражнения. ОРУ.  Упражнения в равновесии.  Стойка на лопатках. | | | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы. | | | Научатся выполнять вис на согнутых руках на низкой перекладине, выполнять разминку, направленную на развитие координации движения, стойку на лопатках. | | | Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций | | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.Познавательные: использовать общие приемы решения задач.Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения. | | | | Корректировка движений, | |  | | |  | | |
| 34 | Смешанные висы и упоры. Упражнения в равновесии. | | | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы. | | | Научатся выполнять вис на согнутых руках на низкой перекладине, выполнять разминку, направленную на развитие координации движения. Научатся выполнять висы углом, согнувшись и прогнувшись | | | Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций | | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.Познавательные: использовать общие приемы решения задач.Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения. | | | | Корректировка движений | |  | | |  | | |
| 35 | Строение тела человека.  Мост из положения лежа. Стойка на лопатках | | | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы.Разминка, стойка, лопатка, мост, кувырок | | | Научатся выполнять игровые упражнения с кувырками,выполнять разминку, направленную на развитие гибкости, стойку на лопатках, «мост». | | | Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций. | | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.Познавательные: научатся контролировать и оценивать свои действия во время выполнения команд учителя.Коммуникативные: научатся определять общую цель и пути её достижения. | | | | Корректировка движений,  страховка | |  | | |  | | |
| 36 | Мост из положения лежа. Стойка на лопатках | | | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы.Разминка, стойка, лопатка, мост, кувырок | | | Научатся выполнять игровые упражнения с кувырками,выполнять разминку, направленную на развитие гибкости, стойку на лопатках, «мост». | | | Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций. | | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.Познавательные: научатся контролировать и оценивать свои действия во время выполнения команд учителя.Коммуникативные: научатся определять общую цель и пути её достижения. | | | | Корректировка движений, | |  | | |  | | |
| 37 | Виды плавания.  Мост из положения лежа. Стойка на лопатках. Игра «Удочка». | | | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы.Разминка, стойка, лопатка, мост, кувырок | | | Научатся выполнять игровые упражнения с кувырками,выполнять разминку, направленную на развитие гибкости, стойку на лопатках, «мост». | | | Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций. | | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.Познавательные: научатся контролировать и оценивать свои действия во время выполнения команд учителя.Коммуникативные: научатся определять общую цель и пути её достижения. | | | | Корректировка движений, | |  | | |  | | |
| 38 | Строевые упражнения. ОРУ.  Прыжки с поворотом на 180\* и 360\*. Игра «Медведи и пчелы». | | | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы | | | Научатся выполнять игровые упражнения на гимнастических скамейках.прыжки с поворотом на 180\* и 360\*, упражнения на равновесие и внимание. | | | Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций. | | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.Познавательные: использовать общие приемы решения задач.Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия. | | | | Корректировка движений,  страховка | |  | | |  | | |
| 39 | Строевые упражнения. ОРУ.  Лазание по наклонной скамейке  Вращение обруча. Игра «Жмурки» | | | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы | | | Научатся выполнять разминку с обручами, вращение обруча, игровые упражнения на реакцию и внимание. | | | Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций. | | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.Познавательные: использовать общие приемы решения задач.Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия. | | | | Корректировка движений,  страховка | |  | | |  | | |
| 40 | Влияние плавания на состояние здоровья.  Прыжки с поворотом на 180\* и 360\*. Лазание по наклонной скамейке  Игра «Ловля обезьян». | | | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы | | | Научатся выполнять игровые упражнения на гимнастических скамейках.прыжки с поворотом на 180\* и 360\*, упражнения на равновесие и внимание. | | | Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций. | | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.Познавательные: использовать общие приемы решения задач.Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия. | | | | Корректировка движений, страховка | |  | | |  | | |
| 41 | Строевые упражнения. ОРУ. Упражнения в равновесии.  Вращение обруча. Игра «Совушка» | | | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы | | | Научатся выполнять разминку с обручами, вращение обруча, игровые упражнения на реакцию и внимание. | | | Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций. | | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.Познавательные: использовать общие приемы решения задач.Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия. | | | | Корректировка движений страховка | |  | | |  | | |
|  | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 42 | Упражнения в равновесии. Вращение обруча.  Игра «Совушка»  . | | | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы. | | | Научатся выполнять разминку, направленную на развитие координации движений, прыжки в длину с места, спиной вперед, упражнения на внимание и двигательную память | | | Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций | | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.Познавательные: использовать общие приемы решения задач.Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь в сотрудничестве | | | | Корректировка движений | |  | | |  | | |
| 43 | Строевые упражнения. ОРУ.  Прыжки с поворотом на 180\* и 360\*. Игра «Ловля обезьян». | | | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы. | | | Научатся выполнять разминку с малыми мячами, упражнения на внимание, прыжка в длину с места*.* | | | учатся  ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций | | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.Познавательные: использовать общие приемы решения задач.Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь в сотрудничестве. | | | | Следить за выполнением правил игры | |  | | |  | | |
| Настольный теннис ( 5 ч. ) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 44 | Правила игры в настольный теннис. Техника безопасности. | | | О физической культуре, гигиенических требованиях, первоначальные представления о строевых командах. | | | Познакомятся с общими представлениями об основных понятиях и правилах. | | | Формировать положительное отношение к урокам физкультуры. | | Регулятивные: организация рабочего места.  Познавательные: учатся контролировать и оценивать свои действия. Коммуникативные: умение слушать, задавать вопросы | | | | Корректировка техники | |  | | |  | | |
| 45 | Набивание мяча на ракетке. Эстафеты с мячами и ракетками. | | | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы. | | | Научатся выполнять разминку, направленную на развитие координации движений, скорость и реакцию. Научатся правильно держать теннисную ракетку набивать теннисный мяч на ракетке | | | Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций | | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.Познавательные: использовать общие приемы решения задач.Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия. | | | | Корректировка техники | |  | | |  | | |
| 46 | Стойка и перемещение игрока. Набивание мяча на ракетке. Игра « Крученый мяч» | | | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы. | | | Научатся правильно держать теннисную ракетку набивать теннисный мяч на ракетке. Научатся выполнять разминку, направленную на развитие координации движений, скорость и реакцию. | | | Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций | | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.Познавательные: использовать общие приемы решения задач.Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия. | | | | Корректировка техники | |  | | |  | | |
| 47 | Набивание мяча на ракетке.Стойка и перемещение игрока. Эстафеты с мячами и ракетками. | | | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы. | | | Научатся правильно держать теннисную ракетку набивать теннисный мяч на ракетке. Научатся выполнять разминку, направленную на развитие координации движений, скорость и реакцию. | | | Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций | | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.Познавательные: использовать общие приемы решения задач.Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия. | | | | Корректировка техники | |  | | |  | | |
| 48 | Набивание мяча на ракетке.Стойка и перемещение игрока. Эстафеты с мячами и ракетками. | | | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы. | | | Научатся правильно держать теннисную ракетку набивать теннисный мяч на ракетке. Научатся выполнять разминку, направленную на развитие координации движений, скорость и реакцию. | | | Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций | | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.Познавательные: использовать общие приемы решения задач.Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия. | | | | Корректировка техники | |  | | |  | | |
| Лыжная подготовка( 28 ч.) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 49 | Инструктаж по ТБ. Подбор, переноска и надевание лыж. Повороты на месте. | | | О физической культуре, гигиенических требованиях, первоначальные представления о строевых командах, лыжных ходах. | | | Научатся выполнять организующие команды «Лыжи на плечо!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!», технику ступающего шага. | | | Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций | | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.Познавательные: использовать общие приемы решения задач.Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия | | | | Фронтальный опрос | |  | | |  | | |
| 50 | Ступающий шаг. Повороты на месте. Игра «Кто дальше прокатится» | | | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы. | | | Научатся выполнять организующие команды «Лыжи на плечо!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!», технику ступающего шага. | | | Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций | | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.Познавательные: использовать общие приемы решения задач.Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия | | | | Корректировка движений | |  | | |  | | |
| 51 | Ступающий шаг. Игра «Кто дальше прокатится» | | | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы. | | | Научатся выполнять организующие команды, ступающий шаг на лыжах без палок, ступающий шаг на лыжах без палок. | | | Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций | | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.Познавательные: использовать общие приемы решения задач.Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия | | | | Корректировка движений | |  | | |  | | |
| 52 | Ступающий шаг. Игра «Кто дальше прокатится» | | | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы. | | | Научатся выполнять организующие команды, ступающий шаг на лыжах без палок, ступающий шаг на лыжах без палок. | | | Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению | | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.Познавательные: использовать общие приемы решения задач.Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль. | | | | Корректировка движений | |  | | |  | | |
| 53 | Ступающий шаг Повороты на месте. Эстафеты. | | | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы. | | | Научатся выполнять организующие команды, ступающий шаг на лыжах без палок, ступающий шаг на лыжах без палок. | | | Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций | | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.Познавательные: использовать общие приемы решения задач.Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия | | | | Корректировка движений | |  | | |  | | |
| 54 | Закаливание.  Скользящий шаг. Игра «Проехать через ворота». | | | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы. | | | Научатся выполнять организующие команды, скользящий шаг на лыжах без палок, ступающий шаг на лыжах без палок. | | | Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций | | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.Познавательные: использовать общие приемы решения задач.Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия | | | | Корректировка движений  Стр.50-52 | |  | | |  | | |
| 55 | Передвижение скользящим шагом без палок | | | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы. | | | Научатся выполнять организующие команды, скользящий шаг на лыжах без палок, ступающий шаг на лыжах без палок. | | | Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций | | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.Познавательные: использовать общие приемы решения задач.Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия | | | | Корректировка техники | |  | | |  | | |
| 56 | Передвижение скользящим и ступающим шагом с палками. | | | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы. | | | Научатся выполнять организующие команды, скользящий шаг на лыжах без палок, ступающий шаг на лыжах. | | | Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций | | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.Познавательные: использовать общие приемы решения задач.Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия | | | | Корректировка техники | |  | | |  | | |
| 57 | Подъемы и спуски под уклон Игра «Кто дальше прокатится» | | | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы. | | | Научатся выполнять подъем на склон «лесенкой» на лыжах, спуски со склона. | | | Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций | | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.Познавательные: использовать общие приемы решения задач.Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия | | | | Корректировка техники | |  | | |  | | |
| 58 | Поворот переступанием на месте. Подъемы и спуски под уклон | | | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы. | | | Научатся выполнять подъем на склон «лесенкой» на лыжах, спуски со склона. | | | Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций | | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.Познавательные: использовать общие приемы решения задач.Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия | | | | Корректировка движений | |  | | |  | | |
| 59 | Поворот переступанием на месте. Подъемы и спуски под уклон | | | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы. | | | Научатся выполнять подъем на склон подъем на склон «елочкой» спуски со склона. | | | Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций | | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.Познавательные: использовать общие приемы решения задач.Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия | | | | Корректировка техники | |  | | |  | | |
| 60 | Прохождение  дистанции 1 км. Подвижная игра на лыжах «Подними предмет!» | | | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы. | | | Научатся проходить дистанцию 1000 метров на лыжах на время. | | | Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке | | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.Познавательные: использовать общие приемы решения задач.Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия | | | | Корректировка движений | |  | | |  | | |
| 61 | Прохождение  дистанции 1 км.Подвижная игра на лыжах «Подними предмет!» | | | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы. | | | Научатся проходить дистанцию 1000 метров на лыжах на время. | | | Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке | | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.Познавательные: использовать общие приемы решения задач.Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия | | | | Фиксирование результата | |  | | |  | | |
| 62 | Прохождение  дистанции 1 км.Подвижная игра на лыжах «Подними предмет!» | | | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы. | | | Научатся проходить дистанцию 1000 метров на лыжах на время. | | | Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке | | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.Познавательные: использовать общие приемы решения задач.Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия | | | | Фиксирование результата | |  | | |  | | |
| 63 | Поворот переступанием на месте. Подъемы и спуски под уклон | | | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы. | | | Научатся выполнять подъем на склон «лесенкой» на лыжах, спуски со склона. | | | Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций | | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.Познавательные: использовать общие приемы решения задач.Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия | | | | Корректировка движений | |  | | |  | | |
| 64 | Поворот переступанием на месте. Подъемы и спуски под уклон | | | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы. | | | Научатся выполнять подъем на склон подъем на склон «елочкой» спуски со склона. | | | Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций | | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.Познавательные: использовать общие приемы решения задач.Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия | | | | Корректировка техники | |  | | |  | | |
| 65 | Поворот переступанием на месте. Подъемы и спуски под уклон | | | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы. | | | Научатся выполнять подъем на склон «лесенкой» на лыжах, спуски со склона. | | | Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций | | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.Познавательные: использовать общие приемы решения задач.Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия | | | | Корректировка движений | |  | | |  | | |
| 66 | Прохождение  дистанции 1 км. Подвижная игра на лыжах «Подними предмет!» | | | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы. | | | Научатся проходить дистанцию 1000 метров на лыжах на время. | | | Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке | | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.Познавательные: использовать общие приемы решения задач.Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия | | | | Корректировка движений | |  | | |  | | |
