

1. **Планируемые результаты освоения учебного предмета, курса**

**Личностные результаты** освоения содержания образования в области физической культуры:

* формирование основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности; формирование ценностей много­национального российского общества; становление гуманистических и демократических ценностных ориентаций;
* формирование целостного, социально - ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы, народов, культур и религий;
* формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
* овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
* принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
* развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
* формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

**•** развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

**•** развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;

**•** формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

**Метапредметные результаты** освоения содержания образования в области физической культуры;

* овладение способностью применять и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
* освоения способов решения проблем творческого и поискового характера;
* формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
* формирование умения понимать причины успеха/неудачи учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
* освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии;
* использование знаково – символических средств представления информации для создания моделей изучаемых объектов и процессов, схем решения учебных и практических задач;
* активное использование речевых средств и средств информационных и коммуникационных технологий для решения коммуникативных и познавательных задач;
* использование различных способов поиска, сбора, обработки, анализа, организации, передачи и интерпретации информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами и технологиями учебного предмета;
* овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации;
* готовность слушать собеседника и вести диалог;
* определение общей цели и путей её достижения;
* готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;

**Предметные результаты освоения содержания образования в области физической культуры:**

* формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья чело­века (физического, социального и психологического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
* овладение умениями организовывать здоровье сберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);
* формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости), в том числе подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).

**Ученик научится:**

ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;

раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной

и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;

ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;

характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе).

Ученик 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 с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

Способы физкультурной деятельности

Ученик научится:

отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их 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 масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений; вести систематические наблюдения за динамикой показателей.

Ученик 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 приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

Физическое совершенствование

Ученик научится:

выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия); оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);

выполнять организующие строевые команды и приёмы;

выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);

выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно);

выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объёма);

выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Ученик получит возможность научиться:

сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;

выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;

играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощённым правилам;

выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;

выполнять передвижения на лыжах

1. **Содержание учебного предмета**

**Знания о физической культуре**

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

**Способы физической деятельности**

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

**Гимнастика с основами акробатики**

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

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

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

**Легкая атлетика**

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

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

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

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

**Лыжные гонки**

Организующие команды и приемы: «Лыжи на плечо!», «Лыжи под руку!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!»;

переноска лыж на плече и под рукой; передвижение в колонне с лыжами. Передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом. Повороты переступанием на месте. Спуски в основной стойке. Подъемы ступающим и скользящим шагом. Торможение падением

**Подвижные игры**

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

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

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

**На материале раздела «Спортивные игры»:**Футбол: удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу; подвижные игры типа «Точная передача». Баскетбол: ловля мяча на месте и в движении: низко летящего и летящего на уровне головы; броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади за головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); подвижные игры: «Брось — поймай», «Выстрел в небо», «Охотники и утки».

**ОРУ**

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний нормативов предусмотренных Всероссийским физкультурно-оздоровительным комплексом ГТО.

**III.Тематическое планирование**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Тема** | **Количество часов** |
| **1** | **Знания о физической культуре** | **3**  |
| **2** | **Лёгкая атлетика** | **24** |
| **3** | **Способы физкультурной деятельности** | **3** |
| **4** | **Подвижные и спортивные игры** | **36** |
| **5** | **Гимнастика с основами акробатики** | **15** |
| **6** | **Лыжные гонки**  | **21** |
|  |  |  |
|  | **Итого** | **102** |

