Муниципальное общеобразовательное бюджетное учреждение

 «Нестеровская средняя общеобразовательная школа»

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  Рассмотрено на заседании МО творчески-развивающего цикла  Протокол №\_\_\_\_ от «\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2018г. \_\_\_\_\_\_\_\_Н.П. Епанчинцева   |  Согласовано  с ЗД поУВР \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ А.В. Кузнецова | Утверждаю Директор школы\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Т.С.Синицына Приказ №\_\_от « \_ »\_\_ 2018г. |

 **Рабочая программа**

 **по физической культуре**

 **для 2 класса**

 **на 2018 – 2019 учебный год**

Составитель:

 Бурцев Владимир Борисович

 учитель физической культуры высшей

 квалификационной категории

 стаж работы 31 лет

 с. Нестеровка

 2018г.

Рабочая программа по физической культуре в **2 классе** разработана на основе следующих нормативно-правовых и методических документов:

- Федеральный закон «Об образовании в РФ» ( № 273 – ФЗ от 29.12.2012)

- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009г. № 373 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования ( с изминениями в 2010-2015г.)

- Федеральный закон «О физической культуре и спорте в РФ» от 04.12.2007г. № 329-ФЗ (ред. От 21.04. 2011г.)

Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020г.

Распоряжение правительства РФ от. 07.08.2009г. № 1101-р.

- Постановление Главного Государственного санитарного врача Российской Федерации «Об утверждении СанПин 2.4.2821-10 «санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» от 29.12.2010 № 19993.

- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 31.03.2014 года № 253 «Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования»

- основная образовательная программа НОО

- учебный план МОБУ «Берестовская СОШ» на 2018-19 учебный год

- Авторская программа В.И. Лях 2014г. М «Просвещение»

- **Для вариативной части**: В.И. Лях, Просвещение 2014г. (Элементы спортивных игр, подвижные игры).

Учебник: Физическая культура 1-4класс, В. И. Лях 2013 г.

Кол-во часов: 3ч в неделю, всего 102ч

 Физическая культура—обязательный учебный курс в обще­образовательных учреждениях. Предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников. В со­четании с другими формами обучения — физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня (гимнастика до занятий, физкультурные минут­ки, физические упражнения и игры на удлинённых переменах), внеклассной работой по физиче­ской культуре, совместная работа с ДЮСШ, спортивные секции), физкультурно-массовыми и спортивными мероприяти­ями (дни здоровья и спорта, подвижные игры и соревнования, спортивные праздники, спартакиады, туристические слёты и походы) — достигается формирование физической культуры лич­ности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систе­матических занятиях физической культурой и спортом, овладе­ние основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

В Федеральном законе «О физической культуре и спорте» от 4 декабря 2007 г. №329-Ф3 отмечено, что организация фи­зического воспитания и образования в образовательных учреж­дениях включает в себя проведение обязательных занятий по физической культуре в пределах основных образовательных программ в объёме, установленном государственными об­разовательными стандартами, а также дополнительных (фа­культативных) занятий физическими упражнениями и спортом в пределах дополнительных образовательных программ.

 Данная программа создавалась с учётом того, что система физического воспитания, объединяющая урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, долж­на создавать максимально благоприятные условия для раскры­тия и развития не только физических, но и духовных способ­ностей ребёнка, его самоопределения.

 **Цели обучения**

***Целью***школьного физического воспитания является форми­рование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

 **Задачи обучения базовой части программы**

 Реализация цели учебной программы соотносится с реше­нием следующих образовательных ***задач****:*

• укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нрав­ственному и социальному развитию, успешному обучению;

• формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;

• овладение школой движений;

• развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точно­сти реагирования на сигналы, согласования движений, ориен­тирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;

• формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (коорди­национных и кондиционных) способностей;

• выработка представлений об основных видах спорта, сна­рядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;

• формирование установки на сохранение и укрепление здо­ровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;

• приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в сво­бодное время на основе формирования интересов к определён­ным видам двигательной активности и выявления предраспо­ложенности к тем или иным видам спорта;

• воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие раз­витию психических процессов (представления, памяти, мыш­ления и др.) в ходе двигательной деятельности.

 **Задачи вариативной части программы**

- создавать эмоциональную значимую среду для развития ребёнка и переживания им «ситуации успеха»;

- способствовать осознанию и дифферентации личностно-значимых интересов личности;

- выполнять защитную функцию по отношению к личности, компенсируя ограниченные возможности;

- приобритение практических навыков и теоритических знаний в области подвижных и спортивных игр.

Принимая во внимание вышеперечисленные задачи образо­вания учащихся начальной школы в области физической культу­ры, основными принципами, идеями и подходами при форми­ровании данной программы были следующие: демократизация и гуманизация педагогического процесса, педагогика сотрудни­чества, деятельностный подход, интенсификация и оптимиза­ция, расширение межпредметных связей.

*Принцип демократизации* в педагогическом процессе вы­ражается в обеспечении всем и каждому ученику одинакового доступа к основам физической культуры, максимальном рас­крытии способностей детей, построении преподавания на ос­нове использования широких и гибких методов и средств обу­чения для развития детей с разным уровнем их двигательных и психических способностей, изменении сути педагогических отношений, переходе от подчинения к сотрудничеству.

*Принцип гуманизации* педагогического процесса заключа­ется в учёте индивидуальных способностей личности каждо­го ребёнка и педагога. Он строится в соответствии с личным опытом и уровнем достижений школьников, их интересами и склонностями. Учителя обязаны предоставлять детям разно­уровневый по сложности и субъективной трудности усвоения материал программы.

Осуществление принципов демократизации и гуманизации в педагогическом процессе возможно на основе *педагогики со­трудничества*— идеи совместной развивающей деятельности детей и взрослых, в процессе которой они связаны взаимопони­манием и проникновением в духовный мир друг друга, совмест­ным желанием анализа хода и результатов этой деятельности.

*Деятельностный подход* заключается в ориентировании ученика не только на усвоение готовых знаний и умений, но и на овладение способами физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, на развитие познавательных сил и творческого потенциала ребёнка. Это отход от вербальных методов и форм передачи готовой информации, пассивности учащихся на занятиях к активному усвоению знаний, умений и навыков, реализуемых в разнообразных видах физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности.

*Интенсификация и оптимизация* состоит в повышении целенаправленности обучения и усилении мотивации заня­тий физической культурой и спортом, применении активных и творческих методов и форм обучения (проблемные, исследо­вательские, сопряжённого развития кондиционных и коорди­национных способностей, акцентированного и всестороннего развития координационных способностей, методики програм­мно-алгоритмического типа, групповые и индивидуальные формы обучения, круговая тренировка и др.); в развитии навыков учебного труда; широком использовании компьютеров и других новых технических средств.

* Задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннего раскрытия взаимосвязи и взаимообусловленно­сти изучаемых явлений и процессов в сфере физической куль­туры учитель реализует на основе *расширения межпредмет­ных связей* из области разных предметов: литературы, истории, математики, анатомии, физиологии, психологии и др.

**Общая характеристика курса**

 Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно раз­виваются мышление, творчество и самостоятельность.

 Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференциро­ванного и индивидуального подхода к учащимся с учетом со­стояния здоровья, пола, физическою развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

 Понятийная база и содержание курса основаны на поло­жениях нормативно-правовых актов Российской Федерации, в том числе:

• требованиях к результатам освоения образовательной про­граммы основного общего образования, представленной в Фе­деральном государственном стандарте начального общего об­разования;

• Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;

• Законе «Об образовании»;

• Федеральном законе «О физической культуре и спорте»;

• Стратегии национальной безопасности Российской Феде­рации до 2020 г.;

• примерной программе начального общего образования;

• приказе Минобрнауки от 30 августа 2010г. №889

**Описание места учебного предмета в учебном плане.**

 Рабочая программа определяет инвариантную (базовую) и вариативную части учебного курса, конкретизирует содержание его предметных тем и дает примерное распределение учебных часов на их изучение из расчёта трёх часов в неделю в **2 классе, всего 102 часа.** Базовая часть **(79 часов)** включает в себя разделы: основы знаний, лёгкая атлетика, гимнастика, лыжная подготовка, подвижные игры. Вариативная часть **(23часов**) включает разделы: Подвижные игры, элементы спортивных игр. Вариативная часть строится исходя из условий школы наличии материально-технической базы и ориентирована на проведение уроков с детьми на свежем воздухе.

Уровень физической подготовленности

2 кл

|  |  |
| --- | --- |
| Контрольные упражнения | Уровень |
| высокий | средний | низкий | высокий | средний | низкий |
| Мальчики | Девочки |
| Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз | 14 – 16 | 8 – 13 | 5 – 7 | 13 – 15 | 8 – 12 | 5 – 7 |
| Прыжок в длину с места, см | 143 – 150 | 128 – 142 | 119 – 127 | 136 – 146 | 118 – 135 | 108 – 117 |
| Наклон вперед, не сгибая ног в коленях | Коснуться лбом колен | Коснуться ладонями пола | Коснуться пальцами пола | Коснуться лбом колен | Коснуться ладонями пола | Коснуться пальцами пола |
| Бег 30 м с высокого старта, с | 6,0 – 5,8 | 6,7 – 6,1 | 7,0 – 6,8 | 6,2 – 6,0 | 6,7 – 6,3 | 7,0 – 6,8 |
| Бег 1000 м | Без учета времени |

 **ПРОВЕДЕНИЕ ЗАЧЕТНО-ТЕСТОВЫХ УРОКОВ**

|  |  |
| --- | --- |
| Нормативы | 2 класс |
| "5" | "4" | "3" |
| 1 | Бег 30 м (сек.) | м | **6,0** | **6,6** | **7,1** |
| д | **6,3** | **6,9** | **7,4** |
| 2 | Бег 1000 м (мин,сек.) ("+" - без учета времени)  | м | + | + | + |
| д | + | + | + |
| 3 | Челночный бег 3х10 м (сек.) | м | **9,8** | **10,2** | **10,6** |
| д | **10,4** | **10,8** | **11,5** |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 4 | Прыжок в длину с места (см) | м | **150** | **130** | **115** |
| д | **140** | **125** | **110** |
| 5 | Прыжок в высоту, способом "Перешагивания" (см) | м | **80** | **75** | **70** |
| д | **70** | **65** | **60** |
| 6 | Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.) | м | **70** | **60** | **50** |
| д | **80** | **70** | **60** |
| 7 | Отжимания (кол-во раз) | м | **10** | **8** | **6** |
| д | **8** | **6** | **4** |
| 8 | Подтягивание (кол-во раз) | м | **3** | **2** | **1** |
|  | Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (кол-во раз) | м | **14** | **8** | **5** |
| д | **13** | **8** | **5** |
| 9 | Метание т/м (м) | м | **15** | **12** | **10** |
| д | **12** | **10** | **8** |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 10 | Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин) | м | **28** | **26** | **24** |
| д | **23** | **21** | **19** |
| 11 | Приседания (кол-во раз/мин) | м | **40** | **38** | **36** |
| д | **38** | **36** | **34** |

 **Ценностные ориентиры содержания учебного предмета**

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

*Ценность природы* основывается на общечеловеческой ценности жизни, на осознании себя частью природного мира − частью живой и неживой природы. Любовь к природе - это бережное отношение к ней как к среде обитания и выживания человека, а также переживание чувства красоты, гармонии, её совершенства, сохранение и приумножение её богатства.

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

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

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

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

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

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

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

*Ценность гражданственности* – осознание человеком себя как члена общества, народа, представителя страны и государства.

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

*Ценность человечества* − осознание человеком себя как части мирового сообщества, для существования и прогресса которого необходимы мир, сотрудничество народов и уважение к многообразию их культур.

**Результаты освоения учебного предмета**

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

**Личностные результаты:**

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

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

– развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;

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

 – формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

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

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

– формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;

**Метапредметные результаты:**

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

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

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

– определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

– готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;

– овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

**Предметные результаты:**

– формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;

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

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

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

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

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

По окончании начальной школы учащиеся должны уметь:

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

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

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

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

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

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

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

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

– характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса;

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

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

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

 **Планируемые результаты изучения предмета**

 **Раздел «Знания о физической культуре»**

 ***обучающий научится:***

* ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»;
* характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
* раскрывать на примерах (из истории или из личного опыдоровья, развития основных систа) положительное влияние занятий физической культурой на физическое и личностное развитие;
* ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;
* организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

 ***Обучающий получит возможность научиться:***

* выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;
* характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня в зависимости от индивидуальных особенностей учебной и внешкольной деятельности, показателей здоровья, физического развития и физической подготовленности

 **Раздел «Способы физкультурной деятельности»**

 ***обучающий научится:***

* отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;
* организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;
* измерять показатели физического развития (рост и массу тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.

 ***обучающий получит возможность научиться:***

* вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;
* целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
* выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

 **Раздел «Физическое совершенствование»**

 ***обучающий научится:***

* выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
* выполнять тестовые упражнения для оценки динамики индивидуального развития основных физических качеств;
* выполнять организующие строевые команды и приемы;
* выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
* выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, брусья, гимнастическое бревно);
* выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса);
* выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

 ***обучающий получит возможность научиться:***

* сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
* выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
* играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам;
* выполнять передвижения на лыжах

###

###  Содержание курса

**2 класс**

**Знания о физической культуре**

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

**Способы физкультурной деятельности**

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

**Физическое совершенствование**

***Гимнастика с 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: Элементы спортивных игр:*

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

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

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

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

**Имеющееся учебно-методическое и материально-техническое обеспечение учебного предмета «Физическая культура».**

Для организации учебного процесса по физической культуре в МОБУ «Нестеровская СОШ» **имеются:** пришкольный легкоатлетический стадион с асфальтовым покрытием (в центре футбольное поле); оборудованные открытые площадки для прыжков (в высоту, длину) и метаний (малого теннисного мяча и гранаты); гимнастический городок; волейбольная площадка, баскетбольная площадка, игровой спортивный зал (9 х15 м.), хоккейный корт.