|  | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 67 | Поворот переступанием на месте.  Подъемы и спуски под уклон | | | О физической культуре, гигиенических требованиях, | | | Научатся выполнять подъем на склон подъем на склон «елочкой» спуски со склона. | | | Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке | | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.Познавательные: использовать общие приемы решения задач.Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия | | | | Фронтальный опрос | |  | | |  | | |
| 68 | Поворот переступанием на месте.  Подъемы и спуски под уклон | | | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы | | | Научатся выполнять подъем на склон подъем на склон «елочкой» спуски со склона. | | | Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций | | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.Познавательные: использовать общие приемы решения задач.Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия | | | | Корректировка техники | |  | | |  | | |
| 69 | Подъемы и спуски под уклон  Игра «Кто дальше прокатится» | | | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы | | | Научатся выполнять подъем на склон «лесенкой» на лыжах, спуски со склона. | | | Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций | | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.Познавательные: использовать общие приемы решения задач.Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия | | | | Корректировка техники | |  | | |  | | |
| 70 | Подъемы и спуски под уклон  Игра «Кто дальше прокатится» | | | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы | | | Научатся выполнять подъем на склон «лесенкой» на лыжах, спуски со склона. | | | Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций | | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.Познавательные: использовать общие приемы решения задач.Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия | | | | Корректировка техники | |  | | |  | | |
| 71 | Подъемы и спуски под уклон  Игра «Кто дальше прокатится» | | | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы | | | Научатся выполнять подъем на склон «лесенкой» на лыжах, спуски со склона. | | | Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций | | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия | | | | Корректировка техники | |  | | |  | | |
| 72 | Передвижение скользящим и ступающим шагом с палками Прохождение дистанции. | | | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы | | | Научатся выполнять организующие команды, скользящий шаг на лыжах без палок, ступающий шаг на лыжах. | | | Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций | | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия | | | | Корректировка техники | |  | | |  | | |
| 73 | Передвижение скользящим и ступающим шагом с палками Прохождение дистанции. | | | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы | | | Научатся выполнять организующие команды, скользящий шаг на лыжах без палок, ступающий шаг на лыжах. | | | Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни. Учатся принимать образ «хорошего ученика» | | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия | | | | Корректировка техники | |  | | |  | | |
| 74 | Передвижение скользящим и ступающим шагом с палками. Прохождение дистанции. | | | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы | | | . Научатся выполнять организующие команды, скользящий шаг на лыжах без палок, ступающий шаг на лыжах | | | Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни. Учатся принимать образ «хорошего ученика» | | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия | | | | Корректировка техники | |  | | |  | | |
| 75 | Прохождение  дистанции 1 км.  Подвижная игра на лыжах «Подними предмет | | | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы | | | Научатся проходить дистанцию 1000 метров на лыжах на время. | | | Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни. Учатся принимать образ «хорошего ученика» | | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия | | | | Следить за выполнением правил игры | |  | | |  | | |
| 76 | Прохождение  дистанции 1 км.  Подвижная игра на лыжах «Подними предмет | | | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы | | | Научатся проходить дистанцию 1000 метров на лыжах на время. | | | Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций | | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия | | | | Следить за выполнением правил игры | |  | | |  | | |
| Подвижные игры ( 2 ч. ) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 77 | Инструктаж по ТБ. ОРУ «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. | | | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы. | | | Научатся выполнять разминку, направленную на развитие координации движений, прыжки в длину с места, спиной вперед, упражнения на внимание и двигательную память | | | Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций | | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.Познавательные: использовать общие приемы решения задач.Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь в сотрудничестве | | | | Следить за выполнением правил игры | |  | | |  | | |
| 78 | Строевые упражнения. ОРУ. «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. | | | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы. | | | Научатся выполнять разминку с малыми мячами, упражнения на внимание, прыжка в длину с места*.* | | | Адекватная мотивация. | | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.Познавательные: использовать общие приемы решения задач.Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь в сотрудничестве. | | | | Следить за выполнением правил игры | |  | | |  | | |
| Баскетбол( 4 ч. ) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 79 | Строевые упражнения. ОРУ.  Инструктаж по ТБ. Ведение мяча. Передача мяча. | | | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы. | | | Научатся выполнять организующие команды, броски баскетбольного мяча из положения сидя. | | | Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке | | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.Познавательные: использовать общие приемы решения задач.Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения, радоваться успехам одноклассников. | | | | Корректировка техники | |  | | |  | | |
| 80 | Ловля и передача мяча двумя руками из – за головы. Ведение мяча. | | | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы | | | Научатся выполнять организующие команды, броски баскетбольного мяча из положения стоя. | | | Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке | | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.Познавательные: использовать общие приемы решения задач.Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения, радоваться успехам одноклассников. | | | | Корректировка техники | |  | | |  | | |
| 81 | Броски в цель.  Ловля и передача мяча. « Передал – садись!» | | | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы | | | Научатся выполнять организующие команды, броски баскетбольного мяча из положения стоя. | | | Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке | | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.Познавательные: использовать общие приемы решения задач.Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения, радоваться успехам одноклассников. | | | | Корректировка техники | |  | | |  | | |
| 82 | Органы дыхания.  Броски в цель.  Ловля и передача мяча. « Передал – садись!» | | | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы | | | Научатся выполнять организующие команды, броски баскетбольного мяча из положения стоя. | | | Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке | | Стр 58-62  Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.Познавательные: использовать общие приемы решения задач.Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения, радоваться успехам одноклассников. | | | | Корректировка техники | |  | | |  | | |
| Легкая атлетика ( 11 ч. ) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 83 | Техника безопасности на уроках по легкой атлетике. Разновидности ходьбы. Обычный бег. | | | О физической культуре, гигиенических требованиях, первоначальные представления о строевых командах. | | | Познакомятся с общими представлениями об основных понятиях и правилах. | | | Формировать положительное отношение к урокам физкультуры. | | Регулятивные: организация рабочего места.  Познавательные: учатся контролировать и оценивать свои действия. Коммуникативные: умение слушать, задавать вопросы | | | | Фронтальный опрос Корректировка техники бега | |  | | |  | | |
| 84 | Высокий старт. Низкий старт. Бег 30 м. Прыжки на скакалке. | | | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы. | | | Научатся выполнять строевые упражнения на месте и в движении, технику высокого старта, сдавать тестирование бега на 30 м с высокого старта.. | | | Учатся принимать образ «хорошего ученика» и учится нести личную ответственность за здоровый образ жизни. | | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся формулировать свои затруднения и обращаться за помощью. | | | | Корректировка техники бега Фиксирование результата | |  | | |  | | |
| 85 | Челночный бег 3х10 м. Прыжки в длину с разбега. | | | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы. | | | Научатся выполнять строевые команды, беговую разминку, технику челночного бега с высокого старта. | | | Адекватная мотивация. Первичные умения оценки результатов | | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач Коммуникативные: Поддерживать друг друга. | | | | Корректировка техники бега Фиксирование результата | |  | | |  | | |
| 86 | Строевые упражнения. Разновидности ходьбы. Игра третий лишний. | | | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы. | | | Научатся выполнять строевые упражнения на месте и в движении, | | | Учатся принимать образ «хорошего ученика» и учится нести личную ответственность за здоровый образ жизни. | | Регулятивные:организация рабочего места с применением установленных правил.Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся формулировать свои затруднения и обращаться запомощью | | | | Корректировка техники Фиксирование результата | |  | | |  | | |
| 87 | Метание мяча в цель.  Подтягивание. Игра третий лишний. | | | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы. | | | Научатся сдавать тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись. | | | Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке | | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.Познавательные: использовать общие приемы решения задач.Коммуникативные: научатся определять общую цель и пути её достижения. | | | | Корректировка техники Фиксирование результата | |  | | |  | | |
| 88 | Бег 300 м. Отжимание.  Игра « Третий лишний». | | | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы. | | | Научатся выполнять разминку с малым мячами, упражнения на внимание, сдавать тестирование сгибание- разгибание рук из положения лежа на 30 с. | | | Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке | | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.Познавательные: использовать общие приемы решения задач.Коммуникативные: владеть способами взаимопомощи. | | | | Фиксирование результата | |  | | |  | | |
| 89 | Прыжки в длину с места. Прыжки на скакалке. Метание мяча | | | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы. | | | Научатся выполнять разминку с малыми мячами, упражнения на внимание, прыжка в длину с места. Научатся выполнять упражнения со скакалкой, прыжки в скакалку с вращением вперед и назад. | | | Адекватная мотивация. | | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь в сотрудничестве. | | | | Фиксирование результата | |  | | |  | | |
| 90 | ОРУ.Эстафетный бег. Бег к мячам. Подвижные игры. | | | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы. | | | Научатся выполнять строевые команды, беговую разминку, технику челночного бега. | | | Адекватная мотивация. Первичные умения оценки результатов | | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач Коммуникативные: Поддерживать друг друга. | | | | Корректировка техники | |  | | |  | | |
| 91 | Строевые упражнения. Наклоны из положения стоя.Бросок набивного мяча. | | | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы. | | | Научатся выполнять бег с изменением темпа, упражнения, направленные на развитие координации движений. сдавать тестирование наклона вперед из положения стоя. | | | Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению не создавать конфликтов. Находить выходы из спорных ситуаций. | | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми | | | | Корректировка техники | |  | | |  | | |
| 92 | Бег 1000 м.  Подтягивание. Игра « Третий лишний». | | |  | | | Научатся сдавать тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись. | | | Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению не создавать конфликтов. Находить выходы из спорных ситуаций. | | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми | | | | Корректировка техники Фиксирование результата | |  | | |  | | |
| 93 | Бег 1000 м.  Отжимание. Игра « Вышибалы» | | |  | | | Научатся сдавать тестирование отжимание. | | | Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению не создавать конфликтов. Находить выходы из спорных ситуаций. | | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми | | | | Корректировка техники Фиксирование результата | |  | | |  | | |
| Подвижные игры ( 6 ч. ) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 94 | Инструктаж по ТБ.  «К своим флажкам», «Мудрая сова». Эстафеты. | | | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы. | | | Научатся выполнять разминку, направленную на развитие координации движений, прыжки в длину с места, спиной вперед, упражнения на внимание и двигательную память | | | Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций | | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.Познавательные: использовать общие приемы решения задач.Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь в сотрудничестве | | | | Следить за выполнением правил игры | |  | | |  | | |
| 95 | «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. | | | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы. | | | Научатся выполнять разминку с малыми мячами, упражнения на внимание, прыжка в длину с места*.* | | | Адекватная мотивация. | | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.Познавательные: использовать общие приемы решения задач.Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь в сотрудничестве. | | | | Следить за выполнением правил игры | |  | | |  | | |
| 96 | «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. | | | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы. | | | Научатся выполнять разминку, направленную на развитие координации движений, прыжки в длину с места, спиной вперед, упражнения на внимание и двигательную память | | | Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций | | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.Познавательные: использовать общие приемы решения задач.Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь в сотрудничестве | | | | Следить за выполнением правил игры | |  | | |  | | |
| 97 | «Перестрелка». « Море волнуется …» | | | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы. | | | Научатся выполнять разминку, направленную на развитие координации движений, прыжки в длину с места, спиной вперед, упражнения на внимание и двигательную память | | | Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций | | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.Познавательные: использовать общие приемы решения задач.Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь в сотрудничестве | | | | Следить за выполнением правил игры | |  | | |  | | |
| 98 | « Охотники». «Ночные снайперы». Эстафеты | | | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы. | | | Научатся выполнять разминку с малыми мячами, упражнения на внимание, прыжка в длину с места*.* | | | Адекватная мотивация. | | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.Познавательные: использовать общие приемы решения задач.Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь в сотрудничестве. | | | | Следить за выполнением правил игры | |  | | |  | | |
| 99 | «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. | | | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы. | | | Научатся выполнять разминку, направленную на развитие координации движений, прыжки в длину с места, спиной вперед, упражнения на внимание и двигательную память | | | Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций | | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.Познавательные: использовать общие приемы решения задач.Коммуникативные:научатся осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь в сотрудничестве | | | | Следить за выполнением правил игры | |  | | |  | | |
| Спортивная лапта( 3 ч. ) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 100 | | Ловля и передача мяча. Игра « Лапта». | | | | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы | | | Научатся выполнять бег с изменением темпа, упражнения, направленные на развитие координации движений. | | Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению не создавать конфликтов. Находить выходы из спорных ситуаций. | | | | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач.Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми | | Корректировка техники | |  | | |  | |
| 101 | | Удары по мячу. Ловля и передача мяча. | | | | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы | | | Научатся выполнять бег с изменением темпа, упражнения, направленные на развитие координации движений. | | Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению не создавать конфликтов. Находить выходы из спорных ситуаций. | | | | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач.Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми | | Корректировка техники | |  | | |  | |
| 102 | | Подведение итогов учебного года. Эстафеты. | | | | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы | | | Научатся подводить итоги года, играть в подвижные игры. | | ответственному отношению к общему благополучию и умению не создавать конфликтов. Находить выходы из спорных ситуаций | | | | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.Познавательные: использовать общие приемы решения задач.Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения, следить за безопасностью друг друга | | Выставление годовых оценок | |  | | |  | |

