МКОУ «Тагайская СШ им. Ю.Ф.Горячева»

Рассмотено на ШМО Согласовано Утверждено

Учителей-предметников: Зам.дир.по УВР: Директор:

\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Коткова Н.А. \_\_\_\_\_\_\_\_ Малкина М.Г. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Тимажева Ф.А.

Протокол № \_\_\_\_\_\_\_\_\_ Протокол № \_\_\_\_\_\_\_\_ Приказ № \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

От «\_\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_ 2023г. от «\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_ 2023г. от «\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_2023г.

**Рабочая программа**

учебного предмета

«Физическая культура»

4 класса начального общего образования

на 2023-2024 учебный год

Составитель: Горелова Светлана Николаевна

 учитель физической культуры.

с.Тагай, 2023 уч.год.

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Программа по физической культуре на уровне начального общего образования составлена на основе требований к результатам освоения программы начального общего образования ФГОС НОО, а также ориентирована на целевые приоритеты духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, сформулированные в федеральной рабочей программе воспитания.

Программа по физической культуре разработана с учётом потребности современного российского общества в физически крепком и деятельном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для саморазвития, самоопределения и самореализации.

В программе по физической культуре отражены объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательных организаций, запросы родителей обучающихся, педагогических работников на обновление содержания образовательного процесса, внедрение в его практику современных подходов, новых методик и технологий.

Изучение учебного предмета «Физическая культура» имеет важное значение в онтогенезе обучающихся. Оно активно воздействует на развитие их физической, психической и социальной природы, содействует укреплению здоровья, повышению защитных свойств организма, развитию памяти, внимания и мышления, предметно ориентируется на активное вовлечение обучающихся в самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

Целью образования по физической культуре на уровне начального общего образования является формирование у обучающихся основ здорового образа жизни, активной творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Достижение данной цели обеспечивается ориентацией учебного предмета на укрепление и сохранение здоровья обучающихся, приобретение ими знаний и способов самостоятельной деятельности, развитие физических качеств и освоение физических упражнений оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной направленности.

Развивающая ориентация учебного предмета «Физическая культура» заключается в формировании у обучающихся необходимого и достаточного физического здоровья, уровня развития физических качеств и обучения физическим упражнениям разной функциональной направленности. Существенным достижением такой ориентации является постепенное вовлечение обучающихся в здоровый образ жизни за счёт овладения ими знаниями и умениями по организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, дыхательной и зрительной гимнастикой, проведения физкультминуток и утренней зарядки, закаливающих процедур, наблюдений за физическим развитием и физической подготовленностью.

Воспитывающее значение учебного предмета раскрывается в приобщении обучающихся к истории и традициям физической культуры и спорта народов России, формировании интереса к регулярным занятиям физической культурой и спортом, осознании роли занятий физической культурой в укреплении здоровья, организации активного отдыха и досуга. В процессе обучения у обучающихся активно формируются положительные навыки и способы поведения, общения и взаимодействия со сверстниками и учителями, оценивания своих действий и поступков в процессе совместной коллективной деятельности.

Методологической основой структуры и содержания программы по физической культуре для начального общего образования являются базовые положения личностно-деятельностного подхода, ориентирующие педагогический процесс на развитие целостной личности обучающихся. Достижение целостного развития становится возможным благодаря освоению обучающимися двигательной деятельности, представляющей собой основу содержания учебного предмета «Физическая культура». Двигательная деятельность оказывает активное влияние на развитие психической и социальной природы обучающихся. Как и любая деятельность, она включает в себя информационный, операциональный и мотивационно-процессуальный компоненты, которые находят своё отражение в соответствующих дидактических линиях учебного предмета.

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета и подготовки обучающихся к выполнению комплекса ГТО в структуру программы по физической культуре в раздел «Физическое совершенствование» вводится образовательный модуль «Прикладно-ориентированная физическая культура». Данный модуль позволит удовлетворить интересы обучающихся в занятиях спортом и активном участии в спортивных соревнованиях, развитии национальных форм соревновательной деятельности и систем физического воспитания.

Содержание модуля «Прикладно-ориентированная физическая основывающиеся на этнокультурных, исторических и современных традициях региона и школы.

Содержание программы по физической культуре изложено по годам обучения и раскрывает основные её содержательные линии, обязательные для изучения в каждом классе: «Знания о физической культуре», «Способы самостоятельной деятельности» и «Физическое совершенствование».

Планируемые результаты включают в себя личностные, метапредметные и предметные результаты.

Результативность освоения учебного предмета обучающимися достигается посредством современных научно обоснованных инновационных средств, методов и форм обучения, информационно-коммуникативных технологий и передового педагогического опыта.

‌Общее число часов для изучения физической культуры на уровне начального общего образования составляет – 405 часов: в 1 классе – 99 часов (3 часа в неделю), во 2 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 3 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 4 классе – 102 часа (3 часа в неделю).‌‌

**Содержание учебного предмета**

**Гимнастика (20 часов)**

 Организующие команды и приемы: построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!», «Равняйсь!», «Шагом марш!», «На месте стой!»; размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по командам «Налево!» и «Направо!»; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге; повороты кругом с разделением по команде «Кругом! Раз-два!»; перестроение по двое в шеренге и колонне; передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали» и «противоходом». Акробатические упражнения: 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; кувырок назад до упора на коленях и до упора присев; мост из положения лежа на спине; акробатические комбинации; прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения. 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; хождение по наклонной гимнастической скамейке; упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади, зависом одной и двумя ногами (с помощью); лазанье по канату (3 м) в два и три приема: передвижения и повороты на гимнастическом бревне; опорный прыжок через гимнастического козла — с небольшого разбега толчком о гимнастический мостик прыжок в упор стоя на коленях, переход в упор присев и соскок вперед; из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом «вперед ноги».

 Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости. Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сиг- , налу. Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета. Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменой опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнера в парах.

**Подвижные игры (39 часов)**

 **Футбол:** удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу; удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 м, длиной до 7-8 м) и вертикальную (полоса шириной 2 м, длиной 7-8 м) мишень; ведение мяча между предметами и с обводкой предметов; эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнеру, игра в футбол по упрощенным правилам «Мини-футбол»; подвижные игры «Точная передача», «Передал - садись», «Передай мяч головой». **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); прием мяча снизу двумя руками; передача мяча сверху двумя руками вперед вверх; нижняя прямая подача; бросок мяча двумя руками от груди после ведения

и остановки; прыжок с двух шагов; эстафеты с ведением мяча и бросками его в корзину; подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта», «Брось — поймай», «Выстрел в небо», «Охотники и утки»; игра в баскетбол по упрощенным правилам («Мина-баскетбол»), Пионербол : прием мяча снизу двумя руками; передача мяча сверху двумя руками вперед вверх; нижняя прямая подача; передача мяча через сетку (передача двумя руками сверху, кулаком снизу); передача мяча после небольших перемещений вправо, вперед, в парах на месте и в движении правым (левым) боком, игра в «Пионербол»; подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта».

**Легкая атлетика (31 часа)**

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

**Лыжная подготовка (12 час)**

 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; одновременным двухшажным ходом, с чередованием одновременного двухшажного с попеременным двухшажным, одновременный одношажный ход; чередование изученных ходов во время передвижения по дистанции. 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», «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей», «Парашютисты», «Догонялки на марше», «Увертывайся от мяча»; 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»; «Защита укрепления», «Стрелки», «Кто дальше бросит», «Ловишка, поймай ленту», «Метатели». На материале раздела «Лыжная подготовка»: «Охотники и олени», «Встречная эстафета», «День и ночь», «Попади в ворота», «Кто дольше прокатится», «На буксире», «Быстрый лыжник», «За мной». перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трех шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке. Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями: прохождение тренировочных дистанций.

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | **Наименование разделов и тем** | **Всего часов** |
| 1. | Гимнастика | 20 ч |
| 2. | Подвижные игры | 39 ч |
| 3. | Легкая атлетика | 31ч |
| 4. | Лыжная подготовка | 12 ч |
|  | **ИТОГО** | **102 часа** |

**ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

 В результате освоения программного материала по физической культуре выпускники начальной школы должны: знать:

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

о режиме дня и личной гигиене;

о правилах составления комплексов утренней зарядки;

о физической подготовке и ее связи с развитием физических качеств, систем дыхания и кровообращения;

о физической нагрузке и способах ее регулирования;

о причинах возникновения травм во время занятий физическими упражнениями, профилактике травматизма;

**Уметь:**

выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки;

выполнять комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток;

играть в подвижные игры;

демонстрировать уровень физической подготовленности;

вести дневник самонаблюдения;

выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации на высоком качественном уровне;

подсчитывать частоту сердечных сокращений при выполнении физических упражнений с разной нагрузкой;

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

выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;

оказывать доврачебную помощь при ссадинах, царапинах, легких ушибах и потертостях.

**ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРЕДМЕТА**

***Личностные результаты:***

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

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

проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

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

***Метапредметные результаты:***

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

***Предметные результаты:***

планирование занятий физическими упражнениями режиме дня, организация отдыха и досуга с использование средств физической культуры;

изложение фактов истории развития физической культуры, характеристика её роли и значения в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

измерение (познавание) индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела), развитие основных физических качеств;

оказание посильной помощи и моральной поддержкам сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибки способов их устранения;

организация и проведение со сверстниками подвижных и элементов соревнований, осуществление их объективного судейства;

бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности;

организация и проведение занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбор для них физических упражнений и выполнение их с заданной дозировкой нагрузки;

характеристика физической нагрузки по показателю час- игры пульса, регулирование её напряжённости во время занятий по развитию физических качеств;

взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их;

подача строевых команд, подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;

нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов;

выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на высоком техничном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;

выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельной гости;

выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях.

**КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № **п/п** | **Дата** | **Корректировка** | **Тема урока** | **Кол-во часов** | **Тип урока** | **Основные виды учебной деятельности** | **Планируемые предметные результаты освоения материала** | **Универсальные учебные действия** |
| **Гимнастика с элементами акробатики (15 часов)** |
| 1 |  |  | Техника безопасности. Высокий старт. Бег. | 1 | Вводный | **Соблюдать**правила ТБ на уроках легкой атлетики.**Осваивать**ходьбу под счет и двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. | - Выполнять действия по образцу,- соблюдать правила техники безопасности на уроках физической культуры | **Познавательные:**используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. **Регулятивные:**планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.**Коммуникативные:**используют речь для регуляции своего действия.**Личностные:**проявляют учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу. |
| 2 |  |  | Физические упражнения.Высокий старт.Бег. Прыжки в длину с места. | 1 | Обучение | **Осваивать**высокий старт, умение стартовать по сигналу учителя. **Осваивать**технику выполнения прыжка в длину с разбега с приземлением на обе ноги.**Проявлять**выдержку во время игры. | - Самостоятельно выполнять комплекс утренней гимнастики;- технически правильно отталкиваться и приземляться. | **Познавательные:**используют общие приемы решения поставленных задач.**Регулятивные:**принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя.**Коммуникативные:**договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. **Личностные:**понимают значение физического развития для человека и принимают его; имеют желание учиться |
| 3 |  |  | Бег 30 м. Метание в цель. | 1 | Комплексный | **Освоить**умение менять частоту шагов при беге и прыгать через скакалку. **Соблюдать**правила техники безопасности при работе со скакал-кой и метание мяча.**Участвовать**в подвижных играх. | - Выполнять организующие строевые команды и приемы; - разминаться, применяя специальные беговые упражнения. | **Познавательные:**самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели.**Регулятивные:**вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.**Коммуникативные:**договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.**Личностные:**ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности; осуществляют. |
| 4 |  |  | История физической культуры.Тестирование.Высокий старт. | 1 | Учетный | **Находить** отличия в технике выполнения ходьбы и бега**Продемонстрировать**скоростно-силовые , силовые способности и гибкость.**Проявлять**быстроту и ловкость во время подвижных игр | - Выполнять легкоатлетические упражнения;- технически правильно держать корпус и руки при беге в сочетании с дыханием. | **Познавательны**е: ориентируются в разнообразии способов решения задач.**Регулятивные:**принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль; адекватно воспринимают оценку учителя.**Коммуникативные**: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.**Личностные:**проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях. |
| 5 |  |  | Тестирование.Высокий старт. Техника бега. | 1 | Учетный | **Продемонстрировать**скоростно-силовые силовые способности. **Осваивать**умение использовать положение рук и длину шага во время ходьбы и бега. | - Выполнять легкоатлетические упражнения;- технике движения рук и ног в прыжках вверх и в длину;- соблюдать правила взаимодействия с игроками | **Познавательные:** используют общие приемы решения поставленных задач.**Регулятивные:**планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя.**Коммуникативные**: используют речь для регуляции своего действия.**Личностные**: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей |
| 6 |  |  | Бег 30 м.Метание мяча на дальность. | 1 | Учетный | **Различать и выполнять** строевые команды**Продумывать**технику выполнения метания мяча на дальность. **Выявлять**характерные ошибки в технике выполнения метания. | - Характеризовать роль и значение уроков физической культуры для укрепления здоровья;- выполнять упражнение по образцу учителя и показу лучших учеников | **Познавательные**: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели; используют общие приемы решения поставленных задач.**Регулятивные:**оценивают правильность выполнения действия; вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок; адекватно воспринимают оценку учителя.**Коммуникативные:**договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.**Личностные:**проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми |
| 7 |  |  | Высокий старт.Бег 30, 300 м. Прыжок в длину с разбега. | 1 | Учетный | **Объяснять**возможностьизменения скорости передвижения в беге и ходьбе за счет частоты шагов.**Продемонстрировать**умение бегать с максимальной скоростью 30м. | - Выполнять легкоатлетические упражнения (метание с трех шагов);- выполнять правильное движение рукой для замаха в метании. | **Познавательные:**самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели.**Регулятивные:**вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.**Коммуникативные:**договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.**Личностные:**понимают значение знаний для человека и принимают его; раскрывают внутреннюю позицию школьника. |
| 8 |  |  | Метание мяча на дальность. Прыжок в длину с разбега.Бег 400 м. | 1 | Учетный | **Осваивать**умение выполнять отведение руки для замаха в метании и попадание на брусок отталкивания при прыжке в длину с разбега. **Принимать** адекватные решения в условиях игры. | - Выполнять легкоатлетические упражнения в метании и броске мяча;- соблюдать правила взаимопонимания с игроками. | **Познавательные:**используют общие приемы решения поставленных задач.**Регулятивные:**оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку 9учителя. **Коммуникативные:**исп10ользуют речь для регуляции своего действия.**Личностные:**понимают значение знаний для человека и принимают его, раскрывают внутреннюю позицию школьника. |
| 9 |  |  | Бег 500 м. Метание мяча в цель. | 1 | Учетный | **Осваивать**технику бега на средние дистанции.**Взаимодействовать**в парах и группах при выполнении технических действий в играх. | - Характеризовать роль и значение уроков физической культуры для укрепления здоровья;- соблюдать правила взаимодействия с партнером. | **Познавательные:**самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели.**Регулятивные:**вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.**Коммуникативные:**договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.**Личностные:**проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей |
| 10 |  |  | Метание мяча на дальность. Прыжок в длину с разбега. | 1 | Совершенств. | **Осваивать**ходьбу и технику броска. **Описывать**технику попадания на брусок отталкивания. **Научиться**общаться в игре. | - Выполнять бег с изменением частоты шагов, с различным ритмом и темпом;- выполнять упражнение по образцу учителя и показу лучших учеников. | **Познавательные:**используют общие приемы решения поставленных задач.**Регулятивные:**оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя.**Коммуникативные:**допускают возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с их собственной, и ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.**Личностные:**проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми. |
| 11 |  |  | Бег 1000 м. Метание мяча на дальность. | 1 | Учетный | **Продумывать**технику метания и **выявлять**ошибки. **Осваивать** бег на выносливость и умение восстанавливать дыхание. | - Равномерно распределять свои силы для завершения пятиминутного бега;- оценивать величину нагрузки по частоте пульса. | **Познавательные:**ориентируются разнообразии способов решения;**Регулятивные**: адекватно воспринимают оценку учителя;**Коммуникативные:**формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов.**Личностные:**понимают значение знаний для человека и принимают его; раскрывают внутреннюю позицию школьника |
| 12 |  |  | Бег 30, 60 м.Метание мяча. | 1 | Учетный | **Осваивать**технику бега на короткие дистанции.**Научиться**выполнять вис, согнув руки на перекладине. **Моделировать**игровые ситуации. | - Выполнять легкоатлетические упражнения в беге на различные дистанции;- организовывать и проводить подвижные игры. | **Познавательные:**используют общие приемы решения поставленных задач.**Регулятивные:**планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.**Коммуникативные:**используют речь для регуляции своего действия.**Личностные:**проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми. |
| 13. |  |  | Высокий старт. Метание мяча на дальность.Прыжки через скакалку. | 1 | Учетный | **Осваивать**технику метания малого мяча**и**бега по пресеченной местности.**Научиться**общаться и взаимодействовать в играх. |  | **Познавательные**: ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач.**Регулятивные**: выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения.**Коммуникативные:**ставят вопросы, обращаются за помощью; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности.**Личностные:**проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми. |
| 14. |  |  | Метание в цель. Эстафета.Челночный бег. | 2 | Учетный | **Различать**разные виды бега, оценивать свое состояние.**Проявлять**качества силы, быстроты, координации при метании мяча на дальность ипрыжках через скакалку. |  | **Познавательные**: используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.**Регулятивные**: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.**Коммуникативные:**используют речь для регуляции своего действия. |
