**Рабочая программа по физической культуре**

**для 1класса**

Программа разработана на основании федерального государственного образовательного стандарта, примерной программой по физической культуре и авторской программы В.И.Ляха.

**Планируемые результаты освоения учебного предмета Физическая культура»**

***Личностные результаты:***

• активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

• проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

• проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

• оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

***Метапредметные результаты:***

• характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

• обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;

• общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

• обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

• организация самостоятельной деятельности с учётом требовании её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

• планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;

• анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;

• видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;

• оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;

• управление эмоциями при общении со сверстниками, взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

• технически правильное выполнение двигательной, действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

**Предметные результаты**

Знать и иметь представление:

-об особенностях зарождения физической культуры, истории первых Олимпийских игр;

-о способах и особенностях движений и передвижений человека;

-о терминологии разучиваемых упражнений;

-об общих и индивидуальных основах личной гигиены, о правилах использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки и поддержания достойного внешнего вида;

-о причинах травматизма на занятиях физической культурой и правилах его предупреждения.

Уметь:

-правильно выполнять комплексы утренней гимнастики и комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;

-вести дневник самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, контролировать режимы нагрузок по внешним признакам, самочувствию;

-уметь взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культурой.

**Основное содержание учебного предмета**

**Знания о физической культуре (3 часа)**

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

**Способы физкультурной деятельности (3 часа)**

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

**Физическое совершенствование**

***Гимнастика с основами акробатики (15 часов)***

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

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

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

***Легкая атлетика -21 часов***

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

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

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

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

***Лыжные гонки -21 часов***

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

*Передвижения на лыжах* ступающим и скользящим шагом.

*Повороты* переступанием на месте.

*Спуски* в основной стойке.

*Подъемы* ступающим и скользящим шагом.

*Торможение* падением.

***Подвижные игры -36***

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

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

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

*На материале раздела «Спортивные игры»:*

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

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

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

**Уровень физической подготовленности**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения | Уровень | | | | | |
| высокий | средний | низкий | высокий | средний | низкий |
| Мальчики | | | Девочки | | |
| Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз | 11 – 12 | 9 – 10 | 7 – 8 | 9 – 10 | 7 – 8 | 5 – 6 |
| Прыжок в длину с места, см | 118 – 120 | 115 – 117 | 105 – 114 | 116 – 118 | 113 – 115 | 95 – 112 |
| Наклон вперед, не сгибая ног в коленях | Коснуться лбом колен | Коснуться ладонями пола | Коснуться пальцами пола | Коснуться лбом колен | Коснуться ладонями пола | Коснуться пальцами пола |
| Бег 30 м с высокого старта, с | 6,2 – 6,0 | 6,7 – 6,3 | 7,2 – 7,0 | 6,3 – 6,1 | 6,9 – 6,5 | 7,2 – 7,0 |
| Бег 1000 м | Без учета времени | | | | | |