Календарно – тематическое планирование  
 по физической культуре

3 класс

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Тема | | | Планируемые результаты | | | | | | | | | | | | Деятельность учащихся | | | | Вид контроля | | | | | Дата  проведения | | | | | |
| Обще учебные | | | | | Мета предметные | | | Лично- стные | | | |
| План | | | | Факт | |
| Легкая атлетика ( 9 ч.) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Техника безопасности на уроках по легкой атлетике. Разновидности ходьбы. Обычный бег. | | О физической культуре, гигиенических требованиях, первоначальные представления о строевых командах. | | | | | | | | Познакомятся с общими представлениями об основных понятиях и правилах. | | | Формировать положительное отношение к урокам физкультуры. | | | | | Регулятивные: организация рабочего места.  Познавательные: учатся контролировать и оценивать свои действия. Коммуникативные: умение слушать, задавать вопросы | | | Фронтальный опрос Корректировка техники бега | | | |  | | | |  |
| 2 | Строевые упражнения. ОРУ.  Высокий старт. Низкий старт. Бег 30 м. | | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы. | | | | | | | | Научатся выполнять строевые упражнения на месте и в движении, технику высокого старта, сдавать тестирование бега на 30 м с высокого старта.. | | | Учатся принимать образ «хорошего ученика» и учится нести личную ответственность за здоровый образ жизни. | | | | | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся формулировать свои затруднения и обращаться за помощью. | | | Корректировка техники бега | | | |  | | | |  |
| 3 | История зарождения древних Олимпийских игр. Строевые упражнения. Разновидности ходьбы. Бег с изменением длины и частоты шагов | | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы. | | | | | | | | Научатся выполнять строевые упражнения на месте и в движении. Научатся понимать историю зарождения древних Олимпийских игр. | | | Учатся принимать образ «хорошего ученика» и учится нести личную ответственность за здоровый образ жизни. | | | | | Регулятивные:организация рабочего места с применением установленных правил.Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся формулировать свои затруднения и обращаться запомощью | | | Корректировка техники бега.  Стр 11-13 | | | |  | | | |  |
| 4 | Строевые упражнения. ОРУ.  Бег 30 м. Прыжки в длину с места. Игра «Третий лишний». | | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы. | | | | | | | | Научатся выполнять разминку с малыми мячами, упражнения на внимание, прыжка в длину с места. | | | Адекватная мотивация. | | | | | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь в сотрудничестве. | | | Корректировка техники бега, правильности дыхания | | | |  | | | |  |
| 5 | Строевые упражнения. ОРУ.  Челночный бег 3х10 м. Прыжки в длину с разбега. | | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы. | | | | | | | | Научатся выполнять строевые команды, беговую разминку, технику челночного бега с высокого старта. | | | Адекватная мотивация. Первичные умения оценки результатов | | | | | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач Коммуникативные: Поддерживать друг друга. | | | Корректировка техники бега Фиксирование результата | | | |  | | | |  |
| 6 | Строевые упражнения. ОРУ.  Наклоны из положения стоя. Метание мяча. | | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы. | | | | | | | | Научатся выполнять бег с изменением темпа, упражнения, направленные на развитие координации движений. сдавать тестирование наклона вперед из положения стоя. | | | Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению не создавать конфликтов. Находить выходы из спорных ситуаций. | | | | | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми | | | Корректировка техники метания Фиксирование результата | | | |  | | | |  |
| 7 | Строевые упражнения. ОРУ.  Прыжки в длину с места. Прыжки на скакалке. | | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы. | | | | | | | | Научатся выполнять разминку с малыми мячами, упражнения на внимание, прыжка в длину с места. Научатся выполнять упражнения со скакалкой, прыжки в скакалку с вращением вперед и назад. | | | Адекватная мотивация. | | | | | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь в сотрудничестве. | | | Корректировка техники Фиксирование результата | | | |  | | | |  |
| 8 | Строевые упражнения. ОРУ.  Метание мяча.  Подтягивание. | | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы. | | | | | | | | Научатся выполнять разминку со средними обручами (кольцами); сдавать тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись. | | | Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке | | | | | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.Познавательные: использовать общие приемы решения задач.Коммуникативные: научатся определять общую цель и пути её достижения. | | | Корректировка техники | | | |  | | | |  |
| 9 | Строевые упражнения. ОРУ.  Бег 300 м. Отжимание.  Игра « Третий лишний». | | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы. | | | | | | | | Научатся выполнять разминку с малым мячами, упражнения на внимание, сдавать тестирование сгибание- разгибание рук из положения лежа на 30 с. | | | Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке | | | | | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.Познавательные: использовать общие приемы решения задач.Коммуникативные: владеть способами взаимопомощи. | | | Фиксирование результата | | | |  | | | |  |
| Подвижные игры( 6 ч. ) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 10 | Инструктаж по ТБ.  «К своим флажкам»,  Эстафеты. | | | | | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы. | | Научатся выполнять разминку, направленную на развитие координации движений, прыжки в длину с места, спиной вперед, упражнения на внимание и двигательную память | | | | Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций | | | | | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.Познавательные: использовать общие приемы решения задач.Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь в сотрудничестве | | | Следить за выполнением правил игры | | | | |  | |  | | | |
| 11 | Строевые упражнения. ОРУ.  «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. | | | | | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы. | | Научатся выполнять разминку с малыми мячами, упражнения на внимание, прыжка в длину с места*.* | | | | Адекватная мотивация. | | | | | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.Познавательные: использовать общие приемы решения задач.Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь в сотрудничестве. | | | Следить за выполнением правил игры | | | | |  | |  | | | |
| 12 | Строевые упражнения. ОРУ.  «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. | | | | | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы. | | Научатся выполнять разминку, направленную на развитие координации движений, прыжки в длину с места, спиной вперед, упражнения на внимание и двигательную память | | | | Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций | | | | | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.Познавательные: использовать общие приемы решения задач.Коммуникативные:научатся осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь в сотрудничестве | | | Следить за выполнением правил игры | | | | |  | |  | | | |
| 13 | Строевые упражнения. ОРУ.  «Перестрелка». « Море волнуется …» | | | | | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы. | | Научатся выполнять разминку, направленную на развитие координации движений, прыжки в длину с места, спиной вперед, упражнения на внимание и двигательную память | | | | Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций | | | | | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.Познавательные: использовать общие приемы решения задач.Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь в сотрудничестве | | | Следить за выполнением правил игры | | | | |  | |  | | | |
| 14 | Строевые упражнения. ОРУ.  « Охотники». «Ночные снайперы». Эстафеты | | | | | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы. | | Научатся выполнять разминку, направленную на развитие координации движений, прыжки в длину с места, спиной вперед, упражнения на внимание и двигательную память | | | | Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций | | | | | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.Познавательные: использовать общие приемы решения задач.Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь в сотрудничестве | | | Следить за выполнением правил игры | | | | |  | |  | | | |
| 15 | «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. | | | | | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы. | | Научатся выполнять разминку, направленную на развитие координации движений, прыжки в длину с места, спиной вперед, упражнения на внимание и двигательную память | | | | Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций | | | | | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.Познавательные: использовать общие приемы решения задач.Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь в сотрудничестве. | | | Следить за выполнением правил игры | | | | |  | |  | | | |
| Спортивные лапта ( 4 ч. ) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 16 | Инструктаж по ТБ.  Игра « Лапта». «Метко в цель». Современные Олимпийские игры. | | | | | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы. Об беге из различных положениях. | | Научатся выполнять строевые упражнения, разминку, направленную на развитие координации движений. | | | | Адекватная мотивация. Первичные умения оценки результатов. | | | | | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.Познавательные: использовать общие приемы решения задач.Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми | | | Следить за выполнением правил игры.  Стр 13-15 | | |  | | | |  | | | |
| 17 | Ловля и передача мяча. Игра « Лапта». « Крученый мяч» | | | | | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы | | Научатся выполнять бег с изменением темпа, упражнения, направленные на развитие координации движений. | | | | Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению не создавать конфликтов. Находить выходы из спорных ситуаций. | | | | | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач.Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми | | | Корректировка техники | | |  | | | |  | | | |
| 18 | Удары по мячу. Ловля и передача мяча. «Метко в цель» | | | | | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы | | Научатся выполнять бег с изменением темпа, упражнения, направленные на развитие координации движений. | | | | Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению не создавать конфликтов. Находить выходы из спорных ситуаций. | | | | | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач.Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми | | | Корректировка техники | | |  | | | |  | | | |
| 19 | Ловля и передача мяча. Игра « Лапта». « Крученый мяч» | | | | | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы | | Научатся выполнять бег с изменением темпа, упражнения, направленные на развитие координации движений. | | | | Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению не создавать конфликтов. Находить выходы из спорных ситуаций. | | | | | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач.Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми | | | Корректировка техники | | |  | | | |  | | | |
| Баскетбол( 8 ч.) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 20 | Инструктаж по ТБ. Ведение мяча. Передача мяча. | | | | | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы. | | Научатся выполнять организующие команды, броски баскетбольного мяча из положения сидя. | | | | Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке | | | | | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.Познавательные: использовать общие приемы решения задач.Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения, радоваться успехам одноклассников. | | | Корректировка техники | | |  | | | |  | | | |
| 21 | Передача мяча двумя руками. Ведение мяча. « Мяч соседу» | | | | | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы | | Научатся выполнять организующие команды, броски баскетбольного мяча из положения стоя. | | | | Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке | | | | | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.Познавательные: использовать общие приемы решения задач.Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения, радоваться успехам одноклассников. | | | Корректировка техники | | |  | | | |  | | | |
| 22 | Ловля и передача мяча двумя руками из-за головы. Броски в цель. | | | | | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы | | Научатся выполнять игровую разминку, играть в подвижные игры и спортивные игры. | | | | Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке | | | | | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.Познавательные: использовать общие приемы решения задач.Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения, радоваться успехам одноклассников. | | |  | | |  | | | |  | | | |
| 23 | Ловля и передача мяча двумя руками из – за головы. Ведение мяча. | | | | | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы | | Научатся выполнять организующие команды, броски баскетбольного мяча из положения стоя. Научатся ведению мяча на месте и в движении | | | | Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке | | | | | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.Познавательные: использовать общие приемы решения задач.Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения, радоваться успехам одноклассников. | | | Корректировка техники | | |  | | | |  | | | |
| 24 | Броски в цель.  Ловля и передача мяча. « Передал – садись!» | | | | | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы | | Научатся выполнять организующие команды, броски баскетбольного мяча из положения стоя. | | | | Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке | | | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.Познавательные: использовать общие приемы решения задач.Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения, радоваться успехам одноклассников. | | | | | Корректировка техники | | |  | | | |  | | | |
| 25 | Ведение мяча. Передачи . Остановка . « Попади в обруч» | | | | | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы | | Научатся выполнять игровую разминку, играть в подвижные игры и спортивные игры. Научатся ведению мяча на месте и в движении | | | | Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке | | | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.Познавательные: использовать общие приемы решения задач.Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения, радоваться успехам одноклассников. | | | | | Корректировка техники | | |  | | | |  | | | |
| 26 | Возникновение ФК.  Строевые упражнения. ОРУ.  Ведение мяча.  « Попади в обруч». | | | | | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы | | Научатся выполнять организующие команды, броски баскетбольного мяча из положения стоя. Научатся ведению мяча на месте и в движении | | | | Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке | | | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.Познавательные: использовать общие приемы решения задач.Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения, радоваться успехам одноклассников. | | | | | Корректировка техники.  Стр 8-11 | | |  | | | |  | | | |
| 27 | Эстафеты с мячами. «Передал – садись!» | | | | | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы | | Научатся выполнять игровую разминку, играть в подвижные игры и спортивные игры. | | | | Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке | | | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.Познавательные: использовать общие приемы решения задач.Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения, радоваться успехам одноклассников. | | | | | Следить за выполнением правил игры | | |  | | | |  | | | |
| Гимнастика ( 16ч. ) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 28 | Инструктаж ТБ. Комплекс упражнений для утренней гимнастики. Строевые упражнения. | | | | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы.О физической культуре, гигиенических требованиях, первоначальные представления о строевых командах | | | Научатся выполнять строевые упражнения на месте и в движении | | | | Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни. Учатся принимать образ «хорошего ученика» | | | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.Познавательные: использовать общие приемы решения задач.Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения, радоваться успехам одноклассников. | | | | | Фронтальный опрос Корректировка движений, | | |  | | | |  | | | |
| 29 | Строевые упражнения. ОРУ.  Группировка.  Перекаты в группировке. | | | | О перекатах вправо-влево, группировка, кувырок вперед. | | | Научатся держать группировку, выполнять упражнения на матах, перекаты вправо-влево, | | | | Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни. Учатся принимать образ «хорошего ученика» | | | Регулятивные: удерживать учебную задачу, составлять план действий совместно с учителем.Познавательные: научатся контролировать и оценивать свои действия во время выполнения команд учителя.Коммуникативные:Взаимодействовать друг другу соблюдая правила безопасности, | | | | | Корректировка движений, страховка | | |  | | | |  | | | |
| 30 | ОРУ с предметами.  Перекаты в группировке.  Плавание. Плавательные упражнения | | | | О перекатах вправо-влево, группировка, кувырок вперед. | | | Научатся держать группировку, выполнять упражнения на матах, перекаты вправо-влево | | | | Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни. Учатся принимать образ «хорошего ученика» | | | Регулятивные: удерживать учебную задачу, составлять план действий совместно с учителем.Познавательные: научатся контролировать и оценивать свои действия во время выполнения команд учителя.Коммуникативные:Взаимодействовать друг другу соблюдая правила безопасности, | | | | | Корректировка движений | | |  | | | |  | | | |
| 31 | Строевые упражнения. ОРУ.  Кувырок вперед.  Кувырок назад. | | | | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы. | | | Научатся выполнять строевые команды, кувырок вперед, игровые упражнения с кувырками, упражнения на внимание. | | | | Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций. | | | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.Познавательные: научатся контролировать и оценивать свои действия во время выполнения команд учителя.Коммуникативные: научатся определять общую цель и пути её достижения. | | | | | Корректировка движений страховка | | |  | | | |  | | | |
| 32 | Строевые упражнения. ОРУ.  Стойка на лопатках. Два кувырка вперед слитно. | | | | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы.Разминка, стойка, лопатка, мост, кувырок | | | Научатся выполнять кувырок вперед, игровые упражнения с кувырками,выполнять разминку, направленную на развитие гибкости, стойку на лопатках, «мост», кувырок назад | | | | Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций. | | | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.Познавательные: научатся контролировать и оценивать свои действия во время выполнения команд учителя.Коммуникативные: научатся определять общую цель и пути её достижения. | | | | | Корректировка движений, страховка | | |  | | | |  | | | |