| **Подвижные игры, элементы спортивных игр (17 часов)** |
| 15. |  |  | Обучение общеразвивающим упражнениям с мячом.  | 1 | Комбинированный. | Соблюдают правила безопасности. | - Грамотно использовать технику метания мяча при выполнении упражнений;- соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физкультурой. | **Познавательные:**ориентируются в разнообразии способов решения задач.**Регулятивные:**адекватно воспринимают предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей.**Коммуникативные:**формулируют собственное мнение и позицию, договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов.**Личностные:**проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми |
| 16. |  |  | Совершенствование бросков и ловли мяча в паре.  | 1 | Комбинированный. | Организовывают и проводят совместно со сверстниками данные игры, осуществляют судейство. | - Технически правильно выполнять броски и ловлю мяча различными способами;-выполнять упражнение по образцу учителя и показу лучших учеников. | **Познавательные:**используют общие приемы решения поставленных задач.**Регулятивные:**оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей.**Коммуникативные:**допускают возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с их собственной, и ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.**Личностные:**понимают значение знаний для человека и принимают его; раскрывают внутреннюю позицию школьника. |
| 17. |  |  | Обучение различным способам выполнения бросков мяча одной рукой.  | 2 | Комбинированный. | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. | - Выполнять упражнение по образцу учителя и показу лучших учеников;- точно бросать мяч одной рукой и попадать в цель(круг). | **Познавательные:**ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач.**Регулятивные:**выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения.**Коммуникативные:**ставят вопросы, обращаются за помощью; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности.**Личностные:**проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей |
| 18. |  |  | Упражнения с мячом. Подвижная игра  | 1 | Применение знаний и умений. | Соблюдают правила безопасности. | - Грамотно использовать технику броска и ловли мяча при выполнении упражнений;- соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физкультурой. | **Познавательные:**используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями.**Регулятивные:**планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. **Коммуникативные:**используют речь для регуляции своего действия.**Личностные:**проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми |
| 19. |  |  | Совершенствование броска и ловли мяча.  | 1 | Комбинированный. | Используют подвижные игры для активного отдыха. | - Выполнять ведение мяча различными способами. | **Познавательные**: ориентируются в разнообразии способов решения задач.**Регулятивные:**адекватно воспринимают предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей.**Коммуникативные:**формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов.**Личностные:**понимают значение знаний для человека и принимают его, стремятся хорошо учиться; раскрывают внутреннюю позицию школьника. |
| 20. |  |  | Броски мяча в кольцо способом «снизу» после ведения. | 1 | Применение знаний и умений. | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. | - Технически правильно выполнять броски мяча в корзину после ведения;- добиваться достижения конечного результата. | **Познавательные:**используют общие приемы решения поставленных задач.**Регулятивные: оценивают**правильность выполнения действия; адекватно воспринимают предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей.**Коммуникативные**: допускают возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с их собственной, и ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.**Личностные**: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми. |
| 21. |  |  | Совершенствование бросков мяча в кольцо способом «сверху» после ведения.  | 2 | Комбинированный. | Организовывают и проводят совместно со сверстниками данные игры, осуществляют судейство. | - Выполнять упражнение по образцу учителя и показу лучших учеников;- точно бросать мяч одной рукой и попадать в кольцо. | **Познавательные**: ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач. **Регулятивные**: выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения.**Коммуникативные**: ставят вопросы, обращаются за помощью; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности.**Личностные:**проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. |
| 22. |  |  | Обучение упражнениям с баскетбольным мячом в парах.  | 1 | Комбинированный. | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. | - Технически правильно выполнять броски мяча в кольцо разными способами;- организовывать и проводить подвижные игры. | **Познавательные**: используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями.**Регулятивные:**планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. **Коммуникативные:**используют речь для регуляции своего действия.**Личностные:**ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности, осуществляют самоанализ и самоконтроль результата. |
| 23. |  |  | Ведение мяча приставными шагами левым боком. | 1 | Комбинированный. | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. | - Выполнять ведение мяча приставным шагом с остановкой прыжком. | **Познавательные:**ориентируются в разнообразии способов решения задач.**Регулятивные:**адекватно воспринимают предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей.**Коммуникативные:**формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов.**Личностные:**проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. |
| 24. |  |  | Совершенствование бросков набивного мяча на дальность разными способами. | 1 | Комбинированный. | Включают упражнения с мячом в различные формы занятий по физической культуре. | - Технически правильно выполнять броски набивного мяча;- соблюдать правила взаимодействия с игроками. | **Познавательные:**используют общие приемы решения поставленных задач.**Регулятивные:**оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей.**Коммуникативные:**допускают возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с их собственной, и ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.**Личностные:**проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. |
| 25. |  |  | Броски набивного мяча из-за головы.  | 1 | Проверка и коррекция знаний и умений. | Включают упражнения с мячом в различные формы занятий по физической культуре. | - Самостоятельно подбирать подводящие упражнения для выполнения броска набивного мяча из-за головы. | **Познавательные:**ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач.**Регулятивные:**выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения.**Коммуникативные:**ставят вопросы, обращаются за помощью; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности.**Личностные:**проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. |
| 26. |  |  |  Ведение мяча и броска мяча в корзину. Разучивание новых эстафет  | 2 | Комбинированный. | Включают упражнения с мячом в различные формы занятий по физической культуре. | - Самостоятельно определять расстояние до баскетбольного щита для остановки в два шага с последующим броском. | **Познавательные:**используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. **Регулятивные:**планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. **Коммуникативные:**используют речь для регуляции своего действия.**Личностные:**проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми. |
| 27. |  |  | Ведение мяча с изменением направления. Эстафета с ведением мяча | 2 | Комбинированный. | Включают упражнения с мячом в различные формы занятий по физической культуре. | - Выполнять ведение мяча с изменением направления зигзагом и вокруг стоек в эстафетах. | **Познавательные:**используют общие приемы решения поставленных задач.**Регулятивные:**планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя.**Коммуникативные:**используют речь для регуляции своего действия.**Личностные:**проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. |
| **Гимнастика (20 часов)** |
| 28. |  |  | Развитие координационных способностей посредством общеразвивающих упражнений.  | 1 | Комбинированный. | Описывают состав и содержание акробатических упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений. | - Соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время физкультурных занятий;- Выполнять упражнения с гимнастическими палками на месте и в продвижении. | **Познавательные:**используют общие приемы решения поставленных задач.**Регулятивные:**оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя.**Коммуникативные:**ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.**Личностные:**проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми. |
| 29. |  |  | Подъем туловища за 30 секунд.  | 1 | Проверка и коррекция знаний и умений. | Описывают технику на гимнастических снарядах, предупреждая появлению ошибок и соблюдая правила безопасности. | - Правильно выполнять перестроения для развития координации движений в различных ситуациях;- соблюдать правила взаимодействия с игроками. | **Познавательные:**ориентируются в разнообразии способов решения задач.**Регулятивные:**адекватно воспринимают предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей.**Коммуникативные:**формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.**Личностные:**проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми. |
| 30. |  |  | Вис на гимнастической стенке на время».  | 1 | Комбинированный. | Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений. | - Творчески подходить к выполнению упражнений и добиваться достижения конечного результата. | **Познавательные:**самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу; контролируют процесс и результат действия.**Регулятивные:**формулируют учебные задачи вместе с учителем; вносят изменения в план действия.**Коммуникативные:**договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.**Личностные:**понимают значение знаний для человека и принимают его, стремятся хорошо учиться; раскрывают внутреннюю позицию школьника. |
| 31. |  |  | Упражнения гимнастики с элементами акробатики.  | 1 | Комбинированный. | Описывают состав и содержание акробатических упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений. | - Технически правильно выполнять перекаты в группировке;- организовывать и проводить подвижные игры. | **Познавательные:**используют общие приемы решения поставленных задач.**Регулятивные:**планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.**Коммуникативные:**используют речь для регуляции своего действия.**Личностные:**понимают значение знаний для человека и принимают его; раскрывают внутреннюю позицию школьника. |
| 32. |  |  | Кувырок вперед. Круговой тренировки. | 1 | Комбинированный. | Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений. | - Выполнять упражнения для развития ловкости и координации | **Познавательные:**ориентируются в разнообразии способов решения задач.**Регулятивные:**адекватно воспринимают предложения и оценку учителя.**Коммуникативные:**формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.**Личностные:**проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми. |