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**( 1  класс ) 99 часов.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Тема урока | Тип урока  Кол-во часов | | | | | Планируемые результаты  (предметные) | | Планируемые результаты  (личностные и метапредметные)  Характеристика деятельности | | | | | | | | | | | | | | | | Оборудование | | | Дата |
|  |  |  | | | | |  | | Личностные  УУД | | | Познавательные УУД | | | | | | Коммуникативные УУД | | | Регулятив  ные   УУД | | | |  | | |  |
|  | **Раздел программы «Знания о физической культуре» (3 часа)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | |
| 1 | Как будем тренироваться | | Вводный (1 час) | | Знать:  -правила поведения и технику безопасности на уроках физической культуры;  -  подбор одежды и обуви для спортивных занятий. | | | | | Развивать готовность к сотрудничеству. | | Умение строиться по росту, выполнять простые команды. | | | | Познакомиться с учителем и одноклассниками. | | | | | Различать допустимые и недопустимые формы поведения. | | | | Наглядные пособия | | |  |
| 2 | Влияние физических  упр-ий на здоровье человека. | | Теоретический (1час) | | Знать:  -понятия: гибкость, сила, скорость, выносливость;  -значение этих качеств для человека. | | | | | Стремление к физическому совершенству. | | Способы развития физических качеств. | | | | Понимание ценности человеческой жизни. | | | | | Бережное отношение к другим людям. | | | |  | | |  |
| 3 | Как оборудовать спортивный уголок дома. | | Совер-шенствование знаний (1час) | | Знать:  - организация места занятий физическими упражнениями;  Безопасность выполнения физических упражнений;  Спортивное оборудование. | | | | | Стремление к самостоятельному физическому совершенству. | | Организация деятельности с учётом требований её безопасности. | | | | Взаимодействие с родителями, уметь формулировать свои цели. | | | | | Бережно обращаться с инвентарём, соблюдать ТБ к месту проведения | | | |  | | |  |
| **Раздел программы «Физическое совершенствование» (93часа)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **«Лёгкая атлетика» (12часов).** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 4 | Строевые упр-ия: построения в шеренгу, в колонну | Изучение нового материала (1час) | | | | Знать:  -построение по росту;  Строевые команды: Становись!, Разойдись!, Смирно!, Вольно! | | | Проявлять дисциплинированность, управлять своими эмоциями. | | Умение строиться по росту, выполнять простые команды. | | | | | | | | Уметь общаться ивзаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения | | Технически правильно выполнять простые (строевые) действия | | | |  | | |  |  |
| 5 | Беговая змейка | Совер-шенствование знаний  (1 час) | | | | Знать:-построение по росту;  -бег группой из разных исходных положений с изменяющимся направлением движения. | | | Формировать потребности к ЗОЖ. | | Умение контролировать скорость и расстояние при беге. | | | | | | | Уметь сотрудничать при выполнении совместных упр-ний. | | | Соблюдать ТБ при выполнении беговых упр-ний. | | | | Флажки, конусы | | |  |
| 6 | Бег коротким, средним и длинным шагом. *Понятие «короткая дистанция». Бег на скорость*. | Соревновательный (1 час) | | | | Знать:  -длину шага;  - каким беговым шагом выполнять короткую дистанцию;  - понятия скорость и ускорение. | | | Формировать выносливость и силу воли при выполнении физически сложных упр-ний. | | Умение бежать со средней скоростью и ускоряться. | | | | | | | Уметь при необходимости уступать беговую дорожку. | | | Регулировать дистанцию при беге с одноклассниками. | | | | Флажки, конусы, секундомер | | |  |
| 7 | Бег с максимальной скоростью с высокого старта. | Соревновательный (1 час) | | | | Знать:  -медленный бег;  -быстрый бег;  -ускорение. | | | Стремление преодолевать себя. | | Умение контролировать скорость, ускоряться. | | | | | | | Проявлять упорство и выносливость. | | | Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить общие интересы. | | | |  | | |  |
| 8 | Бег в чередовании с ходьбой до 150м. | Совер-шенствование знаний  (1 час) | | | | Знать:- понятия медленный, средний и быстрый темп бега;  -равномерный бег с изменяющимся интервалом отдыха | | | Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений. | | Уметь выбрать нужный для себя темп бега. | | | | | | | Уметь контролировать эмоции при выполнении физически сложных заданий. | | | Уметь через диалог разрешать конфликты. | | | | Флажки, конусы | | |  |
| 9 | Бег с преодолением препятствий. | Совер-шенствование знаний (1 час) | | | | Знать:  - бег с высоким подниманием бедра;  - способы преодоления препятствий; | | | Стремление к физическому развитию. | | Самостоятельно выбрать способ преодоления препятствий. | | | | | | | Уметь оказать помощь и эмоциональную поддержку однокласснику. | | | Уметь через диалог разрешать конфликты. | | | | Кубики, скакалки, флажки, конусы | | |  |
| 10 | Попрыгунчики | Изучение нового материала  (1 час) | | | | Знать:  -прыжки на месте;  - прыжки на ногах поочерёдно;  -прыжки на скакалке | | | Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упр-ний | | Совершенствовать навыки  в прыжках на скакалке | | | | | | | Умение аргументировать свое мнение, убеждать и уступать. | | | Соблюдать ТБ при выполнении прыжковых упр-ний | | | | Скакалки | | |  |
| 11 | Прыжки с продвижением. Личная гигиена. | Соревновательный (1 час) | | | | Знать:  - прыжки на двух ногах вперёд, назад, левым и правым боком;  - правила личной гигиены. | | | Проявлять качества координации при выполнении прыжковых упр-ний. Выполнять правила гигиены и свой распорядок дня. | | Умение осознанно строить свой рабочий день. | | | | | | | Умение слушать чужое мнение, обсуждать и отстаивать свою позицию. | | | Умение корректировать, вносить изменения в свой распорядок дня. | | | | Скакалки, наглядные пособия | | |  |
| 12 | Дальний   прыжок | Игровой (1 час) | | | | Знать:-технику выполнения прыжка в длину с места; правила игры «Прыжки через верёвочку» | | | Стремление выполнить лучший свой прыжок. | | Уметь выполнять прыжок в длину с места самостоятельно. | | | | | | | Уметь поддержать слабого игрока,  уметь достойно проигрывать. | | | Самостоятельно оценивать свои физические возможности. | | | | Скакалки, веревочка, конусы | | |  |
| 13 | Прыжки со скакалкой. | Изучение нового материала (1 час) | | | | Знать:  - прыжки на двух ногах через скакалку;  -осваивать технику выполнения прыжков на скакалке. | | | Развивать координационные способности. | | Уметь выполнять прыжок на скакалке. | | | | | | | Находить ошибки  при выполнении учебных заданий, стремиться их исправить. | | | Объективно оценивать свои умения. | | | |  | | |  |