| 33 | Строевые упражнения. ОРУ.  Упражнения в равновесии.  Стойка на лопатках. Освоение акробатического соединения. | | | | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы. | | | Научатся выполнять вис на согнутых руках на низкой перекладине, выполнять разминку, направленную на развитие координации движения, стойку на лопатках. | | | | Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций | | | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.Познавательные: использовать общие приемы решения задач.Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения. | | | | | Корректировка движений, | | |  | | | |  | | | |
| 34 | Строевые упражнения. ОРУ.  Смешанные висы и упоры. Упражнения в равновесии. | | | | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы. | | | Научатся выполнять вис на согнутых руках на низкой перекладине, выполнять разминку, направленную на развитие координации движения. Научатся выполнять висы углом, согнувшись и прогнувшись | | | | Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций | | | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.Познавательные: использовать общие приемы решения задач.Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения. | | | | | Корректировка движений | | |  | | | |  | | | |
| 35 | Строевые упражнения. ОРУ.  Мост из положения лежа. Стойка на лопатках | | | | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы.Разминка, стойка, лопатка, мост, кувырок | | | Научатся выполнять игровые упражнения с кувырками,выполнять разминку, направленную на развитие гибкости, стойку на лопатках, «мост». | | | | Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций. | | | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.Познавательные: научатся контролировать и оценивать свои действия во время выполнения команд учителя.Коммуникативные: научатся определять общую цель и пути её достижения. | | | | | Корректировка движений,  страховка | | |  | | | |  | | | |
| 36 | Режим дня и личная гигиена.  Строевые упражнения. ОРУ.  Мост из положения лежа. Стойка на лопатках | | | | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы.Разминка, стойка, лопатка, мост, кувырок | | | Научатся выполнять игровые упражнения с кувырками,выполнять разминку, направленную на развитие гибкости, стойку на лопатках, «мост». | | | | Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций. | | | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.Познавательные: научатся контролировать и оценивать свои действия во время выполнения команд учителя.Коммуникативные: научатся определять общую цель и пути её достижения. | | | | | Корректировка движений,стр 45-47 | | |  | | | |  | | | |
| 37 | Виды плавания.  Мост из положения лежа. Стойка на лопатках. Игра «Удочка». | | | | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы.Разминка, стойка, лопатка, мост, кувырок | | | Научатся выполнять игровые упражнения с кувырками,выполнять разминку, направленную на развитие гибкости, стойку на лопатках, «мост». | | | | Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций. | | | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.Познавательные: научатся контролировать и оценивать свои действия во время выполнения команд учителя.Коммуникативные: научатся определять общую цель и пути её достижения. | | | | | Корректировка движений, | | |  | | | |  | | | |
| 38 | Прыжки с поворотом на 180\* и 360\*. Упражнения в висах. Игра «Медведи и пчелы». | | | | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы | | | Научатся выполнять игровые упражнения на гимнастических скамейках.прыжки с поворотом на 180\* и 360\*, упражнения на равновесие и внимание. | | | | Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций. | | | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.Познавательные: использовать общие приемы решения задач.Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия. | | | | | Корректировка движений,  страховка | | |  | | | |  | | | |
| 39 | Строевые упражнения. ОРУ.  Вращение обруча. Упражнения в висах. Игра «Жмурки» | | | | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы | | | Научатся выполнять разминку с обручами, вращение обруча, игровые упражнения на реакцию и внимание. | | | | Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций. | | | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.Познавательные: использовать общие приемы решения задач.Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия. | | | | | Корректировка движений,  страховка | | |  | | | |  | | | |
| 40 | Строевые упражнения. ОРУ.  Прыжки с поворотом на 180\* и 360\*. Акробатическое соединение Игра «Ловля обезьян». | | | | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы | | | Научатся выполнять игровые упражнения на гимнастических скамейках.прыжки с поворотом на 180\* и 360\*, упражнения на равновесие и внимание. | | | | Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций. | | | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.Познавательные: использовать общие приемы решения задач.Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия. | | | | | Корректировка движений, страховка | | |  | | | |  | | | |
| 41 | Строевые упражнения. ОРУ.  Вращение обруча. Акробатическое соединение Игра «Совушка» | | | | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы | | | Научатся выполнять разминку с обручами, вращение обруча, игровые упражнения на реакцию и внимание. | | | | Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций. | | | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.Познавательные: использовать общие приемы решения задач.Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия. | | | | | Корректировка движений страховка | | |  | | | |  | | | |
|  | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 42 | Влияние плавания на здоровье человека.  Прыжки с поворотом на 180\* и 360\*. Игра «Ловля обезьян». | | | | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы. | | | Научатся выполнять игровые упражнения на гимнастических скамейках.прыжки с поворотом на 180\* и 360\*, упражнения на равновесие и внимание | | | | Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций | | | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.Познавательные: использовать общие приемы решения задач.Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь в сотрудничестве | | | | | Следить за выполнением правил игры | | |  | | | |  | | | |
| 43 | Строевые упражнения. ОРУ.  Вращение обруча.  Игра «Совушка» | | | | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы. | | | Научатся выполнять разминку с малыми мячами, упражнения на внимание, прыжка в длину с места*.* | | | | Адекватная мотивация. | | | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.Познавательные: использовать общие приемы решения задач.Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь в сотрудничестве. | | | | | Следить за выполнением правил игры | | |  | | | |  | | | |
| Настольный теннис ( 5 ч. ) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 44 | Правила игры в настольный теннис. Техника безопасности. | | | | О физической культуре, гигиенических требованиях, первоначальные представления о строевых командах. | | | Познакомятся с общими представлениями об основных понятиях и правилах. | | | | Формировать положительное отношение к урокам физкультуры. | | | Регулятивные: организация рабочего места.  Познавательные: учатся контролировать и оценивать свои действия. Коммуникативные: умение слушать, задавать вопросы | | | | | Корректировка техники | | |  | | | |  | | | |
| 45 | Строение тела человека.  Набивание мяча на ракетке. Эстафеты с мячами и ракетками. | | | | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы. | | | Научатся выполнять разминку, направленную на развитие координации движений, скорость и реакцию. Научатся правильно держать теннисную ракетку набивать теннисный мяч на ракетке | | | | Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций | | | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.Познавательные: использовать общие приемы решения задач.Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия. | | | | | Корректировка техники | | |  | | | |  | | | |
| 46 | Стойка и перемещение игрока. Набивание мяча на ракетке. Игра « Крученый мяч» | | | | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы. | | | Научатся правильно держать теннисную ракетку набивать теннисный мяч на ракетке. Научатся выполнять разминку, направленную на развитие координации движений, скорость и реакцию. | | | | Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций | | | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.Познавательные: использовать общие приемы решения задач.Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия. | | | | | Корректировка техники | | |  | | | |  | | | |
| 47 | Набивание мяча на ракетке.Стойка и перемещение игрока. Эстафеты с мячами и ракетками. | | | | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы. | | | Научатся правильно держать теннисную ракетку набивать теннисный мяч на ракетке. Научатся выполнять разминку, направленную на развитие координации движений, скорость и реакцию. | | | | Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций | | | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.Познавательные: использовать общие приемы решения задач.Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия. | | | | | Корректировка техники | | |  | | | |  | | | |
| 48 | Набивание мяча на ракетке.Стойка и перемещение игрока. Эстафеты с мячами и ракетками. | | | | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы. | | | Научатся правильно держать теннисную ракетку набивать теннисный мяч на ракетке. Научатся выполнять разминку, направленную на развитие координации движений, скорость и реакцию. | | | | Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций | | | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.Познавательные: использовать общие приемы решения задач.Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия. | | | | | Корректировка техники | | |  | | | |  | | | |
| Лыжная подготовка( 28 ч.) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 49 | Инструктаж по ТБ. Подбор, переноска и надевание лыж. | | | | О физической культуре, гигиенических требованиях, первоначальные представления о строевых командах, лыжных ходах. | | | Научатся выполнять организующие команды «Лыжи на плечо!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!», технику ступающего шага. | | | | Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций | | | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.Познавательные: использовать общие приемы решения задач.Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия | | | | | Фронтальный опрос | | |  | | | |  | | | |
| 50 | Попеременный двухшажный ход без палок. Ошибки и их устранение. Повороты на месте. | | | | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы. | | | Научатся выполнять организующие команды «Лыжи на плечо!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!», технику ступающего шага. | | | | Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций | | | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.Познавательные: использовать общие приемы решения задач.Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия | | | | | Корректировка движений | | |  | | | |  | | | |
| 51 | . Попеременный двухшажный ход без палок. Ошибки и их устранение.  Игра «Кто дальше прокатится» | | | | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы. | | | Научатся выполнять организующие команды, ступающий шаг на лыжах без палок, ступающий шаг на лыжах без палок. | | | | Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций | | | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.Познавательные: использовать общие приемы решения задач.Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия | | | | | Корректировка движений | | |  | | | |  | | | |
| 52 | Попеременный двухшажный ход с палками. Ошибки и их устранение.  Игра «Кто дальше прокатится» | | | | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы. | | | Научатся выполнять организующие команды, ступающий шаг на лыжах без палок, ступающий шаг на лыжах без палок. | | | | Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению | | | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.Познавательные: использовать общие приемы решения задач.Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль. | | | | | Корректировка движений | | |  | | | |  | | | |
| 53 | Попеременный двухшажный ход  Повороты на месте. Игра «Кто дальше прокатится» | | | | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы. | | | Научатся выполнять организующие команды, ступающий шаг на лыжах без палок, ступающий шаг на лыжах без палок. | | | | Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций | | | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.Познавательные: использовать общие приемы решения задач.Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия | | | | | Корректировка движений | | |  | | | |  | | | |
| 54 | Попеременный двухшажный ход . Прохождение дистанции. Игра «Проехать через ворота». | | | | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы. | | | Научатся выполнять организующие команды, скользящий шаг на лыжах без палок, ступающий шаг на лыжах без палок. | | | | Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций | | | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.Познавательные: использовать общие приемы решения задач.Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия | | | | | Корректировка движений | | |  | | | |  | | | |
| 55 | Передвижение скользящим шагом без палок. Игра «Проехать через ворота». | | | | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы. | | | Научатся выполнять организующие команды, скользящий шаг на лыжах без палок, ступающий шаг на лыжах без палок. | | | | Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций | | | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.Познавательные: использовать общие приемы решения задач.Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия | | | | | Корректировка техники | | |  | | | |  | | | |
| 56 | Попеременный двухшажный ход . Прохождение дистанции. Игра «Проехать через ворота». | | | | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы. | | | Научатся выполнять организующие команды, скользящий шаг на лыжах без палок, ступающий шаг на лыжах. | | | | Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций | | | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.Познавательные: использовать общие приемы решения задач.Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия | | | | | Корректировка техники | | |  | | | |  | | | |
| 57 | Подъемы и спуски под уклон Игра «Кто дальше прокатится» | | | | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы. | | | Научатся выполнять подъем на склон «лесенкой» на лыжах, спуски со склона. | | | | Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций | | | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.Познавательные: использовать общие приемы решения задач.Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия | | | | | Корректировка техники | | |  | | | |  | | | |
| 58 | Поворот переступанием на месте. Подъемы и спуски под уклон. Подъем «лесенкой» | | | | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы. | | | Научатся выполнять подъем на склон «лесенкой» на лыжах, спуски со склона. | | | | Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций | | | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.Познавательные: использовать общие приемы решения задач.Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия | | | | | Корректировка движений | | |  | | | |  | | | |
| 59 | Поворот переступанием на месте. Подъемы и спуски под уклон. Подъем «лесенкой» | | | | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы. | | | Научатся выполнять подъем на склон подъем на склон «елочкой» спуски со склона. | | | | Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций | | | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.Познавательные: использовать общие приемы решения задач.Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия | | | | | Корректировка техники | | |  | | | |  | | | |
| 60 | Прохождение  дистанции 1 км. Подвижная игра на лыжах «Подними предмет!» | | | | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы. | | | Научатся проходить дистанцию 1000 метров на лыжах на время. | | | | Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке | | | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.Познавательные: использовать общие приемы решения задач.Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия | | | | | Корректировка движений | | |  | | | |  | | | |
| 61 | Прохождение  дистанции 1 км.  Игра ‘подними предмет’ | | | | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы. | | | Научатся проходить дистанцию 1000 метров на лыжах на время. | | | | Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке | | | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.Познавательные: использовать общие приемы решения задач.Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия | | | | | Фиксирование результата | | |  | | | |  | | | |
| 62 | Прохождение  дистанции 1 км.Игра ‘подними предмет’ | | | | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы. | | | Научатся проходить дистанцию 1000 метров на лыжах на время. | | | | Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке | | | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.Познавательные: использовать общие приемы решения задач.Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия | | | | | Фиксирование результата | | |  | | | |  | | | |
| 63 | Поворот переступанием на месте. Подъемы и спуски под уклон | | | | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы. | | | Научатся выполнять подъем на склон «лесенкой» на лыжах, спуски со склона. | | | | Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций | | | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.Познавательные: использовать общие приемы решения задач.Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия | | | | | Корректировка движений | | |  | | | |  | | | |
| 64 | Поворот переступанием на месте. Подъемы и спуски под уклон | | | | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы. | | | Научатся выполнять подъем на склон подъем на склон «елочкой» спуски со склона. | | | | Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций | | | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.Познавательные: использовать общие приемы решения задач.Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия | | | | | Корректировка техники | | |  | | | |  | | | |
| 65 | Поворот переступанием на месте. Подъемы и спуски под уклон | | | | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы. | | | Научатся выполнять подъем на склон «лесенкой» на лыжах, спуски со склона. | | | | Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций | | | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.Познавательные: использовать общие приемы решения задач.Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия | | | | | Корректировка движений | | |  | | | |  | | | |