**Приложение к рабочей программе**

 ***Календарно – тематическое планирование 1  класс***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Тема урока  | Планируемые результаты | Дата |
|   |  Предметные результаты  | Личностные  УУД | Познаватель-ные  УУД | Коммуникативные УУД | Регулятивные   УУД |   |
| **Раздел программы «Знания о физической культуре» (3 часа)** |
| 1   | Как будем тренироватьсяПодвижная игра «Два мороза»Пробное тестирование по ГТО в беге на 30 м с высокого старта. | -правила поведения и технику безопасности на уроках физической культуры;- возникновение первых спортивных соревнованийПробное тестирование по ГТО в беге на 30 м с высокого старта. | Развивать готовность к сотрудничеству. | Умение строиться по росту, выполнять простые команды. | Познакомиться с учителем и одноклассниками.  | Различать допустимые и недопустимые формы поведения. |   |
| 2 | Влияние физических  упражнений на здоровье человека. Подвижная игра «Вызов номера» | -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.Подвижная игра «Гуси-лебеди» | - организация места занятий физическими упражнениями;- режим дня и личная гигиена | Стремление к самостоятельному физическому совершенству. | Организация деятельности с учётом требований её безопасности. | Взаимодействие с родителями, уметь формулировать свои цели. | Бережно обращаться с инвентарём, соблюдать требования техники безопасности  к месту проведения |   |
| **«Лёгкая атлетика» (12часов)** |
| 4 | Строевые упражнения: построения в шеренгу, в колонну. Пробное тестирование по ГТО в подтягивание на высокой и низкой перекладине. | -построение по росту;Строевые команды: Становись! Разойдись! Смирно! Вольно!Пробное тестирование по ГТО в подтягивание на высокой и низкой перекладине. | Проявлять дисциплинирован ность, управлять своими эмоциями. | Умение строиться по росту, выполнять простые команды. | Уметь общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения | Технически правильно выполнять простые (строевые) действия |   |  |
| 5 | Беговая змейкаПодвижная игра «Вызов номера»  | -построение по росту;-бег строем или 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 упражнений. | Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений. |   |
| 6 | Бег коротким, средним и длинным шагом. | -длину шага;- каким беговым шагом выполнять короткую дистанцию;- понятия скорость и ускорение. | Формировать выносливость и силу воли при выполнении физически сложных упражнений. | Умение бежать со средней скоростью и ускоряться. | Уметь при необходимости уступать беговую дорожку. | Регулировать дистанцию при беге с одноклассника ми. |   |
| 7 | Бег с максимальной скоростью с высокого старта.Возникновение физической культуры у древних людей. | -медленный бег;-быстрый бег;-ускорение. | Стремление преодолевать себя. | Умение контролировать скорость, ускоряться. | Проявлять упорство и выносливость. | Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общие интересы. |   |
| 8 | Бег в чередовании с ходьбой до 150м.Пробное тестирование по ГТО в прыжках в длину с места. | - понятия медленный, средний и быстрый темп бега;-равномерный бег с изменяющимся интервалом отдыхаПробное тестирование по ГТО в прыжках в длину с места. | 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. |   |
| 9 | Бег с преодолением препятствий. Подвижная игра «К своим флажкам» | - 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. |   |
| 10 | ПопрыгунчикиПодвижная игра «Попади в мяч»Режим дня и личная гигиена | -прыжки на месте;- прыжки на ногах поочерёдно;-прыжки на скакалке | Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений | Совершенствовать навыки  в прыжках на скакалке | Умение аргументировать свое мнение, убеждать и уступать. | Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений |   |
| 11 | Прыжки с продвижением. Личная гигиена.Подвижная игра «Кто дальше бросит»  | - прыжки на двух ногах вперёд, назад, левым и правым боком;- правила личной гигиены.  | Проявлять качества координации при выполнении прыжковых упражнений. 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. |   |
| 12 | Оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы утренней зарядки, физкультминутки.Дальний  прыжок | -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. |   |
| 13 | Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища. | - 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.Пробное тестирование по ГТО в челночном беге 3х10 м. | -бросок и ловля мяча над собой;бросок и ловля мяча в парах;Пробное тестирование по ГТО в челночном беге 3х10 м. | Развивать координационные способности. | Осваивать двигательные действия  при работе с малым мячом. | Контролировать свои действия. | Соблюдать правила техники безопасности при работе с мячом. |   |