| 14 | Упражнения с малым мячом. | Изучение нового материала (1 час) | | | | Знать:  -бросок и ловля мяча над собой; бросок и ловля мяча в парах; | | | Развивать координационные способности. | | Осваивать двигательные действия  при работе с м/мячом. | | | | | | | Контролировать свои действия. | | | Соблюдать правила ТБ при работе с мячом. | | | |  | | |  |
| 15 | Метание малого мяча цель. | Соревновательный (1 час) | | | | Знать:  - технику выполнения метания малого мяча в цель; | | | Проявлять качества силы, координации и быстроты при метании малого мяча. | | Осваивать технику метания малого мяча в цель. | | | | | | | Взаимодействовать в группах при выполнении метания малого мяча. | | | Соблюдать ТБ при метании малого мяча. | | | | Флажки, малые мячи, щиты | | |  |
| **Раздел программы «Способы физкультурной деятельности» 3часа** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 16 | «Зачем нужен режим дня?» | | Изучение нового материала (1 час) | | | Знать:  - как организовать свое учебное время, время на активный отдых, время на сон;  - необходимость соблюдения режима. | | | Учиться организовывать свою деятельность,  рационально использовать время. | | | | Планировать  спортивные занятия в режиме дня, организовывать отдых и досуг  в течение | | | | | | |  | Взаимодействовать с окружающими, находить с ними общий язык и общие интересы. | | | |  | | |  |
| 17 | Простейшие закаливающие процедуры. | | Совер-шенствование знаний  (1 час) | | | Знать:  - значение закаливания; влияние на здоровье человека. | | | Признание здоровья решающим фактором в жизни человека. | | | | Уметь выбрать для себя с учётом своих особенностей  способ закаливания. | | | | | | | Контролировать свои действия. | Стремление  к З.О.Ж., способы достижения цели. | | | |  | | |  |
| 18 | Физическая нагрузка и её влияние на сердце. | | Изучение нового материала (1 час) | | | Знать: представление о физических нагрузках;  - как действуют физические упражнения на мышцы  человека; на сердце, измерение пульса. | | | Бережное отношение к своему здоровью. | | | | Необходимость отслеживания состояния здоровья. | | | | | | | Уметь оказать помощь и эмоциональную поддержку однокласснику | Бережное отношение к другим людям. | | | |  | | |  |
| **«Подвижные и спортивные игры» (15часов)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 19 | Правила в игре, их значение. | | Игровой (1 час) | | | Знать:  -необходимость соблюдения правил игры;  -умение работать (играть) в команде. | | | Активно включаться в общение со сверстниками на принципах уважения, доброжелательности. | | | Технически правильно выполнять двигательные действия. | | | | | | | Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам. | | | | Бережно обращаться с инвентарём и оборудованием. | | |  | |  |
| 20 | Игра «К своим флажкам».  *Правила поведения и безопасность.* | | Игровой (1 час) | | | Знать:- об организации подвижных игр во время уроков и прогулок, выбор одежды и инвентаря;  -уметь строиться в колонну, в шеренгу. | | | Стремление к победе, умение достойно проигрывать. | | | Уметь играть в подвижные игры с бегом. | | | | | | | Уметь сотрудничать в команде. Следовать девизу «Один за всех и все за одного» | | | | Соблюдать дисциплину и ТБ во время подвижных игр. | | | Флажки разного цвета или кубики | |  |
| 21 | Олимпийские игры, их история. | | Изучение нового материала | | | Знать  :-историю развития физической культуры;  -Олимпийские виды спорта. | | | Значение физической культуры в жизнедеятельности человека. | | | Факты истории развития физической культуры. | | | | | | | Стремление к справедливости, чести и достоинству  по отношению к себе и к другим людям. | | | | Осознание человеком себя как представителя страны  и государства. | | |  | |  |
| 22 | Игра «Лиса и куры». | | Игровой (1 час) | | | Знать:- организующие команды и приемы построения и перестроения;- правила игры;  -уметь ускоряться;  -менять направление бега. | | | Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. | | | Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. | | | | | | | Излагать правила и условия проведения подвижных игр. | | | | Соблюдать дисциплину и ТБ во время подвижных игр. | | | Конусы, флажки | |  |
| 23 | Игра «Два мороза».  *Правила организации и проведения игр* | | Игровой (1 час) | | | Знать:  - правила игры;  - знать слова ведущих;  -менять скорость бега;  - координировать движения. | | | Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. | | | Умение самостоятельно выработать стратегию игры. | | | | | | | Взаимодействовать в парах при выполнении технических действий в игре. | | | | Различать ситуации поведения в подвижных играх. | | | Конусы, флажки, гимнастическая скамейка | |  |
| 24 | Игра «Кто дальше бросит». | | Соревновательный (1 час) | | | Знать:  - правила игры;  -технику метания малого мяча на дальность с места. | | | Осваивать универсальные умения управлять эмоциями. | | | Осваивать технику метания малого мяча. | | | | | | | Осваивать универсальные умения при взаимодействии в группах. | | | | Соблюдать ТБ при метании малого мяча. | | | Конусы, теннисные, резиновые мячи | |  |
| 25 | Игра «Пятнашки». | | Игровой (1 час) | | | Знать:  - правила игры;  -бег с ускорением  и изменением направления. | | | Проявлять  координацию, внимание, ловкость во время проведения подвижных игр. | | | Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр. | | | | | | | Осваивать универсальные умения, управлять эмоциями во время подвижных игр. | | | | Принимать решения в условиях игровой деятельности. | | |  | |  |
| 26 | Игра «Прыгающие воробушки». | | Игровой (1 час) | | | Знать:  - правила игры;  - прыжки на одной ноге;  - прыжки с поочерёдной сменой ноги. | | | Проявлять  координацию, внимание, быстроту и ловкость во время проведения подвижных игр. | | | Развивать выдержку, прыгучесть во время игры. | | | | | | |  | | | | Умение корректировать и вносить изменения в способы действия в случае расхождения с правилами игры. | | | Конусы, скакалки | |  |
| 27 | Игра «Метко в цель». | | Соревновательный (1 час) | | | Знать:  - правила игры;  -технику метания малого мяча в цель. | | | Проявлять внимание и ловкость во время броска в цель | | | Осваивать технику метания малого мяча | | | | | | | Уметь взаимодействовать в парах при выполнении технических действий  в играх | | | | Соблюдать при метании малого мяча | | | Конусы, теннисные, резиновые мячи | |  |
| 28 | Правила проведения эстафет. | | Совер-шенствование знаний (1 час) | | | Знать:  -линия старта;  - условия передачи эстафеты; - техника безопасности при выполнении эстафет. | | | Воспитывать в себе волю к победе. | | | Совершенствовать бег с ускорением, развивать ловкость, координацию. | | | | | | | Взаимодействовать со сверстниками на принципах дружбы и толерантности. | | | | Управлять эмоциями, сохранять хладнокровие, сдержанность | | |  | |  |