| 66 | Прохождение  дистанции 1 км. Подвижная игра на лыжах «Подними предмет!» | | | | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы. | | | Научатся проходить дистанцию 1000 метров на лыжах на время. | | | | Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке | | | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.Познавательные: использовать общие приемы решения задач.Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия | | | | | Корректировка движений | | |  | | | |  | | | |
|  | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 67 | Закаливание.  Скользящий шаг.  Игра «Проехать через ворота». | | | | О физической культуре, гигиенических требованиях,. | | | Научатся выполнять организующие команды, скользящий шаг на лыжах без палок, ступающий шаг на лыжах без палок. | | | | Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке | | | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.Познавательные: использовать общие приемы решения задач.Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия | | | | | Фронтальный опрос  Стр 50-52 | | |  | | | |  | | | |
| 68 | Скользящий шаг.  Игра «Проехать через ворота». | | | | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы | | | Научатся выполнять организующие команды, скользящий шаг на лыжах без палок, ступающий шаг на лыжах без палок. | | | | Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций | | | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.Познавательные: использовать общие приемы решения задач.Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия | | | | | Корректировка техники | | |  | | | |  | | | |
| 69 | Поворот переступанием на месте.  Подъемы и спуски под уклон | | | | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы | | | Научатся выполнять подъем на склон «лесенкой» на лыжах, спуски со склона | | | | Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций | | | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.Познавательные: использовать общие приемы решения задач.Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия | | | | | Корректировка техники | | |  | | | |  | | | |
| 70 | Поворот переступанием на месте.  Подъемы и спуски под уклон | | | | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы | | | Научатся выполнять подъем на склон «лесенкой» на лыжах, спуски со склона | | | | Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций | | | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.Познавательные: использовать общие приемы решения задач.Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия | | | | | Корректировка техники | | |  | | | |  | | | |
| 71 | Поворот переступанием на месте.  Подъемы и спуски под уклон | | | | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы | | | Научатся выполнять подъем на склон «лесенкой» на лыжах, спуски со склона | | | | Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций | | | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия | | | | | Корректировка техники | | |  | | | |  | | | |
| 72 | Подъемы и спуски под уклон  Игра «Кто дальше прокатится» | | | | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы | | | Научатся выполнять подъем на склон «лесенкой» на лыжах, спуски со склона | | | | Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций | | | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия | | | | | Корректировка техники | | |  | | | |  | | | |
| 73 | Подъемы и спуски под уклон.  В высокой и низкой стойке.  Игра «Кто дальше прокатится» | | | | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы | | | Научатся выполнять подъем на склон «лесенкой» на лыжах, спуски со склона | | | | Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни. Учатся принимать образ «хорошего ученика» | | | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия | | | | | Корректировка техники | | |  | | | |  | | | |
| 74 | Подъемы и спуски под уклон  Игра «Кто дальше прокатится» | | | | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы | | | Научатся выполнять подъем на склон «лесенкой» на лыжах, спуски со склона | | | | Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни. Учатся принимать образ «хорошего ученика» | | | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия | | | | | Корректировка техники | | |  | | | |  | | | |
| 75 | Прохождение  дистанции 1 км.  Подвижная игра на лыжах «Подними предмет | | | | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы | | | Научатся проходить дистанцию 1000 метров на лыжах на время. | | | | Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни. Учатся принимать образ «хорошего ученика» | | | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия | | | | | Следить за выполнением правил игры | | |  | | | |  | | | |
| 76 | Прохождение  дистанции 1 км.  Подвижная игра на лыжах «Подними предмет | | | | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы | | | Научатся проходить дистанцию 1000 метров на лыжах на время. | | | | Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций | | | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия | | | | | Следить за выполнением правил игры | | |  | | | |  | | | |
| Подвижные игры ( 2 ч. ) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 77 | Инструктаж по ТБ.  «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. | | | | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы. | | | Научатся выполнять разминку, направленную на развитие координации движений, прыжки в длину с места, спиной вперед, упражнения на внимание и двигательную память | | | | Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций | | | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.Познавательные: использовать общие приемы решения задач.Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь в сотрудничестве | | | | | Следить за выполнением правил игры | | |  | | | |  | | | |
| 78 | Строевые упражнения. ОРУ  «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. | | | | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы. | | | Научатся выполнять разминку с малыми мячами, упражнения на внимание, прыжка в длину с места*.* | | | | Адекватная мотивация. | | | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.Познавательные: использовать общие приемы решения задач.Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль . | | | | | Следить за выполнением правил игры | | |  | | | |  | | | |
| Баскетбол( 4 ч. ) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 79 | Инструктаж по ТБ. Строевые упражнения. Ведение мяча. Передача мяча. | | | | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы. | | | Научатся выполнять организующие команды, броски баскетбольного мяча из положения сидя. | | | | Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке | | | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.Познавательные: использовать общие приемы решения задач.Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения, радоваться успехам одноклассников. | | | | | Корректировка техники | | |  | | | |  | | | |
| 80 | Ловля и передача мяча двумя руками из – за головы. Ведение мяча. | | | | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы | | | Научатся выполнять организующие команды, броски баскетбольного мяча из положения стоя. | | | | Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке | | | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.Познавательные: использовать общие приемы решения задач.Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения, радоваться успехам одноклассников. | | | | | Корректировка техники | | |  | | | |  | | | |
| 81 | Броски в цель.  Ловля и передача мяча. « Передал – садись!» | | | | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы | | | Научатся выполнять организующие команды, броски баскетбольного мяча из положения стоя. | | | | Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке | | | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.Познавательные: использовать общие приемы решения задач.Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения, радоваться успехам одноклассников. | | | | | Корректировка техники | | |  | | | |  | | | |
| 82 | Строевые упражнения. ОРУ. Броски в цель.  Ловля и передача мяча. « Передал – садись!» | | | | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы | | | Научатся выполнять организующие команды, броски баскетбольного мяча из положения стоя. | | | | Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке | | | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.Познавательные: использовать общие приемы решения задач.Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения, радоваться успехам одноклассников. | | | | | Корректировка техники | | |  | | | |  | | | |
| Легкая атлетика ( 11 ч. ) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 83 | Техника безопасности на уроках по легкой атлетике. Разновидности ходьбы. Обычный бег. Подвижные игры. | | | | О физической культуре, гигиенических требованиях, первоначальные представления о строевых командах. | | | Познакомятся с общими представлениями об основных понятиях и правилах. | | | | Формировать положительное отношение к урокам физкультуры. | | | Регулятивные: организация рабочего места.  Познавательные: учатся контролировать и оценивать свои действия. Коммуникативные: умение слушать, задавать вопросы | | | | | Фронтальный опрос Корректировка техники бега | | |  | | | |  | | | |
| 84 | Высокий старт. Низкий старт. Прыжки в длину с места. Бег 30 м. | | | | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы. | | | Научатся выполнять строевые упражнения на месте и в движении, технику высокого старта, сдавать тестирование бега на 30 м с высокого старта.. | | | | Учатся принимать образ «хорошего ученика» и учится нести личную ответственность за здоровый образ жизни. | | | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся формулировать свои затруднения и обращаться за помощью. | | | | | Корректировка техники бега Фиксирование результата | | |  | | | |  | | | |
| 85 | Челночный бег 3х10 м. Прыжки в длину с разбега. | | | | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы. | | | Научатся выполнять строевые команды, беговую разминку, технику челночного бега с высокого старта. | | | | Адекватная мотивация. Первичные умения оценки результатов | | | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.Познавательные: использовать общие приемы решениязадачКоммуникативные:Поддерживатьдруг друга. | | | | | Корректировка техники бега Фиксирование результата | | |  | | | |  | | | |
| 86 | Органы дыхания.  Строевые упражнения. Разновидности ходьбы. Метание мяча | | | | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы. | | | Научатся выполнять строевые упражнения на месте и в движении, | | | | Учатся принимать образ «хорошего ученика» и учится нести личную ответственность за здоровый образ жизни. | | | Регулятивные:организация рабочего места с применением установленных правил.Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся формулировать свои затруднения и обращаться запомощью | | | | | Корректировка техники Фиксирование результата | | |  | | | |  | | | |
| 87 | Метание мяча.  Подтягивание. Подвижные игры. | | | | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы. | | | Научатся сдавать тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись. | | | | Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке | | | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.Познавательные: использовать общие приемы решения задач.Коммуникативные: научатся определять общую цель и пути её достижения. | | | | | Корректировка техники Фиксирование результата | | |  | | | |  | | | |
| 88 | Бег 300 м. Отжимание.  Игра « Третий лишний». | | | | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы. | | | Научатся выполнять разминку с малым мячами, упражнения на внимание, сдавать тестирование сгибание- разгибание рук из положения лежа на 30 с. | | | | Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке | | | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.Познавательные: использовать общие приемы решения задач.Коммуникативные: владеть способами взаимопомощи. | | | | | Фиксирование результата | | |  | | | |  | | | |
| 89 | Прыжки в длину с места. Прыжки на скакалке. Эстафетный бег. | | | | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы. | | | Научатся выполнять разминку с малыми мячами, упражнения на внимание, прыжка в длину с места. Научатся выполнять упражнения со скакалкой, прыжки в скакалку с вращением вперед и назад. | | | | Адекватная мотивация. | | | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь в сотрудничестве. | | | | | Фиксирование результата | | |  | | | |  | | | |
| 90 | Эстафетный бег. Бег к мячам. Подвижные игры. | | | | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы. | | | Научатся выполнять строевые команды, беговую разминку, технику челночного бега. | | | | Адекватная мотивация. Первичные умения оценки результатов | | | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач Коммуникативные: Поддерживать друг друга. | | | | | Корректировка техники | | |  | | | |  | | | |
| 91 | Строевые упражнения. Наклоны из положения стоя. Эстафеты. Метание мяча на заданную длину. | | | | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы. | | | Научатся выполнять бег с изменением темпа, упражнения, направленные на развитие координации движений. сдавать тестирование наклона вперед из положения стоя. | | | | Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению не создавать конфликтов. Находить выходы из спорных ситуаций. | | | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми | | | | | Корректировка техники | | |  | | | |  | | | |
| 92 | Бег 1000 м.  Подтягивание. Игра « Третий лишний». | | | |  | | | Научатся сдавать тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись. | | | | Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению не создавать конфликтов. Находить выходы из спорных ситуаций. | | | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми | | | | | Корректировка техники Фиксирование результата | | |  | | | |  | | | |
| 93 | Бег 1000 м.  Отжимание. Игра « Вышибалы» | | | |  | | | Научатся сдавать тестирование отжимание. | | | | Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению не создавать конфликтов. Находить выходы из спорных ситуаций. | | | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми | | | | | Корректировка техники Фиксирование результата | | |  | | | |  | | | |
| Подвижные игры ( 6 ч. ) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 94 | Инструктаж по ТБ.  «К своим флажкам», «Мудрая сова». Эстафеты. | | | | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы. | | | Научатся выполнять разминку, направленную на развитие координации движений, прыжки в длину с места, спиной вперед, упражнения на внимание и двигательную память | | | | Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций | | | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.Познавательные: использовать общие приемы решения задач.Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь в сотрудничестве | | | | | Следить за выполнением правил игры | | |  | | | |  | | | |
| 95 | «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. | | | | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы. | | | Научатся выполнять разминку с малыми мячами, упражнения на внимание, прыжка в длину с места*.* | | | | Адекватная мотивация. | | | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.Познавательные: использовать общие приемы решения задач.Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь в сотрудничестве. | | | | | Следить за выполнением правил игры | | |  | | | |  | | | |
| 96 | «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. | | | | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы. | | | Научатся выполнять разминку, направленную на развитие координации движений, прыжки в длину с места, спиной вперед, упражнения на внимание и двигательную память | | | | Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций | | | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.Познавательные: использовать общие приемы решения задач.Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь в сотрудничестве | | | | | Следить за выполнением правил игры | | |  | | | |  | | | |
| 97 | «Перестрелка». « Море волнуется …» | | | | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы. | | | Научатся выполнять разминку, направленную на развитие координации движений, прыжки в длину с места, спиной вперед, упражнения на внимание и двигательную память | | | | Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций | | | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.Познавательные: использовать общие приемы решения задач.Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь в сотрудничестве | | | | | Следить за выполнением правил игры | | |  | | | |  | | | |
| 98 | « Охотники». «Ночные снайперы». Эстафеты | | | | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы. | | | Научатся выполнять разминку с малыми мячами, упражнения на внимание, прыжка в длину с места*.* | | | | Адекватная мотивация. | | | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.Познавательные: использовать общие приемы решения задач.Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь в сотрудничестве. | | | | | Следить за выполнением правил игры | | |  | | | |  | | | |
| 99 | «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. | | | | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы. | | | Научатся выполнять разминку, направленную на развитие координации движений, прыжки в длину с места, спиной вперед, упражнения на внимание и двигательную память | | | | Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций | | | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.Познавательные: использовать общие приемы решения задач.Коммуникативные:научатся осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь в сотрудничестве | | | | | Следить за выполнением правил игры | | |  | | | |  | | | |
| Спортивная лапта( 3 ч. ) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 100 | | Ловля и передача мяча. Игра « Лапта». | | | | | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы | | | Научатся выполнять бег с изменением темпа, упражнения, направленные на развитие координации движений. | | | Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению не создавать конфликтов. Находить выходы из спорных ситуаций. | | | | | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач.Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми | | | Корректировка техники | | |  | | | |  | | |
| 101 | | Удары по мячу. Ловля и передача мяча. | | | | | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы | | | Научатся выполнять бег с изменением темпа, упражнения, направленные на развитие координации движений. | | | Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению не создавать конфликтов. Находить выходы из спорных ситуаций. | | | | | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач.Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми | | | Корректировка техники | | |  | | | |  | | |
| 102 | | Подведение итогов учебного года. Эстафеты. | | | | | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы | | | Научатся подводить итоги года, играть в подвижные игры. | | | Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению не создавать конфликтов. | | | | | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.Познавательные: использовать общие приемы решения задач.Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения, друга | | | Выставление годовых оценок | | |  | | | |  | | |