| 33. |  |  | Стойка на лопатках. | 1 | Комбинированный. | Предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности. | - Технически правильно выполнять «стойку на лопатках»;- соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма. | **Познавательные:**используют общие приемы решения поставленных задач.**Регулятивные:**оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают предложения и оценку учителя.**Коммуникативные:**ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.**Личностные:**понимают значение знаний для человека и принимают его, стремятся хорошо учиться; раскрывают внутреннюю позицию школьника. |
| 34. |  |  | Упражнения «мост». Обучение упражнениям акробатики в различных сочетаниях.  | 1 | Изучение нового материала. | Описывают состав и содержание акробатических упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений. | - Выполнять организующие строевые команды и приемы;- выполнять упражнение по образцу учителя и показу лучших учеников. | **Познавательные:**ставят и формулируют проблемы.**Регулятивные:**используют установленные правила в контроле способа решения.**Коммуникативные:**договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности.**Личностные:**проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми. |
| 35. |  |  | Наклон вперед из положения стоя.  | 1 | Комбинированный. | Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений. | - Соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время выполнения упражнений круговой тренировки. | **Познавательные:**используют общие приемы решения поставленных задач.**Регулятивные:**планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. **Коммуникативные:**используют речь для регуляции своего действия.**Личностные:**проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми. |
| 36. |  |  | Лазание по гимнастической стенке с переходом на наклонную скамейку. | 1 | Комбинированный. | Описывают технику упражнений в лазанье и перелазании, составляют комбинации из ранее изученных упражнений. | - Выполнять упражнения для развития ловкости и координации. | **Познавательные:**ориентируются в разнообразии способов решения задач. **Регулятивные:**адекватно воспринимают предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей.**Коммуникативные:**формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.**Личностные:**проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми. |
| 37. |  |  | Подтягивания на низкой перекладине из виса лежа (девочки), подтягивания на перекладине (мальчики).  | 1 | Проверка и коррекция знаний и умений. | Описывают и осваивают технику упражнений на гимнастической скамейке и гимнастическом бревне. | - Выполнять упражнения для развития силы и ловкости. | **Познавательные:**используют общие приемы решения поставленных задач.**Регулятивные:**оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей.**Коммуникативные:**допускают возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с их собственной, и ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. **Личностные:**понимают значение знаний для человека и принимают его; раскрывают внутреннюю позицию школьника. |
| 38. |  |  | Совершенствование выполнения упражнений в равновесиях и упорах.  | 1 | Комбинированный. | Описывают и осваивают технику упражнений на гимнастической скамейке и гимнастическом бревне. Составляют комбинации из числа разученных упражнений. | - Выполнять упражнения в равновесии на ограниченной опоре (низкое бревно, гимнастическая скамейка);- организовывать и проводить подвижные игры. | **Познавательные:**ставят и формулируют проблемы.**Регулятивные:**выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения.**Коммуникативные:**ставят вопросы, обращаются за помощью; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности.**Личностные:**проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. |
| 39. |  |  | Обучение положению ног углом в висе на перекладине и гимнастической стенке.  | 1 | Изучение нового материала. | Описывают технику упражнений в лазанье и перелазании, составляют комбинации из ранее изученных упражнений. | - Технически правильно выполнять поднимание ног углом в висе на перекладине; соблюдать правила взаимодействия с игроками; организовывать и проводить подвижные игры. | **Познавательные:**используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.**Регулятивные:**планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. **Коммуникативные:**используют речь для регуляции своего действия.**Личностные:**проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми. |
| 40. |  |  | Совершенствование кувырков вперед. | 1 | Изучение нового материала. | Описывают состав и содержание общеразвивающих упражнений без предметов и составляют комбинации из числа разученных упражнений. | - Самостоятельно составлять комплекс упражнений физкультминутки;- технике движения рук и ног в кувырках. | **Познавательные:**ориентируются в разнообразии способов решения задач.**Регулятивные:**адекватно воспринимают предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других люден.**Коммуникативные:**формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов.**Личностные:**понимают значение знаний для человека и принимают его, стремятся хорошо учиться; раскрывают внутреннюю позицию школьника. |
| 41. |  |  | Эстафета «Веревочка под ногами». Совершенствование кувырка вперед. | 1 | ПрименениеЗнаний и умений. | Описывают технику на гимнастических снарядах, предупреждая появлению ошибок и соблюдая правила безопасности. | - Самостоятельно подбирать упражнения для развития гибкости;- соблюдать правила поведения во время занятий физкультурой. | **Познавательные**: используют общие приемы решения поставленных задач.**Регулятивные:**оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей.**Коммуникативные**: допускают возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с их собственной, и ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. **Личностные:**проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми. |
| 42. |  |  | Кувырок вперед и назад.  | 1 | Изучение нового материала. | Составляют комбинации из числа разученных упражнений. | - Выполнять упражнения для развития ловкости и координации. | **Познавательные:**используют общие приемы решения поставленных задач.**Регулятивные:**планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя.**Коммуникативные:**используют речь для регуляции своего действия.**Личностные:**проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. |
| 43. |  |  | Совершенствование стоек на лопатках, голове, руках у опоры.  | 1 | Комбинированный. | Составляют комбинации из числа разученных упражнений. | - Выполнять ходьбу по гимнастическому бревну различными способами;- соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. | **Познавательные:**самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели.**Регулятивные:**вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.**Коммуникативные:**задают вопросы; контролируют действия партнера; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.**Личностные:**проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях воспринимают оценку учителя. |
| 44. |  |  | Упражнения с гимнастическими палками, в игре-эстафете  | 1 | Комбинированный. | Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений. | - Выполнять упражнения для развития координации движений в различных ситуациях. | **Познавательные:**используют общие приемы решения поставленных задач.Р**егулятивные**: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации**Коммуникативные**: используют речь для регуляции своего действия Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. |
| 45. |  |  | Ходьба по гимнастической скамейке | 1 | Комбинированный. | Описывают и осваивают технику упражнений на гимнастической скамейке. Составляют комбинации из числа разученных упражнений. | - Творчески подходить к выполнению упражнений и добиться достижения конечного результата. | **Познавательные**: самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления.**Регулятивные**: принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участие в игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей. Осуществляют итоговый и пошаговый контроль.**Коммуникативные: договариваются** и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.**Личностные**: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. |
| 46. |  |  | Обучение положению ног углом в висе на перекладине и гимнастической стенке.  | 1 | Изучение нового материала. | Описывают технику упражнений в лазанье и перелазании, составляют комбинации из ранее изученных упражнений. | - Технически правильно выполнять поднимание ног углом в висе на перекладине; соблюдать правила взаимодействия с игроками; организовывать и проводить подвижные игры. | **Познавательные:**используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.**Регулятивные:**планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. **Коммуникативные:**используют речь для регуляции своего действия.**Личностные:**проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми. |
| 47. |  |  | Ведение мяча с изменением направления. | 1 | Комбинированный. | Соблюдают правила безопасности. | - Выполнять упражнения для развития ловкости и координации. | **Познавательные:**используют общие приемы решения поставленных задач.**Регулятивные:**планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя.**Коммуникативные:**используют речь для регуляции своего действия.**Личностные:**проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. |
| **Лыжная подготовка (12 час)** |
| 48. |  |  | Движение на лыжах по дистанции 1 км  | 1 | Изучение нового материала. | Применяют передвижение на лыжах для развития координационных способностей и выносливости, контролируют скорость бега на лыжах по частоте сердечных сокращений. | - Технически правильно выполнять движение на лыжах с переменной скоростью;- выполнять команды по подготовке лыжного инвентаря. | **Познавательные:**самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления.**Регулятивные:**принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль.**Коммуникативные:**договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. **Личностные:**проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей |
| 49. |  |  | Совершенствование ходьбы на лыжах.  | 1 | Комбинированный. | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдают правила безопасности. | - Самостоятельно подбирать форму одежды в соответствии с погодой;- передвигаться ступающим и скользящим шагом по дистанции. | **Познавательные:**используют общие приемы решения поставленных задач.**Регулятивные:**планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя.**Коммуникативные:**используют речь для регуляции своего действия.**Личностные:**проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. |
| 50. |  |  | Скользящий и ступающий шаг на лыжах без палок.  | 1 | Комбинированный. | Применяют правила подбора одежды для занятий бегом на лыжах. | - Продвигаться по дистанции со средней скоростью;- выполнять обгон на дистанции. | **Познавательные:**ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач.**Регулятивные:**выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения.**Коммуникативные:**ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности.**Личностные:**оказывают бескорыстную помощь своим сверстникам умеют находить с ними общий язык и общие интересы. |
| 51. |  |  | Спуск и подъем на склоне в низкой стойке без палок.  | 1 | Изучение нового материала. | Используют бег на лыжах в организации активного отдыха. | - Равномерно распределять свои силы в ходьбе на лыжах по дистанции 1 км;- выполнять обгон на дистанции. | **Познавательные:**самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели.**Регулятивные:**вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.**Коммуникативные:**задают вопросы; контролируют действия партнера; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.**Личностные:**проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях |
| 52. |  |  | Приставной шаг при прохождении дистанции.  | 1 | Комбинированный. | Применяют передвижение на лыжах для развития координационных способностей и выносливости, контролируют скорость бега на лыжах по частоте сердечных сокращений. | - Выполнять шаги на лыжах различными способами при прохождении дистанции;- выполнять спуск и подъем на лыжах с палками. | **Познавательные:**используют общие приемы решения поставленных задач.**Регулятивные:**планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя.**Коммуникативные:**используют речь для регуляции своего действия.**Личностные:**проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. |
| 53. |  |  | Торможение и поворот при спуске на лыжах с палками и без. | 1 | Комбинированный. | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдают правила безопасности. | - Корректировать технику торможения и поворотов при спуске на лыжах с палками и без. | **Познавательные:**ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач.**Регулятивные:**выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения.**Коммуникативные:**ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности.**Личностные:**оказывают бескорыстную помощь своим сверстникам, умеют находить с ними общий язык и общие интересы. |
| 54. |  |  | Чередование шагов и хода во время передвижения по дистанции на лыжах. | 1 | Комбинированный. | Применяют правила подбора одежды для занятий бегом на лыжах. | **-** Выполнять чередование шагов и хода на лыжах во время передвижения по дистанции | **Познавательные:**самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели.**Регулятивные:**вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок**.****Коммуникативные:**задают вопросы; контролируют действия партнера; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.**Личностные: проявляют**положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях |
| 55. |  |  | Чередование шагов и хода во время передвижения по дистанции. | 1 | Комбинированный. | Используют бег на лыжах в организации активного отдыха. | - Выполнять чередование шагов и хода на лыжах во время передвижения по дистанции. | **Познавательные:**самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели.**Регулятивные:**вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.**Коммуникативные:**задают вопросы; контролируют действия партнера; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.**Личностные:**проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях. |
| 56. |  |  | Обучение поворотам на лыжах «упором».  | 1 | Комбинированный. | Используют бег на лыжах в организации активного отдыха. | - Технически правильно выполнять на лыжах повороты «упором». | **Познавательные:**используют общие приемы решения поставленных задач.**Регулятивные:**планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя.**Коммуникативные:**используют речь для регуляции своего действия.**Личностные:**проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей |
| 57. |  |  | Обучение падению на лыжах на бок под уклон на месте и в движении.  | 1 | Комбинированный. | Используют бег на лыжах в организации активного отдыха. | **-**Выполнять движение на лыжах по дистанции с поворотами различными способами; - соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. | **Познавательные:**самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления.**Регулятивные:**принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль.**Коммуникативные:**договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.**Личностные:**проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. |
| 58. |  |  | Дистанция 1000 м на время.  | 1 | Комбинированный. | Применяют правила подбора одежды для занятий бегом на лыжах. | -Выполнять движение на лыжах по дистанции с чередованием шагов и хода. | **Познавательные:**ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач.**Регулятивные:**выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения.**Коммуникативные:**ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности.**Личностные:**оказывают бескорыстную помощь своим сверстникам, умеют находить с ними общий язык и общие интересы. |
| 59. |  |  | Ходьба на лыжах по дистанции 1500 м  | 1 | Изучение нового материала. | Применяют правила подбора одежды для занятий бегом на лыжах. | - Технически правильно выполнять на лыжах подъемы и спуски при прохождении дистанции. | **Познавательные:**самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели.**Регулятивные:**вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.**Коммуникативные:**задают вопросы; контролируют действия партнера; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.**Личностные:**проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях. |
| **Подвижные игры, элементы спортивных игр (22 часов)** |
| 60. |  |  | Ознакомление со спортивными играми: футбола, баскетбола. Разучивание новых эстафет с ведением и передачей мяча. | 1 | Изучение нового материала. | Включают упражнения с мячом в различные формы занятий по физической культуре. | - Соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими. | **Познавательные:**ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач.**Регулятивные:**выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения.**Коммуникативные:**ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности.**Личностные:**оказывают бескорыстную помощь своим сверстникам, умеют находить с ними общий язык и общие интересы. |
| 61. |  |  | Совершенствование передачи мяча в парах. Подвижная игра «Охотники и утки». | 1 | Комбинированный. | Включают упражнения с мячом в различные формы занятий по физической культуре. | - Выполнять упражнение по образцу учителя и показу лучших учеников;- соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий упражнениями с мячом. | **Познавательные:**ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач.**Регулятивные:**принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль.**Коммуникативные:**ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии; договариваются о распределении функций и ролей**Личностные:**оказывают бескорыстную помощь своим сверстникам, умеют находить с ними общий язык и общие интересы |
| 62. |  |  | Броски мяча через сетку и ловли высоко летящего мяча. Игра «Перекинь мяч» | 1 | Комбинированный. | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. | - Технически правильно выполнять броски мяча через сетку;Организовывать и проводить подвижные игры. | **Познавательные:**используют общие приемы решения поставленных задач.**Регулятивные:**планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя.**Коммуникативные:**используют речь для регуляции своего действия.**Личностные:**проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. |
| 63. |  |  | Обучение броскам мяча через сетку из зоны подачи. Разучивание игры «Выстрел в небо». | 1 | Изучение нового материала. | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. | - Технически правильно вы-понять броски мяча через сетку из зоны подачи. | **Познавательные:**самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления.**Регулятивные:**принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль. **Коммуникативные:**договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.**Личностные:**проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. |
| 64. |  |  | Обучение подаче мяча двумя руками из-за головы из зоны подачи.Игра в пионербол. | 1 | Комбинированный. | Организовывают и проводят совместно со сверстниками данные игры. | - Технически правильно выполнять подачу мяча через сетку двумя руками из-за головы;- перемещаться по площадке по команде «переход». | **Познавательные:**используют общие приемы решения поставленных задач.**Регулятивные:**планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя.**Коммуникативные:**используют речь для регуляции своего действия.**Личностные:**проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. |
| 65. |  |  | Обучение подаче мяча через сетку броском одной рукой из зоны подачи. Игра в пионербол. | 1 | Комбинированный. | Организовывают и проводят совместно со сверстниками данные игры. | - Технически правильно выполнять броски мяча через сетку**;****-**организовывать и проводить подвижные игры. | **Познавательные:**самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления.**Регулятивные:**принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль.**Коммуникативные:**договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.**Личностные:**проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. |
| 66. |  |  | Совершенствование ловли высоко летящего мяча. Обучение игры в пионербол. | 1 | Комбинированный. | Организовывают и проводят совместно со сверстниками данные игры. | - Организовывать и проводить подвижные игры в помещении;- соблюдать правила взаимодействия с игроками. | **Познавательные:**используют общие приемы решения поставленных задач.**Регулятивные:**планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя.**Коммуникативные:**используют речь для регуляции своего действия.**Личностные:**проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. |
| 67. |  |  | Совершенствование бросков и ловли мяча через сетку. Игра в пионербол. | 1 | Комбинированный. | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. | - Организовывать и проводить подвижные игры;- выполнять упражнение по образцу учителя и показу лучших учеников. | **Познавательные:**используют общие приемы решения поставленных задач.**Регулятивные:**планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя.**Коммуникативные:**используют речь для регуляции своего действия.**Личностные:**проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. |
| 68. |  |  | Футбол. Совершенствование ведения мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой линии и по дуге. | 1 | Комбинированный. | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. | - Технически правильно выполнять ведение мяча ногами;- соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий упражнениями с мячом. | **Познавательные:**ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач.**Регулятивные:**выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения.**Коммуникативные:**ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности.**Личностные:**оказывают бескорыстную помощь своим сверстникам, умеют находить с ними общий язык и общие интересы. |
| 69. |  |  | Совершенствование ведения мяча разными способами с остановками по сигналу. Подвижная игра «Гонка мячей». | 1 | Комбинированный. | Используют подвижные игры для активного отдыха. | - Добиваться достижения конечного результата;-организовывать и проводить подвижные игры. | **Познавательные:**самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели.**Регулятивные:**вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.**Коммуникативные:**задают вопросы; контролируют действия партнера; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности**.****Личностные:**проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях. |