| 29 | Эстафеты с обручем. | | Соревновательный (1 час) | | | Знать:- правила игры;  - правила передачи эстафеты;  - упражнения с обручем. | | | Проявлять  внимание, быстроту и ловкость во время эстафет | | | Осваивать технику владения обручем | | | | | | | Взаимодействовать в группах при выполнении технических действий  в играх | | | | Соблюдать ТБ при проведении эстафет | | | Эстафетные палочки, обручи, конусы | |  |
| 30 | Игра «Точный расчет».  *Роль слуха и зрения при движении человека.* | | Игровой (1 час) | | | Знать:  - правила игры;  -как выполнить расчёт в колонне, в шеренге. | | | Проявлять внимание, сообразительность и быстроту передвижений. | | | Осваивать строевые команды. | | | | | | | Взаимодействовать в группах, подчиняться капитану. | | | | Различать допустимые и недопустимые формы поведения на уроке. | | | Кубики разного цвета | |  |
| 31 | Игра «Караси и щука» | | Игровой (1 час) | | | Знать:  - правила игры;  -ориентироваться на игровом поле;  -быстрый бег с изменением направления. | | | Уметь активно включаться в коллективную деятельность. | | | Стремиться найти свою стратегию в игре. | | | | | | | Проявлять положительные качества личности. | | | | Уметь донести информацию в доступной, эмоционально яркой форме. | | |  | |  |
| 32 | Эстафеты с мячом. | | Соревновательный (1 час) | | | Знать:  - правила игры;  -передачу мяча;  -броски  и ловлю мяча. | | | Проявлять точность, ловкость  и быстроту во время эстафет. | | | Осваивать технику владения мячом. | | | | | | | Взаимодействовать в группах при выполнении технических действий  с мячом. | | | | Соблюдать ТБ при проведении эстафет. | | | Конусы, эстафетные палочки, малые, средние мячи | |  |
| 33 | Игра «Зайцы в огороде». | | Игровой (1 час) | | | Знать:  - правила игры;  -ориентироваться на игровом поле;  -быстрый бег с изменением направления | | | Развивать стремление к сотрудничеству и стремление к победе. | | | Уметь контролировать скорость и менять направлена при беге. | | | | | | | Взаимодействовать в группах при выполнении игровых действий. | | | | Уметь корректировать и вносить изменения в свое поведение. | | |  | |  |
| **Гимнастика с основами акробатики  (15 часов)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 34 | Мы солдаты!  Игра «Становись разойдись».  *Соблюдение ТБ на уроках гимнастики.* | | Изучение нового материала (1 час) | | | Знать:- правила поведения и ТБ на уроках гимнастики;  -строевые действия в шеренге и колонне;  -выполнение строевых команд. | | | Стремление к физическому совершенству: развитие и укрепление правильной осанки, координации. | | | Различать и выполнять строевые команды: «Равняйсь!» «Смирно!» «Вольно!» | | | | | | Уметь сотрудничать при выполнении совместных упражнений. | | | | | Соблюдать правила техники безопасности на уроках гимнастики. | | | Кубики разного цвета, флажки | |  |
| 35 | Размыкание в шеренге и колонне на месте.  ОРУ с гимнастическими палками.  Игра «Совушка». | | Комбинированный (1 час) | | | Знать:  -перестроение из шеренги в колонну и обратно;  - выполнение упражнений с гимнастическими палками под счет учителя. | | | Стремление к физическому совершенству: развитие и укрепление правильной осанки, координации. | | | Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений (строевые упражнения). | | | | | | Осваивать умения по взаимодействию в группах при выполнении упражнений с гимнастическими палками. | | | | | Соблюдать правила ТБ при выполнении упражнений с гимнастическими палками. | | | Флажки, гимнастические палки | |  |
| 36 | Повороты на месте налево и направо.  ОРУ с гимнастическими палками. | | Изучение нового материала (1 час) | | | Знать:  - правая, левая сторона;  - повороты под счёт;  - показ и выполнение упражнений с гимнастическими палками. | | | Совершенствование осанки и координации. | | | Выполнение строевых команд под счет.  Показ упражнений с гимнастическими палками с учителем. | | | | | | Осваивать  умения по взаимодействию в группах при разучивании и выполнении упражнений с гимнастическими палками. | | | | | Соблюдать ТБ при выполнении упражнений с гимнастическими палками. | | | Флажки, гимнастические палки | |  |
| 37 | Ходьба широким шагом, глубокий выпад, ходьба в приседе. | | Соревновательный (1час) | | | Знать:  - ходьба широким шагом;  - выпады; приседы и полуприседы. | | | Развитие гибкости, ловкости. | | | Знать технику выполнения двигательных действий. | | | | | | Находить ошибки, уметь их исправлять. | | | | |  | | |  | |  |
| 38 | Упоры, виды упоров. | | Групповой (1 час) | | | Знать:  -упор присев;  -упор лёжа;  -упор согнувшись. | | | Развитие координационных способностей. | | | Уметь выполнять акробатические элементы раздельно. | | | | | | Осваивать универсальные умения работы по группам самостоятельно. | | | | | Соблюдать ТБ при выполнении акробатических упражнений. | | | Гимнастические маты, флажки, скамейки | |  |
| 39 | Группировка из положения лежа, перекаты назад из седа в группировке и обратно. | | Групповой (1 час) | | | Знать:  - группировка;  - перекаты назад из седа в группировке и обратно. | | | Проявлять качества силы, координации при выполнении акробатических упражнений. | | | Описывать технику переката назад в группировке. Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений. | | | | | | Взаимодействие в группах при самостоятельной работе. | | | | | Соблюдать ТБ при выполнении акробатических упражнений. | | | Гимнастические маты, флажки, скамейки, карточки | |  |
| 40 | Передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз. | | Изучение нового материала (1 час) | | | Знать:  - способы передвижения по гимнастической стенке. | | | Проявлять внимание, ловкость, координацию. | | | Описывать технику гимнастических упражнений прикладной направленности | | | | | | Оказывать помощь и взаимовыручку при работе в парах. | | | | | Соблюдать ТБ при выполнении гимнастических упражнений | | |  | |  |
| 41 | Передвижение по гимнастической стенке горизонтально лицом и спиной к опоре. | | Совер-шенствование знаний (1 час) | | | Знать:  - способы передвижения по гимнастической стенке. | | | Проявлять внимание, ловкость, координацию. | | | Описывать технику гимнастических упражнений прикладной направленности. | | | | | | Оказывать помощь и взаимовыручку при работе в парах. | | | | | Соблюдать ТБ при выполнении упражнений прикладной направленности | | | Гимнастические маты, скамейки, стенки | |  |