Календарно – тематическое планирование  
 по физической культуре

4 класс

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Тема | | Планируемые результаты | | | | | | | | | | Деятельность учащихся | | | Вид контроля | | | | Дата  проведения | | | |
| Обще учебные | | | | | Мета предметные | | Лично- стные | | |
| План | | | Факт |
| Легкая атлетика ( 9 ч.) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Техника безопасности на уроках по легкой атлетике. Разновидности ходьбы. Обычный бег. Бег с изменением длины и частоты шагов. | | О физической культуре, гигиенических требованиях, первоначальные представления о строевых командах. | | | | | Познакомятся с общими представлениями об основных понятиях и правилах. | | Формировать положительное отношение к урокам физкультуры. | | | | Регулятивные: организация рабочего места.  Познавательные: учатся контролировать и оценивать свои действия. Коммуникативные: умение слушать, задавать вопросы | | Фронтальный опрос Корректировка техники бега | | | |  | | |  |
| 2 | Строевые упражнения. ОРУ.  Высокий старт. Низкий старт. Бег 30 м. “Бег с флажками” | | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы. | | | | | Научатся выполнять строевые упражнения на месте и в движении, технику высокого старта, сдавать тестирование бега на 30 м с высокого старта.. | | Учатся принимать образ «хорошего ученика» и учится нести личную ответственность за здоровый образ жизни. | | | | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся формулировать свои затруднения и обращаться за помощью. | | Корректировка техники бега | | | |  | | |  |
| 3 | История зарождения древних Олимпийских игр. Строевые упражнения. Разновидности ходьбы. Стартовый разгон. | | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы. | | | | | Научатся выполнять строевые упражнения на месте и в движении. Научатся понимать историю зарождения древних Олимпийских игр. | | Учатся принимать образ «хорошего ученика» и учится нести личную ответственность за здоровый образ жизни. | | | | Регулятивные:организация рабочего места с применением установленных правил.Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся формулировать свои затруднения и обращаться запомощью | | Корректировка техники бега.  Стр 11-13 | | | |  | | |  |
| 4 | Строевые упражнения. ОРУ.  Бег 30 м. Прыжки в длину с места. Встречная эстафета. Игра «Третий лишний». | | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы. | | | | | Научатся выполнять разминку с малыми мячами, упражнения на внимание, прыжка в длину с места. | | Адекватная мотивация. | | | | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь в сотрудничестве. | | Корректировка техники бега, правильности дыхания | | | |  | | |  |
| 5 | Строевые упражнения. ОРУ.  Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки. Прыжки в длину с разбега. | | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы. | | | | | Научатся выполнять строевые команды, беговую разминку, технику челночного бега с высокого старта. | | Адекватная мотивация. Первичные умения оценки результатов | | | | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач Коммуникативные: Поддерживать друг друга. | | Корректировка техники бега Фиксирование результата | | | |  | | |  |
| 6 | Правила соревнований в беге. Строевые упражнения. ОРУ.  Наклоны из положения стоя. Метание мяча с места. | | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы. | | | | | Научатся выполнять бег с изменением темпа, упражнения, направленные на развитие координации движений. сдавать тестирование наклона вперед из положения стоя. | | Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению не создавать конфликтов. Находить выходы из спорных ситуаций. | | | | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми | | Корректировка техники метания Фиксирование результата | | | |  | | |  |
| 7 | Строевые упражнения. ОРУ.  Прыжки в длину с места. Прыжки на скакалке. | | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы. | | | | | Научатся выполнять разминку с малыми мячами, упражнения на внимание, прыжка в длину с места. Научатся выполнять упражнения со скакалкой, прыжки в скакалку с вращением вперед и назад. | | Адекватная мотивация. | | | | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь в сотрудничестве. | | Корректировка техники Фиксирование результата | | | |  | | |  |
| 8 | Строевые упражнения. ОРУ.  Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель.  Подтягивание. | | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы. | | | | | Научатся выполнять разминку со средними обручами (кольцами); сдавать тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись. | | Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке | | | | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.Познавательные: использовать общие приемы решения задач.Коммуникативные: научатся определять общую цель и пути её достижения. | | Корректировка техники | | | |  | | |  |
| 9 | Строевые упражнения. ОРУ.  Бег 300 м. Отжимание.  Игра « Третий лишний». | | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы. | | | | | Научатся выполнять разминку с малым мячами, упражнения на внимание, сдавать тестирование сгибание- разгибание рук из положения лежа на 30 с. | | Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке | | | | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.Познавательные: использовать общие приемы решения задач.Коммуникативные: владеть способами взаимопомощи. | | Фиксирование результата | | | |  | | |  |
| Подвижные игры( 6 ч. ) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 10 | Инструктаж по ТБ.  «К своим флажкам»,  Эстафеты. | | | | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы. | | Научатся выполнять разминку, направленную на развитие координации движений, прыжки в длину с места, спиной вперед, упражнения на внимание и двигательную память | | | Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций | | | | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.Познавательные: использовать общие приемы решения задач.Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь в сотрудничестве | | Следить за выполнением правил игры | | | |  |  | | |
| 11 | Строевые упражнения. ОРУ.  «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. | | | | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы. | | Научатся выполнять разминку с малыми мячами, упражнения на внимание, прыжка в длину с места*.* | | | Адекватная мотивация. | | | | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.Познавательные: использовать общие приемы решения задач.Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь в сотрудничестве. | | Следить за выполнением правил игры | | | |  |  | | |
| 12 | Строевые упражнения. ОРУ.  «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. | | | | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы. | | Научатся выполнять разминку, направленную на развитие координации движений, прыжки в длину с места, спиной вперед, упражнения на внимание и двигательную память | | | Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций | | | | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.Познавательные: использовать общие приемы решения задач.Коммуникативные:научатся осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь в сотрудничестве | | Следить за выполнением правил игры | | | |  |  | | |
| 13 | Строевые упражнения. ОРУ.  «Перестрелка». « Море волнуется …» | | | | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы. | | Научатся выполнять разминку, направленную на развитие координации движений, прыжки в длину с места, спиной вперед, упражнения на внимание и двигательную память | | | Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций | | | | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.Познавательные: использовать общие приемы решения задач.Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь в сотрудничестве | | Следить за выполнением правил игры | | | |  |  | | |
| 14 | Строевые упражнения. ОРУ.  « Охотники». «Ночные снайперы». Эстафеты | | | | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы. | | Научатся выполнять разминку, направленную на развитие координации движений, прыжки в длину с места, спиной вперед, упражнения на внимание и двигательную память | | | Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций | | | | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.Познавательные: использовать общие приемы решения задач.Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь в сотрудничестве | | Следить за выполнением правил игры | | | |  |  | | |
| 15 | «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. | | | | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы. | | Научатся выполнять разминку, направленную на развитие координации движений, прыжки в длину с места, спиной вперед, упражнения на внимание и двигательную память | | | Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций | | | | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.Познавательные: использовать общие приемы решения задач.Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь в сотрудничестве. | | Следить за выполнением правил игры | | | |  |  | | |
| Спортивные лапта ( 4 ч. ) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 16 | Инструктаж по ТБ.  Повторение правил игры в лапту. «Метко в цель». Современные Олимпийские игры. | | | | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы. Об беге из различных положениях. | | Научатся выполнять строевые упражнения, разминку, направленную на развитие координации движений. | | | Адекватная мотивация. Первичные умения оценки результатов. | | | | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.Познавательные: использовать общие приемы решения задач.Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми | | Следить за выполнением правил игры.  Стр 13-15 | |  | | |  | | |
| 17 | Ловля и передача мяча. Игра « Лапта». « Крученый мяч» | | | | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы | | Научатся выполнять бег с изменением темпа, упражнения, направленные на развитие координации движений. | | | Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению не создавать конфликтов. Находить выходы из спорных ситуаций. | | | | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач.Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми | | Корректировка техники | |  | | |  | | |
| 18 | Удары по мячу. Ловля и передача мяча. «Метко в цель» | | | | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы | | Научатся выполнять бег с изменением темпа, упражнения, направленные на развитие координации движений. | | | Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению не создавать конфликтов. Находить выходы из спорных ситуаций. | | | | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач.Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми | | Корректировка техники | |  | | |  | | |
| 19 | Ловля и передача мяча. Игра « Лапта». « Крученый мяч» | | | | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы | | Научатся выполнять бег с изменением темпа, упражнения, направленные на развитие координации движений. | | | Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению не создавать конфликтов. Находить выходы из спорных ситуаций. | | | | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач.Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми | | Корректировка техники | |  | | |  | | |
| Баскетбол( 8 ч.) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 20 | Инструктаж по ТБ. Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча. Передача мяча в парах. | | | | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы. | | Научатся выполнять организующие команды, броски баскетбольного мяча из положения сидя. | | | Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке | | | | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.Познавательные: использовать общие приемы решения задач.Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения, радоваться успехам одноклассников. | | Корректировка техники | |  | | |  | | |
| 21 | Терминология баскетбола.  Передача мяча двумя руками. Ведение мяча. « Мяч соседу» | | | | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы | | Научатся выполнять организующие команды, броски баскетбольного мяча из положения стоя. | | | Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке | | | | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.Познавательные: использовать общие приемы решения задач.Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения, радоваться успехам одноклассников. | | Корректировка техники | |  | | |  | | |
| 22 | Ловля и передача мяча двумя руками из-за головы. Броски в цель. | | | | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы | | Научатся выполнять игровую разминку, играть в подвижные игры и спортивные игры. | | | Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке | | | | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.Познавательные: использовать общие приемы решения задач.Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения, радоваться успехам одноклассников. | |  | |  | | |  | | |
| 23 | Ловля и передача мяча двумя руками из – за головы. Ведение мяча. | | | | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы | | Научатся выполнять организующие команды, броски баскетбольного мяча из положения стоя. Научатся ведению мяча на месте и в движении | | | Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке | | | | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.Познавательные: использовать общие приемы решения задач.Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения, радоваться успехам одноклассников. | | Корректировка техники | |  | | |  | | |
| 24 | Броски в цель.  Ловля и передача мяча. « Передал – садись!» | | | | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы | | Научатся выполнять организующие команды, броски баскетбольного мяча из положения стоя. | | | Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке | | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.Познавательные: использовать общие приемы решения задач.Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения, радоваться успехам одноклассников. | | | | Корректировка техники | |  | | |  | | |
| 25 | Ведение мяча. Остановка. « Попади в обруч» | | | | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы | | Научатся выполнять игровую разминку, играть в подвижные игры и спортивные игры. Научатся ведению мяча на месте и в движении | | | Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке | | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.Познавательные: использовать общие приемы решения задач.Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения, радоваться успехам одноклассников. | | | | Корректировка техники | |  | | |  | | |
| 26 | Возникновение ФК.  Строевые упражнения. ОРУ.  Передачи мяча от груди.  Ведение мяча.  « Попади в обруч». | | | | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы | | Научатся выполнять организующие команды, броски баскетбольного мяча из положения стоя. Научатся ведению мяча на месте и в движении | | | Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке | | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.Познавательные: использовать общие приемы решения задач.Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения, радоваться успехам одноклассников. | | | | Корректировка техники.  Стр 8-11 | |  | | |  | | |
| 27 | Эстафеты с мячами. «Передал – садись!» | | | | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы | | Научатся выполнять игровую разминку, играть в подвижные игры и спортивные игры. | | | Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке | | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.Познавательные: использовать общие приемы решения задач.Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения, радоваться успехам одноклассников. | | | | Следить за выполнением правил игры | |  | | |  | | |
| Гимнастика ( 16ч. ) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 28 | Инструктаж ТБ. Комплекс упражнений для утренней гимнастики. Строевые упражнения. ОРУ с гимнастической палкой. | | | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы.О физической культуре, гигиенических требованиях, первоначальные представления о строевых командах | | | Научатся выполнять строевые упражнения на месте и в движении | | | Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни. Учатся принимать образ «хорошего ученика» | | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.Познавательные: использовать общие приемы решения задач.Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения, радоваться успехам одноклассников. | | | | Фронтальный опрос Корректировка движений, | |  | | |  | | |
| 29 | Строевые упражнения. ОРУ. ОРУ с гимнастической палкой.  Группировка.  Перекаты в группировке. | | | О перекатах вправо-влево, группировка, кувырок вперед. | | | Научатся держать группировку, выполнять упражнения на матах, перекаты вправо-влево, | | | Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни. Учатся принимать образ «хорошего ученика» | | Регулятивные: удерживать учебную задачу, составлять план действий совместно с учителем.Познавательные: научатся контролировать и оценивать свои действия во время выполнения команд учителя.Коммуникативные:Взаимодействовать друг другу соблюдая правила безопасности, | | | | Корректировка движений, страховка | |  | | |  | | |
| 30 | ОРУ с предметами.  Перекаты в группировке.  Плавание. Плавательные упражнения | | | О перекатах вправо-влево, группировка, кувырок вперед. | | | Научатся держать группировку, выполнять упражнения на матах, перекаты вправо-влево | | | Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни. Учатся принимать образ «хорошего ученика» | | Регулятивные: удерживать учебную задачу, составлять план действий совместно с учителем.Познавательные: научатся контролировать и оценивать свои действия во время выполнения команд учителя.Коммуникативные:Взаимодействовать друг другу соблюдая правила безопасности, | | | | Корректировка движений | |  | | |  | | |
| 31 | Строевые упражнения. ОРУ. Упражнения на гибкость.  Кувырок вперед.  Кувырок назад. | | | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы. | | | Научатся выполнять строевые команды, кувырок вперед, игровые упражнения с кувырками, упражнения на внимание. | | | Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций. | | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.Познавательные: научатся контролировать и оценивать свои действия во время выполнения команд учителя.Коммуникативные: научатся определять общую цель и пути её достижения. | | | | Корректировка движений страховка | |  | | |  | | |
| 32 | Строевые упражнения. ОРУ.  Стойка на лопатках. Два кувырка вперед слитно. | | | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы.Разминка, стойка, лопатка, мост, кувырок | | | Научатся выполнять кувырок вперед, игровые упражнения с кувырками,выполнять разминку, направленную на развитие гибкости, стойку на лопатках, «мост», кувырок назад | | | Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций. | | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.Познавательные: научатся контролировать и оценивать свои действия во время выполнения команд учителя.Коммуникативные: научатся определять общую цель и пути её достижения. | | | | Корректировка движений, страховка | |  | | |  | | |
| 33 | Строевые упражнения. ОРУ.  Упражнения в равновесии.  Стойка на лопатках. Акробатическое соединение. | | | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы. | | | Научатся выполнять вис на согнутых руках на низкой перекладине, выполнять разминку, направленную на развитие координации движения, стойку на лопатках. | | | Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций | | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.Познавательные: использовать общие приемы решения задач.Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения. | | | | Корректировка движений, | |  | | |  | | |
| 34 | Строевые упражнения. ОРУ.  Смешанные висы и упоры. Упражнения в равновесии. Эстафеты. | | | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы. | | | Научатся выполнять вис на согнутых руках на низкой перекладине, выполнять разминку, направленную на развитие координации движения. Научатся выполнять висы углом, согнувшись и прогнувшись | | | Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций | | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.Познавательные: использовать общие приемы решения задач.Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения. | | | | Корректировка движений | |  | | |  | | |
| 35 | Строевые упражнения. ОРУ.  Мост из положения лежа. Стойка на лопатках перекатом назад. | | | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы.Разминка, стойка, лопатка, мост, кувырок | | | Научатся выполнять игровые упражнения с кувырками,выполнять разминку, направленную на развитие гибкости, стойку на лопатках, «мост». | | | Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций. | | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.Познавательные: научатся контролировать и оценивать свои действия во время выполнения команд учителя.Коммуникативные: научатся определять общую цель и пути её достижения. | | | | Корректировка движений,  страховка | |  | | |  | | |
| 36 | Режим дня и личная гигиена.  Строевые упражнения. ОРУ.  Мост из положения лежа. Стойка на лопатках | | | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы.Разминка, стойка, лопатка, мост, кувырок | | | Научатся выполнять игровые упражнения с кувырками,выполнять разминку, направленную на развитие гибкости, стойку на лопатках, «мост». | | | Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций. | | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.Познавательные: научатся контролировать и оценивать свои действия во время выполнения команд учителя.Коммуникативные: научатся определять общую цель и пути её достижения. | | | | Корректировка движений,стр 45-47 | |  | | |  | | |
| 37 | Виды плавания.  Мост из положения лежа. Стойка на лопатках. Игра «Удочка». | | | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы.Разминка, стойка, лопатка, мост, кувырок | | | Научатся выполнять игровые упражнения с кувырками,выполнять разминку, направленную на развитие гибкости, стойку на лопатках, «мост». | | | Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций. | | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.Познавательные: научатся контролировать и оценивать свои действия во время выполнения команд учителя.Коммуникативные: научатся определять общую цель и пути её достижения. | | | | Корректировка движений, | |  | | |  | | |
| 38 | Прыжки с поворотом на 180\* и 360\*. Акробатическая комбинация. Игра «Медведи и пчелы». | | | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы | | | Научатся выполнять игровые упражнения на гимнастических скамейках.прыжки с поворотом на 180\* и 360\*, упражнения на равновесие и внимание. | | | Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций. | | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.Познавательные: использовать общие приемы решения задач.Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия. | | | | Корректировка движений,  страховка | |  | | |  | | |
| 39 | Строевые упражнения. ОРУ.  Вращение обруча. Гимнастическая полоса препятствий. Игра «Жмурки» | | | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы | | | Научатся выполнять разминку с обручами, вращение обруча, игровые упражнения на реакцию и внимание. | | | Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций. | | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.Познавательные: использовать общие приемы решения задач.Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия. | | | | Корректировка движений,  страховка | |  | | |  | | |
| 40 | Строевые упражнения. ОРУ.  Прыжки с поворотом на 180\* и 360\*. Игра «Ловля обезьян». Лазание по канату. | | | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы | | | Научатся выполнять игровые упражнения на гимнастических скамейках.прыжки с поворотом на 180\* и 360\*, упражнения на равновесие и внимание. | | | Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций. | | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.Познавательные: использовать общие приемы решения задач.Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия. | | | | Корректировка движений, страховка | |  | | |  | | |
| 41 | Строевые упражнения. ОРУ.  Вращение обруча. Лазание по канату.  Игра «Совушка» | | | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы | | | Научатся выполнять разминку с обручами, вращение обруча, игровые упражнения на реакцию и внимание. | | | Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций. | | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.Познавательные: использовать общие приемы решения задач.Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия. | | | | Корректировка движений страховка | |  | | |  | | |
|  | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 42 | Влияние плавания на здоровье человека.  Прыжки с поворотом на 180\* и 360\*. Лазание по канату-зачет. Игра «Ловля обезьян». | | | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы. | | | Научатся выполнять игровые упражнения на гимнастических скамейках.прыжки с поворотом на 180\* и 360\*, упражнения на равновесие и внимание | | | Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций | | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.Познавательные: использовать общие приемы решения задач.Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь в сотрудничестве | | | | Следить за выполнением правил игры | |  | | |  | | |
| 43 | Строевые упражнения. ОРУ.  Вращение обруча.  Игра «Совушка» | | | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы. | | | Научатся выполнять разминку с малыми мячами, упражнения на внимание, прыжка в длину с места*.* | | | Адекватная мотивация. | | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.Познавательные: использовать общие приемы решения задач.Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь в сотрудничестве. | | | | Следить за выполнением правил игры | |  | | |  | | |
| Настольный теннис ( 5 ч. ) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 44 | Правила игры в настольный теннис. Техника безопасности. | | | О физической культуре, гигиенических требованиях, первоначальные представления о строевых командах. | | | Познакомятся с общими представлениями об основных понятиях и правилах. | | | Формировать положительное отношение к урокам физкультуры. | | Регулятивные: организация рабочего места.  Познавательные: учатся контролировать и оценивать свои действия. Коммуникативные: умение слушать, задавать вопросы | | | | Корректировка техники | |  | | |  | | |
| 45 | Строение тела человека.  Набивание мяча на ракетке. Эстафеты с мячами и ракетками. | | | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы. | | | Научатся выполнять разминку, направленную на развитие координации движений, скорость и реакцию. Научатся правильно держать теннисную ракетку набивать теннисный мяч на ракетке | | | Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций | | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.Познавательные: использовать общие приемы решения задач.Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия. | | | | Корректировка техники | |  | | |  | | |
| 46 | Стойка и перемещение игрока. Набивание мяча на ракетке. Игра « Крученый мяч» | | | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы. | | | Научатся правильно держать теннисную ракетку набивать теннисный мяч на ракетке. Научатся выполнять разминку, направленную на развитие координации движений, скорость и реакцию. | | | Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций | | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.Познавательные: использовать общие приемы решения задач.Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия. | | | | Корректировка техники | |  | | |  | | |
| 47 | Набивание мяча на ракетке.Стойка и перемещение игрока. Эстафеты с мячами и ракетками. | | | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы. | | | Научатся правильно держать теннисную ракетку набивать теннисный мяч на ракетке. Научатся выполнять разминку, направленную на развитие координации движений, скорость и реакцию. | | | Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций | | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.Познавательные: использовать общие приемы решения задач.Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия. | | | | Корректировка техники | |  | | |  | | |