| 15 | Метание малого мяча цель.Подвижная игра «Лови-бросай!» | - 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 правила техники безопасности при метании малого мяча. |   |
| **Раздел программы «Способы физкультурной деятельности» 3 часа** |
| 16 | «Зачем нужен режим дня?»Подвижная игра «Удочка» | - как организовать свое учебное время, время на активный отдых, время на сон;- необходимость соблюдения режима.  | Учиться организовывать свою деятельность, ра- ционально использовать время. | Планировать  спортивные занятия в режиме дня, организовывать  отдых и досуг  в течение дня  с использованием  средств физической культуры. |   | Взаимодейство вать с окружающими, находить с ними общий язык и общие интересы. |   |
| 17 | Простейшие закаливающие процедуры.Подвижная игра «Караси и щука» | - 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 ЗОЖ, способы достижения цели. |   |
| 18 | Физическая нагрузка и её влияние на сердце.Пробное тестирование по ГТО в смешанном передвижении на 1 км. | Представление о физических нагрузках;- как действуют физические упражнения на мышцы  человека; - как действуют физические нагрузки на сердце-измерение пульса.Пробное тестирование по ГТО в смешанном передвижении на 1 км. | 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.Подвижная игра «Кто быстрее?» | -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  сверст никам. | Бережно обращаться с инвентарём и оборудованием. |   |
| 20 | Подвижная игра «К своим флажкам». Пробное тестирование по ГТО в наклоне вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу. | - об организации подвижных игр во время уроков и прогулок, выбор одежды и инвентаря;- правила игры;-уметь строиться в колонну, в шеренгу.Пробное тестирование по ГТО в наклоне вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу. | 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 правила техники безопасности во время подвижных игр.  |   |
| 21 | Олимпийские игры, их история.Пробное тестирование по ГТО в подтягивание на высокой перекладине. | -историю развития физической культуры;-Олимпийские виды спорта.Пробное тестирование по ГТО в подтягивание на высокой перекладине. | 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 | Подвижная игра «Лиса и куры».  | - 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 правила техники безопасности во время подвижных игр. |   |
| 23 | *Правила организации и проведения игр.* Подвижная игра «Два мороза». | - 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. |   |
| 24 | Подвижная игра «Кто дальше бросит». Пробное тестирование по ГТО в подтягивание на низкой перекладине.  | - правила игры;-технику метания малого мяча на дальность с  места. Пробное тестирование по ГТО в подтягивание на низкой перекладине. | Осваивать универсальные умения управлять эмоциями. | Осваивать технику метания малого мяча. | Осваивать универсальные умения при взаимодействии в группах. | Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча.  |   |
| 25 | Подвижная игра «Пятнашки».  | - правила игры;-бег с ускорением  и изменением направления. | Проявлять координацию, внимание, быстроту и ловкость во время проведения подвижных игр. | Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр. | Осваивать универсальные умения, управлять эмоциями во время подвижных игр. | Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности. |   |
| 26 | Подвижная игра «Прыгающие воробушки».   | - правила игры;- прыжки на одной ноге;- прыжки с поочерёдной сменой ноги. | Проявлять коорди нацию, 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. |   |
| 27 | Подвижная игра «Метко в цель».   | - 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 правила техники безопасности при метании малого мяча |   |
| 28 | Правила проведения эстафет.Подвижная игра «День и ночь» | -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. Подвижная игра «Лягушка»  | - 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 правила техники безопасности при проведении эстафет |   |
| 30 | Подвижная игра «Точный расчет».*Роль слуха и зрения при движении человека.* | - 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. |   |
| 31 | Подвижная игра «Караси и щука» | - 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. Подвижная игра «Белые медведи» | - 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 правила техники безопасности при проведении эстафет. |   |