| 42 | Передвижение по гимнастической скамейке, по бревну. | | Изучение нового материала (1 час) | | | Знать:  - способы передвижения по гимнастической скамейке (ходьба, подтягивание руками лежа на животе, перемещение на четвереньках). | | | Развивать внимание, ловкость, координацию движений. | | | Совершенствовать способы передвижения по гимнастической скамейке, выявлять и характеризовать ошибки при выполнении упражнений на скамейке. | | | | | | Осваивать универсальные умения по взаимодействию в группах при работе на скамейке. | | | | | Уметь корректировать свои действия и действия в группе. | | | Гимнастические маты, скамейки, мешочки, бревно | |  |
| 43 | Лазанье по канату. | | Изучение нового материала (1 час) | | | Знать:  - технику лазанья по канату. | | | Проявлять выносливость, силу, координацию. | | | Описывать универсальные действия при лазаньи по канату. | | | | | | Взаимодействовать и проявлять взаимовыручку при работе в парах. | | | | | Взаимодействовать и проявлять взаимовыручку | | | Гимнастические маты, скамейки, канат | |  |
| 44 | Совершенствование лазанья по канату. | | Совер-шенствование знаний (1 час) | | | Знать:  - технику лазанья по канату. | | | Проявлять выносливость, силу, координацию. | | | Описывать универсальные действия при лазаньи по канату. | | | | | | Взаимодействовать и проявлять взаимовыручку при работе в парах. | | | | | Взаимодействовать и проявлять взаимовыручку при работе в парах. | | |  | |  |
| 45 | Произвольное преодоление простых препятствий. | | Урок-путешествие (1 час) | | | Уметь найти свой способ преодоления препятствий. | | | Активно   включаться в работу, проявлять смекалку и сообразительность. | | | Уметь организовать самостоятельную деятельность. | | | | | | Управлять эмоциями при общении со сверстниками. | | | | | Технически правильно выполнять действия. | | |  | |  |
| 46 | Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания, переползания. | | Урок-путешествие (1 час) | | | Знать:  - способы преодоления препятствий (лазанье по скамейке, перелезание через скамейку, перешагивание через предметы, переползание и т.д.). | | | Проявлять качества силы, координации, быстроты при выполнении упражнений прикладной направленности. | | | Осваивать технику физических упражнений прикладной направленности. | | | | | | Осваивать работу по отделениям. | | | | | Соблюдать ТБ при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности. | | | Гимнастические маты, обручи, флажки, конусы, мячи | |  |
| 47 | Ходьба по гимнастической скамейке, по бревну.  *Специальные дыхательные упражнения* | | Групповой (1 час) | | | Знать:  - обычная ходьба;  - ходьба с различным положением рук;  - ходьба с перешагиванием через предметы;  - ходьба в равновесии (мешочек на голове). | | | Формировать правильную осанку, учиться держать равновесие. | | | Совершенствовать технику ходьбы, характеризовать и исправлять ошибки при выполнении ходьбы на скамейке. | | | | | | Осваивать работу по отделениям. | | | | | Уметь корректировать свои действия и действия в группе. | | | Гимнастические маты, флажки, скамейки, кубики, мешочки, обручи, | |  |
| 48 | Танцевальные шаги.  *Контроль и регуляция движения.* | | Совер-шенствование знаний (1 час) | | | Знать:  - приставные шаги;  - подскоки;  - шаги польки. | | | Формировать правильную осанку, учиться держать равновесие. | | | Описывать технику выполнения танцевальных шагов. | | | | | | Уметь сотрудничать при выполнении совместных упражнений. | | | | | Уметь корректировать свои действия и действия в группе. | | | Музыкальное сопровождение | |  |
| **«Лыжные гонки » (21час)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 49 | Организующие команды и приемы на уроках лыжной подготовки.  Выбор одежды и обуви для занятий на свежем воздухе | | | Вводный урок (1 час) | | Знать:- требования к одежде и обуви во время занятий на улице;  - значение занятий лыжами для укрепления здоровья и закаливания;  - требования к температурному режиму. | | Персональный подбор лыжного инвентаря. | | | | | | Иметь представление о переохлаждении и обморожении на улице в зимнее время. | | | | Уметь слушать и вступать в диалог. | | | | | Соблюдать технику безопасности на занятиях лыжной подготовки. | | Наглядные пособия, лыжи, лыжные крепления, лыжные палки | | |  |
| 50 | Передвижение на лыжах ступающим шагом без палок. | | | Урок-путешествие (1 час) | | Знать:- как надевать и снимать лыжи (крепления, их виды);  - способы передвижения на лыжах. | | Контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений. | | | | | | Осваивать технику передвижения на лыжах скользящим шагом. | | | | Поочередно выполнять передвижение по лыжне, уступать лыжню обгоняющему. | | | | | Т.Б. | | Лыжи, лыжные палки | | |  |
| 51 | Перенос тяжести тела с лыжи на лыжу. | | | Совер-шенствование знаний (1 час) | | Знать:  - перенос  тяжести тела на месте;  перенос  тяжести тела в движении. | | Совершенствование передвижения на лыжах ступающим шагом. | | | | | | Уметь координировать свои движения стоя на лыжах. | | | | Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык. | | | | | Соблюдать ТБ на занятиях лыжной подготовки. | |  | | |  |
| 52 | Передвижение на лыжах скользящим шагом без палок. | | | Изучение нового материала (1 час) | | Знать:  - передвижение на лыжах скользящим шагом без палок. | | Совершенствование передвижения на лыжах скользящим шагом. | | | | | | Объяснять технику выполнения ступающим и скользящим шагом без палок. | | | | Поочередно выполнять передвижение по лыжне, уступать лыжню обгоняющему. | | | | | Т.Б. | | Лыжи, лыжные палки | | |  |
| 53 | Передвижение на лыжах скользящим шагом без палок.Игра «Салки на марше». | | | Игровой (1 час) | | Знать:- передвижение на лыжах скользящим шагом без палок; правила игры;  - менять направление движения на лыжах. | | Проявлять качества координации при передвижении на лыжах, выносливость. | | | | | | Осваивать универсальные умения передвижения на лыжах без палок. | | | | Поочередно выполнять передвижение по лыжне, уступать лыжню обгоняющему. | | | | | Т.Б. | | Лыжи, лыжные палки | | |  |
| 54 | Передвижение на лыжах ступающим шагом с палками. | | | Урок-путешествие (1 час) | | Знать:  - передвижение на лыжах ступающим шагом с палками. | | Проявлять качества координации при передвижении на лыжах, выносливость. | | | | | | Осваивать универсальные умения передвижения на лыжах с палками. | | | | Поочередно выполнять передвижение по лыжне, уступать лыжню обгоняющему. | | | | | Т.Б. | | Лыжи, лыжные палки | | |  |