| 48 | Набивание мяча на ракетке.Стойка и перемещение игрока. Эстафеты с мячами и ракетками. | | | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы. | | | Научатся правильно держать теннисную ракетку набивать теннисный мяч на ракетке. Научатся выполнять разминку, направленную на развитие координации движений, скорость и реакцию. | | | Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций | | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.Познавательные: использовать общие приемы решения задач.Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия. | | | | Корректировка техники | |  | | |  | | |
| Лыжная подготовка( 28 ч.) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 49 | Инструктаж по ТБ. Подбор, переноска и надевание лыж. Основные требования к одежде во время занятий. | | | О физической культуре, гигиенических требованиях, первоначальные представления о строевых командах, лыжных ходах. | | | Научатся выполнять организующие команды «Лыжи на плечо!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!», технику ступающего шага. | | | Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций | | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.Познавательные: использовать общие приемы решения задач.Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия | | | | Фронтальный опрос | |  | | |  | | |
| 50 | Попеременный двухшажный ход Прохождение дистанции. Повороты на месте. | | | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы. | | | Научатся выполнять организующие команды «Лыжи на плечо!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!», технику ступающего шага. | | | Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций | | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.Познавательные: использовать общие приемы решения задач.Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия | | | | Корректировка движений | |  | | |  | | |
| 51 | Попеременный двухшажный ход Прохождение дистанции. Игра «Кто дальше прокатится» | | | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы. | | | Научатся выполнять организующие команды, ступающий шаг на лыжах без палок, ступающий шаг на лыжах без палок. | | | Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций | | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.Познавательные: использовать общие приемы решения задач.Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия | | | | Корректировка движений | |  | | |  | | |
| 52 | Попеременный двухшажный ход Прохождение дистанции.  Игра «Кто дальше прокатится» | | | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы. | | | Научатся выполнять организующие команды, ступающий шаг на лыжах без палок, ступающий шаг на лыжах без палок. | | | Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению | | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.Познавательные: использовать общие приемы решения задач.Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль. | | | | Корректировка движений | |  | | |  | | |
| 53 | Попеременный двухшажный ход Прохождение дистанции.  Повороты на месте. Игра «Кто дальше прокатится» | | | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы. | | | Научатся выполнять организующие команды, ступающий шаг на лыжах без палок, ступающий шаг на лыжах без палок. | | | Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций | | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.Познавательные: использовать общие приемы решения задач.Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия | | | | Корректировка движений | |  | | |  | | |
| 54 | Попеременный двухшажный ход Прохождение дистанции.  Игра «Проехать через ворота». | | | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы. | | | Научатся выполнять организующие команды, скользящий шаг на лыжах без палок, ступающий шаг на лыжах без палок. | | | Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций | | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.Познавательные: использовать общие приемы решения задач.Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия | | | | Корректировка движений | |  | | |  | | |
| 55 | Передвижение скользящим шагом без палок. Игра «Проехать через ворота». | | | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы. | | | Научатся выполнять организующие команды, скользящий шаг на лыжах без палок, ступающий шаг на лыжах без палок. | | | Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций | | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.Познавательные: использовать общие приемы решения задач.Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия | | | | Корректировка техники | |  | | |  | | |
| 56 | . Попеременный двухшажный ход Прохождение дистанции. | | | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы. | | | Научатся выполнять организующие команды, скользящий шаг на лыжах без палок, ступающий шаг на лыжах. | | | Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций | | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.Познавательные: использовать общие приемы решения задач.Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия | | | | Корректировка техники | |  | | |  | | |
| 57 | Подъемы и спуски под уклон Игра «Кто дальше прокатится» Торможение плугом. | | | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы. | | | Научатся выполнять подъем на склон «лесенкой» на лыжах, спуски со склона. | | | Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций | | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.Познавательные: использовать общие приемы решения задач.Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия | | | | Корректировка техники | |  | | |  | | |
| 58 | Поворот переступанием на месте. Подъемы и спуски под уклон Торможение плугом | | | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы. | | | Научатся выполнять подъем на склон «лесенкой» на лыжах, спуски со склона. | | | Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций | | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.Познавательные: использовать общие приемы решения задач.Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия | | | | Корректировка движений | |  | | |  | | |
| 59 | Поворот переступанием на месте. Подъемы и спуски под уклон Торможение плугом и упором. | | | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы. | | | Научатся выполнять подъем на склон подъем на склон «елочкой» спуски со склона. | | | Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций | | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.Познавательные: использовать общие приемы решения задач.Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия | | | | Корректировка техники | |  | | |  | | |
| 60 | Прохождение  дистанции 1 км. Подвижная игра на лыжах «Подними предмет!» | | | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы. | | | Научатся проходить дистанцию 1000 метров на лыжах на время. | | | Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке | | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.Познавательные: использовать общие приемы решения задач.Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия | | | | Корректировка движений | |  | | |  | | |
| 61 | Прохождение  дистанции 1 км.  Игра ‘подними предмет’ | | | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы. | | | Научатся проходить дистанцию 1000 метров на лыжах на время. | | | Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке | | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.Познавательные: использовать общие приемы решения задач.Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия | | | | Фиксирование результата | |  | | |  | | |
| 62 | Прохождение  дистанции 1 км.Игра ‘подними предмет’ | | | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы. | | | Научатся проходить дистанцию 1000 метров на лыжах на время. | | | Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке | | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.Познавательные: использовать общие приемы решения задач.Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия | | | | Фиксирование результата | |  | | |  | | |
| 63 | Поворот переступанием на месте. Подъемы и спуски под уклон | | | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы. | | | Научатся выполнять подъем на склон «лесенкой» на лыжах, спуски со склона. | | | Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций | | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.Познавательные: использовать общие приемы решения задач.Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия | | | | Корректировка движений | |  | | |  | | |
| 64 | Поворот переступанием на месте. Подъемы и спуски под уклон Торможение плугом и упором. | | | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы. | | | Научатся выполнять подъем на склон подъем на склон «елочкой» спуски со склона. | | | Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций | | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.Познавательные: использовать общие приемы решения задач.Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия | | | | Корректировка техники | |  | | |  | | |
| 65 | Поворот переступанием на месте. Подъемы и спуски под уклон Торможение плугом и упором. | | | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы. | | | Научатся выполнять подъем на склон «лесенкой» на лыжах, спуски со склона. | | | Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций | | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.Познавательные: использовать общие приемы решения задач.Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия | | | | Корректировка движений | |  | | |  | | |
| 66 | Прохождение  дистанции 1 км. Подвижная игра на лыжах «Подними предмет!» | | | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы. | | | Научатся проходить дистанцию 1000 метров на лыжах на время. | | | Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке | | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.Познавательные: использовать общие приемы решения задач.Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия | | | | Корректировка движений | |  | | |  | | |
|  | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 67 | Закаливание.  Скользящий шаг.  Игра «Проехать через ворота». | | | О физической культуре, гигиенических требованиях,. | | | Научатся выполнять организующие команды, скользящий шаг на лыжах без палок, ступающий шаг на лыжах без палок. | | | Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке | | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.Познавательные: использовать общие приемы решения задач.Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия | | | | Фронтальный опрос  Стр 50-52 | |  | | |  | | |
| 68 | Прохождение дистанции Игра «Проехать через ворота». | | | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы | | | Научатся выполнять организующие команды, скользящий шаг на лыжах без палок, ступающий шаг на лыжах без палок. | | | Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций | | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.Познавательные: использовать общие приемы решения задач.Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия | | | | Корректировка техники | |  | | |  | | |
| 69 | Поворот переступанием на месте.  Подъемы и спуски под уклон. Подъем лесенкой. | | | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы | | | Научатся выполнять подъем на склон «лесенкой» на лыжах, спуски со склона | | | Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций | | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.Познавательные: использовать общие приемы решения задач.Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия | | | | Корректировка техники | |  | | |  | | |
| 70 | Поворот переступанием на месте.  Подъемы и спуски под уклон | | | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы | | | Научатся выполнять подъем на склон «лесенкой» на лыжах, спуски со склона | | | Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций | | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.Познавательные: использовать общие приемы решения задач.Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия | | | | Корректировка техники | |  | | |  | | |
| 71 | Поворот переступанием на месте. Торможение плугом и упором.  Подъемы и спуски под уклон. | | | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы | | | Научатся выполнять подъем на склон «лесенкой» на лыжах, спуски со склона | | | Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций | | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия | | | | Корректировка техники | |  | | |  | | |
| 72 | Подъемы и спуски под уклон  Игра «Кто дальше прокатится» Торможение плугом и упором. | | | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы | | | Научатся выполнять подъем на склон «лесенкой» на лыжах, спуски со склона | | | Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций | | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия | | | | Корректировка техники | |  | | |  | | |
| 73 | Подъемы и спуски под уклон  Игра «Кто дальше прокатится»  Торможение плугом и упором. | | | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы | | | Научатся выполнять подъем на склон «лесенкой» на лыжах, спуски со склона | | | Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни. Учатся принимать образ «хорошего ученика» | | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия | | | | Корректировка техники | |  | | |  | | |
| 74 | Подъемы и спуски под уклон. Поворот переступанием.  Игра «Кто дальше прокатится» | | | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы | | | Научатся выполнять подъем на склон «лесенкой» на лыжах, спуски со склона | | | Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни. Учатся принимать образ «хорошего ученика» | | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия | | | | Корректировка техники | |  | | |  | | |
| 75 | Прохождение  дистанции 2 км.  Подвижная игра на лыжах «Подними предмет | | | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы | | | Научатся проходить дистанцию 2000 метров на лыжах на время. | | | Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни. Учатся принимать образ «хорошего ученика» | | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия | | | | Следить за выполнением правил игры | |  | | |  | | |
| 76 | Прохождение  дистанции 2 км.  Подвижная игра на лыжах «Подними предмет | | | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы | | | Научатся проходить дистанцию 2000 метров на лыжах на время. | | | Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций | | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия | | | | Следить за выполнением правил игры | |  | | |  | | |
| Подвижные игры ( 2 ч. ) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 77 | Инструктаж по ТБ.  «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. | | | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы. | | | Научатся выполнять разминку, направленную на развитие координации движений, прыжки в длину с места, спиной вперед, упражнения на внимание и двигательную память | | | Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций | | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.Познавательные: использовать общие приемы решения задач.Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь в сотрудничестве | | | | Следить за выполнением правил игры | |  | | |  | | |
| 78 | Строевые упражнения. ОРУ  «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. | | | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы. | | | Научатся выполнять разминку с малыми мячами, упражнения на внимание, прыжка в длину с места*.* | | | Адекватная мотивация. | | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.Познавательные: использовать общие приемы решения задач.Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль . | | | | Следить за выполнением правил игры | |  | | |  | | |
| Баскетбол( 4 ч. ) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 79 | Инструктаж по ТБ. Строевые упражнения. Ведение мяча. Передача мяча. | | | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы. | | | Научатся выполнять организующие команды, броски баскетбольного мяча из положения сидя. | | | Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке | | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.Познавательные: использовать общие приемы решения задач.Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения, радоваться успехам одноклассников. | | | | Корректировка техники | |  | | |  | | |
| 80 | Ловля и передача мяча двумя руками из – за головы. Ведение мяча. | | | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы | | | Научатся выполнять организующие команды, броски баскетбольного мяча из положения стоя. | | | Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке | | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.Познавательные: использовать общие приемы решения задач.Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения, радоваться успехам одноклассников. | | | | Корректировка техники | |  | | |  | | |
| 81 | Броски в цель.  Ловля и передача мяча. « Передал – садись!» | | | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы | | | Научатся выполнять организующие команды, броски баскетбольного мяча из положения стоя. | | | Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке | | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.Познавательные: использовать общие приемы решения задач.Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения, радоваться успехам одноклассников. | | | | Корректировка техники | |  | | |  | | |
| 82 | Строевые упражнения. ОРУ. Броски в цель.  Ловля и передача мяча. « Передал – садись!» | | | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы | | | Научатся выполнять организующие команды, броски баскетбольного мяча из положения стоя. | | | Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке | | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.Познавательные: использовать общие приемы решения задач.Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения, радоваться успехам одноклассников. | | | | Корректировка техники | |  | | |  | | |
| Легкая атлетика ( 11 ч. ) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 83 | Техника безопасности на уроках по легкой атлетике. Разновидности ходьбы. Обычный бег. Подвижные игры. | | | О физической культуре, гигиенических требованиях, первоначальные представления о строевых командах. | | | Познакомятся с общими представлениями об основных понятиях и правилах. | | | Формировать положительное отношение к урокам физкультуры. | | Регулятивные: организация рабочего места.  Познавательные: учатся контролировать и оценивать свои действия. Коммуникативные: умение слушать, задавать вопросы | | | | Фронтальный опрос Корректировка техники бега | |  | | |  | | |
| 84 | ОРУ. Бег с изменением длины и частоты шагов. Высокий старт. Низкий старт. Бег 30 м. | | | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы. | | | Научатся выполнять строевые упражнения на месте и в движении, технику высокого старта, сдавать тестирование бега на 30 м с высокого старта.. | | | Учатся принимать образ «хорошего ученика» и учится нести личную ответственность за здоровый образ жизни. | | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся формулировать свои затруднения и обращаться за помощью. | | | | Корректировка техники бега Фиксирование результата | |  | | |  | | |
| 85 | Челночный бег 3х10 м. Прыжки в длину с разбега. | | | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы. | | | Научатся выполнять строевые команды, беговую разминку, технику челночного бега с высокого старта. | | | Адекватная мотивация. Первичные умения оценки результатов | | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.Познавательные: использовать общие приемы решениязадачКоммуникативные:Поддерживатьдруг друга. | | | | Корректировка техники бега Фиксирование результата | |  | | |  | | |
| 86 | Органы дыхания.  Строевые упражнения. Разновидности ходьбы. Прыжки на заданную длину. | | | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы. | | | Научатся выполнять строевые упражнения на месте и в движении, | | | Учатся принимать образ «хорошего ученика» и учится нести личную ответственность за здоровый образ жизни. | | Регулятивные:организация рабочего места с применением установленных правил.Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся формулировать свои затруднения и обращаться запомощью | | | | Корректировка техники Фиксирование результата | |  | | |  | | |
| 87 | Метание мяча.  Подтягивание. Подвижные игры. | | | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы. | | | Научатся сдавать тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись. | | | Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке | | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.Познавательные: использовать общие приемы решения задач.Коммуникативные: научатся определять общую цель и пути её достижения. | | | | Корректировка техники Фиксирование результата | |  | | |  | | |
| 88 | Бег 300 м. Отжимание.  Игра « Третий лишний». | | | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы. | | | Научатся выполнять разминку с малым мячами, упражнения на внимание, сдавать тестирование сгибание- разгибание рук из положения лежа на 30 с. | | | Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке | | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.Познавательные: использовать общие приемы решения задач.Коммуникативные: владеть способами взаимопомощи. | | | | Фиксирование результата | |  | | |  | | |
| 89 | Прыжки в длину с места. Прыжки на скакалке. | | | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы. | | | Научатся выполнять разминку с малыми мячами, упражнения на внимание, прыжка в длину с места. Научатся выполнять упражнения со скакалкой, прыжки в скакалку с вращением вперед и назад. | | | Адекватная мотивация. | | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь в сотрудничестве. | | | | Фиксирование результата | |  | | |  | | |
| 90 | Эстафетный бег. Бег к мячам. Подвижные игры. | | | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы. | | | Научатся выполнять строевые команды, беговую разминку, технику челночного бега. | | | Адекватная мотивация. Первичные умения оценки результатов | | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач Коммуникативные: Поддерживать друг друга. | | | | Корректировка техники | |  | | |  | | |
| 91 | Строевые упражнения. Наклоны из положения стоя. Эстафеты. | | | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы. | | | Научатся выполнять бег с изменением темпа, упражнения, направленные на развитие координации движений. сдавать тестирование наклона вперед из положения стоя. | | | Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению не создавать конфликтов. Находить выходы из спорных ситуаций. | | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми | | | | Корректировка техники | |  | | |  | | |
| 92 | Бег 1000 м.  Подтягивание. Игра « Третий лишний». | | |  | | | Научатся сдавать тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись. | | | Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению не создавать конфликтов. Находить выходы из спорных ситуаций. | | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми | | | | Корректировка техники Фиксирование результата | |  | | |  | | |
| 93 | Бег 1000 м.  Отжимание. Игра « Вышибалы» | | |  | | | Научатся сдавать тестирование отжимание. | | | Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению не создавать конфликтов. Находить выходы из спорных ситуаций. | | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми | | | | Корректировка техники Фиксирование результата | |  | | |  | | |
| Подвижные игры ( 6 ч. ) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 94 | Инструктаж по ТБ.  «К своим флажкам», «Мудрая сова». Эстафеты. | | | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы. | | | Научатся выполнять разминку, направленную на развитие координации движений, прыжки в длину с места, спиной вперед, упражнения на внимание и двигательную память | | | Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций | | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.Познавательные: использовать общие приемы решения задач.Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь в сотрудничестве | | | | Следить за выполнением правил игры | |  | | |  | | |
| 95 | «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. | | | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы. | | | Научатся выполнять разминку с малыми мячами, упражнения на внимание, прыжка в длину с места*.* | | | Адекватная мотивация. | | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.Познавательные: использовать общие приемы решения задач.Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь в сотрудничестве. | | | | Следить за выполнением правил игры | |  | | |  | | |
| 96 | «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. | | | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы. | | | Научатся выполнять разминку, направленную на развитие координации движений, прыжки в длину с места, спиной вперед, упражнения на внимание и двигательную память | | | Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций | | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.Познавательные: использовать общие приемы решения задач.Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь в сотрудничестве | | | | Следить за выполнением правил игры | |  | | |  | | |
| 97 | «Перестрелка». « Море волнуется …» | | | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы. | | | Научатся выполнять разминку, направленную на развитие координации движений, прыжки в длину с места, спиной вперед, упражнения на внимание и двигательную память | | | Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций | | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.Познавательные: использовать общие приемы решения задач.Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь в сотрудничестве | | | | Следить за выполнением правил игры | |  | | |  | | |
| 98 | « Охотники». «Ночные снайперы». Эстафеты | | | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы. | | | Научатся выполнять разминку с малыми мячами, упражнения на внимание, прыжка в длину с места*.* | | | Адекватная мотивация. | | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.Познавательные: использовать общие приемы решения задач.Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь в сотрудничестве. | | | | Следить за выполнением правил игры | |  | | |  | | |
| 99 | «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. | | | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы. | | | Научатся выполнять разминку, направленную на развитие координации движений, прыжки в длину с места, спиной вперед, упражнения на внимание и двигательную память | | | Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций | | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.Познавательные: использовать общие приемы решения задач.Коммуникативные:научатся осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь в сотрудничестве | | | | Следить за выполнением правил игры | |  | | |  | | |
| Спортивная лапта( 3 ч. ) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 100 | | Ловля и передача мяча. Игра « Лапта». | | | | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы | | | Научатся выполнять бег с изменением темпа, упражнения, направленные на развитие координации движений. | | Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению не создавать конфликтов. Находить выходы из спорных ситуаций. | | | | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач.Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми | | Корректировка техники | |  | | |  | |
| 101 | | Удары по мячу. Ловля и передача мяча. | | | | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы | | | Научатся выполнять бег с изменением темпа, упражнения, направленные на развитие координации движений. | | Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению не создавать конфликтов. Находить выходы из спорных ситуаций. | | | | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач.Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми | | Корректировка техники | |  | | |  | |
| 102 | | Подведение итогов учебного года. Эстафеты. | | | | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы | | | Научатся подводить итоги года, играть в подвижные игры. | | Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению не создавать конфликтов. | | | | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.Познавательные: использовать общие приемы решения задач.Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения, друга | | Выставление годовых оценок | |  | | |  | |