| 33 | Подвижная игра «Зайцы в огороде».   | - 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 | *Соблюдение техники безопасности на уроках гимнастики.*Пробное тестирование по ГТО в сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. | - правила поведения и технику безопасности на уроках гимнастики;-строевые действия в шеренге и колонне;-выполнение строевых команд.Пробное тестирование по ГТО в сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. | 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. |   |
| 35 | Размыкание в шеренге и колонне на месте.Пробное тестирование по ГТО в подтягивание на высокой и низкой перекладине. | -перестроение из шеренги в колонну и обратно;- выполнение упражнений с гимнастическими палками под счет учителя.Пробное тестирование по ГТО в подтягивание на высокой и низкой перекладине. | Стремление к физическому совершенству: развитие и укрепление правильной осанки, координации. | Осваивать универсаль ные умения, связанные с выполнением организующих упражнений (строевые упражнения).Осваивать ОРУ с предметами. | Осваивать  универсальные умения по взаимодействию в группах при разучивании и выполнении упражнений с гимнастическими палками. | Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений с гимнастическими палками. |   |
| 36 | Упражнения с гимнастическими палками. Подвижная игра «Не урони мяч» | - правая, левая сторона;- повороты под счёт;- показ и выполнение упражнений с гимнастическими палками. | Совершенствова ние осанки и координации. | Выполнение строевых команд под счет.Показ упражнений с гимнастическими палками с учителем. | Осваивать  универсальные умения по взаимодействию в группах при разучивании и выполнении упражнений с гимнастическими палками. | Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений с гимнастическими палками. |   |
| 37 | Ходьба широким шагом, глубокий выпад, ходьба в приседе. | - ходьба широким шагом;- выпады;- приседы и полуприседы. | Развитие гибкости, ловкости. | Знать технику выполнения двигательных действий. | Находить ошибки, уметь их исправлять. |   |   |
| 38 | Упоры, виды упоров. Пробное тестирование по ГТО в наклоне вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу. | -упор присев;-упор лёжа;-упор согнувшись.Пробное тестирование по ГТО в наклоне вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу. | Развитие координационных способностей. | Уметь выполнять акробатичес кие элементы раздельно. | Осваивать универсальные умения работы по группам самостоятельно. | Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатичес ких упражнений. |   |
| 39 | Группировка из положения лежа, перекаты назад из седа в группировке и обратно. | - 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 акробатичес ких упражнений. | Взаимодействие в группах при самостоятельной работе. | Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатичес ких упражнений. |   |
| 40 | Передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз.Пробное тестирование по ГТО в подтягивание на высокой и низкой перекладине. | - способы передвижения по гимнастической стенке.Пробное тестирование по ГТО в подтягивание на высокой и низкой перекладине. | Проявлять внимание, ловкость, координацию. | Описывать технику гимнастических упражнений прикладной направленнос ти | Оказывать помощь и взаимовыручку при работе в парах. | Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастичес ких упражнений прикладной направленнос ти. |   |
| 41 | Передвижение по гимнастической стенке горизонтально лицом и спиной к опоре.  | - способы передвижения по гимнастической стенке. | Проявлять внимание, ловкость, координацию. | Описывать технику гимнастических упражнений прикладной направленнос ти. | Оказывать помощь и взаимовыручку при работе в парах. | Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастичес ких упражнений прикладной направленнос ти |   |
| 42 | Передвижение по гимнастической скамейке, по бревну.   | - способы передвижения по гимнастической скамейке (ходьба, подтягивание руками лежа на животе, перемещение на четвереньках). | Развивать внимание, ловкость, координацию движений. | Совершенствовать способы передвижения по гимнастичес кой скамейке, выявлять и характеризо вать ошибки при выполнении упражнений на скамейке. | Осваивать универсальные умения по взаимодействию в группах при работе на скамейке. | Уметь корректиро вать свои действия и действия в группе. |   |