 ***Перечень имеющегося учебного оборудования***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Раздел программы** | **Учебные темы** | **Комплекты инвентаря и оборудования** | **Количество** |
| Знания о физической культуре |  |  Комплект наглядных плакатов по обучению гимнастическим упражнениямУчебники по физической культуреПримерные программы 1-4 класс.Рабочие программы 1-4 класс | 16 |
| Физкультурно-оздоровительная деятельность |  | Туристические палатки | 2 |
| Спортивно-оздоровительная деятельность | Гимнастика с основами акробатики | Бревно напольное (3 м) Канат для лазания (5 м) Козел гимнастический Мат поролоновый Перекладина Стенка гимнастическая Палка гимнастическая Скамейка гимн.Скакалка детская Мостик подкиднойКонь гимнастическийБрусья параллельныеГантели | 121611104101118 |
|  | Легкая атлетика | Планка для прыжков в высоту Стойка для прыжков в высоту Секундомер Номера нагрудные Флажки разметочные Мячи для метания Финишная лента Рулетка | 322115101011 |
|  | Лыжные гонки | Комплект лыжБотинкиПалкиМазь | 3030367 |
|  | Подвижные игры с элементами спортивных игр | СвистокСетка волейбольнаяМячи волейбольныеМячи баскетбольныеМячи гандбольныеСкакалка удлинённаяЩит баскетбольныйКегли | 2312124221 |
| Дополнительное оборудование для реализацииВариативной части программы |  | Мячи футбольныеБитыМячи теннисныеКлюшки Шлем хоккейныйЗащита для ногНалокотникиКоньки | 481488820 |
| Физкультурно-оздо-ровительные мероприятия  |  | Столы теннисныеРакетки Комплекты шаровОбручи | 28610 |

**Распределение учебного времени на виды программного материала**

 **для 2 класса**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№****п/п** |  **Вид программного материала** |  **Кол-во** **часов** |
| **1.** | **Базовая часть** | **79** |
| 1.1 | Основы знаний о физической культуре | В ходе уроков |
| 1.2 | Подвижные игры | В ходе уроков |
| 1.3 | Лёгкая атлетика | 39 |
| 1.4 | Гимнастика с элементами акробатики | 24 |
| 1.5 | Лыжная подготовка | 16 |
| **2** | **Вариативная часть** | **23ч** |
| 2.1 | Подвижные игры на основе спортивных игр | 23 |
|  |  **Итого** | **102** |

Методика оценки успеваемости по предмету «Физическая культура»

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Отметка** | **Теоретические знания** | **Умения и навыки двигательных действий** |
| **По основам знаний** | **По технике владения двигательными****действиями** | **По способам осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность** |
| **«5»** | Выставляется за ответ, в котором ученик демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя примеры из практики и своего опыта. | Двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и чётко. | Учащийся демонстрирует полный и разнообразный комплекс упражнений, направленный на развитие конкретной физической способности, комплекс упражнений утренней, атлетической (ритмической) гимнастики. Может самостоятельно организовать место занятий, подобрать инвентарь и применять его в конкретных условиях, контролировать ход выполнения заданий и оценить его. |
| **«4»** | Ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки. | Двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и чётко, наблюдается некоторая скованность. | Имеются незначительные ошибки, неточности в осуществлении самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельности. |
| **«3»** | Получают ученики за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в материале. | Двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряжённому выполнению. | Учащийся допускает грубые ошибки в подборе и демонстрации упражнений, направленных на развитие конкретной физической способности, утренней, атлетической, ритмической гимнастики. Испытывает затруднения в организации мест занятий, подборе инвентаря. Удовлетворительно контролирует ход и итоги занятия. |
| **«2»** | Выставляется за плохое понимание и знание теоретического и методического материала. | Двигательное действие выполнено неправильно, с грубыми ошибками, неуверенно, нечётко. | Учащийся не владеет умениями осуществлять различные виды физкультурно-оздоровительной деятельности.  |

 **Литература**

Стандарт начального общего образования по физической культуре

Примерные программы по учебным предме­там. Физическая культура. 1—4 классы

Учебник и пособия, которые входят в пред­метную линию В. И. Ляха. *В. И. Лях.* Физическая культура. 1 —4 клас­сы. Учебник для общеобразовательных уч­реждений. М- Просвещение 2013г.

*Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов.* Внеурочная деятельность учащихся. Лёг­кая атлетика (Серия «Работаем по новым стан­дартам»).

*Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов.* Физиче­ская культура. Учебно-наглядное пособие для учащихся начальной школы. 1—4 классы

Учебная, научная, научно-популярная ли­тература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению.