| 55 | Передвижение на лыжах ступающим шагом с палками. | | | Урок-путешествие (1 час) | | Знать:  - передвижение на лыжах ступающим шагом с палками. | | Совершенствовать технику передвижения на лыжах. | | | | | | Осваивать универсальные умения передвижения на лыжах с палками. | | | | Поочередно выполнять передвижение по лыжне, уступать лыжню обгоняющему. | | | | | Т.Б. | | Лыжи, лыжные палки | | |  |
| 56 | Передвижение на лыжах скользящим шагом с палками. | | | Совер-шенствование знаний (1 час) | | Знать:  - передвижение на лыжах ступающим шагом с палками. | | Совершенствовать технику передвижения на лыжах. Развитие координации и выносливости | | | | | | Осваивать универсальные умения передвижения на лыжах с палками. | | | | Поочередно выполнять передвижение по лыжне, уступать лыжню обгоняющему. | | | | | Т.Б. | | Лыжи, лыжные палки | | |  |
| 57 | Передвижение на лыжах скользящим шагом с палками. | | | Совер-шенствование знаний (1 час) | | Знать:  - передвижение на лыжах ступающим шагом с палками. | | Совершенствовать технику передвижения на лыжах. Развитие координации и выносливости | | | | | | Осваивать универсальные умения передвижения на лыжах с палками. | | | | Поочередно выполнять передвижение по лыжне, уступать лыжню обгоняющему. | | | | | Т.Б. | | Лыжи, лыжные палки | | |  |
| 58 | Повороты. | | | Игровой (1 час) | | Знать:- технику поворота переступанием на месте с палками и без палок;  - правила проведения эстафет на лыжах. | | Развитие внимания, координации, скорости и выносливости. | | | | | | Осваивать технику выполнения поворотов. | | | | Осваивать универсальные умения в проведении подвижных игр на улице. | | | | | Т.Б. | | Лыжи, лыжные палки, флажки | | |  |
| 59 | Игра «На буксире». | | | Игровой (1 час) | | Знать:  - правила игры;  - менять направление движения на лыжах. | | Проявлять качества координации при передвижении на лыжах, выносливость. | | | | | | Осваивать универсальные умения передвижения на лыжах без палок. | | | | Поочередно выполнять передвижение по лыжне, уступать лыжню обгоняющему. | | | | |  | |  | | |  |
| 60 | Повороты переступанием в движении. | | | Соревновательный (1 час) | | Знать:- технику поворота в движении;  - как использовать изученные способы перемещения на лыжах. | | Развитие координации. | | | | | | Осваивать технику передвижения и поворотов на лыжах. | | | | Осваивать универсальные умения в проведении подвижных игр на улице. | | | | | Т.Б. | | Лыжи, лыжные палки, флажки | | |  |
| 61 | Эстафеты на лыжах. | | | Соревновательный (1 час) | | Знать:- правила лыжных эстафет;  - менять направление движения на лыжах;  -технику поворота в движении. | | Проявлять качества координации при передвижении на лыжах, выносливость. | | | | | | Осваивать технику передвижения и поворотов на лыжах. | | | | Осваивать универсальные умения в проведении подвижных игр на улице. | | | | | Т.Б. | |  | | |  |
| 62 | Подъемы и спуски под уклон. | | | Игровой (1 час) | | Знать:- технику спуска в высокой и средней стойке;  - подъем «лесенкой»;  - правила игры. | | Проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов. | | | | | | Объяснять и осваивать технику поворотов, спусков и подъемов. | | | | Осваивать универсальные умения в проведении подвижных игр на улице. | | | | | Т.Б. | | Лыжи, лыжные палки | | |  |
| 63 | Передвижение на лыжах до 1 км.  *Развитие выносливости.* | | | Урок-путешествие (1 час) | | Уметь использовать при прохождении дистанции разученные способы передвижения на лыжах, спуски, повороты. | | Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения. | | | | | | Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов. | | | | Осваивать универсальные умения при выполнении сложных физических нагрузок. | | | | | Т.Б. | | Лыжи, лыжные палки | | |  |
| 64 | Игра «Попади в ворота». | | | Игровой (1 час) | | Знать: правила игры;  - передвижения на лыжах скользящим шагом;  - повороты переступанием. | | Проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов. | | | | | | Осваивать универсальные умения в проведении подвижных игр на улице. | | | | Управлять эмоциями при общении со своим сверстниками. | | | | | Т.Б. | |  | | |  |
| 65 | Общеразвивающие упр-ия стоя на лыжах. | | | Совер-шенствование знаний (1 час) | | Уверенно стоять на лыжах, уметь переносить тяжесть тела с одной ноги на другую сохраняя равновесие. | | Проявлять координацию при выполнении упр-ий. | | | | | | Находить ошибки при выполнении учебных заданий , отбирать способы  их исправления. | | | | Проявлять трудолюбие и упорство в достижении целей. | | | | | Т.Б. | |  | | |  |
| 66 | Передвижение на лыжах  в режиме умеренной интенсивности. | | | Урок-путешествие (1 час) | | Знать:  - передвижения на лыжах скользящим шагом;  - повороты переступанием. | | Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения | | | | | | Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов. | | | | Общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи. | | | | | Распределять нагрузку  при выполнении заданий. | |  | | |  |
| 67 | Спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах. | | | Изучение нового материала (1 час) | | Знать:  - высокая стойка;  - средняя стойка;  - низкая стойка. | | Проявлять координацию при выполнении  спусков в различных стойках. | | | | | | При необходимости осуществлять безопасное падение. | | | | Организовывать деятельность с учётом требований её безопасности. | | | | | Т.Б. | |  | | |  |
| 68 | Совершенствование спуска с горы с изменяющимися стойками на лыжах. | | | Совер-шенствование знаний (1 час) | | Знать:  - высокая стойка;  - средняя стойка;  - низкая стойка. | | Проявлять положительные качества личности, упорство  для освоения знаний. | | | | | | При необходимости осуществлять безопасное падение. | | | | Организовывать деятельность с учётом требований её безопасности. | | | | | Т.Б. | |  | | |  |
| 69 | Торможение. | | | Игровой (1 час) | | Знать способы торможения. | | Проявлять положительные качества личности, упорство  для освоения знаний. | | | | | | При необходимости осуществлять безопасное падение. | | | | Оказывать поддержку своим сверстникам. | | | | | Технически правильно выполнять двигательные действия. | |  | | |  |
| **«Подвижные и спортивные игры»  (21час)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 70 | Бросок и ловля мяча на месте.  Игра «Бросай, поймай» | | | Игровой (1 час) | | Знать:  - ловля мяча на месте;  - правила игры. | | Проявлять внимание и ловкость при работе с мячом. | | | | | | | Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр. | | Осваивать уни универсальные умения, управлять эмоциями во время учебной деятельности. | | | | Соблюдать ТБ при работе с баскетбольными мячами. | | | Баскетбольные мячи, резиновые мячи, конусы | | | |  |