| 43 | Лазанье по канату. Подвижная игра «Не урони шарик» | - технику лазанья по канату. | Проявлять выносливость, силу, координацию. | Описывать универсаль ные действия при лазаньи по канату. | Взаимодействовать и проявлять взаимовыручку при работе в парах. | Взаимодейст вовать и проявлять взаимовыручку при работе в парах. |   |
| 44 | Совершенствование лазанья по канату.  | - 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. | Уметь найти свой способ преодоления препятствий. | Активно  включаться в работу, проявлять смекалку и сообразительность. | Уметь организовать самостоятель ную деятельность. | Управлять эмоциями при общении со сверстниками. | Технически правильно выполнять действия. |   |
| 46 | Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания, переползания.   | - 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 направленнос ти. | Осваивать работу по отделениям. | Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастичес ких упражнений прикладной направленнос ти. |   |
| 47 | Ходьба по гимнастической скамейке, по бревну.  | - 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, характеризо вать и исправлять ошибки при выполнении ходьбы на скамейке. | Осваивать работу по отделениям. | Уметь корректиро вать свои действия и действия в группе. |   |
| 48 | Танцевальные шаги. *Контроль и регуляция движения.* | - приставные шаги;- подскоки;- шаги польки. | Формировать правильную осанку, учиться держать равновесие. | Описывать технику выполнения танцевальных шагов. | Уметь сотрудничать при выполнении совместных упражнений. | Уметь корректиро вать свои действия и действия в группе. |   |
| **«Лыжные гонки » (21час)** |
| 49 | Организующие команды и приемы на уроках лыжной подготовки. Техника безопасности. | - 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 переохлажде нии и обморожении на улице в зимнее время.  | Уметь слушать и вступать в диалог. |   |
| 50 | Передвижение на лыжах ступающим шагом без палок. | - 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. |   |
| 51 | Перенос тяжести тела с лыжи на лыжу. | перенос  тяжести тела на месте;перенос  тяжести тела в движении.  | Совершенствова ние передвижения на лыжах ступающим шагом. | Уметь координиро вать свои движения стоя на лыжах. | Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык. | Соблюдать технику безопасности на занятиях лыжной подготовки. |   |
| 52 | Передвижение на лыжах скользящим шагом без палок. | передвижение на лыжах скользящим шагом без палок. | Совершенствова ние передвижения на лыжах скользящим шагом. | Объяснять технику выполнения ступающим и скользящим шагом без палок. | Поочередно выполнять передвижение по лыжне, уступать лыжню обгоняющему. | Т.Б. |   |
| 53 | Передвижение на лыжах скользящим шагом без палок. | передвижение на лыжах скользящим шагом без палок;- правила игры;- менять направление движения на лыжах. | Проявлять качества координации при передвижении на лыжах, выносливость. | Осваивать универсаль ные умения передвижения на лыжах без палок. | Поочередно выполнять передвижение по лыжне, уступать лыжню обгоняющему. | Т.Б. |   |
| 54 | Передвижение на лыжах ступающим шагом с палками.  | передвижение на лыжах ступающим шагом с палками. | Проявлять качества координации при передвижении на лыжах, выносливость. | Осваивать универсаль ные умения передвижения на лыжах с палками. | Поочередно выполнять передвижение по лыжне, уступать лыжню обгоняющему. | Т.Б. |   |
| 55 | Передвижение на лыжах ступающим шагом с палками. | передвижение на лыжах ступающим шагом с палками. | Совершенствовать технику передвижения на лыжах. | Осваивать универсаль ные умения передвижения на лыжах с палками. | Поочередно выполнять передвижение по лыжне, уступать лыжню обгоняющему. | Т.Б. |   |
| 56 | Передвижение на лыжах скользящим шагом с палками.  | передвижение на лыжах ступающим шагом с палками. | Совершенствовать технику передвижения на лыжах. Развитие координации и выносливости | Осваивать универсаль ные умения передвижения на лыжах с палками. | Поочередно выполнять передвижение по лыжне, уступать лыжню обгоняющему. | Т.Б. |   |
| 57 | Передвижение на лыжах скользящим шагом с палками. Пробное тестирование по ГТО в беге на лыжах на 1 км. | передвижение на лыжах ступающим шагом с палками.Пробное тестирование по ГТО в беге на лыжах на 1 км. | Совершенствовать технику передвижения на лыжах. Развитие координации и выносливости | Осваивать универсаль ные умения передвижения на лыжах с палками. | Поочередно выполнять передвижение по лыжне, уступать лыжню обгоняющему. | Т.Б. |   |