#  Календарно-тематическое планирование с определением основных видов деятельности

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** |
| **№ уро-ка** | Тема урока, ***тип урока*** | Дата проведения | **Характеристика деятельности учащихся** | Планируемые результаты | Форма контроля, контрольные материалы | Дом. задания |
| **план** | **факт** | **Предметные** | **Личностные** | **Метапредметные** |
| 1 четверть  |
|  . Легкая атлетика. Подвижные игры (24 часа) |  |  |
| **1** | Правила поведе-ния в спортивном зале и на площад-ке. ***Изучение нового материала***. |  |  | Знакомятся с правилами поведения в спортивном зале и на площадке, с со-держанием и организа-цией уроков физ.куль-туры; учатся слушать и выполнять команды «Равняйсь», «Смирно» «Вольно», построению в шеренгу по росту, бег в рассыпную и нахожде-ние места в строю, выполнять комплекс утренней гимнастики; играть в игру «Салки-догонялки» | Соблюдают правила безопасного поведе-ния на уроке, выпол-няют действия по образцу, выполняют построение в шерен-гу по росту, выпол-няют комплекс ут-ренней гимнастики | Проявляют учебно-познавательный интерес к новому учебному матери-алу, развивают готовность к сотрудничеству | Используют общие прие-мы решения поставлен-ных задач; определяют и характеризуют физичес-кую культуру как занятия физическими упражне-ниями, подвижными и спортивными играми; планируют свои дейст-вия в соответствии с поставленной задачей; формируют собственное мнение и позицию; ис-пользуют речь для регу-ляции своих действий | Текущий |  |
| **2** |  Техника чел-ночного бега.Игра «Мышеловка».***Комбинированный*** |  |  | Строятся в шеренгу, колонну, выполняют комплекс утренней гимнастики, разучивают как принимается поло-жение высокого старта и выполняют; повторяют технику челночного бега, правила и играют в игру «Ловишка» | Выполняют коман-ды на построение и перестроение, учат-ся самостоятельно выполнять комплекс утренней гимнас-тики, технически правильно прини-мать положение высокого старта и выполнять челноч-ный бег | Ориентируются на развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверс-тниками в разных ситуациях и овла-дение начальными навыками адапта-ции; имеют желание учится. | Самостоятельно выде-ляют и формулируют цели; используют общие приемы решения пос-тавленных задач; оцени-вают правильность вы-полнения действия, адек-ватно воспринимают оценку учителя; форму-лируют вопросы, ориен-тируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. | Текущий |  |
| **3** |  Бег с высокого старта на дистан-цию 30м. Игра «Вызов номеров».***Комбинированный*** |  |  | Повторяют построение в шеренгу, колонну, вы-полняют беговую раз-минку, выполняют ком-плекс утренней гимнас-тики, выполняют бег с высокого старта на 30 м, повторяют правила и играют в игру «Салки с домом» | Выполняют органи-зующие строевые команды и приемы, разминку, прини-мают положение высокого старта и учатся выполнять бег на скорость. 30м с высокого старта | Понимают значение физического разви-тия для человека и принимают его, ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности, осу-ществляют самоана-лиз и самоконтроль результата | Самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу; контро-лируют процесс и резуль-тат действия; вносят не-обходимые коррективы в действия после его завер-шения на основе оценки и учета сделанных ошибок; задают вопросы; контро-лируют действия партне-ра; договариваются и приходят к общему реше-нию в совместной деятельности | Текеущий |  |
| **4** | Контроль : челноч-ный бег 3\*10м. Игра «Космонавты»***Комбинированный*** |  |  | Выполняют задания в ходьбе для стопы и беге, выполняют комплекс упражнений с хлопками, повторяют «челночный бег» и выполняют бег 3\* 10м на время, повторяют правила и играют в игру «Гуси-лебеди» | Корректируют тех-нику челночного бега, как выполнять поворот в челноч-ном беге; учатся технически правиль-но выполнять пово-рот в челночном беге, правильно держать корпус и руки при беге в со-четании с дыханием; выполнять челноч-ный бег на скорость | Раскрывают внут-реннюю позицию школьника, стремя-тся достичь хоро-ших результатов в беге, проявляют дисциплинирован-ность, трудолюбие и упорство в достиже-нии поставленных целей. | Ориентируются в разно-бразии способов решения задач, планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, адекватно воспринимают оценку учителя; форму-лируют собственное мнение и позицию, дого-вариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности | Контроль двигательных качеств (челночный бег) |  |
| **5** | Прыжки вверх и в длину с места. Игра «Невод».***Изучение нового материала.*** |  |  | Выполняют легкоатле-тические упражнения, разучивают технику движения рук и ног в прыжках вверх и в дли-ну с места, выполняют прыжки вверх и в длину с места повторяют правила и играют в игру «Удочка» | Учатся выполнять легкоатлетические упражнения:прыжки вверх и в длину с места, соблюдая правила безопаснос-ти во время призем-ления; технике движения рук и ног в прыжках.  | Ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающегося, раз-витие мотивов учеб-ной деятельности и формирование лич-ностного смысла учения | Самостоятельно форму-лируют и решают учеб-ную задачу, контроли-руют процесс и результат действия, планируют свои действия в соответ-ствии с задачей и усло-виями ее реализации, оценивают правильность выполнения действия. | Текущий |  |
| **6** | Прыжки вверх и в длину с места. Игра «Пустое место».***Комбинированный*** |  |  | Знакомятся какая польза от занятий физической культурой; выполняют строевые упражнения: повороты, ходьба «змей-кой», по кругу, по спи-рали, повторяют прыж-ки вверх и в длину с места; повторяют прави-ла и играют в игру «Жмурки» | Учатся характеризо-вать роль и значение физкультуры для укрепления здоро-вья, правильно вы-полнять строевые упражнения, выпол-нять упражнения по образцу учителя и показу лучших учеников | Ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности; про-являют положитель-ные качества лич-ности и управляют своими эмоциями в различных нестан-дартных ситуациях | Самостоятельно выделя-ют и формулируют поз-навательные цели, испо-льзуют общие приемы решения поставленных задач, оценивают прави-льность выполнения действия, адекватно воспринимают оценку учителя, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодей-ствии | Текущий |  |
| **7** | Контроль : прыжок в длину с места. Игра Заяц без дома».***Комбинированный*** |  |  | Знакомятся когда появи-лись первые спортивные соревнования; выпол-няют упражнения под заданный ритм и темп, повторяют прыжок в длину с места и выпол-няют прыжок на резуль-тат, играют в игру «Жмурки» | Учатся выполнять упражнения, добива-ясь конечного резу-льтата; организовы-вать и проводить подвижные игры, соблюдать правила взаимодействия с игроками | Ориентируются на доброжелательное взаимодействие со сверстниками, про-являют дисциплини-рованность, трудо-любие и упорство в достижении постав-ленных целей | Самостоятельно выделяя-ют и формулируют поз-навательные цели, соот-носят изученные понятия с примерами из реальной жизни, вносят необходи-мые коррективы в дей-ствия после его заверше-ния на основе его оценки и учета сделанных оши-бок; договариваются и приходят к общему реше-нию в совместной деяте-льности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодей-ствии | Контроль двигательных качеств (прыжок в длину с места) |  |
| **8** | Метание мал.мяча на дальность. Игра «Точно в мишень».***Комбинированный*** |  |  | Выполняют ходьбу и бег с заданиями, ОРУ; пов-торяют как выполнять метание мал.мяча на дальность, выполняют метание, разучивают правила и играют в игру «Кто дальше бросит» | Учатся технически правильно выпол-нять метание мал. мяча на дальность, держать корпус, но-ги и руки в метании. | Ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками, про-являют дисциплини-рованность, трудо-любие и упорство в достижении постав-ленных целей | Самостоятельно форму-лируют и решают учеб-ную задачу, соотносят изученные понятия с примерами из реальной жизни; вносят необходи-мые коррективы в дейст-вия после его завершения на основе его оценки и учета сделанных ошибок; вносят необходимые кор-рективы в действия после его завершения на основе его оценки и учета сделанных ошибок  | Текущий |  |
| **9** |  Эстафета. «Точно в мишень» ***Комбинированный*** |  |  | Повторяют правила контроля двигательных качеств, повторяют метание мал.мяча на дальность, выполняют метание на результат, повторяют и проводят эстафету «За мячом противника» | Учатся технически правильно выпол-нять метание пред-мета; выполнять упражнения с соблюдением оче-редности и правил безопасности; соб-людать правила взаимодействия с игроками в команде  |  | Самостоятельно выделя-ют и формулируют позна-вательные цели, исполь-зуют общие приемы ре-шения поставленных за-дач, планируют свои дей-ствия в соответствии с за-дачей и условиями ее реа-лиизации, оценивают пра-вильность выполнения действия, формулируют собственное мнение, ис-пользуют речь для регу-ляции своего действия | Контроль двигательных качеств (метание) |  |
| **10** | Бег на выносливость. Игра «Два Мороза», ***Комбинированный*** |  |  | Знакомятся как увеличи-вать и уменьшать ско-рость бега; выполняют беговые задания, выпол-няют упражнения по образцу учителя и пока-зу лучших учеников, повторяют правила и играют в игры «Два Мороза» и «Запрещен-ное движение» | Развивают скорос-тно-силовые качес-тва, координацию движений; учатся организовывать и проводить подвиж-ные игры, выпол-нять игры разной функциональной направленности. | Ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающегося, раз-витие мотивов учеб-ной деятельности и формирование личностного смысла учения | Используют общие прие-мы решения поставлен-ных задач, соотносят изученные понятия с примерами из реальной жизни, оценивают пра-вильность выполнения действия, адекватно воспринимают оценку учителя и сверстников, формулируют вопросы, ориентируются на пози-цию партнера в общении и взаимодействии | Текущий |  |
| **11** |  Игра «Шишки-жёлуди-орехи»***Комбинированный*** |  |  | Знакомятся как правиль-но подобрать ритм и темп бега на различных дистанциях, выполняют медленный и быстрый бег, повторяют нахож-дение пульса и контро-лируют самочувствие по частоте пульса; повто-ряют правила и играют в игру «Воробышки-попрыгунчики» | Самостоятельно подбирают собст-венный, наиболее эффективный ритм и темп бега; учатся правильно распре-делять силы при длительном беге; оценивать величину нагрузки по частоте пульса | Проявляют положи-тельные качества личности и управ-ляют своими эмо-циями при общении со сверстниками и взрослыми | Используют общие прие-мы решения поставлен-ных задач; оценивают свои достижения, соот-носят изученные понятия с примерами; планируют свои действия в соответ-ствии с задачей и усло-виями ее реализации, формулируют вопросы, используют речь для регуляции своих действий | Контроль двигательных качеств (бег на выносливость) |  |
| **12** | Бег на 30 м с высоко-го старта. Русская народная игра «Мяч соседу»***Комбинированный*** |  |  | Выполняют разминоч-ный бег в различном темпе, ОРУ; бег на ско-рость на различные дис-танции; бег 30м с высо-кого старта на резуль-тат; повторяют правила и играют в игру «Горелки» | Учатся правильной технике бега, как правильно старто-вать и финиширо-вать; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время бега | Ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками, про-являют дисциплини-рованность, трудо-любие и упорство в достижении поставленных целей | Самостоятельно форму-лируют и решают учеб-ную задачу, соотносят изученные понятия с при-мерами из реальной жиз-ни; планируют свои дей-ствия в соответствии с задачей и условиями ее реализации, формулиру-ют собственное мнение и позицию, договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности | Контроль двигательных качеств (бег на 30м) |  |
| **13** | Игра «Охотник и зайцы».***Комбинированный*** |  |  | Знакомятся с правилами поведения в спортивном зале и на уроках с испо-льзованием спортивного инвентаря; выполняют задания в ходьбе и беге, комплекс упражнений в движении и на месте; повторяют правила и играют в игру «Охотник и зайцы» | Учатся соблюдать правила безопасного поведения; совмест-ным командным действиям во время игры; соблюдать правила взаимо-действия с игроками | Проявляют дисцип-линированность, трудолюбие и упор-ство в достижении поставленных целей; умеют управлять своими эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми | Используют общие прие-мы решения поставлен-ных задач, соотносят изученные понятия с примерами из реальной жизни; принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и в игре; принимают инструкцию педагога и четко следу-ют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодей-ствии | Текущий |  |
| **14** | Подтягивание . Игра «Море волнуется»***Комбинированный*** |  |  | Разучивают строевые упражнения: расчет на 1-ый, 2-ой и перестро-ение в две шеренги и две колонны; выполняют ходьбу и бег с задании-ями, упражнения, повто-ряют как выполняется подъем туловища из по-ложения лежа на спине, выполняют упражнение на пресс, повторяют правила и играют в игру «Море волнуется» | Учатся выполнять: построения, расчет и перестроение в две шеренги и две коло-нны; упражнения по команде учителя и добиваться правиль-ного выполнения; правильно выпол-нять подъем тулови-ща за определенный отрезок времени | Проявляют положи-тельные качества личности и управ-ляют своими эмо-циями в различных нестандартных ситуациях | Ориентируются в раз-нообразии способов решения задач, плани-руют свои действия в соответствии с задачей и условиями ее реализации, формулируют собствен-ное мнение и позицию, договариваются и прихо-дят к общему решению в совместной деятельности | Текущий |  |
| **15** | Подъем туловища за 1 мин. Игра «Мышеловка»***Комбинированный*** |  |  | Выполняют расчет на 1-ый, 2-ой и перестроение в две шеренги и две колонны; упражнения в парах, выполняют подъем туловища за 1 мин на результат; разучивают правила и играют в игру на внимание «Отгадай, чей голосок» | Учатся выполнять организующие строевые команды и приемы; правилам взаимодействия при выполнении упраж-нений в паре, кон-тролировать разви-тие двигательных качеств, выполняя подъем туловища на скорость; выполнять упражнения добива-ясь конечного результата. | Ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности; про-являют дисциплини-рованность, трудо-любие и упорство в достижении поставленных целей | Самостоятельно форму-лируют проблемы и нахо-дят способы их решения, соотносят изученные по-нятия с примерами из реальной жизни; выпол-няют действия в соответ-ствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, используют установленные правила в контроле способа реше-ния, формулируют собст-венное мнение и пози-цию, договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности | Контроль двигательных качеств (подъем туловища) |  |
| **16** | Эстафеты с гимнас-тической палкой.***Комбинированный*** |  |  | Выполняют упражнения с гимнастической пал-кой, упражнения для стопы с гимнастической палкой; знакомятся ка-кие качества развивают-ся при подтягивании на перекладине и как вы-полняется подтягивание; выполняют подтягива-ние на результат; разу-чивают и выполняют эстафеты с гимнасти-ческой палкой | Учатся соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во вре-мя занятий с пред-метами; развивают координационные способности, лов-кость и внимание при выполнении уп-ражнений с гимнас-тической палкой, выполняют упраж-нения для стопы с целью профилак-тики плоскостопия; развивают выносли-вость и силу рук. | Ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками, про-являют дисциплини-рованность, трудо-любие и упорство в достижении поставленных целей | Самостоятельно выделяя-ют и формулируют поз-навательные цели, испо-льзуют общие приемы ре-шения поставленных за-дач, оценивают правиль-ность выполнения дей-ствия, адекватно воспри-нимают оценку учителя, формулируют собствен-ное мнение ориентиру-ются на позицию парт-нера в общении и взаи-модействии; контроли-руют действия партнера | Контроль двигательных качеств (подтягивание из виса лежа) |  |