| 70. |  |  | Совершенствование ведения мяча внутренней и внешней частью подъема ноги между стойками. Разучивание игры «Слалом с мячом». | 1 | Комбинированный. | Используют подвижные игры для активного отдыха. | - Технически правильно выполнять упражнения с мячом с элементами футбола;- соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий упражнениями с мячом. | **Познавательные:**ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач.**Регулятивные:**выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения.**Коммуникативные:**ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности.**Личностные:**оказывают бескорыстную помощь своим сверстникам, умеют находить с ними общий язык и общие интересы. |
| 71. |  |  | Совершенствование остановки катящегося мяча внутренней частью стопы.  | 1 | Комбинированный. | Используют подвижные игры для активного отдыха. | - Творчески подходить к выполнению упражнений с мячом и добиваться достижения конечного результата. | **Познавательные:**используют общие приемы решения поставленных задач.**Регулятивные:**планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя.**Коммуникативные:**используют речь для регуляции своего действия.**Личностные:**проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. |
| 72. |  |  | Обучение передаче и приему мяча ногой в паре на месте и в движении. Разучивание игры: «Жонглируем ногой». | 1 | Комбинированный. | Используют подвижные игры для активного отдыха. | - Технически правильно жонглировать ногой,Соблюдать правила взаимодействия с игроками. | **Познавательные:**самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели.**Регулятивные:**вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.**Коммуникативные:**задают вопросы; контролируют действия партнера; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.**Личностные:**проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях. |
| 73. |  |  | Обучение упражнениям с гимнастическими палками и со скакалкой. Эстафета с гимнастическими палками. Подвижная игра «Удочка» | 1 | Комбинированный | Различают строевые команды. | - Оценивать дистанцию и интервал в строю;- выполнять упражнения с гимнастическими палками;- пробегать через вращающуюся скакалку. | **Познавательные**: ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач.**Регулятивные**: выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения.**Коммуникативные:**ставят вопросы, обращаются за помощью; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности.**Личностные:**проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми |
| 74. |  |  | Обучение различным способам выполнения бросков мяча одной рукой. Подвижная игра «Мяч среднему». | 1 | Комбинированный. | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. | - Выполнять упражнение по образцу учителя и показу лучших учеников;- точно бросать мяч одной рукой и попадать в цель(круг). | **Познавательные:**ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач.**Регулятивные:**выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения.**Коммуникативные:**ставят вопросы, обращаются за помощью; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности.**Личностные:**проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей |
| 75. |  |  | Совершенствование ведения мяча и броска мяча в корзину. Разучивание новых эстафет с ведением мяча и броском в корзину | 1 | Комбинированный. | Включают упражнения с мячом в различные формы занятий по физической культуре. | - Самостоятельно определять расстояние до баскетбольного щита для остановки в два шага с последующим броском. | **Познавательные:**используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. **Регулятивные:**планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. **Коммуникативные:**используют речь для регуляции своего действия.**Личностные:**проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми. |
| 76. |  |  | Совершенствование броска и ловли мяча. Развитие двигательных качеств, выносливости и быстроты. | 1 | Комбинированный. | Используют подвижные игры для активного отдыха. | - Выполнять ведение мяча различными способами. | **Познавательные**: ориентируются в разнообразии способов решения задач.**Регулятивные:**адекватно воспринимают предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей.**Коммуникативные:**формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов.**Личностные:**понимают значение знаний для человека и принимают его, стремятся хорошо учиться; раскрывают внутреннюю позицию школьника. |
| 77. |  |  | Обучение ведению мяча с изменением направления. Развитие координационных способностей в эстафетах с ведением мяча | 1 | Комбинированный. | Включают упражнения с мячом в различные формы занятий по физической культуре. | - Выполнять ведение мяча с изменением направления зигзагом и вокруг стоек в эстафетах. | **Познавательные:**используют общие приемы решения поставленных задач.**Регулятивные:**планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя.**Коммуникативные:**используют речь для регуляции своего действия.**Личностные:**проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. |
| 78. |  |  | Совершенствование упражнений с мячом. Подвижная игра «Охотники и утки». | 1 | Применение знаний и умений. | Соблюдают правила безопасности. | - Грамотно использовать технику броска и ловли мяча при выполнении упражнений;- соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физкультурой. | **Познавательные:**используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями.**Регулятивные:**планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. **Коммуникативные:**используют речь для регуляции своего действия.**Личностные:**проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми. |
| 79. |  |  | Броски мяча в кольцо способом «снизу» после ведения. Подвижная игра «Мяч соседу». | 1 | Применение знаний и умений. | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. | - Технически правильно выполнять броски мяча в корзину после ведения;- добиваться достижения конечного результата. | **Познавательные:**используют общие приемы решения поставленных задач.**Регулятивные: оценивают**правильность выполнения действия; адекватно воспринимают предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей.**Коммуникативные**: допускают возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с их собственной, и ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.**Личностные**: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми. |
| 80. |  |  | Совершенствование ведению мяча приставными шагами левым боком.Подвижная игра «Антивышибалы». | 1 | Комбинированный. | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. | - Выполнять ведение мяча приставным шагом с остановкой прыжком. | **Познавательные:**ориентируются в разнообразии способов решения задач.**Регулятивные:**адекватно воспринимают предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей.**Коммуникативные:**формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов.**Личностные:**проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. |
| 81. |  |  | Совершенствование бросков набивного мяча на дальность разными способами.Подвижная игра «Вышибалы двумя мячами». | 1 | Комбинированный. | Включают упражнения с мячом в различные формы занятий по физической культуре. | - Технически правильно выполнять броски набивного мяча;- соблюдать правила взаимодействия с игроками. | **Познавательные:**используют общие приемы решения поставленных задач.**Регулятивные:**оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей.**Коммуникативные:**допускают возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с их собственной, и ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.**Личностные:**проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. |
| **Легкая атлетика (16 часов)** |
| 82. |  |  | Объяснение правил безопасности на спортивной площадке. Развитие выносливости в ходьбе, беге, прыжках, играх.  | 1 | Комбинированный. | Усваивают правила соревнований в беге. | - Соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. | **Познавательные:**используют общие приемы решения поставленных задач.**Регулятивные:**планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя.**Коммуникативные:**используют речь для регуляции своего действия.**Личностные:**проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. |
| 83. |  |  | Совершенствование техники высокого и низ -кого старта. Прыжки в длину с разбега.  | 2 | Комбинированный. | Демонстрируют вариативное выполнение упражнений в ходьбе и беге. | - Выполнять легкоатлетические упражнения;- распределять свои силы во время бега с ускорение**м.** | **Познавательные**: ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач.**Регулятивные:**выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения.**Коммуникативные:**ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности.**Личностные:**оказывают бескорыстную помощь своим сверстникам, умеют находить с ними общий язык и общие интересы. |
| 84. |  |  | Промежуточная аттестация: сдача нормативов. | 2 | Проверка и коррекция знаний и умений. | Применяют вариативные упражнения в ходьбе для развития координационных способностей. | - Выполнять прыжок в длину с разбега, соблюдая правила безопасного приземления. | **Познавательные:**ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач.**Регулятивные:**выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения.**Коммуникативные:**ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности.**Личностные:**оказывают бескорыстную помощь своим сверстникам, умеют находить с ними общий язык и общие интересы. |
| 85. |  |  | Развитие скоростных качеств в беге на 30 м с высокого и низкого старта. Челночный бег 3 х 10 м. | 1 | Комбинированный. | Усваивают правила соревнований в беге. | - Выполнять бег на короткую дистанцию с учетом финиширования;- равномерно распределять свои силы во время бега с препятствиями. | **Познавательные:**используют общие приемы решения поставленных задач.**Регулятивные:**планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя.**Коммуникативные:**используют речь для регуляции своего действия.**Личностные:**проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. |
| 86. |  |  | Бег на 30 м. Объяснение правил безопасного поведения на спортивной площадке | 1 | Проверка и коррекция знаний и умений. | Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений. | - Выполнять бег на 30 метров, используя технику стартового ускорения и финиширования. | **Познавательные:**используют общие приемы решения поставленных задач.**Регулятивные:**планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя.**Коммуникативные:**используют речь для регуляции своего действия.**Личностные:**проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей |
| 87. |  |  | Медленный бег до 1000 м. Метание теннисного мяча в цель и на дальность, развитие выносливости. | 1 | Комбинированный. | Усваивают правила соревнований в метаниях. | - Выполнять легкоатлетические упражнения - медленный бег до 1000 м;- выполнять метание теннисного мяча с правильной постановкой рук и ног. | **Познавательные:**самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели.**Регулятивные:**вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок**.****Коммуникативные:**задают вопросы; контролируют действия партнера; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.**Личностные:**проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях. |
| 88. |  |  | Метание мешочка на дальность. Подвижная игра «За мячом противника». | 1 | Проверка и коррекция знаний и умений. | Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. | - Организовывать подвижные игры;- соблюдать правила взаимодействия с игроками. | **Познавательные:**используют общие приемы решения поставленных задач.**Регулятивные:**принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль.**Коммуникативные:**договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.**Личностные**: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. |
