

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 тренироваться  Подвижная 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 соревнований  Пробное 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 змейка  Подвижная 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 отдыха  Пробное 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 | Попрыгунчики  Подвижная 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. | | | |  | | | |