| **17** | Прыжки в длину с разбега на гим. мат. Игра «Вызов номеров»***Комбинированный*** |  |  | Повторяют упражнения с гимнастической пал-кой, выполняют прыжки на одной и двух ногах разными способами, разучивают и выпол-няют прыжок в длину с разбега на гим.мат, повторяют правила и играют в игру «День и ночь» | Контролируют спо-собность прыгать на одной и двух ногах в разных условиях, учатся прыгать на одной ноге сохраняя равновесие, прыгать в длину с разбега, выполняют прыжки соблюдая правила безопасности для предупреждения травматизма | Проявляют положи-тельные качества личности и управ-ляют своими эмо-циями в различных нестандартных ситуациях | Определяют и формули-руют проблемы; ориенти-руются в разнообразии способов решения задач; выполняют действия в соответствии с постав-ленной задачей и усло-виями ее реализации; ис-пользуют установленные правила в контроле спо-соба решения; формули-руют вопросы, обраща-ются за помощью; дого-вариваются о распре-делении функций и ролей в совместной деятель-ности | Текущий |  |
| **18** | Отжимание от пола. Игра «Шишки-жёлуди-орехи»***Комбинированный*** |  |  | Выполняют общеразви-вающие упражнения с обручем, прыжки на двух ногах из обруча в обруч (обручи лежат в ряд и в «шахматном порядке»), повторяют прыжок в длину с разбе-га на гим.мат и выпол-няют его на оценку; разучивают как правиль-но выполняется отжима-ние от пола и выпол-няют; повторяют прави-ла и играют в игру «Займи обруч» | Учатся выполнять упражнения с пред-метом, бережно об-ращаться с инвен-тарем, соблюдать требования ТБ; раз-вивать прыгучесть при выполнении задания; ловкость, быстроту и реакцию при проведении игры; силу и выносливость при отжимании | Ориентируются на доброжелательное общение и взаимо-действие со сверстн-иками, проявляют дисциплинирован-ность, трудолюбие и упорство в дости-жении поставленных целей | Самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу; контро-лируют процесс и резуль-тат действия; оценивают правильность выполне-ния действия, адекватно воспринимают оценку учителя; формулируют вопросы; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодей-ствии | Текущий |  |
| **19** | Отжимание от пола. Эстафеты с обручем.***Комбинированный*** |  |  | Выполняют упражнения с обручем; разучивают способы пролезания в обруч: прямо и боком; разбирают как правиль-но выполняется пролеза-ние и выполняют поточ-ным методом; выполня-ют отжимание на результат; разучивают и выполняют эстафеты с обручем | Учатся технически правильно выпол-нять упражнения с обручем; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма; разви-вают быстроту, лов-кость, вниматель-ность при выполне-нии эстафет | Проявляют положи-тельные качества личности и управ-ляют своими эмо-циями при общении со сверстниками |  | Контроль двигательных качеств (отжимание) |  |
| **20** | Ползание по гимнастической скамейке. Игра «Заяц без дома»***Изучение нового материала.*** |  |  | Разучивают и выполня-ют упражнения на гим-настической скамейке, ползанье по гимнасти-ческой скамейке разны-ми способами: на коле-нях, на животе, приседа-ние; повторяют правила и играют в игру «Удочка» | Учатся выполнять упражнения исполь-зуя гимнастические снаряды, регулиро-вать физическую нагрузку во время занятий; взаимодей-ствовать со сверст-никами по правилам проведения игровых упражнений | Ориентируются на доброжелательное общение и взаимо-действие со сверстн-иками, проявляют дисциплинирован-ность, трудолюбие и упорство в достиже-нии поставленных целей | Самостоятельно форму-лируют проблемы; ори-ентируются в разно-образии способов реше-ния задач; выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установлен-ные правила в контроле способа решения; форму-лируют вопросы, обраща-ются за помощью; дого-вариваются о распределе-нии функций и ролей в совместной деятельности | Текущий |  |
| **21** | Приседание. Игра «Третий лишний»***Комбинированный*** |  |  | Выполняют упражнения на гимнастической ска-мейке, разбирают какие основные виды деятель-ности используются на полосе препятствий, выполняют упражнения полосы препятствий: ползанье по гимнасти-ческой скамейке, пры-жок через препятствие, проползание под пре-пятствием; выполняют приседание за 1 мин. | Развивают выносли-вость, ловкость и ко-ординацию при вы-полнении упражне-ний полосы препят-ствий; учатся самос-тоятельно контро-лировать качество выполнения упраж-нений при приседа-нии на результат | Ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками, про-являют дисциплини-рованность, трудо-любие и упорство в достижении поставленных целей | Самостоятельно выделя-ют и формулируют цели и способы их осуществле-ния; осуществляют поиск необходимой информа-ции; оценивают правиль-ность выполнения дей-ствия, адекватно воспри-нимают оценку учителя; ориентируются на пози-цию партнера в общении и взаимодействии | Контроль двигательных качеств (приседание) |  |
| **22** | Прыжки в высоту способом «перешагивание». Игра «Чехарда»***Изучение нового материала.*** |  |  | Разучивают и выполня-ют новые упражнения в парах. Выполняют упражнения в парах: «тачка», «сиамские близнецы»,«три ноги», Разучивают технику прыжка в высоту и вы-полняют его; повторяют правила и играют в игру «Чехарда» | Учатся выполнять упражнения в парах и с помощью парт-нера, технически правильно выпол-нять прыжок в высо-ту; взаимодейство-вать со сверстника-ми по правилам проведения игровых упражнений; разви-вают силу рук и ловкость | Проявляют положи-тельные качества личности и управ-ляют своими эмо-циями в различных нестандартных ситуациях  | Ориентируются в разно-образии способов реше-ния задач; формулируют учебные задачи вместе с учителем; вносят измене-ния в план действия; фор-мулируют собственное мнение и позицию; дого-вариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности | Текущий |  |
| **23** | Прыжка в высоту. Эстафеты ***Комбинированный*** |  |  | Выполняют общеразви-вающие упражнения по одному, учатся показы-вать и считать при выпо-лнении упражнения, повторяют прыжок в высоту с разбега и вы-полняют его на оценку; разучивают и выполня-ют эстафеты с мешоч-ком с песком | Учатся самостоя-тельно организовы-вать и проводить разминку; закреп-ляют умения и на-выки правильного выполнения основ-ных видов движе-ний; выполняют командные действия в эстафете для зак-репления учебного материала | Проявляют дисцип-линированность, трудолюбие и упор-ство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при обще-нии со сверстниками и взрослыми | Самостоятельно выделя-ют и формулируют позна-вательные цели; исполь-зуют общие приемы решения поставленных задач; планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; формулируют собствен-ное мнение и позицию; договариваются и при-ходят к общему решению в совместной деятель-ности, в том числе в ситуации столкновения интересов | Контроль техники выполнения( прыжок в высоту) |  |
| **24** |  «Веселые старты»***Комбинированный*** |  |  | Выполняют ОРУ по одному, учатся показы-вать и считать при вы-полнении упражнения, выполняют эстафеты с различными видами движений: с бегом, прыжками, пролезанием в обруч, ползаньем | Закрепляют навыки выполнения основ-ных видов движе-ний; выполняют командные действия в эстафете для зак-репления учебного материала, соблюдая правила безопаснос-ти | Текущий |  |
|  |
| **2 четверть**  |
|  **Гимнастика с элементами акробатики. Подвижные игры (24 часа)** |  |  |
| **25** | Вис, упор. ***Комбинированный*** |  |  | Знакомятся с правилами поведения на уроках гимнастики, выполняют ходьбу и бег с задани-ями, упражнения сидя на гимнастическом мате, повторяют как выпол-няются висы и упоры ; разучивают и выполня-ют вис углом; разучива-ют правила и играют в игру «Что изменилось» | Знакомятся с ТБ на уроках гимнастики; учатся выполнять упражнения для ук-репления мышц брюшного пресса; правилам выполне-ния упражнений на гимнастической стенке, выполнять «хваты» при выпол-нении «виса»; пра-вильному положе-нию при выполне-нии виса углом | Ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающегося, раз-витие мотивов учеб-ной деятельности и формирование личностного смысла учения | Выделяют и формулиру-ют познавательные цели с помощью педагога; вно-сят необходимые кор-рективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета харак-тера сделанных ошибок, договариваются и при-ходят к общему решению в совместной деятель-ности | Текущий |  |
| **26** | Техника перекатов. Игра «Передача мяча в туннеле»***Комбинированный*** |  |  | Выполняют ходьбу и бег с заданиями, упражне-ния сидя на гимнасти-ческом мате, знакомятся с простейшими элемен-тами акробатики, выпол-няют перекаты в групп-пировке, повторяют пра-вилат и играют в игру «Передача мяча в туннеле» | Знакомятся с акро-батическими элеме-нтами, повторяют что такое группи-ровка; корректируют технику выполнения перекатов; развива-ют координацион-ные способности, учатся соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма и пра-вила взаимодействия с игроками | Проявляют дисцип-линированность, трудо-любие и упор-ство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при обще-нии со сверстниками и взрослыми | Самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу, прини-мают и сохраняют учеб-ную задачу при выполне-нии упражнений и игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итого-вый и пошаговый конт-роль; договариваются и приходят к общему реше-нию в совместной деяте-льности; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии | Текущий |  |
| **27** | Кувырк вперед. Игра «Волна»***Комбинированный*** |  |  | Выполняют ходьбу и бег по кругу, упражнения сидя на гимнастическом мате, повторяют как правильно выполнить кувырок вперед, выполняют кувырок, выполняют задания в круговой тренировке, повторяют правила и играют в игру «Мышеловка» | Учатся координиро-вать перемещение рук при выполнении кувырка вперед; ре-гулировать физичес-кую нагрузку; пра-вильно выполнять задания круговой тренировки для закрепления учебного материала | Текущий |  |
| **28** | Стойка на лопат-ках. Игра «Посадка картофеля»***Комбинированный*** |  |  | Выполняют ходьбу и бег с заданиями, упражне-ния лежа на спине на гимнастическом мате, повторяют технику «стойки на лопатках» и выполняют; повторяют кувырок вперед, выпол-няют кувырок вперед на оценку; разучивают правила и играют в игру «Посадка картофеля» | Учатся выполнять упражнения акроба-тики со страховкой; выполнять акроба-тические упражне-ния, добиваясь ко-нечного результата | Проявляют дисцип-линированность, трудолюбие и упор-ство в достижении поставленных целей | Самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу, контро-лируют процесс и резуль-тат действия; вносят из-менения в план действия; используют речь для ре-гуляции своего действия; договариваются и прихо-дят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов. | Контроль техники выполнения (кувырок вперед) |  |
| **29** |  «Мост». «Стойки на лопатках». Игра «Конники спортсмены»***Комбинированный*** |  |  | Выполняют ходьбу и бег с заданиями, упражне-ния лежа на спине на гимнастическом мате, повторяют технику вы-полнения упражнения «мост» и выполняют; повторяют кувырок вперед и «стойку на лопатках» соединяя элементы; выполняют «стойку на лопатках» на оценку; повторяют правила и играют в игру «Кот и мышь» | Корректируют тех-нику выполнения упражнения «мост»; развивают гибкость тела выполняя акро-батические элемен-ты, учатся соблю-дать правила игры и правила взаимодей-ствия с игроками | Ориентируются на доброжелательное общение и взаимо-действие со сверст-никами, проявляют дисциплинирован-ность, трудолюбие и упорство в достиже-нии поставленных целей | Используют общие прие-мы решения поставлен-ных задач; планируют свои действия в соответ-ствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; контроли-руют процесс и результат действия; используют речь для регуляции своего действия. | Контроль техники выполнения («стойка на лопатках») |  |
| **30** | Ходьба по гимнастической скамейке. Игра «Что изменилось»***Комбинированный***  |  |  | Выполняют ходьбу и бег с заданиями, упражне-ния лежа на спине на гимнастическом мате, разучивают и выполня-ют ходьбу на носках по гимнастической скамей-ке разными способами, учатся правильно вы-полнять и выполняют на результат наклон вперед из положения стоя, пов-торяют правила и игра-ют в игру «Кот и мышь» | Учатся выполнять упражнения для раз-вития гибкости, лов-кости и координа-ции; сохранять рав-новесие, выполняя ходьбу по гимнасти-ческой скамейке, организовывать и проводить подвиж-ные игры | Ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности: само-анализ и самокон-троль результата | Ориентируются в разно-образии способов реше-ния задач; принимают и сохраняют учебную зада-чу при выполнении упра-жнений и игре; принима-ют инструкцию педагога и четко следуют ей; осу-ществляют итоговый и пошаговый контроль; формулируют собствен-ное мнение, используют речь для регуляции своего действия | Контроль двигательных качеств (наклон вперед из положения стоя) |  |
| **31** | Лазание по наклонной скамей-ке. Игра Неудобный бросок***Комбинированный*** |  |  | Выполняют ходьбу и бег с заданиями, упражне-ния лежа на боку на гимнастическом мате, повторяют способы и правила лазания по наклонной скамейке, выполняют лазание раз-ными способами, гим. упр.«мост»; повторяют правила и играют в иг-ру «Мышеловка» и игру на внимание «Запрещен-ное движение» | Учатся перемещать-ся по наклонной поверхности различ-ными способами; характеризовать физические качес-тва: силу, коорди-нацию; выполнять игровые упражнения по команде учителя; организовывать и проводить подвижные игры | Ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающегося, раз-витие мотивов учеб-ной деятельности и формирование лич-ностного смысла учения | Ориентируются в разно-образии способов реше-ния задач, формулируют учебные задачи вместе с учителем, вносят измене-ния в план действия, фор-мулируют собственное мнение, используют речь для регуляции своего действия | Текущий |  |
| **32** |  «Ласточка». Игры «Прокати быстрее мяч»***Комбинированный*** |  |  | Выполняют ходьбу и бег с заданиями, упражне-ния лежа на боку на гимнастическом мате; повторяют технику и выполняют упражнения в равновесии «цапля» и «ласточка»; повторяют и выполняют на оценку гимнастическое упраж-нение «мост»; разучива-ют правила и играют в игру «Прокати быстрее мяч» | Учатся выполнять упражнения в равно-весии на ограничен-ной опоре; оказыва-ть посильную помо-щь сверстникам при выполнении учеб-ной задачи, добро-желательно и уважи-тельно объяснять ошибки и способы их устранения; соб-людать правила иг-ры и правила взаи-модействия с игроками | Проявляют положи-тельные качества личности и управ-ляют своими эмо-циями в различных нестандартных си-туациях; ориенти-руются на самоана-лиз и самоконтроль результата | Ориентируются в разно-образии способов реше-ния задач, планируют свои действия в соот-ветствии с задачей и условиями ее реализации, адекватно воспринимают оценку учителя, форму-лируют собственное мнение, договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности | Контроль техники выполнения («мост») |  |