| 89. |  |  | Медленный бег до 1000 м. Контроль пульса. Подвижная игра «Горячая картошка». | 2 | Комбинированный. | Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. | - Выполнять подсчет пульса до занятий и после нагрузки. | **Познавательные:**используют общие приемы решения поставленных задач.**Регулятивные:**планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя.**Коммуникативные:**используют речь для регуляции своего действия**.****Личностные:**проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. |
| 90. |  |  | Совершенствование ведения мяча внутренней и внешней частью подъема ноги между стойками.  | 1 | Комбинированный. | Используют подвижные игры для активного отдыха. | - Технически правильно выполнять упражнения с мячом с элементами футбола;- соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий упражнениями с мячом. | **Познавательные:**ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач.**Регулятивные:**выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения.**Коммуникативные:**ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности.**Личностные:**оказывают бескорыстную помощь своим сверстникам, умеют находить с ними общий язык и общие интересы. |
| 91. |  |  | Разучивание беговых упражнений в эстафете. | 2 | Комбинированный. | Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. | - Равномерно распределять свои силы для завершения пятиминутного бега;- оценивать величину нагрузки по частоте пульса. | **Познавательные:**ориентируются в разнообразии способов решения задач.**Регулятивные:**адекватно воспринимают оценку учителя **Коммуникативные:**формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов.**Личностные:**понимают значение знаний для человека и принимают его; раскрывают внутреннюю позицию школьника. |
| 92. |  |  | Совершенствование остановки катящегося мяча внутренней частью стопы. Разучивание игры: Футбольный бильярд». | 1 | Комбинированный. | Используют подвижные игры для активного отдыха. | - Творчески подходить к выполнению упражнений с мячом и добиваться достижения конечного результата. | **Познавательные:**используют общие приемы решения поставленных задач.**Регулятивные:**планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя.**Коммуникативные:**используют речь для регуляции своего действия.**Личностные:**проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. |
| 93. |  |  | Совершенствование передаче и приему мяча ногой в паре на месте и в движении. Разучивание игры: «Жонглируем ногой». | 1 | Комбинированный. | Используют подвижные игры для активного отдыха. | Технически правильно жонглировать ногой,Соблюдать правила взаимодействия с игроками. | **Познавательные:**самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели.**Регулятивные:**вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.**Коммуникативные:**задают вопросы; контролируют действия партнера; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.**Личностные:**проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема урока** | **Кол-во часов** | **Дата** |
| **п/п** | **По теме** | **По плану** | **По факту** |
| 1 | 1 | Техника безопасности. Высокий старт. Бег. | 1 |  |  |
| 2 | 2 | Физические упражнения.Высокий старт.Бег. Прыжки в длину с места. | 1 |  |  |
| 3 | 3 | Бег 30 м. Метание в цель. | 1 |  |  |
| 4 | 4 | История физической культуры.Тестирование.Высокий старт. | 1 |  |  |
| 5 | 5 | Тестирование.Высокий старт. Техника бега. | 1 |  |  |
| 6 | 6 | Бег 30 м.Метание мяча на дальность. | 1 |  |  |
| 7 | 7 | Высокий старт.Бег 30, 300 м. Прыжок в длину с разбега. | 1 |  |  |
| 8 | 8 | Метание мяча на дальность. Прыжок в длину с разбега.Бег 400 м. | 1 |  |  |
| 9 | 9 | Бег 500 м. Метание мяча в цель. | 1 |  |  |
| 10 | 10 | Метание мяча на дальность. Прыжок в длину с разбега. | 1 |  |  |
| 11 | 11 | Бег 1000 м. Метание мяча на дальность. | 1 |  |  |
| 12 | 12 | Бег 30, 60 м.Метание мяча. | 1 |  |  |
| 13 | 13 | Высокий старт. Метание мяча на дальность.Прыжки через скакалку. | 1 |  |  |
| 14 | 14-15 | Метание в цель. Эстафета.Челночный бег. | 2 |  |  |
| 15 | 1 | Обучение общеразвивающим упражнениям с мячом.  | 1 |  |  |
| 16 | 2 | Совершенствование бросков и ловли мяча в паре.  | 1 |  |  |
| 17 | 3-4 | Обучение различным способам выполнения бросков мяча одной рукой.  | 2 |  |  |
| 18 | 5 | Упражнения с мячом. Подвижная игра  | 1 |  |  |
| 19 | 6 | Совершенствование броска и ловли мяча.  | 1 |  |  |
| 20 | 7 | Броски мяча в кольцо способом «снизу» после ведения. | 1 |  |  |
| 21 | 8-9 | Совершенствование бросков мяча в кольцо способом «сверху» после ведения.  | 2 |  |  |
| 22 | 10 | Обучение упражнениям с баскетбольным мячом в парах.  | 1 |  |  |
| 23 | 11 | Ведение мяча приставными шагами левым боком. | 1 |  |  |
| 24 | 12 | Совершенствование бросков набивного мяча на дальность разными способами. | 1 |  |  |
| 25 | 13 | Броски набивного мяча из-за головы.  | 1 |  |  |
| 26 | 14-15 |  Ведение мяча и броска мяча в корзину. Разучивание новых эстафет  | 2 |  |  |
| 27 | 16-17 | Ведение мяча с изменением направления. Эстафета с ведением мяча | 2 |  |  |
| 28 | 1 | Развитие координационных способностей посредством общеразвивающих упражнений.  | 1 |  |  |
| 29 | 2 | Подъем туловища за 30 секунд.  | 1 |  |  |
| 30 | 3 | Вис на гимнастической стенке на время».  | 1 |  |  |
| 31 | 4 | Упражнения гимнастики с элементами акробатики.  | 1 |  |  |
| 32 | 5 | Кувырок вперед. Круговой тренировки. | 1 |  |  |
| 33 | 6 | Стойка на лопатках. | 1 |  |  |
| 34 | 7 | Упражнения «мост». Обучение упражнениям акробатики в различных сочетаниях.  | 1 |  |  |
| 35 | 8 | Наклон вперед из положения стоя.  | 1 |  |  |
| 36 | 9 | Лазание по гимнастической стенке с переходом на наклонную скамейку. | 1 |  |  |
| 37 | 10 | Подтягивания на низкой перекладине из виса лежа (девочки), подтягивания на перекладине (мальчики).  | 1 |  |  |
| 38 | 11 | Совершенствование выполнения упражнений в равновесиях и упорах.  | 1 |  |  |
| 39 | 12 | Обучение положению ног углом в висе на перекладине и гимнастической стенке.  | 1 |  |  |
| 40 | 13 | Совершенствование кувырков вперед. | 1 |  |  |
| 41 | 14 | Эстафета «Веревочка под ногами». Совершенствование кувырка вперед. | 1 |  |  |
| 42 | 15 | Кувырок вперед и назад.  | 1 |  |  |
| 43 | 16 | Совершенствование стоек на лопатках, голове, руках у опоры.  | 1 |  |  |
| 44 | 17 | Упражнения с гимнастическими палками, в игре-эстафете  | 1 |  |  |
| 45 | 18 | Ходьба по гимнастической скамейке | 1 |  |  |
| 46 | 19 | Обучение положению ног углом в висе на перекладине и гимнастической стенке.  | 1 |  |  |
| 47 | 20 | Ведение мяча с изменением направления. | 1 |  |  |
| 48 | 1 | Движение на лыжах по дистанции 1 км  | 1 |  |  |
| 49 | 2 | Совершенствование ходьбы на лыжах.  | 1 |  |  |
| 50 | 3 | Скользящий и ступающий шаг на лыжах без палок.  | 1 |  |  |
| 51 | 4 | Спуск и подъем на склоне в низкой стойке без палок.  | 1 |  |  |
| 52 | 5 | Приставной шаг при прохождении дистанции.  | 1 |  |  |
| 53 | 6 | Торможение и поворот при спуске на лыжах с палками и без. | 1 |  |  |
| 54 | 7 | Чередование шагов и хода во время передвижения по дистанции на лыжах. | 1 |  |  |
| 55 | 8 | Чередование шагов и хода во время передвижения по дистанции. | 1 |  |  |
| 56 | 9 | Обучение поворотам на лыжах «упором».  | 1 |  |  |
| 57 | 10 | Обучение падению на лыжах на бок под уклон на месте и в движении.  | 1 |  |  |
| 58 | 11 | Дистанция 1000 м на время.  | 1 |  |  |
| 59 | 12 | Ходьба на лыжах по дистанции 1500 м  | 1 |  |  |
| 60 | 1 | Ознакомление со спортивными играми: футбола, баскетбола. Разучивание новых эстафет с ведением и передачей мяча. | 1 |  |  |
| 61 | 2 | Совершенствование передачи мяча в парах. Подвижная игра «Охотники и утки». | 1 |  |  |
| 62 | 3 | Броски мяча через сетку и ловли высоко летящего мяча. Игра «Перекинь мяч» | 1 |  |  |
| 63 | 4 | Обучение броскам мяча через сетку из зоны подачи. Разучивание игры «Выстрел в небо». | 1 |  |  |
| 64 | 5 | Обучение подаче мяча двумя руками из-за головы из зоны подачи.Игра в пионербол. | 1 |  |  |
| 65 | 6 | Обучение подаче мяча через сетку броском одной рукой из зоны подачи. Игра в пионербол. | 1 |  |  |
| 66 | 7 | Совершенствование ловли высоко летящего мяча. Обучение игры в пионербол. | 1 |  |  |
| 67 | 8 | Совершенствование бросков и ловли мяча через сетку. Игра в пионербол. | 1 |  |  |
| 68 | 9 | Футбол. Совершенствование ведения мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой линии и по дуге. | 1 |  |  |
| 69 | 10 | Совершенствование ведения мяча разными способами с остановками по сигналу. Подвижная игра «Гонка мячей». | 1 |  |  |
| 70 | 11 | Совершенствование ведения мяча внутренней и внешней частью подъема ноги между стойками. Разучивание игры «Слалом с мячом». | 1 |  |  |
| 71 | 12 | Совершенствование остановки катящегося мяча внутренней частью стопы. Разучивание игры: Футбольный бильярд». | 1 |  |  |
| 72 | 13 | Обучение передаче и приему мяча ногой в паре на месте и в движении. Разучивание игры: «Жонглируем ногой». | 1 |  |  |
| 73 | 14 | Обучение упражнениям с гимнастическими палками и со скакалкой. Эстафета с гимнастическими палками. Подвижная игра «Удочка» | 1 |  |  |
| 74 | 15 | Обучение различным способам выполнения бросков мяча одной рукой. Подвижная игра «Мяч среднему». | 1 |  |  |
| 75 | 16 | Совершенствование ведения мяча и броска мяча в корзину. Разучивание новых эстафет с ведением мяча и броском в корзину | 1 |  |  |
| 76 | 17 | Совершенствование броска и ловли мяча. Развитие двигательных качеств, выносливости и быстроты. | 1 |  |  |
| 77 | 18 | Обучение ведению мяча с изменением направления. Развитие координационных способностей в эстафетах с ведением мяча | 1 |  |  |
| 78 | 19 | Совершенствование упражнений с мячом. Подвижная игра «Охотники и утки». | 1 |  |  |
| 79 | 20 | Броски мяча в кольцо способом «снизу» после ведения. Подвижная игра «Мяч соседу». | 1 |  |  |
| 80 | 21 | Совершенствование ведению мяча приставными шагами левым боком.Подвижная игра «Антивышибалы». | 1 |  |  |
| 81 | 22 | Совершенствование бросков набивного мяча на дальность разными способами.Подвижная игра «Вышибалы двумя мячами». | 1 |  |  |
| 82 | 1 | Объяснение правил безопасности на спортивной площадке. Развитие выносливости в ходьбе, беге, прыжках, играх.  | 1 |  |  |
| 83 | 2-3 | Совершенствование техники высокого и низ -кого старта. Прыжки в длину с разбега. | 2 |  |  |
| 84 | 4-5 | Промежуточная аттестация: сдача нормативов. | 2 |  |  |
| 85 | 6 | Развитие скоростных качеств в беге на 30 м с высокого и низкого старта. Челночный бег 3 х 10 м. | 1 |  |  |
| 86 | 7 | Бег на 30 м. Объяснение правил безопасного поведения на спортивной площадке | 1 |  |  |
| 87 | 8 | Медленный бег до 1000 м. Метание теннисного мяча в цель и на дальность, развитие выносливости. | 1 |  |  |
| 88 | 9 | Метание мешочка на дальность. Подвижная игра «За мячом противника». | 1 |  |  |
| 89 | 10-11 | Медленный бег до 1000 м. Контроль пульса. Подвижная игра «Горячая картошка». | 2 |  |  |
| 90 | 12 | Совершенствование ведения мяча внутренней и внешней частью подъема ноги между стойками.  | 1 |  |  |
| 91 | 13-14 | Разучивание беговых упражнений в эстафете. | 2 |  |  |
| 92 | 15 | Совершенствование остановки катящегося мяча внутренней частью стопы. Разучивание игры: Футбольный бильярд». | 1 |  |  |
| 93 | 16 | Совершенствование передаче и приему мяча ногой в паре на месте и в движении. Разучивание игры: «Жонглируем ногой». | 1 |  |  |