| 58 | Повороты. Подвижная игра «Пожарные на учении»  | - технику поворота переступанием на месте с палками и без палок;- правила игры;- 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. |   |
| 59 | Подвижная игра «На буксире».  | - правила игры;- менять направление движения на лыжах. | Проявлять качества координации при передвижении на лыжах, выносливость. | Осваивать универсаль ные умения передвижения на лыжах без палок. | Поочередно выполнять передвижение по лыжне, уступать лыжню обгоняющему. |   |   |
| 60 | Повороты переступанием в движении.Пробное тестирование по ГТО в беге на лыжах на 1 км. | - технику поворота в движении;- как использовать изученные способы перемещения на лыжах.Пробное тестирование по ГТО в беге на лыжах на 1 км. | Развитие координации. | Осваивать технику передвижения и поворотов на лыжах. | Осваивать универсальные умения в проведении подвижных игр на улице. | Т.Б. |   |
| 61 | Эстафеты на лыжах. | - 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. | - 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. |   |
| 63 | Передвижение на лыжах до 1 км.*Развитие выносливости.* | Уметь использовать при прохождении дистанции разученные способы передвижения на лыжах, спуски, повороты, подъемы. | 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. |   |
| 64 | Подвижная игра «Попади в ворота». | - правила игры;- передвижения на лыжах скользящим шагом;- повороты переступанием. | Проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов. | Осваивать универсаль ные умения в проведении подвижных игр на улице. | Управлять эмоциями при общении со своим сверстниками. | Т.Б. |   |
| 65 | Общеразвивающие упражнения, стоя на лыжах. | Уверенно стоять на лыжах, уметь переносить тяжесть тела с одной ноги на другую сохраняя равновесие. | Проявлять координацию при выполнении упражнений. |  | Проявлять трудолюбие и упорство в достижении целей. | Т.Б. |   |
| 66 | Передвижение на лыжах .Пробное тестирование по ГТО в беге на лыжах на 1 км. | передвижения на лыжах скользящим шагом;- повороты переступанием.Пробное тестирование по ГТО в беге на лыжах на 1 км. | Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения | Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов. | Общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуваже ния и взаимопомощи. | Распределять нагрузку при выполнении длительных заданий. |   |
| 67 | Спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах. | - высокая стойка;- средняя стойка;- низкая стойка. | Проявлять координацию при выполнении   спусков в различных стойках. | При необходимос ти осуществлять безопасное падение. | Организовы вать деятельность с учётом требований её безопасности. | Т.Б. |   |
| 68 | Совершенствование спуска с горы с изменяющимися стойками на лыжах. | - высокая стойка;- средняя стойка;- низкая стойка. | Проявлять положительные качества личности, упорство  для освоения знаний. | При необходимос ти осуществлять безопасное падение. | Организовы вать деятельность с учётом требований её безопасности. | Т.Б. |   |
| 69 | Торможение.Подвижная игра «Перебежчики » | способы торможения.  | Проявлять положительные качества личности, упорство  для освоения знаний. | При необходимос ти осуществлять безопасное падение. | Оказывать поддержку своим сверстникам. | Технически правильно выполнят двигательные действия. |   |
| **«Подвижные и спортивные игры»  (21час)** |
| 70 | Подвижная игра «Бросай, поймай»Пробное тестирование по ГТО в сгибание и разгибание рук в упоре лежа. | - ловля мяча на месте;- правила игры.Пробное тестирование по ГТО в сгибание и разгибание рук в упоре лежа. | Проявлять внимание и ловкость при работе с мячом. | Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр. | Осваивать универсаль ные умения, управлять эмоциями во время учебной деятельнос ти. | Соблюдать правила техники безопасности при работе с баскетбольными мячами. |   |
| 71 | Подвижная игра «Играй, играй, мяч не теряй». | - 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 универсаль ные умения, управлять эмоциями во время игровой деятельнос ти. | Умение корректировать и вносить изменения в поведение при работе в парах. |   |
| 72 | Подвижная игра «Кто дальше бросит». | - 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. |   |
| 73 | Подвижная игра «Мяч сквозь обруч»  | - 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. |   |
| 74 | Подвижная игра «Метко в цель». | - 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 объективную оценку на основе освоенных знаний. | Оценивать приобретенные навыки владения мячом. |   |