| **33** | Совершенствование упражнений «ласточка», кувырка вперед. Игра «Волк во вру»***Комбинированный*** |  |  | Знакомятся со значени-ем физкультминуток для здоровья и принципами их построения; выпол-няют ходьбу и бег с за-даниями, упражнения лежа на боку на гимнас-тическом мате, повто-ряют упражнения «цап-ля» и «ласточка», кувы-рок вперед; соединяют упражнение в равнове-сии «ласточка» и кувы-рок вперед; повторяют правила и играют в игру «Волк во рву» | Учатся принципам построения физку-льтминуток; закреп-ляют навыки в упра-жнениях акробати-ки, развивают коор-динацию, ловкость, внимание при вы-полнении заданий и игровых упраж-нений  | Проявляют дисцип-линированность, трудолюбие и упорство в дости-жении поставленных целей | Самостоятельно выделя-ют и формулируют цели и способы их осущест-вления, оценивают пра-вильность выполнения действия, формулируют собственное мнение, ориентируются на пози-цию партнера в общении и взаимодействии | Текущий |  |
| **34** |  «Мост». «Веревочка под ногами»***Комбинированный*** |  |  | Выполняют ходьбу и бег с заданиями, упражне-ния стоя на коленях на гимнастическом мате, выполняют задания на гибкость: выпады, нак-лоны вперед из разных положений, «мост», «полушпагат»; разучи-вают и выполняют эстафету  | Учатся выполнять упражнения на рас-тяжку мышц в раз-ных положениях; самостоятельно под-бирать упражнения для развития гибкос-ти; развивать прыгу-честь посредством игры; соблюдать правила взаимо-действия с игроками  | Ориентируются на доброжелательное общение и взаимо-действие со сверст-никами, проявляют дисциплинирован-ность, трудолюбие и упорство в достиже-нии поставленных целей | Самостоятельно форму-лируют проблемы, испо-льзуют установленные правила в контроле спо-соба решения, догова-риваются о распреде-лении функций и ролей в совместной деятельности | Текущий |  |
| **35** | Игра «Хитрая лиса»***Комбинированный*** |  |  | Знакомятся с правилами безопасности в играх; выполняют ходьбу и бег с заданиями, упражне-ния стоя на коленях на гимнастическом мате, выполняют строевые упражнения на оценку; повторяют акробатичес-кие упражнения: «стой-ка на лопатках», «мост», «полушпагат»; повторя-ют правила и играют в игру «Хитрая лиса» | Учатся выполнять : строевые упражне-ния без ошибок; серию упражнений акробатики; отвеча-ют какие действия в игре чаще всего приводят к травмам? Учатся соблюдать правила безопасного поведения в игре, контролировать свои действия и наблюю-дать за действиями других игроков. | Понимают значение знаний для человека и принимают его, стремятся хорошо учиться; раскрывают внутреннюю пози-цию школьника | Используют общие прие-мы решения поставлен-ных задач, определяют и кратко характеризуют значение игр в развитии ребенка; планируют свои действия в соответствии с задачей и условиями ее реализации, формулиру-ют собственное мнение, используют речь для ре-гуляции своего действия | Текущий |  |
| **36** | Совершенствование переката назад в группировке и кувырка назад. Игра «Хитрая лиса»***Комбинированный*** |  |  | Выполняют ходьбу и бег с заданиями, упражне-ния стоя на коленях на гимнастическом мате, повторяют акробатичес-кие упражнения : наклон вперед сидя на полу, «мост» и «полушпагат», выполняют перекат назад в группировке и разучивают технику выполнения кувырка назад, выполняют кувырок назад, играют в игру «Хитрая лиса» | Учатся самостоя-тельно подбирать методы и приемы закаливания; выпол-нять упражнения со страховкой партне-ра; развивают коор-динацию и ловкость при выполнении кувырка назад  | Проявляют дисцип-линированность, трудолюбие и упорство в дости-жении поставленных целей | Используют общие прие-мы решения поставлен-ных задач; принимают и сохраняют учебную за-дачу при выполнении упражнений и игре; при-нимают инструкцию пе-дагога и четко следуют ей; осуществляют ито-говый и пошаговый контроль; договарива-ются и приходят к обще-му решению в совмест-ной деятельности; ориен-тируются на позицию партнера в общении и взаимодействии | Текущий |  |
| **37** | Закрепление техники кувырка назад.Игра «Кот и мышь»***Комбинированный*** |  |  | Выполняют ходьбу и бег с заданиями, упражне-ния лежа на животе на гимнастическом мате, выполняют ходьбу с заданиями по узкой рей-ке гимнастической ска-мейки разными спосо-бами; повторяют кувы-рок назад; повторяют правила и играют в игру «Кот и мышь» | Учатся технически грамотно выполнять упражнения в равно-весии; находить от-личительные осо-бенности в выпол-нении кувырка раз-ными учениками, замечать ошибки и их исправлять | Ориентируются на доброжелательное общение и взаимо-действие со сверст-никами, проявляют дисциплинирован-ность, трудолюбие и упорство в достиже-нии поставленных целей |  |  |
| **38** | Совершенствование упражнения кувырок назад. Игра «Отгадай чей голосок»***Комбинированный*** |  |  | Выполняют ходьбу и бег с заданиями, упражне-ния лежа на животе на гимнастическом мате, выполняют ходьбу с заданиями по узкой рей-ке гимнастической ска-мейки разными спосо-бами; повторяют кувы-рок назад и выполняют его на оценку; разучи-вают правила и играют в игру «Ноги на весу» | Учатся технически грамотно выполнять упражнения в равно-весии; находить от-личительные осо-бенности в выпол-нении кувырка раз-ными учениками, замечать ошибки и их исправлять; соб-людать правила иг-ры и правила взаи-модействия с игро-ками | Проявляют положи-тельные качества личности и управ-ляют своими эмо-циями в различных нестандартных ситуациях | Ставят и формулируют проблемы; ориентиру-ются в разнообразии способов решения задач; выполняют действия в соответствии с постав-ленной задачей и усло-виями ее реализации; используют установлен-ные правила в контроле способа решения; задают вопросы; контролируют действия партнера; дого-вариваются о распреде-лении функций и ролей в совместной деятельности | Контроль техники выполнения (кувырок назад) |  |
| **39** | Лазанье и перелезании по гимнастической стенке Игра «Прокати быстрее мяч»***Комбинированный*** |  |  | Выполняют ходьбу и бег с заданиями, упражне-ния лежа на животе на гимнастическом мате, повторяют способы ла-занья и перелезания по гимнастической стенке, упражнения на форми-рование правильной осанки, выполняют лазанье и перелезание, упражнения для осанки, повторяют правила и играют в игру «Жмурки» | Закрепляют навыки выполнения упраж-нений на гимнасти-ческой стенке, кон-тролировать осанку; учатся распределять силы во время лаза-нья и перелезания; выполнять упраж-нения по профилак-тике нарушения осанки | Ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности; пра-вильно идентифици-руют себя с пози-цией школьника | Ставят и формулируют проблемы, ориентируют-ся в разнообразии спосо-бов решения задач, вы-полняют действия в соот-ветствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, используют установленные правила в контроле способа реше-ния, обращаются за помо-щью, договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности | Текущий |  |
| **40** | Совершенствова-ние навыков пере-мещения по гим-настической стен-ке. Игра «Волк во рву»***Повторение пройденного материала*** |  |  | Выполняют ходьбу и бег, упражнения сидя на мате, выполняют лаза-нье и перелезания по гимнастической стенке разными способами; повторяют технику и выполняют кувырки вперед и назад, повто-ряют правила и играют в игру «Волк во рву» | Развивают ловкость, силу и координацию в лазанье и перелеза-нии по гимнастичес-кой стенке; совер-шенствуют навыки выполнения кувыр-ков вперед и назад; соблюдают правила поведения и преду-преждения травма-тизма | Проявляют дисцип-линированность, трудолюбие и упор-ство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при обще-нии со сверстниками и взрослыми | Используют общие прие-мы решения поставлен-ных задач; планируют свои действия в соответ-ствии с задачей и усло-виями ее реализации; используют речь для регуляции своего действия | Текущий |  |
| **41** | Развитие ловкос-ти в ползанье «по-пластунски». Игра «Верёвочка под ногами»***Комбинированный*** |  |  | Разучивают и выполня-ют: упражнения с обру-чем, повторяют враще-ние обруча на разных частях тела, ползанье «по-пластунски»; пов-торяют правила и игра-ют в игру «Бездомный заяц»  | Закрепляют технику вращения обруча, повторяют приклад-ныое упражнение гимнастики полза-нье «по-пластунски» и его применение в военной деятель-ности, учатся взаи-модействовать со сверстниками при проведении игры | Проявляют положи-тельные качества личности и управ-ляют своими эмо-циями в различных нестандартных ситуациях | Самостоятельно форму-лируют проблемы; ориен-тируются в разнообразии способов решения задач; выполняют действия в со-ответствии с поставлен-ной задачей и условиями ее реализации; исполь-зуют установленные пра-вила в контроле способа решения; обращаются за помощью; договариваю-тся о распределении фун-кций и ролей в совмест-ной деятельности | Текущий |  |
| **42** | Повторение кувырка в сторо-ну. Игра «Волна»***Комбинированный*** |  |  | Повторяют упражнения разминки с обручем, повторяют как правиль-но выполняется переле-зание через препятствие и выполняют, повторя-ют ползанье «по-плас-тунски» и выполняют ползанье и перелезание на оценку; повторяют кувырок в сторону, правила и играют в игру «Бездомный заяц» | Развивают ловкость и смелость выпол-няя лазанье по гим-настической стенке, ловкость и коорди-нацию движений при перелезание через препятствие, учатся соблюдать правила игры, соб-людать правила без-опасности выполняя лазанье и перелеза-ние через гимнасти-ческие снаряды | Проявляют положи-тельные качества личности и управля-ют своими эмоции-ями в различных нестандартных ситуациях | Ориентируются в разно-образии способов реше-ния задач; планируют свои действия в соответ-ствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адекватно воспринимают оценку учителя; формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности | Контроль техники выполнения (ползанье «по-пластунски и перелезание через препятствие) |  |
| **43** | Полоса препят-ствий. Игра «Салки-выручалки»***Комбинированный*** |  |  | Выполняют ходьбу и бег, упражнения лежа на животе на гимнасти-ческом мате, выполняют упражнения «лодочка», «корзиночка», «кольцо»; кувырок в сторону на оценку; упражнения полосы препятствий; повторяют правила и играют в игру «Салки-выручалки» | Развивают двига-тельные качества: быстроту, выносли-вость во время прео-доления полосы пре-пятствий, учатся самостоятельно кон-тролировать качес-тво выполнения уп-ражнений гимнасти-ки; развивают гибкость спины  | Ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; про-являют дисциплини-рованность, трудо-любие и упорство в достижении постав-ленных целей | Самостоятельно выделя-ют и формулируют цели и способы их осущест-вления; формулируют учебные задачи вместе с учителем, вносят измене-ния в план действия; фор-мулируют собственное мнение и позицию; используют речь для регуляции своего действия | Контроль техники выполнения (кувырок в сторону) |  |
| **44** | Разучивание гимнастической комбин-ции. Игра «Салки с домом»***Комбинированный*** |  |  | Выполняют ходьбу и бег, упражнения лежа на животе на гимнастичес-ком мате, повторяют акробатические упраж-нения: «ласточка», кувырок вперед, стойка на лопатках, «мост», кувырок назад, «полу-шпагат», соединяют их в комбинацию и выполня-ют, повторяют правила и играют в игру «Салки с домом» | Закрепляют навык самостоятельного выполнения серии упражнений акроба-тики; учатся техни-чески правильно вы-полнять гимнасти-ческую комбинацию на среднем уровне; в доступной форме объяснять технику выполнения ком-бинации, находить ошибки и их исправлять | Проявляют дисцип-линированность, трудолюбие и упор-ство в достижении поставленных целей; умеют управлять своими эмоциями в различных нестан-дартных ситуациях | Используют общие прие-мы решения поставлен-ных задач; принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и в игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итого-вый и пошаговый конт-роль; договариваются и приходят к общему реше-нию в совместной деяте-льности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии | Текущий |  |
| **45** | Закрепление гимнастической комбинации. Игра «Салки с домом»***Комбинированный***  |  |  |  |  |
| **46** | Развитие ловкости и координации при выполнении гимнастической комбинации. Игра «Салки с мячом»***Комбинированный*** |  |  | Выполняют ходьбу и бег, общеразвивающие упражнения; повторяют правильное выполнение акробатических упраж-нений; повторяют гим-настическую комбина-цию и выполняют ее на оценку; играют в игру «Салки с мячом» | Учатся выполнять упражнения акроба-тики, соблюдая пра-вила безопасности; самостоятельно кон-тролировать качес-тво выполнения упражнений | Контроль техники выполнения (гимнастическая комбинация) |  |
| **47** | Игра «Ловишки с хвостиком» *Комбинированный* |  |  | Выполняют ОРУ с веревочкой; разучивают и выполняют эстафеты с предметами и различ-ными видами движений; играют в игру с веревочкой «Ловишки с хвостиком»  | Учатся проводить разминкус предме-том;закрепляют умения и навыки правильного выпол-нения основных видов движений; выполняют команд-ные действия в эстафете для закрепления учебного материала | Ориентируются на доброжелательное общение и взаимо-действие со сверст-никами; проявляют дисциплинированностьтрудолюбие и упорство в дости-жении поставленных целей | Самостоятельно выде-ляют и формулируют цели и способы их осу-ществления; оценивают правильность выполне-ния действия; адекватно воспринимают замечания учителя; формулируют собственное мнение и позицию; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодей-ствии | Текущий |  |
| **48** | Развитие координационных способностей в эстафетах. Игра «Посадка картофеля»***Комбинированный*** |  |  | Выполняют ходьбу и бег, ОРУ, разучивают и выполняют эстафеты с кувырком вперед, «мос-тиком», ползаньем «по-пластун-ски», лазаньем по гимнастической стенке, перелезанием через препятствие; повторяют правила и играют в игру «Салки-ноги от земли» | Учатся выполнять командные действия в эстафете, совер-шенствовать акро-батические и прик-ладные гимнасти-ческие упражнения; взаимодействовать со сверстниками при проведении сорев-нований | Текущий |  |
|  |  |
| **3 четверть**  |
|  **Лыжная подготовка. Подвижные игры(16 часов)** |
| **49** | Объяснение пра-вил безопасного поведения на уроках лыжной подготовки. Ходьба на лыжах.Разучивание игры «По местам»***Изучение нового материала*** |  |  | Повторяют правила безопасного поведения на уроках лыжной под-готовки: подготовка лыж, переноска до лыж-ни, поведение на лыжне; организованно выходят с лыжами из помеще-ния, учатся правильно укладывать лыжи на снег и их пристегивать; выполняют движения на лыжах по кругу; разучи-вают правила и играют в игру «По местам»; от-стегивают лыжи, очища-ют от снега, возвраща-ются в школу | Учатся соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма на лы-жах; выполнять ко-манды с лыжами в руках, в переноске лыж, надевании лыж; технически правильно выпол-нять движение на лыжах. | Ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающегося, раз-витие мотивов учеб-ной деятельности и формирование личностного смысла учения | Выделяют и формулиру-ют познавательные цели с помощью учителя; испо-льзуют общие приемы решения поставленных задач; планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; используют речь для регуляции своего действия | Текущий |  |