| 71 | Ловля мяча на месте в парах.  Игра «Играй, играй, мяч не теряй». | | | Игровой (1 час) | | Знать:  - передача мяча от груди и ловля мяча в парах;  - правила игры. | | Проявлять координацию, внимание, быстроту и ловкость во время проведения подвижных игр. | | | | | | | Осваивать технические действия из спортивных игр. | | Осваивать уни универсальные умения, управлять эмоциями во время игровой деятельности. | | | | Умение корректировать и вносить изменения в поведение при работе в парах. | | | Баскетбольные мячи, резиновые мячи, конусы | | | |  |
| 72 | Игра «Кто дальше бросит». | | | Игровой (1 час) | | Знать:  - дальний бросок мяча из-за головы;  - правила игры. | | Проявлять силовые качества и точность. | | | | | | | Осваивать технику владения мячом. | | Взаимодействовать в группах при выполнении технических действий с мячом. | | | | Умение корректировать и вносить изменения в поведение во время игры. | | | Баскетбольные мячи, резиновые мячи, конусы | | | |  |
| 73 | Бросок мяча снизу на месте в щит. | | | Игровой (1 час) | | Знать:  - передача мяча снизу на месте;  - бросок мяча снизу в цель;  - правила игры. | | Стремиться побеждать, стремиться улучшить свои результаты. | | | | | | | Совершенствование техники владения мячом. | | Взаимодействовать в группах при выполнении технических действий с мячом. | | | | Умение корректировать и вносить изменения в поведение во время игры. | | | Баскетбольные мячи, корзины, конусы, щиты, | | | |  |
| 74 | Игра «Метко в цель». | | | Игровой (1 час) | | Знать:  - дальний бросок мяча из-за головы;  - бросок мяча снизу в цель. | | Стремиться побеждать, стремиться улучшить свои результаты. | | | | | | | Совершенствование техники владения мячом. | | Характеризовать поступки, действия, давать им оценку на основе освоенных знаний. | | | | Оценивать приобретенные навыки владения мячом. | | |  | | | |  |
| 75 | Передача мяча (снизу, от груди, от плеча). | | | Изучение нового материала (1 час) | | Знать:  - передача мяча снизу;  - передача мяча от груди; от плеча. | | Стремиться побеждать, стремиться улучшить свои результаты. | | | | | | | Совершенствование техники владения мячом. | | Осваивать универсальные умения работы в парах. | | | | Оценивать приобретенные навыки владения мячом. | | | Баскетбольные мячи, резиновые мячи | | | |  |
| 76 | Ловля мяча на месте и в движении. | | | Игровой (1 час) | | Знать: - специальные передвижения без мяча;  - передача и ловля мяча на месте;  - передача и ловля мяча в движении; | | Проявлять ловкость, внимание, координацию при работе с баскетбольным мячом. | | | | | | | Характеризовать и исправлять ошибки при работе с мячом. | | Осваивать универсальные умения работы в парах. | | | | Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении упражнений с мячом. | | | Баскетбольные мячи, резиновые мячи, конусы | | | |  |
| 77 | Игра «Не оступись». | | | Игровой (1 час) | | Знать:  - правила игры;  -уметь перемещаться по заданному расстоянию;  -уметь преодолевать препятствия. | | Проявлять  координацию, внимание и ловкость во время проведения подвижных игр. | | | | | | | Осваивать технику ходьбы, бега по ограниченному пространству. | | Взаимодействовать в группах при выполнении игровых действий. | | | | Различать допустимые и недопустимые формы поведения во время игры. | | | Скакалки, конусы, гимнастические скамейки, обручи | | | |  |
| 78 | Игра «Мяч по кругу». | | | Игровой (1 час) | | Знать:  - правила игры;  - передача и ловля мяча на месте;  - передача и ловля мяча в движении; | | Проявлять  координацию, внимание и ловкость во время проведения подвижных игр. | | | | | | | Характеризовать и исправлять ошибки при работе с мячом. | | Сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. | | | | Различать допустимые и недопустимые формы поведения во время игры. | | |  | | | |  |
| 79 | Ведение мяча на месте.  Игра «Мяч водящему». | | | Игровой (1 час) | | Знать:  - ведение мяча на месте правой, левой рукой;  - правила игры. | | Стремиться к победе в игре. | | | | | | | Совершенствовать технику владения мячом. | | Осваивать универсальные умения работы в группе. | | | | Умение корректировать и вносить изменения в поведение во время игры. | | | Баскетбольные мячи, резиновые мячи, конусы | | | |  |
| 80 | Ведение мяча в шаге.  Игра «Передай другому». | | | Игровой (1 час) | | Знать:  - ведение мяча в ходьбе правой, левой рукой;  - правила игры. | | Проявлять ловкость, внимание, координацию при работе с баскетбольным мячом. | | | | | | | Совершенствовать технику владения мячом. | | Управлять эмоциями во время игры. | | | | Умение корректировать и вносить изменения в поведение во время игры. | | | Баскетбольные мячи, резиновые мячи, конусы | | | |  |
| 81 | Ведение мяча в медленном беге.  Эстафета с мячом. | | | Соревновательный (1 час) | | Знать:  - ведение мяча в беге правой, левой рукой. | | Проявлять  внимание, быстроту и ловкость во время эстафет. | | | | | | | Осваивать технику владения мячом. | | Взаимодействовать в группах при выполнении технических действий  в играх. | | | | Соблюдать правила ТБ при проведении эстафет. | | | Малые и средние мячи, обручи, флажки | | | |  |
| 82 | Ведение мяча индивидуально.   Игра «Школа мяча». | | | Игровой (1 час) | | Знать:  - ведение мяча с изменением направления в шаге, в беге;  - правила игры. | | Проявлять координацию, силу во время выполнения физических упражнений. | | | | | | | Осваивать технику владения мячом. | | Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. | | | | Осваивать умения в самостоятельной организации и проведении игр. | | | Баскетбольные мячи, резиновые мячи, конусы | | | |  |
| 83 | Ведение мяча в парах. | | | Игровой (1 час) | | Знать:  - ведение мяча в парах;  - передача и ловля мяча в движении в парах;  - правила игры. | | Стремиться к победе в игре. | | | | | | | Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. | | Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. | | | | Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении игр. | | | Пляжные мячи, резиновые мячи, конусы | | | |  |
| 84 | Игра «У кого меньше мячей». | | |  | | Знать:  - правила игры;  - передача и ловля мяча  через сетку. | | Стремиться к победе в игре. | | | | | | | Совершенствовать технику владения мячом. | | Осваивать универсальные умения работы в группе. | | | | Умение корректировать и вносить изменения в поведение во время игры. | | |  | | | |  |
| 85 | Эстафеты с элементами ловли, передачи и ведением  мяча. | | | Соревновательный (1 час) | | Знать:  - передача мяча;  -  ловля мяча;  - ведение мяча. | | Стремиться к победе в игре. | | | | | | | Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. | | Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. | | | | Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении игр. | | | Малые и средние мячи, флажки, кубики, обручи | | | |  |