| 75 | Подвижная игра «Угости белку орешком» | - передача мяча снизу;- передача мяча от груди;- передача мяча от плеча. | Стремиться побеждать, стремиться улучшить свои результаты. | Совершенствование техники владения мячом. | Осваивать универсаль ные умения работы в парах. | Оценивать приобретенные навыки владения мячом. |   |
| 76 |  Подвижная игра «Птички в гнездышках»Пробное тестирование по ГТО в метание снаряда в цель с 3 -4 метров. | специальные передвижения без мяча;- передача и ловля мяча на месте;- передача и ловля мяча в движении;- правила игры.Пробное тестирование по ГТО в метание снаряда в цель с 3 -4 метров. | Проявлять ловкость, внимание, координацию при работе с баскетбольным мячом. | Характеризовать и исправлять ошибки при работе с мячом. | Осваивать универсаль ные умения работы в парах. | Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении упражнений с мячом. |   |
| 77 | Подвижная игра «Не оступись». | - 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. |   |
| 78 | Подвижная игра «Мяч по кругу». | - 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 хладнокро вие, сдержан ность, рассудительность. | Различать допустимые и недопустимые формы поведения во время игры. |   |
| 79 | Ведение мяча на месте. | - ведение мяча на месте правой, левой рукой;- правила игры. | Стремиться к победе в игре. | Совершенство вать технику владения мячом. | Осваивать универсальные умения работы в группе. | Умение корректировать и вносить изменения в поведение во время игры. |   |
| 80 | Ведение мяча в шаге.Подвижная игра «Передай другому». | - ведение мяча в ходьбе правой, левой рукой;- правила игры. | Проявлять ловкость, внимание, координацию при работе с баскетбольным мячом. | Совершенство вать технику владения мячом. | Управлять эмоциями во время игры. | Умение корректировать и вносить изменения в поведение во время игры. |   |
| 81 | Ведение мяча в медленном беге.Пробное тестирование по ГТО в прыжках в длину с места. | - ведение мяча в беге правой, левой рукой.Пробное тестирование по ГТО в прыжках в длину с места. | Проявлять  внима ние, быстроту и ловкость во время эстафет. | Осваивать технику владения мячом. | Взаимодействовать в группах при выполнении технических действий  в играх. | Соблюдать правила техники безопасности при проведении эстафет. |   |
| 82 | Ведение мяча индивидуально. Подвижная игра «Школа мяча». | - ведение мяча с изменением направления в шаге, в беге;- правила игры. | Проявлять координацию, силу во время выполнения физических упражнений. | Осваивать технику владения мячом. | Осваивать универсаль ные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельнос ти. | Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. |   |
| 83 | Ведение мяча в парах.Подвижная игра «Поезд»  | - 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 универсаль ные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельнос ти. | Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. |   |
| 84 | Подвижная игра «У кого меньше мячей».Пробное тестирование по ГТО в прыжках в длину с места. |  - правила игры;- передача и ловля мяча  через сетку.Пробное тестирование по ГТО в прыжках в длину с места. | Стремиться к победе в игре. | Совершенствовать технику владения мячом. | Осваивать универсаль ные умения работы в группе. | Умение корректировать и вносить изменения в поведение во время игры. |   |
| 85 | Эстафеты с элементами ловли, передачи и ведением  мяча.Подвижная игра «Охотники и утки» | - передача мяча;-  ловля мяча;- ведение мяча. | Стремиться к победе в игре. | Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. | Осваивать универсаль ные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельнос ти. | Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. |   |
| 86 | Подвижная игра «Точный расчет». Пробное тестирование по ГТО в подтягивание на высокой и низкой перекладине. | - правила игры. Пробное тестирование по ГТО в подтягивание на высокой и низкой перекладине. | Значение ежедневных занятий спортом на организм человека. | Совершенствование физических навыков. | Умение высказывать и аргументировать свое мнение. | Различать допустимые и недопустимые формы поведения на отдыхе. |   |
| 87 | Эстафеты с гимнастическим обручем. | - правила проведения эстафет;-простые упражнения с обручем | Стремиться к победе в игре. | Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. | Осваивать универсаль ные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельнос ти. | Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. |   |