Требования к уровню подготовки обучающихся  
 (базовый уровень)

1 класс  
В результате освоения программного материала по физической культуре учащиеся 1 класса должны:

*иметь представление:*

     -о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности;

     -о способах изменения направления и скорости движения;

     -о режиме дня и личной гигиене;

     -  о правилах составления комплексов утренней зарядки;

*уметь:*

     -выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки;

     -выполнять комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток;

     -играть в подвижные игры;

     -выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;

     -выполнять строевые упражнения;

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольныеупражнения | Уровень | | | | | |
| высокий | средний | низкий | высокий | средний | низкий |
| Мальчики | | | Девочки | | |
| Подтягивание | 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 | Коснутьсялбомколен | Коснутьсяладонямипола | Коснутьсяпальцамипола | Коснутьсялбомколен | Коснутьсяладонямипола | Коснутьсяпальцамипола |
| Бег 30 м | 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 | Безучетавремени | | | | | |

-демонстрировать уровень физической подготовленности (см. табл. 1).  
2 класс

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» **учащиеся 2 класса должны:**

***иметь представление:***

-       о зарождении древних Олимпийских игр;

-       о физических качествах и общих правилах определения уровня их развития;

-       о правилах проведения закаливающих процедур;

-       об осанке и правилах использования комплексов физических упражнений для формирования правильной осанки;

***уметь:***

-       определять уровень развития физических качеств (силы, быстроты, гибкости);

-       вести наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью;

-       выполнять закаливающие водные процедуры (обтирание);

-       выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки;

-       выполнять комплексы упражнений для развития точности метания малого мяча;

-       выполнять комплексы упражнений для развития равновесия;

-       демонстрировать уровень физической подготовленности (см. табл. 2).

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольныеупражнения | Уровень | | | | | |
| высокий | средний | низкий | высокий | средний | низкий |
| Мальчики | | | Девочки | | |
| Подтягивание | 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 | Коснутьсялбомколен | Коснутьсяладонямипола | Коснутьсяпальцамипола | Коснутьсялбомколен | Коснутьсяладонямипола | Коснутьсяпальцамипола |
| Бег 30 м | 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 | Безучетавремени | | | | | |

**3 класс**

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» **учащиеся 3 класса должны:**

***иметь представление:***

-       о физической культуре и ее содержании у народов Древней Руси;

-       о разновидностях физических упражнений: общеразвивающих, подводящих и соревновательных;

-       об особенностях игры в футбол, баскетбол, волейбол;

***уметь:***

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

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

-       проводить закаливающие процедуры (обливание под душем);

-       составлять правила элементарных соревнований, выявлять лучшие результаты в развитии силы, быстроты и координации в процессе соревнований;

-       вести наблюдения за показателями частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений;

-       демонстрировать уровень физической подготовленности (см. табл. 3).

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольныеупражнения | Уровень | | | | | |
| высокий | средний | низкий | высокий | средний | низкий |
| Мальчики | | | Девочки | | |
| Подтягивание | 5 | 4 | 3 |  |  |  |
| Подтягивание |  |  |  | 12 | 8 | 5 |
| Прыжок в длину с места, см | 150 – 160 | 131 – 149 | 120 – 130 | 143 – 152 | 126 – 142 | 115 – 125 |
| Бег 30 м | 5,8 – 5,6 | 6,3 – 5,9 | 6,6 – 6,4 | 6,3 – 6,0 | 6,5 – 5,9 | 6,8 – 6,6 |
| Бег 1000 м, мин. с | 5.00 | 5.30 | 6.00 | 6.00 | 6.30 | 7.00 |
| Ходьба на лыжах 1 км, мин. с | 8.00 | 8.30 | 9.00 | 8.30 | 9.00 | 9.30 |

**4 класс**

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» **учащиеся 4 класса должны:**

***иметь представление:***

-       о физической культуре и ее содержании у народов Древней Руси;

-       о разновидностях физических упражнений: общеразвивающих, подводящих и соревновательных;

-       об особенностях игры в футбол, баскетбол, волейбол;

***уметь:***

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

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

-       проводить закаливающие процедуры (обливание под душем);

-       составлять правила элементарных соревнований, выявлять лучшие результаты в развитии силы, быстроты и координации в процессе соревнований;

-       вести наблюдения за показателями частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений;

-       демонстрировать уровень физической подготовленности (см. табл. 3).

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольныеупражнения | Уровень | | | | | |
| высокий | средний | низкий | высокий | средний | низкий |
| Мальчики | | | Девочки | | |
| Подтягивание | 5 | 4 | 3 |  |  |  |
| Подтягивание |  |  |  | 12 | 8 | 5 |
| Прыжок в длину с места, см | 150 – 160 | 131 – 149 | 120 – 130 | 143 – 152 | 126 – 142 | 115 – 125 |
| Бег 30 м | 5,8 – 5,6 | 6,3 – 5,9 | 6,6 – 6,4 | 6,3 – 6,0 | 6,5 – 5,9 | 6,8 – 6,6 |
| Бег 1000 м, мин. с | 5.00 | 5.30 | 6.00 | 6.00 | 6.30 | 7.00 |
| Ходьба на лыжах 1 км, мин. с | 8.00 | 8.30 | 9.00 | 8.30 | 9.00 | 9.30 |

**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 – 3 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.

***Формирование универсальных учебных действий:***

Личностные УДД

-       Ценностно-смысловая ориентация учащихся,

-       Действие смыслообразования,

-       Нравственно-этическое оценивание

Коммуникативные УДД

-       Умение выражать свои мысли,

-       Разрешение конфликтов, постановка вопросов.

-        Управление поведением партнера: контроль, коррекция.

-        Планирование сотрудничества с учителем и сверстниками.

-        Построение  высказываний в соответствии с условиями коммутации.

Регулятивные УДД

-       Целеполагание,

-       волевая саморегуляция,

-       коррекция,

-         оценка качества и уровня усвоения.

-        Контроль в форме сличения с эталоном.

-        Планирование промежуточных целей с учетом результата.

***Познавательные универсальные действия:***

Общеучебные:

-       Умение структурировать знания,

-        Выделение и формулирование учебной цели.

-       Поиск и  выделение необходимой информации

-       Анализ объектов;

-        Синтез, как составление целого из частей

-       Классификация объектов.

Требования к уровню подготовки обучающихся (повышенный уровень)

*Умение применить свои навыки в соревновательной деятельности на внешнем уровне.*

**Материально-техническое обеспечение   
образовательного процесса**

Начальное образование существенно отличается от всех последующих этапов образования, в ходе которого изучаются систематические курсы. В связи с этим и оснащение учебного процесса на этой образовательной ступени имеет свои особенности, определяемые как спецификой обучения и воспитания младших школьников в целом, так и спецификой курса «Физическая культура» в частности.

К физкультурному оборудованию предъявляются педагогические, эстетические и гигиенические требования.

Подбор оборудования определяется программными задачами физического воспитания детей. Размеры и масса инвентаря должны соответствовать возрастным особенностям младших школьников; его количество определяется из расчёта активного участия всех детей в процессе занятий.

Важнейшее требование ― безопасность физкультурного оборудования. Для выполнения его необходимо обеспечить прочную установку снарядов, правильную обработку деревянных предметов (палки, рейки гимнастической стенки и др.). Во избежание травм они должны быть хорошо отполированы. Металлические снаряды делаются с закруглёнными углами.   
Качествоснарядов, устойчивость, прочностьпроверяетсяучителемпередуроком.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения** | **Количество** |
| **1.** | **Основнаялитературадля  учителя** |  |
| **1.1.** | **Стандарт  начального общего образования по физической культуре** | **Д** |
| **1.2.** | **Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов. – М.: Просвещение, 2008.** | **Д** |
| **1.3.** | **Лях В.И. Мой друг – физкультура.  Учебник для учащихся 1-4 классов начальной школы. Москва «Просвещение» 2006.** | **Ф** |
| **1.4.** | **Рабочая программа по физической культуре** | **Д** |
| **2.** | **Дополнительнаялитературадляучителя** |  |
| **2.1.** | **Дидактические материалы по основным разделам и темам учебного предмета «физическая культура»** | **Ф** |
| **2.2.** | **Кофман Л.Б. Настольная книга учителя физической культуры. – М., Физкультура и спорт,  1998.** | **Д** |
| **2.3.** | **Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Практикум по теории  и методики физического воспитания 2001г.** | **Д** |
| **2.4.** | **Школьникова  Н.В.,  Тарасова  М.В.  Я иду на урок. Книга для учителя физической культуры 1- 6 классы.  Издательство «Первоесентября» 2002 г.** | **Д** |
| **2.5.** | **Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. Пособие для учителя, Москва, 1998.** | **Д** |
| **2.6.** | **Ковалько В.И. Поурочные разработки по физкультуре  1-4  класс, Москва «Вако» 2006** | **Д** |
| **3.** | **Дополнительнаялитературадляобучающихся** |  |
| **3.1.** | **Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению.** | **Д** |
| **4.** | **Техническиесредстваобучения** |  |
| **4.1.** | **Музыкальныйцентр** | **Д** |
| **4.2.** | **Аудиозаписи** | **Д** |
| **5.** | **Учебно-практическоеоборудование** |  |
| **5.1.** | **Бревногимнастическоенапольное** | **П** |
| **5.2.** | **Козелгимнастический** | **П** |
| **5.3.** | **Канатдлялазанья** | **П** |
| **5.4.** | **Перекладинагимнастическая (пристеночная)** | **П** |
| **5.5.** | **Стенкагимнастическая** | **П** |
| **5.6.** | **Скамейка гимнастическая жесткая (длиной  4 м)** | **П** |
| **5.7.** | **Комплект навесного оборудования (перекладина, мишени для метания, тренировочные баскетбольные щиты)** | **П** |
| **5.8.** | **Мячи:  набивные весом 1 кг, малый  мяч(мягкий), баскетбольные, волейбольные, футбольные** | **К** |
| **5.9.** | **Палкагимнастическая** | **К** |
| **5.10.** | **Скакалкадетская** | **К** |
| **5.11.** | **Матгимнастический** | **П** |
| **5.12.** | **Гимнастическийподкидноймостик** | **Д** |
| **5.13.** | **Кегли** | **К** |
| **5.14.** | **Обручпластиковыйдетский** | **Д** |
| **5.15.** | **Планка для прыжков в высоту** | **Д** |
| **5.16.** | **Стойка для прыжков в высоту** | **Д** |
| **5.17.** | **Флажки: разметочные с опорой, стартовые** | **Д** |
| **5.18.** | **Лентафинишная** |  |
| **5.19.** | **Рулеткаизмерительная** | **К** |
| **5.20.** | **Набор инструментов для подготовки прыжковых ям** |  |
| **5.21.** | **Лыжи детские (с креплениями и палками)** | **П** |
| **5.22.** | **Щитбаскетбольныйтренировочный** | **Д** |
| **5.23.** | **Сетка для переноски и хранения мячей** | **П** |
| **5.24.** | **Сеткаволейбольная** | **Д** |
| **5.25.** | **Аптечка** | **Д** |

**Д – демонстрационный экземпляр (1экземпляр);**

**К – полный комплект (для каждого ученика);**

**Ф – комплект для фронтальной работы (не менее 1 экземпляра на 2 учеников);**

**П – комплект**