| **50** | Ходьба на лыжах разными способами. Разучивание игры «Проехать через ворота»***Комбинированный*** |  |  | Беседуют о значении занятий лыжами для здоровья; получают лыжи и организованно выходят на лыжню строятся в шеренгу с лыжами, укладывают их на снег (правая, левая), пристегивают; повторя-ют технику ступающего и скользящего шагов на лыжах и выполняют движение ступающим и скользящим шагами по лыжне; разучивают пра-вила и играют в игру «Перестрелка»; отсте-гивают лыжи, очищают от снега, возвращаются в школу | Планируют лыжные прогулки в режиме дня для укрепления здоровья; совершен-ствуют технику сту-пающего и сколь-зящего шага без палок. | Проявляют дисцип-линированность, трудолюбие и упорство в дости-жении поставлен-ных целей | Определяют и кратко характеризуют физичес-кую культуру как занятия физическими упражне-ниями включая лыжную подготовку; самостоя-тельно выделяют и фор-мулируют познаватель-ные цели; используют общие приемы решения поставленных задач; планируют свои действия в соответствии с постав-ленной задачей и усло-виями ее реалиизации; оценивают правильность выполнения действия; договариваются и прихо-дят к общему решению в сов-местной деятельности | Текущий |  |
| **51** | Повороты на месте переступанием вокруг носков и пяток лыж.***Комбинированный*** |  |  | Получают лыжи и орга-низованно выходят на лыжню строятся в ше-ренгу с лыжами, укла-дывают их на снег (пра-вая, левая), пристегива-ют; повторяют технику поворота переступанием на месте вокруг носков и пяток лыж и выполня-ют поворот на месте; двигаются ступающим и скользящим шагом по лыжне; отстегивают лыжи, очищают от снега, возвращаются в школу | Закрепляют поворот переступанием на месте, выполняют повороты вправо и влево; учатся как выполнять обгон на дистанции; передви-гаться на лыжах соблюдая правила безопасности | Оказывают беско-рыстную помощь своим сверстникам, умеют находить с ними общий язык и общие интересы | Ставят и формулируют проблемы; ориентиру-ются в разнообразии способов решения задач; выполняют действия в соответствии с постав-ленной задачей и усло-виями ее реализации; используют установлен-ные правила в контроле способа решения; ориен-тируются на позицию партнера в общении и взаимодействии догова-риваются и приходят к общему решению в совместной деятельности | Текущий |  |
| **52** | Совершенствова-ние умения перед-вигаться сколь-зящим шагом по дистанции до 1000м. Разучивание игры «Спуск с поворотом»***Комбинированный*** |  |  | Получают лыжи и орга-низованно выходят на лыжню строятся в шере-нгу с лыжами, уклады-вают их на снег (правая, левая), пристегивают; повторяют технику скользящего шага и выполняют движение скользящим шагом по дистанции до 1000м; разучивают правила и играют в игру «Охотни-ки и олени»; отстегива-ют лыжи, очищают от снега, возвращаются в школу | Учатся передви-гаться свободным скользящим шагом; развивают вынос-ливость, закреп-ляют умение распре-делять силы на дистанции | Проявляют дисцип-линированность, трудолюбие и упорство в дости-жении поставлен-ных целей | Самостоятельно выделя-ют и формулируют поз-навательные цели; вно-сят необходимые кор-рективы в действия после его завершения на основе его оценки и учета харак-тера сделанных ошибок; договариваются и при-ходят к общему решению в совместной деятель-ности | Текущий |  |
| **53** | Обучение подъ-ему на лыжах различными спо-собами, спуску в основной стойке и торможению пал-ками. Совершен-ствование сколь-зящего шага.***Комбинированный*** |  |  | Получают лыжи и орга-низованно выходят на лыжню строятся в шере-нгу с лыжами, уклады-вают их на снег (правая, левая), пристегивают; разучивают способы и технику подъема на возвышение: «лесен-кой», «елочкой» , техни-ку спуска в основной стойке, выполняют подъем и спуск; выпол-няют движение скользя-щим шагом по дистан-ции; отстегивают лыжи, очищают от снега, возвращаются в школу | Учатся выполнять подъем изученными способами, спуск в основной стойке; развивают коорди-национные способ-ности при спуске; учатся скользить на лыжах | Проявляют дисцип-линированность, трудолюбие и упор-ство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при обще-нии со сверстниками и взрослыми | Ставят и формулируют проблемы; ориентирую-тся в разнообразии спо-собов решения задач, выполняют действия в соответствии с постав-ленной задачей и усло-виями ее реализации; используют установлен-ные правила в контроле способа решения; задают вопросы, обращаются за помощью; договарива-ются о распределении функций и ролей в совместной деятельности |  |  |
| **54** | Совершенствова-ние навыка подъ-ема на небольшое возвышение и спуска в основной стойке. ***Комбинированный*** |  |  | Получают лыжи и орга-низованно выходят на лыжню строятся в шере-нгу с лыжами, уклады-вают их на снег (правая, левая), пристегивают; повторяют технику подъема «лесенкой» и «елочкой», спуска в основной стойке, выпол-няют подъем и спуск в игре «Кто дольше прокатится на лыжах»; выполняют движение по лыжне скользящим шагом; отстегивают лыжи, очищают от снега, возвращаются в школу | Учатся технически правильно выпол-нять подъем и спуск на лыжах; корректи-ровать технику дви-жения на лыжах; двигаться скользя-щим шагом со средней скоростью. | Текущий |  |
| **55** | Освоение техники лыжных ходов. Обучение попе-ременному двух-шажному ходу без палок и с палками.***Изучение нового материала*** |  |  | Получают лыжи и орга-низованно выходят на лыжню строятся в шере-нгу с лыжами, уклады-вают их на снег (правая, левая), пристегивают; знакомятся какие бы-вают лыжные ходы, ра-зучивают технику попе-ременного двухшажного хода и выполняют дви-жение по лыжне разу-ченным ходом; отсте-гивают лыжи, очищают от снега, возвращаются в школу | Учатся технически правильно выпол-нять попеременный двухшажный ход; развивать ловкость, скорость и выносли-вость при беге на лыжах; держать интервал при перед-вижении на лыжах | Понимают значение знаний и умений для человека; стремятся хорошо учиться; раскрывают внут-реннюю позицию школьника; про-являют дисциплини-рованность, трудо-любие и упорство в достижении постав-ленных целей | Самостоятельно выде-ляют и формулируют цели и способы их осуществления; при-нимают и сохраняют учебную задачу при выполнении задания; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют ито-говый и пошаговый контроль; договарива-ются и приходят к обще-му решению в совмест-ной деятельности, ори-ентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии | Текущий |  |
| **56** | Совершенствова-ние навыков передвижения попеременным двухшажным ходом***Повторение пройденного материала*** |  |  | Получают лыжи и орга-низованно выходят на лыжню строятся в шере-нгу с лыжами, уклады-вают их на снег (правая, левая), пристегивают; повторяют технику попеременного двух-шажного хода и выпол-няют; его на лыжне; отстегивают лыжи, очищают от снега, возвращаются в школу |  |  | Текущий |  |
| **57** | Обучение поворо-там приставными шагами. Совер-шенствование подъема и спуска в основной стойке, торможения падением.***Комбинированный*** |  |  | Получают лыжи и пал-ки, организованно выхо-дят на лыжню, строятся в шеренгу укладывают лыжи на снег (правая, левая), пристегивают; разучивают поворот приставным шагом на месте и в движении, торможение падением, выполняют; повторяют подъем и спуск с возвы-шения применяя тормо-жение падением; отсте-гивают лыжи, очищают от снега, возвращаются в школу | Учатся выполнять повороты на лыжах изученными спосо-бами; применять торможение паде-нием на горке и на дистанции; избегать столкновения при спуске с горки | Проявляют дисцип-линированность, трудолюбие и упор-ство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при обще-нии со сверстниками и взрослыми | Ставят и формулируют проблемы; ориентиру-ются в разнообразии способов решения задач, выполняют действия в соответствии с постав-ленной задачей и усло-виями ее реализации; ис-пользуют установленные правила в контроле спо-соба решения; задают вопросы, обращаются за помощью; договарива-ются о распределении функций и ролей в совместной деятельности | Текущий |  |
| **58** | Совершенствова-ние поворотов на месте и в движе-нии переступани-ем и приставным шагом. Обучение падению на бок на месте и в дви-жении под уклон. Игра «Подними предмет»***Комбинированный*** |  |  | Получают лыжи и пал-ки, организованно выхо-дят на лыжню, строятся в шеренгу укладывают лыжи на снег (правая, левая), пристегивают; разучивают падение на бок на месте и в движе-нии; повторяют поворот приставным шагом и переступанием на месте и в движении, выпол-няют; повторяют подъем и спуск с возвышения применяя падение на бок; отстегивают лыжи, очищают от снега, возвращаются в школу | Учатся выполнять движение на лыжах по дистанции с поворотами; приме-нять падение на бок на дистанции и в движении под уклон |  |  | Текущий |  |
| **59** | Совершенствова-ние умения пере-движения попере-менным двухшаж-ным ходом по дистанции до 1000 м. Игра «Охотники и олени***Повторение пройденного материала*** |  |  | Получают лыжи и пал-ки, организованно выхо-дят на лыжню, строятся в шеренгу укладывают лыжи на снег (правая, левая), пристегивают; повторяют технику попеременного двух-шажного хода и выпол-няют передвижение по дистанции до 1000м.; играют в игру «Охотни-ки и олени»; отстегива-ют лыжи, очищают от снега, возвращаются в школу | Учатся координиро-вать работу рук и ног при передвиже-нии попеременным двухшажным ходом; распределять силы на больших дистан-циях | Ориентируются на развитие мотивов учебной деятель-ности и формирова-ние личностного смысла учения; про-являют дисциплини-рованностьтрудолюбие и упорство в достижении постав-ленных целей | Самостоятельно выделя-ют и формулируют позна-вательные цели; исполь-зуют общие приемы решения поставленных задач; планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия; до-говариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов  | Текущий |  |
| **60** | Тторможение «плугом». Движение по дистанции до 1500м. в медленном темпе***Комбинированный*** |  |  | Получают лыжи и пал-ки, организованно выхо-дят на лыжню, строятся в шеренгу укладывают лыжи на снег (правая, левая), пристегивают; разучивают торможение лыжами «плугом»; вы-полняют передвижение по дистанции до 1500м. в медленном темпе, при-меняя торможение «плу-гом»; отстегивают лы-жи, очищают от снега, возвращаются в школу | Учатся выполнять торможение «плу-гом» в движении по дистанции; разви-вают выносливость в передвижении на лыжах на большое расстояние | Проявляют дисцип-линированность, трудолюбие и упор-ство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при обще-нии со сверстниками и взрослыми |  |  |
| **61** | Подъем ступаю-щим шагом. Прохождение дистанции до 1500м.***Комбинированный*** |  |  | Получают лыжи и пал-ки, организованно выхо-дят на лыжню, строятся в шеренгу укладывают лыжи на снег (правая, левая), пристегивают; повторяют и выполняют движение на лыжах «змейкой»; подъем в горку ступающим шагом прямо и косо; передви-жение по дистанции до 1500м. в медленном темпе; отстегивают лыжи, очищают от снега, возвращаются в школу | Учатся координиро-вать движения при передвижении на лыжах «змейкой»; передвигаться по дистанции разучен-ными способами с подъемами и спуска-ми, развивая выносливость | Проявляют положи-тельные качества личности и управля-ют своими эмоции-ями в различных нестандартных ситуациях | Самостоятельно выделя-ют и формулируют поз-навательные цели; вно-сят необходимые кор-рективы в действия после его завершения на основе его оценки и учета харак-тера сделанных ошибок; контролируют действия партнера; договаривают-ся и приходят к общему решению в совместной деятельности | Текущий |  |
| **62** | Совершенствова-ние поперемнного двухшажного хода, поворотов, подъемов, спус-ков, торможение. Прохождение дистанции до 1500м. в среднем темпе***Повторение пройденного материала*** |  |  | Получают лыжи и пал-ки, организованно выхо-дят на лыжню, строятся в шеренгу укладывают лыжи на снег (правая, левая), пристегивают; выполняют передви-жение по дистанции до 1500м. в среднем темпе, применяя ранее изучен-ные хода, повороты, подъемы, спуск, тормо-жение; отстегивают лыжи, очищают от снега, возвращаются в школу | Учатся передвига-ться по дистанции разученными спосо-бами с подъемами и спусками, развивая выносливость и скоростно-силовые качества. | Проявляют дисцип-линированность, трудолюбие и упор-ство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при обще-нии со сверстниками и взрослыми |  | Текущий |  |
| **63** | Прохождение на лыжах 1000м в быстром темпе без учета времени***Повторение пройденного материала*** |  |  | Получают лыжи и пал-ки, организованно выхо-дят на лыжню, строятся в шеренгу укладывают лыжи на снег (правая, левая), пристегивают; проходят по лыжне дистанцию 1000м в быс-тром темпе без учета времени; отстегивают лыжи, очищают от снега, возвращаются в школу | Учатся правильно называть лыжный инвентарь; передви-гать на лыжах в быс-тром темпе; выпол-нять разученные упражнения по лыжной подготовке для закрепления учебного материала | Проявляют дисцип-линированность, трудолюбие и упорство в дости-жении поставлен-ных целей | Самостоятельно выделя-ют и формулируют цели и способы их осущест-вления; принимают и сохраняют учебную зада-чу при выполнении зада-ния; принимают инструк-цию педагога и четко сле-дуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль; договаривают-ся и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориенти-руются на позицию партнера в общении и взаимодействии | Контроль двигательных качеств (прохождение на лыжах дистанции 1000м без учета времени) |  |
| **64** | Разучивание игры «На буксире»**Комбинированный** |  |  | Получают лыжи и пал-ки, организованно выхо-дят на лыжню, строятся в шеренгу укладывают лыжи на снег (правая, левая), пристегивают; проходят по лыжне в разминочном темпе; играют на лыжах в игру «На буксире» и другие игры на лыжах и без лыж; возвращаются в школу | Закрепляют навыки лыжной подготовки; учатся организовы-вать и проводить иг-ры со сверстниками; оказывать посиль-ную помощь и под-держку сверстникам при выполнении учебной задачи, доброжелательно объяснять ошибки и способы их устранения | Оказывают беско-рыстную помощь своим сверстникам, находят с ними общий язык и общие интересы | Текущий |  |
|   **Элементы спортивных игр. Подвижные игры (14 часов)** |
| **65** | Ознакомление с правилами безо-пасности при ра-зучивании элеме-нтов спортивных игр. Повторе-ние броска и лов-ли мяча. Игра «Вышибалы»***Комбинированный*** |  |  | Знакомятся с правилами поведения на уроках при обучении элементов спортивных игр; выпол-няют упражнения с большим мячом; повто-ряют броски и ловлю мяча разными способа-ми; повторяют правила и играют в игру «Вышибалы» | Повторяют правила ТБ с мячом; учатся выполнять броски и ловлю большого мяча разными спосо-бами; развивают выносливость, быстроту при проведении игры | Ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающегося, раз-витие мотивов учеб-ной деятельности и формирование личностного смысла учения | Выделяют и формулиру-ют познавательные цели с помощью учителя; опре-деляют, где применяются действия с мячом; испо-льзуют общие приемы решения поставленных задач; планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; используют речь для регуляции своего действия | Текущий |  |
| **66** | Обучение переда-чам и ловле мяча в парах. Игра «Неудобный бросок»***Комбинированный*** |  |  | Выполняют упражнения с большим мячом; разу-чивают способы переда-чи мяча в парах : снизу, сверху, от груди, от пле-ча, сбоку; выполняют передачи и ловлю мяча в парах; повторяют прави-ла и играют в игру «Охотник и утки» | Учатся взаимодей-ствовать с партне-ром во время броска и правильной ловли мяча; выполнять передачи разными способами; органи-зовывать и прово-дить игры, соблюдая правила | Оказывают посиль-ную помощь и мора-льную поддержку сверстникам при выполнении учеб-ной задачи, объяс-няют ошибки и спо-собы их устранения | Текущий |  |