| 88 | Подвижная игра «Два мяча». | - 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 | Подвижная игра «Два мяча». | - правила игры;- выполнять перестановки во время игры;- передача и ловля мяча  через сетку. | Стремиться к победе в игре. | Совершенство вать технику владения мячом. | Осваивать универсальные умения работы в группе. | Умение корректировать и вносить изменения в поведение во время игры. |   |
| 90 | Подвижная игра «Рыбаки и рыбки» | - правила игры;-прыжки через скакалку. | Активно  включать ся 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» (12 часов)** |
| 91 | Бег по размеченным участкам дорожки. | - бег с изменением направления;- бег в колонне. | Развивать скорость, выносливость. | Описывать технику выполнения беговых упражнений. | Умение сотрудни чать при выполнении совместных беговых упражнений. | Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений на улице. |   |
| 92 | Эстафеты с бегом на скорость.  | - бег с ускорением;- каким беговым шагом выполнять ускорение;- передача эстафеты. | Формирование потребности к ЗОЖ. | Умение контролировать скорость при беге. | Умение сотрудни чать при выполнении совместных беговых упражнений. | Уметь через диалог разрешать конфликтные ситуации. |   |
| 93 | Челночный бег 310 м.Пробное тестирование по ГТО в беге на 30 м с высокого старта. | - технику челночного бега;- ускорение с изменением направления.Пробное тестирование по ГТО в беге на 30 м с высокого старта. | Развивать скорость, ловкость. | Описывать технику челночного бега. | Умение сотрудни чать при выполнении совместных беговых упражнений. | Уметь самостоятельно оценивать свои физические возможности |   |
| 94 | Бег с ускорением от 10 до 15 м. | - технику ускорения на короткие дистанции;- высокий старт;- технику финиша. | Проявлять качества силы и быстроты при выполнении беговых упражнений. | Осваивать универсальные умения, контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений. | Умение сотрудни чать при выполнении совместных беговых упражнений. | Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах при разучивании и выполнении беговых упражнений. |   |
| 95 | Равномерный, медленный бег до 3 мин. | - 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 универсальные умения, контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений. | Уметь контролиро вать 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.* | - прыжки на месте;- прыжки в движении;- спрыгивание, запрыгивание;- техника приземления. | Проявлять внимание и ловкость при выполнении прыжковых упражнений. | Осваивать технику прыжковых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений. | Уметь оказать помощь и поддержку   при выполнении прыжковых упражнений партнеру. | Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений. |   |
| 97 | Подвижная игра «Кто быстрее?»Пробное тестирование по ГТО в беге на 30 м с высокого старта. | - прыжки со скакалкой на месте;- в движении;- прыжки со скакалкой в парах;- игры со скакалкой.Пробное тестирование по ГТО в беге на 30 м с высокого старта. | Значение развития силы, выносливости, координации в учебной и трудовой деятельности. | Осваивать универсальные 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. |   |
| 98 | Метание малого мяча с места на дальность. | - 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 техники безопасности при метании малого мяча. |   |
| 99 | Метание малого мяча стоя на месте в вертикальную цель, в стену.  | - 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 техники безопасности при метании малого мяча. |   |
| 100 | Игры с прыжками с использованием скакалки.Пробное тестирование по ГТО в беге на 30 м с высокого старта. | - прыжки со скакалкой на месте;- в движении;- прыжки со скакалкой в парах;- игры со скакалкой.Пробное тестирование по ГТО в беге на 30 м с высокого старта. | Значение развития силы, выносливости, координации в учебной и трудовой деятельности. | Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении прыжковых упражнений. | Уметь объяснить правила и организо вать игру в группе. | Осваивать универсальные умения по взаимодействии в группах при проведении игр со скакалкой. |   |
| 101 | Метание малого мяча с места на дальность. | - 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 техники безопасности при метании малого мяча. |   |
| 102 |  Сдача нормативов на промежуточной аттестации. | - технику выполнения - правила игры. |  |  |  | Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча. |   |