| 86 | Игра «Точный расчет». | | | Игровой (1 час) | | Знать:  - правила игры. | | Значение ежедневных занятий спортом на организм человека. | | | | | | | Совершенствование физических навыков. | | Умение высказывать и аргументировать свое мнение. | | | | Различать допустимые и недопустимые формы поведения на отдыхе. | | | Кубики, флажки | | | |  |
| 87 | Эстафеты с гимнастическим обручем. | | | Соревновательный (1 час) | | Знать:  - правила проведения эстафет;  -простые упр-ия с обручем | | Стремиться к победе в игре. | | | | | | | Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. | | Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. | | | | Осваивать умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. | | |  | | | |  |
| 88 | Игра «Два мяча». | | | Игровой (1 час) | | Знать:  - правила игры;  - выполнять перестановки во время игры;  - передача и ловля мяча  через сетку. | | Стремиться к победе в игре. | | | | | | | Совершенствовать технику владения мячом. | | Осваивать универсальные умения работы в группе. | | | | Умение корректировать и вносить изменения в поведение во время игры. | | |  | | | |  |
| 89 | Совершенствование игры  «Два мяча». | | | Игровой (1 час) | | Знать:  - правила игры;  - выполнять перестановки во время игры;  - передача и ловля мяча  через сетку. | | Стремиться к победе в игре. | | | | | | | Совершенствовать технику владения мячом. | | Осваивать универсальные умения работы в группе. | | | | Умение корректировать и вносить изменения в поведение во время игры. | | |  | | | |  |
| 90 | Игра «Рыбаки и рыбки» | | | Игровой (1 час) | | Знать:  - правила игры;  -прыжки через скакалку. | | Активно  включаться в игровые действия, проявлять свои положительные качества. | | | | | | | Освоение новых двигательных действий. | | Управлять своими эмоциями, оказывать поддержку окружающим. | | | | Умение корректировать и вносить изменения в поведение во время игры. | | |  | | | |  |
| **«Лёгкая атлетика» (9 часов)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 91 | Бег по размеченным участкам дорожки. | | Изучение нового материала (1 час) | | | Знать:  - бег с изменением направления;  - бег в колонне. | | Развивать скорость, выносливость. | | | | | | | Описывать технику выполнения беговых упражнений. | | Умение сотрудничать при выполнении совместных беговых упражнений. | | | | | Соблюдать правила ТБ при выполнении упражнений на улице. | | Флажки, конусы | | | |  |
| 92 | Эстафеты с бегом на скорость. | | Соревновательный (1 час) | | | Знать:  - бег с ускорением;  - каким беговым шагом выполнять ускорение;  - передача эстафеты. | | Формирование потребности к ЗОЖ. | | | | | | | Умение контролировать скорость при беге. | | Умение сотрудничать при выполнении совместных беговых упражнений. | | | | | Уметь через диалог разрешать конфликтные ситуации. | | Флажки, конусы, секундомер | | | |  |
| 93 | Челночный бег 310 м. | | Групповой(1 час) | | | Знать:- технику челночного бега;  - ускорение с изменением направления. | | Развивать скорость, ловкость. | | | | | | | Описывать технику челночного бега. | | Умение сотрудничать при выполнении беговых упражнений. | | | | | Уметь оценивать свои физич. возможности | | Кубики, секундомер, конусы | | | |  |
| 94 | Бег с ускорением от 10 до 15 м. | | Соревновательный (1 час) | | | Знать:  - технику ускорения на короткие дистанции;  - высокий старт;  - технику финиша. | | Проявлять качества силы и быстроты при выполнении беговых упражнений. | | | | | | | Осваивать умения, контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений. | | Умение сотрудничать при выполнении совместных беговых упражнений. | | | | | Осваивать умения по взаимодействию в парах при разучивании и выполнении беговых упражнений. | | Кубики, секундомер, конусы | | | |  |
| 95 | Равномерный, медленный бег до 3 мин. | | Урок-путешествие (1 час) | | | Знать:  - понятия медленный, средний и быстрый темп бега;  - как рассчитывать силы и выбирать скорость при беге на длинные дистанции. | | Проявлять выносливость при выполнении беговых упражнений. Понимать значение и влияние физических упражнений на трудовую деятельность. | | | | | | | Осваивать умения, контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений. | | Уметь контролировать и управлять эмоциями при выполнении физически сложных заданий. | | | | | Соблюдать правила техники безопасности при беге на длинные дистанции. | |  | | | |  |
| 96 | Прыжки с высоты до 30 см.  *Жизненно важные движения и передвижения человека.* | | Изучение нового материала (1 час) | | | Знать:  - прыжки на месте;  - прыжки в движении;  - спрыгивание, запрыгивание;  - техника приземления. | | Проявлять внимание и ловкость при выполнении прыжковых упражнений. | | | | | | | Осваивать технику прыжковых упражнений. Выявлять ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений. | | Уметь оказать помощь и поддержку  при выполнении прыжковых упражнений партнеру. | | | | | Соблюдать правила ТБ при выполнении прыжковых упражнений. | | Гимнастические скамейки, гимнастическое бревно | | | |  |
| 97 | Игры с прыжками с использованием скакалки. | | Совер-шенствование знаний (1 час) | | | Знать:  - прыжки со скакалкой на месте;  - в движении;  - прыжки со скакалкой в парах;  - игры со скакалкой. | | Значение развития силы, выносливости, координации в учебной и трудовой деятельности. | | | | | | | Осваивать умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении прыжковых упражнений. | | Уметь объяснить правила и организовать игру в группе. | | | | | Осваивать универсальные умения по взаимодействии в группах при проведении игр со скакалкой. | | Скакалки, обручи | | | |  |
| 98 | Метание малого мяча с места на дальность. | | Групповой (1 час) | | | Знать:  - технику выполнения метания малого мяча на дальность. | | Проявлять качества силы, координации и быстроты при метании малого мяча. | | | | | | | Осваивать технику метания малого мяча на дальность. | | Взаимодействовать в парах при выполнении метания малого мяча. | | | | | Соблюдать правила ТБ при метании малого мяча. | | Конусы, малые мячи | | | |  |
| 99 | Метание малого мяча стоя на месте в вертикальную цель, в стену. Игра «Метко в цель». | | Соревновательный (1 час) | | | Знать:  - технику выполнения малого мяча в цель;  - правила игры. | | Проявлять качества силы, координации и быстроты при метании малого мяча. | | | | | | | Осваивать технику метания малого мяча в цель. | | Взаимодействовать в группах при выполнении метания малого мяча. | | | | | Соблюдать правила ТБ при метании малого мяча. | | Флажки, малые мячи, щиты | | | |  |