| **67** | Обучение различным спосо-бам бросков и ловли мал. мяча. Разучивание игры «Мяч соседу»***Изучение нового материала*** |  |  | Выполняют ОРУ с мал. мячом; разучивают спо-собы бросков и ловлю малого мяча, выполняют одной и двумя руками после подбрасывания вверх и удара об пол ; разучивают правила и играют в игру «Мяч соседу» | Знакомятся как пра-вильно выполнять броски и ловлю малого мяча; учатся выполнять упражне-ния с мал.мячами; правильной технике броска и ловли малого мяча одной и двумя руками | Проявляют дисцип-линированность, трудолюбие и упор-ство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при обще-нии со сверстниками и взрослыми | Самостоятельно выделяя-ют и формулируют познавательные цели; используют общие прие-мы решения поставлен-ных задач; планируют свои действия в соответ-ствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполне-ния действия; используют речь для регуляции своего действия | Текущий |  |
| **68** | Совершен-ствование навы-ков бросков и ловли мал. мяча. Разучивание брос-ков мяча одной рукой в цель. Разучивание игры «Мяч среднему»***Комбинированный*** |  |  | Выполняют ОРУ с мал. мячом; повторяют брос-ки и ловлю малого мяча разными способами од-ной и двумя руками; ра-зучивают и выполняют броски одной рукой в цель; разучивают пра-вила и играют в игру «Мяч среднему» | Учатся технически правильно бросать и ловить мал.мяч од-ной и двумя руками; бросать мяч одной рукой и попадать в цель; соблюдать правила взаимодей-ствия с игроками | Ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности: самоанализ и самоконтроль результата | Текущий |  |
| **69** | Повторение ведение мяча на месте. Игра «Собачка»***Комбинированный*** |  |  | Повторяют ОРУ с боль-шим мячом; ведение мя-ча на месте; разучивают способы выполнения бросков в стену, выпол-няют броски и ловлю мяча в стену разными способами; повторяют правила и играют в игру «Собачка» | Развивают глазомер и контролируют си-лу броска при выпол нении броска и лов-ли мяча в стену; уча-тся находить отли-чительные особен-ности в выполнении двигательных дейст-вий разными учени-ками | Раскрывают внут-реннюю позицию школьника; прояв-ляют дисциплини-рованность, трудо-любие и упорство в достижении постав-ленных целей | Ориентируются в разно-образии способов реше-ния задач; адекватно воспринимают оценку учителя; формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов | Текущий |  |
| **70** | Совершенствование ведение мяча на месте и в дви-жении по прямой. Игра «Мяч из круга»***Зачет*** |  |  | Выполняют ОРУ; повто-ряют технику ведения мяча на месте и в движе-нии, выполняют ведение на месте и в движении разными способами : двумя руками, одной рукой (правой, левой), со сменой рук; выпол-няют ведение на месте на оценку;повторяют правила и играют в игру «Мяч из круга» | Учатся выполнять ведение мяча на месте и в движении разными способами; соблюдать правила взаимодействия с игроками | Ориентируются на доброжелательное общение и взаимо-действие со сверст-никами; проявляют дисциплинированностьтрудолюбие и упорство в достиже-нии поставленных целей | Используют общие прие-мы решения поставлен-ных задач; осуществляют поиск необходимой информации; планируют свои действия в соответ-ствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполне-ния действия; используют речь для регуляции своего действия | Контроль техники выполнения (ведение мяча на месте) |  |
| **71** | Совершенствование ведение мяча в движении по прямой и «змей-кой». Игра «Ловиш-ки с мячом»***Зачет*** |  |  | Выполняют ОРУ; повто-ряют ведение в движе-нии разными способами : двумя руками, одной рукой (правой, левой), со сменой рук; правым и левым боком вперед, спиной вперед, «змей-кой»; повторяют прави-ла и играют в игру «Ловишки с мячом» | Контроль техники выполнения (ведение мяча в движении) |  |
| **72** | Совершенствова-ние техники брос-ков мяча в кольцо способами «сни-зу» и «сверху». Разучивание игры «Бросок мяча в колонне» ***Комбинированный*** |  |  | Выполняют ОРУ; повто-ряют технику бросков мяча в кольцо способа-ми «снизу» и «сверху», выполняют броски; разучивают правила и играют в игру «Бросок мяча в колонне» | Закрепляют навыки выполнения брос-ков мяча в кольцо разными способами; контролировать си-лу и высоту броска; взаимодействовать со сверстниками по правилам проведе-ния игры | Проявляют дисцип-линированность, трудолюбие и упор-ство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при обще-нии со сверстниками и взрослыми | Самостоятельно выделяя-ют и формулируют познавательные цели; вносят необходимые коррективы в действия после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности | Текущий |  |
| **73** | Совершенствова-ние бросков в кольцо разными способами; передач мяча в парах. Игра «Мяч по кругу»***Повторение пройденного материала*** |  |  | Выполняют ОРУ; повто-ряют технику бросков мяча в кольцо спосо-бами «снизу» и «свер-ху», выполняют броски одной и двумя руками; передачи мяча в парах разными способами; повторяют правила и играют в игру «Мяч по кругу» | Текущий |  |
| **74** | Совершенствова-ние баскетболь-ных упражнениях с мячом в парах. Игра «Гонка мячей в колонне»***Зачет*** |  |  | Выполняют ОРУ; повто-ряют передачи мяча в парах на месте и выпол-няют на оценку; выпол-няют передачу мяча после ведения в паре; повторяют правила и играют в игру «Гонка мячей в колонне» | Учатся выполнять передачу мяча в парах на месте контролируя тех-нику выполнения; развивают глазомер выполняя передачу после ведения | Понимают значение знаний и умений для человека, стремятся добиваться хороших результатов в учебе; раскрывают внут-реннюю позицию школьника | Используют общие прие-мы решения поставлен-ных задач; определяют, где применяются дейст-вия с мячами; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуще-ствляют итоговый и пошаговый контроль; ориентируются на пози-цию партнера в общении и взаимодействии | Контроль техники выполнения (передачи мяча в парах) |  |
| **75** | Совершенствова-ние ведение мяча с передвижением приставными шагами, бросок в кольцо. Игра «Вышибалы»***Повторение пройденного материала*** |  |  | Выполняют ОРУ; выпо-лняют ведение мяча в движении приставным шагом прямо и боком (правым, левым); бросок в кольцо после ведения; повторяют правила и играют в игру «Вышибалы» | Развивают ловкость и координацию при выполнении ведения мяча в движении приставными шага-ми; учатся выпол-нять остановку прыжком  | Проявляют дисцип-линированность, трудолюбие и упор-ство в достижении поставленных целей | Ставят и формулируют проблемы; ориентиру-ются в разнообразии способов решения задач, выполняют действия в соответствии с постав-ленной задачей и услови-ями ее реализации; ис-пользуют установленные правила в контроле спо-соба решения; договари-ваются с партнером о распределении функций и ролей в совместной деятельности | Текущий |  |
| **76** | Повторение брос-ков набивного мяча разными способами. Разу-чивание игры «Стоп»***Комбинированный*** |  |  | Выполняют ОРУ без предмета; знакомятся с набивным мячом, какие бывают способы брос-ков набивного мяча, повторяют правильную технику броска набив-ного мяча из-за головы, выполняют броски в парах; разучивают правила и играют в игру «Стоп» | Учатся технически правильно выпол-нять бросок набив-ного мяча; взаимо-действовать со свер-стниками по прави-лам в играх с мячом; развивают силу рук и глазомер при выполнении бросков набивного мяча | Проявляют дисцип-линированность, трудолюбие и упор-ство в достижении поставленных целей; оказывают посиль-ную помощь своим сверстникам, умеют находить с ними общий язык и общие интересы | Используют общие прие-мы решения поставлен-ных задач; принимают и сохраняют учебную зада-чу при выполнении зада-ния и участии в игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итого-вый и пошаговый конт-роль; договариваются и приходят к общему реше-нию в совместной дея-тельности, ориентиру-ются на позицию парт-нера во взаимодействии | Текущий |  |
| **77** | Броски набивного мяча из-за головы. Игра «Горячая картошка»***Комбинированный*** |  |  | Выполняют ОРУ без предмета; повторяют броски набивного мяча разными способами: снизу, от груди, от плеча, из-за головы, выполняют броски в парах; выполняют броски из-за головы на оценку ; повторяют правила и играют в игру «Горячая картошка» | Учатся контролиро-вать силу и точность броска; находить отличительные осо-бенности в выпол-нении бросков раз-ными учениками; контролировать технику своего выполнения и другими учениками  | Проявляют дисцип-ли--нированность, трудолюбие и упор-ство в достижении поставленных целей | Контроль за развитием двигательных качеств( броски набивного мяча). |  |
| **78** | Эстафеты с мячом «Веселые старты» ***Комбинированный*** |  |  | Выполняют сами ранее разученные общеразви-вающие упражнения; разучивают и выполняют эстафеты с мячом | Учатся самостоя-тельно организовы-вать и проводить разминку; исполь-зовать полученные навыки в процессе обучения; закрепля-ют умения и навыки правильного выпол-нения заданий с мячом; выполняют командные действия в эстафетах для закрепления учебного материала | Проявляют дисцип-линированность, трудолюбие и упор-ство в достижении поставленных целей, умеют управлять эмоциями при обще-нии со сверстниками и взрослыми | Самостоятельно выделя-ют и формулируют познавательные цели; используют общие при-емы решения поставлен-ных задач; планируют свои действия в соот-ветствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; договарива-ются и приходят к обще-му решению в совмест-ной деятельности | Текущий |  |
|  |
| **4 четверть**  |
|  **Элементы спортивных игр. Подвижные игры (9 часов)** |
| **79** | Повторение ТБ с мячом.Обучение передаче волей-больного мяча в парах, броскам и ловле мяча через сетку. Игра «Перекинь мяч»***Изучение нового материала*** |  |  | Повторяют правила по-ведения на уроках с мя-чом; выполняют обще-разивающие упражне-ния с бол. мячом; знако-мятся какие бывают иг-ры с мячом через сетку; разучивают передачи волейбольного мяча в парах и правильную технику бросков и ловли мяча через сетку; игра-ют в игру «Перекинь мяч» | Учатся выполнять броски и ловлю волейбольного мяча двумя руками над головой в парах и через сетку; развива-ют силу и высоту броска; учатся играть соблюдая правила игры и контролировать свои действия и действия соперника | Раскрывают внут-реннюю позицию школьника; прояв-ляют дисциплиниро-ванность, трудолю-бие и упорство в достижении постав-ленных целей | Ориентируются в разно-образии способов реше-ния задач; планируют свои действия в соответ-ствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; формулиру-ют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности | Текущий |  |
| **80** | Обучение брос-кам мяча через сетку двумя рука-ми от плеча, свер-ху из-за головы, снизу. Разучива-ние игры «Выстрел в небо»***Изучение нового материала*** |  |  | Повторяют ОРУ с бол. мячом; повторяют как правильно выполнять бросок через сетку раз-ными способами: снизу, сверху из-за головы, от плеча, выполняют броски и ловлю мяча через сетку разными способами; разучивают правила и играют в игру «Выстрел в небо» | Учатся выполнять броски мяча через сетку разными спо-собами ; правильно ставить руки при бросках и ловле мяча; развивают силу и высоту брос-ка; играют соблю-дая правила и кон-тролируя свои дей-ствия и действия соперника | Проявляют положи-тельные качества личности и управ-ляют своими эмо-циями в различных ситуациях | Используют общие прие-мы решения поставлен-ных задач; принимают и сохраняют учебную зада-чу при выполнении зада-ния и участии в игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итого-вый и пошаговый конт-роль; договариваются и приходят к общему реше-нию в совместной дея-тельности, ориентируют-ся на позицию партнера во взаимодействии | Текущий |  |
|  |
| **81** | Обучение подаче мяча через сетку двумя руками из-за головы и одной рукой от плеча. Разучивание игры «Пионербол»***Изучение нового материала*** |  |  | Выполняют ОРУ без предмета; разучивают и выполняют подачу мяча через сетку двумя руками из-за головы и одной рукой от плеча; разучивают правила и играют в игру «Пионербол» | Учатся подавать мяч через сетку двумя и одной рукой; пере-мещать по площадке по команде «пере-ход»; соблюдать правила взаимодей-ствия с игроками | Ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности; про-являют дисциплини-рованность, трудо-любие и упорство в достижении поставленных целей | Самостоятельно выделя-ют и формулируют цели и способы их осущест-вления; планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют речь для ре-гуляции своего действия | Текущий |  |
| **82** | Совершенствова-ние ловли высоко летящего мяча. Взаимодействие в команде. Игра «Пионербол»**Комбинированный** |  |  | Выполняют ОРУ без предмета; повторяют броски ловлю мяча через сетку разными способами; выполняют броски и ловлю высоко летящего мяча; повторя-ют правила и играют в игру «Пионербол» | Учатся ловить высоко летящий мяч; взаимодейство-вать с игроками в команде; оценивать и контролировать игровую ситуацию | Ориентируются на доброжелательное взаимодействие со сверстниками; про-являют дисциплини-рованность, трудо-любие и упорство в достижении поставленных целей | Ставят и формулируют проблемы; ориентирую-тся в разнообразии спо-собов решения задач; вы-полняют действия в соот-ветствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа реше-ния; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности | Текущий |  |
| **83** | Совершенствова-ние подачи, передачи, бросков и ловли мяча через сетку. Игра «Пионербол»***Повторение пройденного материала*** |  |  | Выполняют ОРУ с хлоп-ками; повторяют пода-чи, передачи, броски разными способами и ловлю мяча через сетку; выполняют на оценку броски и ловлю мяча через сетку; повторяют правила и играют в игру «Пионербол» | Закрепляют навык выполнения подачи, передачи, броска и ловли мяча; учатся грамотно использо-вать технику броска и ловли мяча во вре-мя игры; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во вре-мя занятий физкуль-турой | Ориентируются на активное взаимодей-ствие со сверстни-ками; проявляют дисциплинирован-ность, трудолюбие и упорство в достиже-нии поставленных целей | Используют общие прие-мы решения поставлен-ных задач; принимают и сохраняют учебную зада-чу при выполнении зада-ния и участии в игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итого-вый и пошаговый конт-роль; договариваются и приходят к общему реше-нию в совместной деятельности | Контроль техники выполнения (броски и ловля мяча через сетку) |  |
| **84** | Обучение веде-нию мяча внут-ренней и внешней частью стопы по прямой линии. Разучивание игры «Гонка мячей»***Комбинированный*** |  |  | Выполняют ОРУ; знако-мятся с ТБ при обучении элементам игры в фут-бол; разучивают технику и выполняют ведение мяча внутренней и вне-шней частью стопы по прямой линии; выпол-няют приседание за 1 мин на результат; разу-чивают правила и игра-ют в игру «Гонка мячей» | Учатся соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма при изучении элементов игры в футбол; навыкам ведения мяча ногами; развивают силу ног | Понимают значение физического разви-тия для человека; имеют желание учиться | Выделяют и формулиру-ют цели и способы их осуществления с помо-щью учителя; ориентиру-ются в разнообразии способов решения задач; выполняют действия в соответствии с постав-ленной задачей и услови-ями ее реализации; испо-льзуют установленные правила в контроле спо-соба решения; договари-ваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности | Контроль за развитием двигательных качеств (приседание). |  |
| **85** | Обучение веде-нию мяча внут-ренней и внешней частью стопы по дуге с остановка-ми по сигналу и между стойками с обводкой. Разучивание игры «Слалом с мячом»***Изучение нового материала*** |  |  | Выполняют ОРУ; повто-ряют технику ведение мяча внутренней и внешней частью стопы и выполняют ведение по дуге с остановкой по сигналу и «змейкой» с обводкой стоек; разучи-вают правила и играют в игру «Слалом с мячом» | Учатся выполнять ведение мяча ногами различными спосо-бами; контролиро-вать мяч; соблюдать правила взаимодей-ствия с игроками | Проявляют дисцип-линированность, трудолюбие и упорство в достиже-нии поставленных целей | Используют общие прие-мы решения поставлен-ных задач; принимают и сохраняют учебную зада-чу при выполнении зада-ния и участии в игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итого-вый и пошаговый конт-роль; ориентируются на позицию партнера в об-щении и взаимодействии | Текущий |  |