Согласовано

Заместитель директора

 по УВР:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

 М.Г.Малкина

«\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2023 г.

 **ЛИСТ КОРРЕКТИРОВКИ КТП**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Раздел/темы КТП** | **Отставание от программы** | **Причина корректировки** | **Способ корректировки (формы изучения пропущенного материала)** | **Сроки корректировки (в том числе даты проведённых уроков)** |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |

**VII.  Учебно - методическое  и  материально-техническое    обеспечение образовательного процесса.**

Описание материально-технической базы.

**I.** Дополнительная литература:

1. Лях, В. И. Программы общеобразовательных учреждений. 1– 11 классы : комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов / В. И. Лях, А. А. Зданевич. – М. : Просвещение, 2011.

2. Лях, В. И. Тесты в физическом воспитании школьников : пособие для учителя / В. И. Лях. – М. : ООО «Фирма “Издательство АСТ”», 1998.

3. Лях, В. И. Мой друг – физкультура : учебник для учащихся 1– 4 классов начальной школы / В. И. Лях. – М. : Просвещение, 2006.

4. Примерные программы по учебным предметам. Начальная школа : в 2 ч. Ч. 2. – 4-е изд., перераб. – М. : Просвещение, 2011. – 231 с. – (Стандарты второго поколения).

5. Кофман, Л. Б. Настольная книга учителя физической культуры / Л. Б. Кофман. – М. : Физкультура и спорт, 1998.

6. Школьникова, Н. В. Я иду на урок. Книга для учителя физической культуры. 1–6 классы / Н. В. Школьникова, М. В. Тарасова. – М. : Издательство «Первое сентября», 2002.

7. Ковалько, В. И. Поурочные разработки по физкультуре. 1–4 классы / В. И. Ковалько. – М. : Вако, 2006.

**II**. Интернет-ресурсы (рекомендуемые):

Фестиваль педагогических идей «Открытый урок». – Режим доступа : http://festival.1september.ru/articles/576894

Учительский портал. – Режим доступа : http://www.uchportal.ru/load/102-1-0-13511

К уроку.ru. – Режим доступа : http://www.k-yroky.ru/load/71-1-0-6958

Сеть творческих учителей. – Режим доступа : http://www.it-n.ru/communities.aspx

Pedsovet.Su. – Режим доступа : http://pedsovet.su

Proшколу.Ru. – Режим доступа : http://www.proshkolu.ru

Педсовет.org. – Режим доступа : http://pedsovet.org