| **86** | Обучение умению останавливать катящийся мяч внутренней час-тью стопы. Игра вратаря. Разучи-вание игры «Футбольный бильярд»***Изучение нового материала*** |  |  | Выполняют ОРУ; разу-чивают технику остано-вки катящегося мяча внутренней частью стопы; знакомятся с игрой вратаря, выполня-ют пенальти в ворота; разучивают правила и играют в игру «Футбольный бильярд» | Учатся технике ве-дения и остановки мяча; знакомятся с игрой вратаря, что такое пенальти и за что его назначают; взаимодействовать с партнером в игре в футбол | Ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности; про-являют дисциплини-рованность, трудо-любие и упорство в достижении постав-ленных целей | Самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу; контро-лируют процесс и резуль-тат действия; вносят из-менения в план действия; используют речь для ре-гуляции своего действия; договариваются и прихо-дят к общему решению в совместной деятельности | Текущий |  |
| **87** | Обучение переда-че и приему мяча ногами в паре на месте и с продви-жением. Разучи-вание игры в ми-ни футбол по уп-рощенным прави-лам.***Изучение нового материала*** |  |  | Выполняют ОРУ; разу-чивают и выполняют передачи и прием мяча ногами в паре на месте и с продвижением вперед; разучивают правила и играют в мини футбол по упращенным правилам | Учатся технике пе-редачи и приему мя-ча в паре; техни-чески правильно вы-полнять элементы игры в футбол; распределять роли игроков в команде | Проявляют положи-тельные качества личности и управ-ляют своими эмо-циями в различных ситуациях | Самостоятельно выделя-ют и формулируют позна-вательные цели; вносят необходимые коррективы в действия после его за-вершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок; зада-ют вопросы; контролиру-ют действия партнера; договариваются и прихо-дят к общему решению в совместной деятельности | Текущий |  |
|  **Легкая атлетика. Подвижные игры (15 часов)** |
| **88** | Повторение ТБ по легкой атлетике. Повторение пры-жка в длину с места. Контроль за развитием дви-гательных качес-тв: подтягивание на низкой перек-ладине из виса лежа. Игра «Пустое место»***Комбинированный*** |  |  | Повторяют ТБ на уроках легкой атлетики; выпол-няют различные ходьбу и бег. ОРУ без предме-та; повторяют технику прыжка в длину с места, выполняют прыжок; повторяют подтягивание на низкой перекладине из положения виса лежа и выполняют на оценку; повторяют правила и играют в игру «Пустое место» | Совершенствуют на-вык технически пра-вильно выполнять прыжок в длину с места; в доступной форме объяснять технику прыжка в длину с места, анна-лизировать и нахо-дить ошибки при выполнении, их ис-правлять; развивают силу рук и выносливость | Проявляют положи-тельные качества личности и управ-ляют своими эмо-циями в различных нестандартных ситуациях | Самостоятельно выделя-ют и формулируют цели и способы их осуществле-ния; оценивают правиль-ность выполнения дей-ствия; адекватно воспри-нимают предложения и оценку учителя; ориенти-руются на позицию партнера в общении и взаимодействии | Контроль двигательных качеств (подтягивание на низкой перекладине) |  |
| **89** | Развитие прыгу-чести в прыжках в длину с места и с разбега. Игра «Космонавты»***Комбинированный*** |  |  | Выполняют различные ходьбу и бег. ОРУ без предмета; повторяют технику прыжка в длину с разбега и выполняют прыжок на гимнасти-ческий мат; повторяют прыжок в длину с места; повторяют правила и играют в игру «Пустое место» | Учатся технически правильно выпол-нять прыжок в дли-ну с разбега, соблю-дая правила безо-пасного приземле-ния; прыжок в длину с места; взаимодей-ствовать со сверс-тниками во время игры | Раскрывают внут-реннюю позицию школьника; умеют управлять эмоции-ями при общении со сверстниками и взрослыми | Ориентируются в разно-образии способов реше-ния задач; планируют свои действия в соответ-ствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; формули-руют собственное мне-ние и позицию; догова-риваются и приходят к общему решению в сов-местной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов | Текущий |  |
| **90** | Контроль за раз-витием двигатель-ных качеств: прыжок в длину с места. Обучение прыжкам через низкие барьеры. Развитие прыгу-чести в эстафете «Кто дальше прыгнет»***Комбинированный*** |  |  | Выполняют ходьбу и бег с заданиями; ОРУ с кру-говыми движениями; выполняют прыжок в длину с места на резуль-тат; разучивают технику прыжков через низкие барьеры и выполняют прыжки через низкие барьеры во время бега; выполняют эстафету | Учатся выполнять прыжки через низ-кие барьеры во вре-мя бега; развивают силу, ловкость, пры-гучесть и координа-цию во время выпо-лнения прыжков разными способами | Проявляют дисцип-линированность, трудолюбие и упор-ство в достижении поставленных целей | Самостоятельно выделя-ют и формулируют поз-навательные цели и спо-собы их осуществления; оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя; форму-лируют вопросы; ориен-тируются на позицию партнера в общении и взаимодействии | Контроль двигательных качеств (прыжок в длину с места) |  |
| **91** | Совер-шенствование техники прыжка в длину с разбега. Игры-эстафеты с гимнастическими палками.***Комбинированный*** |  |  | Выполняют строевые упражнения, ходьбу и бег с изменением нап-равления движения; на-ходят и подсчитывают пульс; выполняют обще-развивающие упражне-ния с гимнастическими палками; повторяют прыжок в длину с разбе-га на гимнастический мат и выполняют его на оценку; выполняют эс-тафеты с гимнастичес-кими палками | Повторяют строевые упражнения; учатся находить и подсчи-тывать пульс до и после нагрузки; раз-вивают координа-цию при выполне-нии упражнений с гимнастическими палками, соблюдая правила безопаснос-ти; контролируют технику выполнения прыжка, замечают и исправляют ошибки | Ориентируются на активное взаимодей-ствие со сверстни-ками; проявляют дисциплинирован-ность, трудолюбие и упорство в достиже-нии поставленных целей; умеют управ-лять эмоциями при общении со сверстниками | Самостоятельно выделяя-ют и формулируют поз-навательные цели; вно-сят необходимые коррек-тивы в действия после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок; дого-вариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности | Контроль техники выполнения (прыжок в длину с разбега) |  |
| **92** | Контроль за развитием двигательных качеств: наклон вперед из положе-ния стоя. Игра «Космонавты»***Комбинированный*** |  |  | Выполняют строевые упражнения, ходьбу и бег с изменением нап-равления движения; вы-полняют ОРУ с гимнас-тическими палками; контролируют пульс; повторяют как правиль-но выполняется отжима-ние от пола и выполня-ют его; выполняют уп-ражнения на гибкость и сдают на оценку наклон вперед из положения стоя; повторяют правила и играют в игру «Космонавты» | Учатся характеризо-вать физическую на-грузку по показате-лям частоты пульса, регулировать ее во время занятия; раз-вивают силу рук выполняя отжима-ние от пола, гибкость | Проявляют положи-тельные качества личности и управля-ют своими эмоции-ями в различных нестандартных ситуациях | Самостоятельно выде-ляют и формулируют цели и способы их осу-ществления; ; оценивают правильность выполне-ния действия; адекватно воспринимают оценку учителя; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодей-ствии | Контроль двигательных качеств (гибкость) |  |
| **93** | Контроль за развитием двига-тельных качеств: отжимание от пола. Игра «Космонавты»***Комбинированный*** |  |  | Выполняют строевые упражнения, ходьбу и бег «змейкой»; ОРУ; повторяют упражнение на пресс: поднимание туловища из положения лежа на спине; выполня-ют отжимание от пола на результат; повторяют правила и играют в игру «Космонавты» | Закрепляют отжим-ание от пола; разви-вают мышцы пресса, закрепляя навык поднимания туло-вища из положения лежа на спине; соб-людают правила вза-имодействия с игро-ками при проведе-нии игры | Проявляют дисцип-линированность, трудолюбие и упор-ство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при обще-нии со сверстниками и взрослыми | Используют общие прие-мы решения поставлен-ных задач; принимают и сохраняют учебную зада-чу при выполнении зада-ния и участии в игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итого-вый и пошаговый конт-роль; ориентируются на позицию партнера в об-щении и взаимодействии | Контроль двигательных качеств (отжимание) |  |
| **94** | Конт-роль за развитием двигательных качеств: поднима-ние туловища из положения лежа на спине за 1 мин. Игра «Мы веселые ребята»***Комбинированный*** |  |  | Выполняют ходьбу и бег «змейкой»; ОРУ с мал. мячом; повторяют брос-ки малого мяча в цель (горизонтальную, верти-кальную); выполняют поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин. на результат; повторяют правила и играют в игру «Мы веселые ребята» | Учатся поднимать туловище из поло-жения лежа на ско-рость, развивая скоростно-силовые качества; организо-вывать и проводить подвижные игры | Проявляют положи-тельные качества личности и управ-ляют своими эмо-циями в различных нестандартных ситуациях | Самостоятельно форму-лируют и решают учеб-ную задачу; контролиру-ют процесс и результат действия; планируют свои действия в соответ-ствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполне-ния действия; используют речь для регуляции своего действия | Контроль двигательных качеств (поднимание туловища за 1 мин) |  |
| **95** | Разучива-ние прыжка в вы-соту способом «перешагивание». Игра на внимание «Угадай кто ушел»***Комбинированный*** |  |  | Выполняют ходьбу и бег с заданиями; ОРУ со скакалкой; разучивают способы прыжков со скакалкой, выполняют прыжки; разучивают технику и выполняют прыжок в высоту спосо-бом «перешагивание»; повторяют правила и играют в игру на внима-ние «Угадай кто ушел» | Учатся выполнять прыжки со скакал-кой; соблюдать пра-вила безопасности; приземлять смягчая прыжок; прыжок в высоту контролируя технику прыжка; развивают внима-тельность по средством игры | Проявляют дисцип-линированность, трудолюбие и упор-ство в достижении поставленных целей | Ориентируются в разно-образии способов реше-ния задач; планируют свои действия в соот-ветствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; формулиру-ют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности | Текущий |  |
| **96** | Игра малой подвижности «Кто сказал мяу»***Комбинированный*** |  |  | Выполняют ходьбу и бег с заданиями; ОРУ со скакалкой; повторяют прыжки со скакалкой разными способами; повторяют как выпол-няются прыжки со ска-калкой в тройках (двое вращают, третий пры-гает), делятся на тройки и прыгают; выполняют прыжок в высоту на оценку за технику; пов-торяют правила и игра-ют в игру «Кто сказал мяу» | Учатся выполнять прыжки со скакал-кой как один, так и в тройках, соблюдая правила безопаснос-ти; развивают пры-гучесть и силу от-талкивания в прыжках в высоту | Ориентируются на доброжелательное взаимодействие со сверстниками; про-являют дисциплини-рованность, трудо-любие и упорство в достижении постав-ленных целей; уме-ют управлять эмо-циями при общении со сверстниками | Контроль техники выполнения (прыжок в высоту) |  |
| **97** | Совершенствова-ние техники низ-кого старта. Бег на 30 м. Игра «Золотые ворота»***Комбинированный*** |  |  | Повторяют правила по-ведения во время урока на улице, одежа и обувь; выполняют ходьбу и бег с за-даниями; ОРУ; повторяют технику низкого старта и выполняют бег с ускоре-нием; повторяют правила и играют в игру «Золотые ворота» | Учатся выполнять упражнения для раз-вития скоростных ка-честв; грамотно использовать технику низкого старта и стартового ускорения | Проявляют положи-тельные качества личности и управ-ляют своими эмо-циями в различных нестандартных ситуациях | Используют общие прие-мы решения поставлен-ных задач; контролируют процесс и результат дей-ствия; планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия; используют речь для регуляции своего действия | Текущий |  |
| **98** | Разучивание уп-ражнений полосы препятствий. Со-вершенствование техники челночного бега |  |  | Выполняют ходьбу и бег коротким и длинным шагом; ОРУ; разучива-ют и выполняют упраж-не | Развивают скорос-тно-силовые качес-тва во время бега и выполнения упраж-нений полосы пре-пя | Ориентируются на доброжелательное взаимодействие со сверстниками; прояв-ляют дис. | Самостоятельно выделяют и формулируют познаватель-ные цели; вносят необхо- | Контроль двигательных качеств (бег на 30м) |  |
| **99** |  Челночный бег 3\*10м.. Эстафета с преодолением полосы препятст-вий. «Ровным кругом»***Комбинированный*** |  |  | Выполняют бег на выносливость до 3-х мин.; ОРУ; челночный бег 3\*10м на результат; выполняют эстафету с преодолением полосы препятствий; повторяют правила и играют в игру «Ровным кругом» | Учатся равномерно распределять свои силы во время дли-тельного бега; раз-вивают скоростно-силовые качества во время различного бега и преодолевая препятствия | Проявляют положи-тельные качества личности и управ-ляют своими эмо-циями в различных нестандартных ситуациях | Самостоятельно форму-лируют и решают учеб-ную задачу; контролиру-ют процесс и результат действия; оценивают пра-вильность выполнения действия; адекватно вос-принимают оценку учи-теля; ориентируются на позицию партнера в об-щении и взаимодействии | Контроль двигательных качеств (челночный бег) |  |
| **100** | Совершенствова-ние навыков бега на длительное время; метание мал.мяча на даль-ность. Контроль за развитием двигательных качеств: метание на дальность. Игра «Море волнуется»***Комбинированный*** |  |  | Выполняют бег до 5-ти мин; ОРУ; повторяют технику метания малого мяча; выполняют мета-ние мал.мяча на даль-ность и выполняют метание на результат; повторяют правила и играют в игру «Море волнуется» | Учатся правильной постановке руки при метании мяча на дальность; грамотно использовать тех-нику метания мяча выполняя метание на результат | Ориентируются на доброжелательное взаимодействие со сверстниками; про-являют дисциплини-рованность, трудо-любие и упорство в достижении постав-ленных целей | Самостоятельно выде-ляют и формулируют познавательные цели; вносят необходимые коррективы в действия после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности | Контроль двигательных качеств (метание на дальность) |  |
| **101** | Развитие вынос-ливости и быстро-ты в круговой тренировке. Конт-роль за развитием двигательных качеств: бег 1000м без учета времени. Игра «Вороны и воробьи»***Комбинированный*** |  |  | Выполняют ходьбу и бег с заданиями по кругу; ОРУ; выполняют бег 1000м без учета времени на оценку; повторяют правила и играют в игру «Вороны и воробьи» |  Развивают выносли-вость и учатся пра-вильно дышать и распределять силы по дистанции вы-полняя непрерыв-ный бег на 1000м ;  | Проявляют положи-тельные качества личности и управ-ляют своими эмо-циями в различных нестандартных ситуациях | Используют общие прие-мы решения поставлен-ных задач; принимают и сохраняют учебную зада-чу при выполнении зада-ния и участии в игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итого-вый и пошаговый конт-роль; ориентируются на позицию партнера в об-щении и взаимодействии | Контроль двигательных качеств (бег 1000м без учета времени) |  |
| **102** | **Итоговый зачёт** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |