**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЫ.**

# Пояснительная записка

**к рабочей программе по физической культуре для учащихся 1 класса.**

Рабочая программа составлена на основе федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, Примерной образовательной программы, «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 4 классов» В.И. Ляха, и др. (М.: Просвещение, 2014).

Для прохождения программы в начальной школе в учебном процессе использую учебники: Лях В.И. Физическая культура. 1 – 4 кл.: учебник для образовательных учреждений. М.: Просвещение, 2018г.

**Общая характеристика предмета**

Физическая культура-- это обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Предмет «физическая культура» является основой физического воспитания школьников. В сочетании с другими формами обучения— физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня (физкультминутки зарядки и т. п.) и второй половины дня ( гимнастика, подвижные игры во второй половине дня), внеклассной работой по физической культуре (спортивные секции группы ОФП), физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями (дни здоровья, спортивные праздники, походы и т. п.)—достигается формирование физической культуры личности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

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

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

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

**Задачи обучения:**

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

• формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;

• овладение школой движений;

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

***Интенсификация и оптимизация***состоит в повышении целенаправленности обучения и усилении мотивации заня­тий физической культурой и спортом, применении активных и творческих методов и форм обучения (проблемные, исследо­вательские, сопряжённого развития кондиционных и коорди­национных способностей, акцентированного и всестороннего развития координационных способностей, методики програм­мно-алгоритмического типа, групповые и индивидуальные фор-

мы обучения, круговая тренировка и др.); в развитии навыков учебного труда; широком использовании компьютеров и других новых технических средств.

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

**ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА КУРСА**

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

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

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

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

• Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;

• Законе «Об образовании»;

*•* Федеральном законе «О физической культуре и спорте»;

• Стратегии национальной безопасности Российской Феде­рации до 2020 г.;

• примерной программе начального общего образования;

• приказе Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889.

В программе В. И. Ляха, А. А. Зданевича программный материал делится на две части – базовую и вариативную. В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент (лыжная подготовка заменяется кроссовой). Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Вариативная часть включает в себя программный материал по подвижным играм на основе баскетбола. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных.

В связи со спецификой преподавания уроков физкультуры в малом зале,

с не дооснащениемобщеобразов. учреждения согласно требованиям к оснащению общеобразовательного процесса в соответствии с содержательным наполнением учебных программ Федерального компонента государственного стандарта общего образования,

невозможна полная реализация стандарта общего образования и программы в полном объёме по разделу «Гимнастика» (упражнения на параллельных брусьях, на перекладине); в свяжи с перечисленными причинами время, равномерно распределено на другие виды по гимна

Распределение учебного времени прохождения программного материала

по физической культуре (1 класс)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №  п/п | Вид программного материала | Количество часов (уроков) |
| 1 | 2 | 3 |
| **1** | **Базовая часть** | 77 |
| **1.1** | Основы знаний о физической культуре | В процессе уроков |
| 1.2. | Подвижные игры | 20 |
| 1.3. | Гимнастика с элементами акробатики | 17 |
| 1.4. | Легкоатлетические упражнения | 21 |
| 1.5. | Кроссовая подготовка | 21 |
| **2** | Вариативная часть | 21 |
| 2.1. | Подвижные игры с элементами баскетбола | 21 |
|  | Итого | 99 |

**МЕСТО КУРСА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ**

Курс «Физическая культура» изучается с 1 по 4 класс из рас­чёта 3 ч в неделю (всего 405 ч): в 1 классе — 99 ч, во 2 классе — 102 ч, в 3 классе— 102 ч, в 4 классе— 102 ч. Третий час на препо­давание учебного предмета «Физическая культура» был введён приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889. В прика­зе было указано: «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активно­сти и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания».

Рабочая программа рассчитана на 405 ч на четыре года обу­чения (по 3 ч в неделю).

**ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ**

**И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

**ОСВОЕНИЯ КУРСА**

В соответствии с требованиями к результатам освоения ос­новной образовательной программы начального общего об­разования Федерального государственного образовательного стандарта (Приказ Министерства образования и науки Рос­сийской Федерации от 6 октября 2009 г. №373) данная рабочая программа для 1—4 классов направлена на достижение учащи­мися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

**Личностные результаты**

• формирование чувства гордости за свою Родину, россий­ский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;

• формирование уважительного отношения к культуре дру­гих народов;

• развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обуча­ющего;

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

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

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

• формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

• формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

**Метапредметные результаты**

• овладение способностью принимать и сохранять цели и за­дачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;

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

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

• готовность конструктивно разрешать конфликты посред­ством учёта интересов сторон и сотрудничества;

• овладение начальными сведениями о сущности и особен­ностях объектов, процессов и явлений действительности в со­ответствии с содержанием конкретного учебного предмета;

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

**Предметные результаты**

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

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

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

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся по окончании начальной школы должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

**Планируемые результаты:**

**Знать и иметь представление:**

* **о**б особенностях зарождения физической культуры, истории первых Олимпийских игр;
* о способах и особенностях движений и передвижений человека, роли и значении психических и биологических процессов в осуществлении двигательных актов;
* о работе скелетных мышц, систем дыхания и кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;
* об обучении движениям, роли зрительного и слухового анализаторов при их освоении и выполнении;
* о терминологии разучиваемых упражнений, об их функциональном смысле и направленности воздействия на организм;
* о физических качествах и общих правилах их тестирования;
* об общих и индивидуальных основах личной гигиены, о правилах использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки и поддержания достойного внешнего вида;
* о причинах травматизма на занятиях физической культурой и правилах его предупреждения.

**Уметь;**

* составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики и комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;
* вести дневник самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, контролировать режимы нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений;
* организовывать и проводить самостоятельные занятия;
* уметь взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культурой.

1. **Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля.**
   1. **Естественные основы.**

*1 – 2 классы.*  Здоровье и развитие человека. Строение тела человека и его положение в пространстве. Работа органов дыхания и сердечнососудистой системы. Роль слуха и зрения при движениях и передвижениях человека.

*3 – 4 классы.* Основные формы движения, напряжение и расслабление мышц при выполнении упражнений. Выполнение основных движений с различной скоростью. Выявление работающих групп мышц. Изменение роста, веса и силы мышц.

* 1. **Социально-психологические основы.**

*1 – 2 классы.* Влияние физических упражнений, закаливающих процедур, личной гигиены и режима дня для укрепления здоровья. Физические качества и их связь с физическим развитием. Комплексы упражнений на коррекцию осанки и развитие мышц.

*3 – 4 классы.* Комплексы упражнений на развитие физических качеств и правила их выполнения. Обучение движениям. Эмоции и их регулирование в процессе занятий физическими упражнениями. Выполнение жизненно важных навыков различными способами и с изменением амплитуды. Контроль за правильностью выполнения физических упражнений, тестирование физических качеств.

* 1. **Приемы закаливания. Способы саморегуляции и самоконтроля.**

*1 – 2 классы.* Воздушные ванны. Солнечные ванны. Измерение массы тела. Приемы измерения пульса. Специальные дыхательные упражнения.

*3 – 4 классы.* Водные процедуры. Овладение приёмами саморегуляции, связанными с умением расслаблять и напрягать мышцы. Контроль и регуляция движений. Тестирование физических способностей.

* 1. **Подвижные игры.**

*1 – 4 классы.* Название и правила игр, инвентарь, оборудование, организация. Правила проведения и безопасность.

* 1. **Гимнастика с элементами акробатики.**

*1 – 4 классы.* Название снарядов и гимнастических элементов. Правила безопасности во время занятий. Признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки. Значение напряжения и расслабления мышц.

* 1. **Легкоатлетические упражнения.**

*1 – 2 классы.* Понятия *короткая дистанция, бег на скорость, бег на выносливость*; названия метательных снарядов, прыжкового инвентаря, упражнений в прыжках в дилну и высоту. Техника безопасности на занятиях.

*3 – 4 классы.* Понятие эстафета. Команды «Старт!!, «Финиш!». Понятия о темпе, длительности бега. Влияние бега на здоровье человека. Элементарные сведения о правилах соревнований в прыжках, беге и метании. Техника безопасности на уроках.

По окончании начальной школы учащийся должен показать уровень физической подготовки не ниже результатов, приведенных в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования.

**Демонстрировать.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Физические способности | Физические упражнения | Мальчики | Девочки |
| Скоростные | Бег 30м. с высокого старта с опорой на руку, с. | 6,5 | 7,0 |
| Силовые | Прыжок в длину с места, см | 130 | 125 |
| Сгибание рук в висе лежа, количество раз | 5 | 4 |
| Выносливость | Бег 1000м | Без учета времени | |
| Координация | Челночный бег 3 10 м/с | 11,0 | 11,5 |

**Двигательные умения, навыки и способности:**

**В циклических и ациклических локомоциях:** правильно выполнять движения в ходьбе, беге, прыжках; с максимальной скоростью бегать до 60 м. по дорожке стадиона, другой ровной открытой местности; бегать в равномерном темпе до 10 минут; стартовать из различных исходных положений; отталкиваться и приземляться на ноги в яму для прыжков после быстрого разбега с 7-9 шагов; преодолевать с помощью бега и прыжков полосу из 3-5 препятствий; прыгать в высоту с прямого и бокового разбега с 7-9 шагов; прыгать с поворотом на 180-3600.

**В метаниях на дальность и на меткость:** метать небольшие предметы и мячи массой до 150г. на дальность с места и с 1-3 шагов разбега из разных исходных положений (стоя, с колена, сидя) правой и левой рукой; толкать и метать набивной мяч массой 1 кг. одной и двумя руками из различных исходных положений ( снизу, от груди, из-за головы, назад через голову); метать малым мячом в цель (гимнастический обруч), установленную на расстоянии 10 м для мальчиков и 7 м для девочек.

**Вгимнастических и акробатических упражнениях:** ходить, бегать и прыгать при изменении длины, частоты и ритма; выполнять строевые упражнения, рекомендованной комплексной программой для учащихся 1-4 классов; принимать основные положения и осуществлять движения рук, ног, туловища без предметов и с предметами (большим и малым мячом, палкой, обручем, набивным мячом массой 1 кг, гантелями массой 0,5-1 кг с соблюдением правильной осанки);лазать по гимнастической лестнице, гимнастической стенке, канату и др. на расстояние 4 м; слитно выполнять кувырок вперёд и назад; осуществлять опорный прыжок с мостика через козла или коня высотой 100 см; ходить по бревну высотой 50-100 см с выполнением стоя и в приседе поворотов на 90 и 1800, приседаний и переходов в упор присев, стоя на колене, седов; выполнять висы и упоры, рекомендованные комплексной программой для учащихся 1-4 классов; прыгать через скакалку, стоя на месте, вращая ее вперёд и назад; в положении наклона туловища вперёд( ноги в коленях не сгибать) касаться пальцами рук пола.

**В подвижных играх:**уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями; владеть мячом: держание, передачи на расстояние до 5 м, ловля, ведение, броски в процессе соответственно подобранных подвижных игр; играть в одну из игр, комплексно воздействующих на организм ребёнка ( «пионербол», «борьба за мяч», «перестрелка», мини-футбол, мини-баскетбол).

**Физическая подготовленность:** показывать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей.

**Способы физкультурно-оздоровительной деятельности:** самостоятельно выполнять упражнения утренней гимнастики, закаливающие процедуры; применять рекомендованные для начальной школы подвижные игры и другие физические упражнения с целью укрепления здоровья и повышения физической работоспособности.

**Способы спортивной деятельности:** осуществлять соревновательную деятельность по одному из видов спорта ( по упрощенным правилам).

**Правила поведения на занятиях физическими упражнениями:**  соблюдать порядок, безопасность и гигиенические нормы; помогать друг другу и учителю во время занятий, поддерживать товарищей, имеющих слабые результаты; быть честным, дисциплинированным, активным во время проведения подвижных игр и выполнения других заданий.

**Критерии и нормы оценки знаний обучающихся**

Аттестация учащихся планируется по четвертям по текущим оценкам, а также по результатам тестирования по каждому разделу программы, при оценивание успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

**Классификация ошибок и недочётов, влияющих на снижение оценки. Мелкими ошибками** считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушения ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

**Значительные ошибки**—это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого. К значительным ошибкам относятся:

--старт из не требуемого положения;

--отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;

--бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;

-- несинхронность выполнения упражнения.

**Грубые ошибки**—это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

**Характеристика цифровой оценки (отметки).**

**Оценка «5»** выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

**Оценка «4»** выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

**Оценка «3»** выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых, но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

**Оценка «2»** выставляется, если упражнение не выполнено. Причиной не выполнения является наличие грубых ошибок.

В 1-4 классах оценка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, с элементами акробатики, при построениях, перестроениях, ходьбе, лазанье. В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски, ходьба) необходимо учитывать результат: секунды, количество, длину, высоту.

.

*Рабочий план составлен с учетом следующих нормативных документов:*

−Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ(ред. От 02.07.2013г.);

− Национальная доктрина образования в Российской Федерации. Постановление Правительства РФ от 4.10.2000г. № 751;

−О концепция Федеральной целевой программы развития образования на 2011—2015 гг. Распоряжение Правительства РФ от 07.02.2011г. № 163-р;

− Базисный учебный план общеобразовательных учреждений Российской Федерации. Приказ МО РФ от 9.02.1998гю № 322;

− Обязательный минимум содержания начального образования. Приказ МО РФ от 19.05.1998г. № 1235;

− О введении третьего дополнительного часа физической культуры в общеобразовательных учреждениях Российской Федерации. Письмо МО РФ от 26.03.2002г. № 30-51-197/20

-О проведении мониторинга физического развития обучающихся. Письмо Минобрнауууки РФ от 29.03.2010г. № 06-499;

**Учебно—практическое иучебно—лабораторное оборудование:**

* стенка гимнастическая;
* скамейки гимнастические;
* канат для лазанья;
* маты гимнастические;
* скакалки гимнастические;
* мячи малые (резиновые, теннисные);
* палки гимнастические;
* обручи гимнастические;
* козёл гимнастический;
* мост гимнастический подкидной;
* гантели наборные;
* планка для прыжков в высоту;
* стойки для прыжков в высоту;
* рулетка измерительная;
* щиты с баскетбольными кольцами;
* мячи баскетбольные, футбольные, волейбольные;
* стойки волейбольные;
* сетка волейбольная;
* стол теннисный;

**Пришкольная площадка:**

* сетка для ворот мини—футбола;
* игровое поле для мини—футбола;
* площадка игровая баскетбольная;
* площадка игровая волейбольная;
* сектор для прыжков в длину;
* полоса препятствий;
* аптечка медицинская.

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**1 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | | **Тема урока**  **(элементы содержания)** | | **Тип урока** | **Решаемые проблемы(цели)** | **Планируемые результаты** | | | |  | |
| **Понятия**  **(требование к уровню подготовки обучающихся)** | **Предметные результаты** | **Универсальные действия (УУД)** | **Личностные результаты** | **Вид контроля** | **дата** |
| **1.** | | **2.** | | **3.** | **4.** | **5.** | **6.** | **7.** | **8.** | **9.** | **10.** |
| **Лёгкая атлетика (11ч.)** | | | | | | | | | | | |
| 1. | | **Ходьба и бег**  **(5ч)**  Инструктаж по  ТБ.  Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Подвижная игра «Два мороза». Развитие скоростных качеств. | | вводный | Как вести себя на уроках?  Цели: познакомить с правилами поведения на уроках; учить слушать и выпол­нять команды «смирно!», «вольно!», построение в шеренгу, в колонну. Разучивание игры «Два мороза». | Применять правила ТБ на уроках легкой атлетики. | Научатся:  - выполнять действия по об­разцу, соблюдать правила техники безопасности на уроках физи­ческой культу­ры, выполнять комплекс УГГ. правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 30 м. | Познавательные: понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя;  Регулятивные:Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия.Задавать вопросы; | проявляют учебно-познавательный инте­рес к новому учебному материалуОриентация на содержательные моменты школьной действительности и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика; проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий. | Теку-щий |  |
| 2. | | Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Бег (30 м). .Подвижная игра «Вызов номера». Развитие скоростных качеств. | | Изучение ново-го матер-иала | Что такое строй, шеренга, колонна? Какой должна быть спортивная форма?  Цели: развивать умение выполнять команды, «Смирно!», «Равняйсь!»,построение в шеренгу, колонну по одному; положение «низкого старта». | строй, шеренга, колоннаУметь:.правильно выполнять основные движения в ходьбе, беге, бегать с максимальной скоростью *(до 30 м, до 60м)* | Научатся:   * самостоятель­но выполнять комплекс ут­ренней гимна­стики; Бегать на короткую дистанцию. | Познавательные:понимание и принятие цели. Сформулированной педагогом;  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. | проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий; проявление учебных мотивов. | Теку-щий |  |
| 3. | | Ходьба под счёт ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Бег (*30м, 60м*). Подвижная игра «Гуси-лебеди». Понятие «короткая дистанция» | | Комбинированный | Где и как выполня­ется построение в начале урока?  Цели: закрепить навык построения в шеренгу, колон­ну, положение вы­сокого старта, бег на 30 м | Уметь:.правильно выполнять основные движения в ходьбе, беге, бегать с максимальной скоростью *(до 30 м, до 60м)* | Научатся:  - выполнять ор­ганизующие строевые коман­ды и приемы;- разминаться, применяя спе­циальные бего­вые упражне­ния; Бегать на короткую дистанцию | 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. | ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности; осуществляют самоана­лиз и самоконтроль результата | Теку-щий |  |
| 4. | | Ходьба под счёт ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Бег (*30м, 60м*). Подвижная игра «Гуси-лебеди». Понятие «короткая дистанция» | | Комбинированный | Что такое челноч­ный бег? Коррек­тировка техники бега. Каковы орга­низационные приемы прыжков? Цели: учить пра­вильной технике бега;  -учить положению «высокого старта». | чел­ночный бег Уметь:.правильно выполнять основные движения в ходьбе, беге, бегать с максимальнойскоростью *(до 30 м, до 60м)* | Научатся:   * выполнять легкоатлетиче­ские упражне­ния; * технически правильно дер­жать корпус и руки при беге в сочетании с дыханием | Познавательные: ориентируются в разнообразии спосо­бов решения задач.  Регулятивные: принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осу ществляют итоговый и пошаговый кон­троль; адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему реше­нию в совместной деятельности. | проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях | Теку-щий |  |
| 5. | | Разновидности ходьбы. Бег с ускорением. Бег (*60м*). ОРУ. Ходьба с высоким подниманием бедра. Подвижная игра «Вызов номера». Понятие «короткая дистанция». Развитие скоростных качеств | | Комбинированный | Как работать над распределением сил на дистанции?  Цели:учить вы­полнять легкоатле­тические упражне­ния – развивать скоростно-силовые качества во время бега на дистанцию. | Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе, беге; бегать с максимальной скоростью *(до 60м)* | Научатся:  выполнять легкоатлети­ческие упраж­нения; Ходить под счёт. Бегать на короткую дистанцию с ускорением   * выполнять бег с высокого старта. | 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. | проявляют дисциплинированность, трудо­любие и упорство в достижении поставленных целей | Теку-щий |  |
| 6. | | **Прыжки (3 ч).**  Прыжки на одной ноге, на двух вместе. Прыжки с продвижением вперед. ОРУ. Подвижная игра «Зайцы в огороде» | | Изучение нового материала | Как прыгать в длину с места?  Цели: учить выполнять легкоатлетические упражнения-прыжки; выполнять прыжкив длину с места, соблюдая правилабезопасностиво время призем­ления | **Уметь:** правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться в прыжковую яму на обе ноги | Научатся:  -выполнять легкоатлетические упражнения;-технике движения рук и ног в прыжках; выполнятьупражнениепо образцу учи­теля и показулучших учени­ков | Познавательные: самостоятельно выделяют и формули­руют познавательные цели; используют общие приемы решения поставленных задач.  Регулятивные: оценивают правильность выполнениядействия; вносят необходимые коррективы в действиепосле его завершения на основе его оценки и учета ха­рактера сделанных ошибок; адекватно воспринимаютоценку учителя.  Коммуникативные: договариваются и приходят к об­щему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. | проявляют дисциплинированность, трудо­любие и упорство в достижении поставленных целей;  умеют управлять эмоциями при общении со сверстника­ми и взрослыми | Теку-щий |  |
| 7. | | Прыжки на одной ноге, на двух вместе. Прыжки с продвижением вперед. ОРУ. Подвижная игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств | | Комбинированный | Жизненно важные способы передвижения человека?  Цели: учить выполнять легкоатлетические упражнения-прыжки; выполнять прыжкив длину с места, соблюдая правилабезопасностиво время призем­ления | **Уметь:** правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться в прыжковую яму на обе ноги | Научатся:  - выполнятьлегкоатлетиче­ские упражнения; технике движения рук и ног в прыжках; выполнятьупражнениепо образцу учи­теля и показулучших учени­ков | Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели.  Регулятивные: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учетахарактера сделанных ошибок.  Коммуникативные: договариваются и приходят к об­щему решению в совместной деятельности, ориентиру­ются на позицию партнера в общении и взаимодействии. | проявляют дисциплинированность, трудо­любие и упорство в достижении поставленных целей;умеют управлять эмоциями при общении со сверстника­ми и взрослыми | Теку-щий |  |
| 8. | | Прыжки на одной ноге, на двух вместе. Прыжок в длину с места. Подвижная игра «Лисы и куры» | | Комбинированный | Правила выполнения прыжков в длину.  Цели: учить выполнять легкоатлетические упражнения-прыжки; выполнять прыжкив длину с места, соблюдая правилабезопасностиво время призем­ления | **Уметь:** правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться в прыжковую яму на обе ноги | Научатся:  - выполнятьлегкоатлетиче­ские упражне­ния; технике движения рук и ног в прыжках; соблюдатьправила взаи­модействия с игроками | Познавательные: используют общие приемы решенияпоставленных задач.  Регулятивные: оценивают правильность выполнениядействия; адекватно воспринимают оценку учителя.  Коммуникативные: используют речь для регуляциисвоего действия. | понимают значение знаний для человека и принимают его; раскрывают внутреннюю позицию школьника | Теку-щий |  |
| 9. | | **Бросок малого мяча (3 ч).**  Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания. Подвижная игра «К своим флажкам». ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей | | Изучение нового материала | Каковы правила выполнения метания мяча?  Цели: учить правильной постановке руки при метании мяча. | **Уметь:** правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места и из различных положений | Научатся: грамотно использовать технику метания мяча при выполнении упражнений. | 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. | проявляют дисциплинированность, трудо­любие и упорство в достижении поставленных целей | Теку-щий |  |
| 10. | | Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания. Подвижная игра «Попади в мяч » ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей | | Комбинированный | Как правильно поставить руку при метании?  Цели: учить правильной постановке руки при метания мяча в цель и метании на дальность | **Уметь:** правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места и из различных положений | Научатся:   * выполнять легкоатлетические упражнения(метание мяча с правильной постановкой руки;- 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. | проявляют дисциплинированность, трудо­любие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстника­ми и взрослыми | Теку-щий |  |
| 11. | | Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания на заданное расстояние. Подвижная игра «Кто дольше бросит» ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей | Комбинированный | | Как правильно поставить руку при метании?  Цели: учить правильной постановке руки при метания мяча в цель и метании на дальность | **Уметь:** правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места и из различных положений | Научатся:  выполнять легкоатлетические упражнения(метание мяча с правильной постановкой руки;- выполнять упражнение по образцу учителя и по­казу лучших учеников | 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. | понимают значение знаний для человека и принимают его; раскрывают внутреннюю позицию школьника | Теку-щий |  |
| **Кроссовая подготовка (11 ч)** | | | | | | | | | | | |
| 12. | | **Бег по пересеченной местности (11ч)**  Равномерный бег (*3 мин*). Чередование ходьбы и бега (*бег – 50м, ходьба – 100м*). Подвижная игра «Пятнашки». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие «скорость бега». | | Изучение нового материала | Каковы правила развития выносливости?  Цели: развивать выносливость во время выполнения ходьбы, бега, прыжков, при проведении подвижных игр. | **Уметь:** бегать в равномерном темпе (*до 10мин*); по слабопересечённой местности (*до 1 км*); правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге | Научатся:   * выполнять легкоатлетиче­ские упражне­ния в беге   на различные дистанции | 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. | проявляют дисциплинированность, трудо­любие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстника­ми и взрослыми | Теку-щий |  |
| 13. | | Равномерный бег (*3 мин*). Чередование ходьбы и бега (*бег – 50м, ходьба – 100м*). Подвижная игра «Пятнашки». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие «скорость бега». | | Комплексный | Как правильно стартовать и фи­нишировать в бе­ге?  Цели: развивать выносливость во время выполнения ходьбы, бега, прыжков, при проведении подвижных игр. | Уметь: бегать в равномерном темпе (*до 10мин*); по слабопересечённой местности (*до 1 км*);правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге; | Научатся:  - соблюдать правила пове­дения и преду­преждения травматизма во время заня­тий легкоатле­тическими упражнениями | Познавательные: самостоятельно формулируют и ре­шают учебную задачу.  Регулятивные: формулируют учебные задачи вместе с учителем; вносят изменения в план действия. Коммуникативные: договариваются и приходят к об­щему решению в совместной деятельности. | понимают значение знаний для человека и принимают его; раскрывают внутреннюю позицию школьника; ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности | Теку-щий |  |
| 14. | | Равномерный бег (*4 мин*). Чередование ходьбы и бега (*бег – 50м, ходьба – 100м*). Подвижная игра «Горелки». ОРУ. Развитие выносливости. | | Комплексный | Как работать над распределением сил на дистанции? Цели: развивать выносливость во время выполнения ходьбы, бега, прыжков, при проведении подвижных игр. | Уметь: бегать в равномерном темпе (*до 10мин*); по слабопересечённой местности (*до 1 км*); правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге | Научатся: равномерно распределять свои силы во время продолжительного бега | 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 | Теку-щий |  |
| 15. | | Равномерный бег (*4 мин*). Чередование ходьбы и бега (*бег – 50м, ходьба – 100м*). Подвижная игра «Горелки». ОРУ. Развитие выносливости. | | Комплексный | Как работать над распределением сил на дистанции? Цели: развивать выносливость во время выполнения ходьбы, бега, прыжков, при проведении подвижных игр. | Уметь: бегать в равномерном темпе (*до 10мин*); по слабопересечённой местности (*до 1 км*); правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге | Научатся: равномерно распределять свои силы во время продолжительного бега | 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. | понимают значение знаний для человека и принимают его; раскрывают внутреннюю позицию школьника | Теку-щий |  |
| 16. | | Равномерный бег (*5 мин*). Чередование ходьбы и бега (*бег – 50м, ходьба – 100м*). Подвижная игра «Третий лишний». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие «здоровье». | | Комплексный | «Здоровье» что это такое?Цели: развивать выносливость во время выполнения ходьбы, бега, прыжков, при проведении подвижных игр. | Уметь:бегать в равномерном темпе (*до 10мин*); по слабопересечённой местности (*до 1 км*); правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге | Научатся:   * выполнять легкоатлетиче­ские упражне­ния и добивать­ся достижения конечного ре­зультата; * 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: договариваются и приходят к об­щему решению в совместной деятельности. | проявляют дисциплинированность, трудо­любие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстника­ми и взрослыми | Теку-щий |  |
| 17. | | Равномерный бег (*5 мин*). Чередование ходьбы и бега (*бег – 50м, ходьба – 100м*). Подвижная игра «Третий лишний». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие «здоровье». | | Комплексный | Что такое выносливость?  Цели: развивать выносливость во время выполнения ходьбы, бега, прыжков, при проведении подвижных игр. | Уметь:бегать в равномерном темпе (*до 10мин*); по слабопересечённой местности (*до 1 км);* правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге | Научатся: равномерно распределять свои силы во время продолжительного бега  - соблюдать правила пове­дения и преду­преждения травматизма во время физкультурныхзанятий; | 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. | проявляют дисциплинированность, трудо­любие и упорство в достижении поставленных целей;  умеют управлять эмоциями при общении со сверстника­ми и взрослыми | Теку-щий |  |
| 18. | | Равномерный бег (*6 мин*). Чередование ходьбы и бега (*бег – 50м, ходьба – 100м*). Подвижная игра «Октябрята». ОРУ. Развитие выносливости. | | Комплексный | Какими способами можно развивать выносливость?  **Цели:** развивать выносливость во время выполнения ходьбы, бега, прыжков, при проведении подвижных игр. | **Уметь:** бегать в равномерном темпе (*до 10мин*); по слабопересечённой местности (*до 1 км*); правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге | Научатся: равномерно распределять свои силы во время продолжительного бега;  - соблюдатьправила взаи­модействияс игроками | Познавательные: ориентируются в разнообразии спосо­бов решения задач.  Регулятивные: адекватно воспринимают предложенияи оценку учителей, товарищей, родителей и других лю­дей.  Коммуникативные: формулируют собственное мнениеи позицию; договариваются и приходят к общему реше­нию в совместной деятельности. | проявляют дисциплинированность, трудо­любие и упорство в достижении поставленных целей;  умеют управлять эмоциями при общении со сверстника­ми и взрослыми | Теку-щий |  |
| 19. | | Равномерный бег (*6 мин*). Чередование ходьбы и бега (*бег – 50м, ходьба – 100м*). Подвижная игра «Октябрята». ОРУ. Развитие выносливости. | | Комплексный | Какими способами развивают выносливость?  **Цели:** развивать выносливость во время выполнения ходьбы, бега, прыжков, при проведении подвижных игр | Уметь:бегать в равномерном темпе (*до 10мин*); по слабопересечённой местности (*до 1 км*); правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге | Научатся: равномерно распределять свои силы во время продолжительного бега | Познавательные: самостоятельно ставят, формулируюти решают учебную задачу; контролируют процесс и ре­зультат действия.  Регулятивные: формулируют учебные задачи вместес учителем; вносят изменения в план действия.  Коммуникативные: договариваются и приходят к об­щему решению в совместной деятельности. | понимают значение знаний для человека  и принимают его, стремятся хорошо учиться; раскрывают  внутреннюю позицию школьника | Теку-щий |  |
| 20. | | Равномерный бег (*7 мин*). Чередование ходьбы и бега (*бег – 50м, ходьба – 100м*). Подвижная игра «Конники-спортсмены». ОРУ. Развитие выносливости. | | Комплексный | Какими способами можно развивать выносливость?  **Цели:** развивать выносливость во время выполнения ходьбы, бега, прыжков, при проведении подвижных игр. | Уметь:бегать в равномерном темпе (*до 10мин*); по слабопересечённой местности (*до 1 км*); правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге | Научатся: равномерно распределять свои силы во время продолжительного бега;   * 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. | понимают значение знаний для человека и принимают его; раскрывают внутреннюю позицию школьника | Теку-щий |  |
| 21. | | Равномерный бег (*7мин*). Чередование ходьбы и бега (*бег – 50м, ходьба – 100м*). Подвижная игра «Конники-спортсмены». ОРУ. Развитие выносливости. | | Комплексный | Какими способами можно развивать выносливость?  **Цели:** развивать выносливость во время выполнения ходьбы, бега, прыжков, при проведении подвижных игр. | Уметь: бегать в равномерном темпе (*до 10мин*); по слабопересечённой местности (*до 1 км*); правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге | Научатся: равномерно распределять свои силы во время продолжительного бега  - выполнять упражнения для развития выносливости. | **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. | проявляют дисциплинированность, трудо­любие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстника­ми и взрослыми | Теку-щий |  |
| 22. | | Равномерный бег (*8мин*). Чередование ходьбы и бега (*бег – 50м, ходьба – 100м*). Подвижная игра «Гуси-лебеди». ОРУ. Развитие выносливости. | | Комплексный | Какими способами можно развивать выносливость?  **Цели:** развивать выносливость во время выполнения ходьбы, бега, прыжков, при проведении подвижных игр. учить правильному дыханию. | Уметь:бегать в равномерном темпе (*до 10мин*); по слабопересечённой местности (*до 1 км*); правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге | Научатся: равномерно распределять свои силы во время продолжительного бега;  соблюдать правила пове­дения и преду­преждения травматизма во время заня­тий физически­ми упражне­ниями | **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. | понимают значение знаний для человека и принимают его, стремятся хорошо учиться; раскрывают внутреннюю позицию школьника | Теку-щий |  |
| **Гимнастика (17 ч)** | | | | | | | | | | | |
| 23. | **Акробатика. Строевые упражнения (6ч)**  Основная стойка. Построение в колонну по одному. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе. Игра «Пройти бесшумно». Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ. | | | Изучение нового материала | Как вести себя в спортивном зале?  **Цели:** познакомить с простейшими элементами акробатики; учить выполнять перекати в группировке; развивать координационные способности | Уметь: выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации | Научатся:  - выполнятьорганизую­щие строевыекоманды и при­емы;  -выполнять акробатические упражнения; строиться в шеренгу по кругу и размыкается в шеренге на вытянутые руки. | Познавательные: ставят и формулируют проблемы.  Регулятивные: используют установленные правила в контроле способа решения.  Коммуникативные: договариваются о распределениифункций и ролей в совместной деятельности. | проявляют дисциплинированность, трудо­любие и упорство в достижении поставленных целей;  умеют управлять эмоциями при общении со сверстника­ми и взрослыми | Теку-щий |  |
| 24. | Основная стойка. Построение в колонну по одному. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе. Игра «Пройти бесшумно». Развитие координационных способностей. Название основных гимнастических снарядов. | | | Комплексный | Название основных гимнастических снарядов  **Цели:** учить простейшим элементам акробатики; учить выполнять перекати в группировке; развивать координационные способности | Уметь:выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации | Научатся:  - выполнятьорганизую­щие строевыекоманды и при­емы;  -выполнять акробатические упражнения; | Познавательные: используют общие приемы решенияпоставленных задач.  Регулятивные: планируют свои действия в соответствиис поставленной задачей и условиями ее реализации.  Коммуникативные: используют речь для регуляциисвоего действия. | проявляют дисциплинированность, трудо­любие и Теку-щийупорство в достижении поставленных целей;  умеют управлять эмоциями при общении со сверстника­  ми и взрослыми | Теку-щий |  |
| 25. | Основная стойка. Построение в шеренгу. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе. Игра «Совушка». Развитие координационных способностей. | | | Комплексный | Как развивать лов­  кость и координацию движений?  Цели: учить простейшим элементам акробатики; учить выполнять перекати в группировке; развивать координационные способности | Уметь: выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации | Научатся:  - выполнятьорганизую­щие строевыекоманды и при­емы;  -выполнять акробатические упражнения;  - 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. | проявляют дисциплинированность, трудо­любие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстника­ми и взрослыми | Теку-щий |  |
| 26. | Основная стойка. Построение в шеренгу. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе. Игра «Совушка». Развитие координационных способностей. | | | Комплексный | Правила выполнения упражнении акробатики?  Цели:учить простейшим элементам акробатики; выполнять перекати в группировке; развивать координационные способности; выполнять упражнения акробатики только под контролем учителя. | Уметь: выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации | Научатся:  - выполнятьорганизую­щие строевыекоманды и при­емы;  -выполнять акробатические упражнения; | 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. | понимают значение знаний для человека и принимают его; раскрывают внутреннюю позицию школьника | Теку-щий |  |
| 27. | Основная стойка. Построение в круг. Группировка. Перекаты в группировке из упора стоя на коленях. ОРУ. Игра «Космонавты». Развитие координационных способностей. | | | Комплексный | Как технически грамотно выполнить перекаты?  Цели: учить простейшим элементам акробатики; выполнять перекати в группировке; развивать координационные способности; выполнять упражнения акробатики только под контролем учителя. | Уметь: выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации | Научатся:  - выполнятьорганизую­щие строевыекоманды и при­емы;  -выполнять акробатические упражнения; 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 по- мощью; договариваются о распределении функций и ро­лей в совместной деятельности. | проявляют дисциплинированность, трудо­любие и упорство в достижении поставленных целей | Теку-щий |  |
| 28. | Основная стойка. Построение в круг. Группировка. Перекаты в группировке из упора стоя на коленях. ОРУ. Игра «Космонавты». Развитие координационных способностей. | | | Комплексный | Что такое группировка?  Цели: учить простейшим элементам акробатики; учить выполнять перекати в группировке; развивать координационные способности ; учить выполнять упражнения акробатики только под контролем учителя. | Уметь:выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации | Научатся:  - выполнятьорганизую­щие строевыекоманды и при­емы;  -выполнять акробатические упражнения;  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. | проявляют дисциплинированность, трудо­любие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстника­ми и взрослыми | Теку-щий |  |
| 29. | **Равновесие. Строевые упражнения. (6ч).**  Построение по звеньям, заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в сторону руки. ОРУ с обручами. Стойка на носках, на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Змейка». Развитие координационных способностей. | | | Изучение нового материала | Развитие равнове­сия.  Цели:учитьнавыков выполнения упражнений в рав­новесиях и упорах, учить выполнять упражнения под­вижных игр разной функциональной направленности; разучить ОРУ с обручами. | ***Уметь:***  выполнять упражнения в равновесии на ограничен­ной опоре(гимнастическая скамейка);строевые упражнения. | Научатся:- выполнять упражнения в равновесии на ограничен­ной опоре(гимнастическая скамейка); организовы­вать и прово­дить подвижные игры;- выполнятьорганизую­щие строевыекоманды и при­емы; | 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. | понимают значение знаний для человека и принимают его, стремятся хорошо учиться: раскрывают внутреннюю позицию школьника | Теку-щий |  |
| 30. | Построение по звеньям, заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в сторону руки. ОРУ с обручами. Стойка на носках, на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Змейка». Развитие координационных способностей. | | | Комплексный | Как выполнять упражнения в равновесии?  Цели: учить навыков выполнения упражнений в рав­новесиях и упорах, учить выполнять упражнения под­вижных игр разной функциональной направленности; ОРУ с обручами. | ***Уметь:***  выполнять упражнения в равновесии на ограничен­ной опоре(гимнастическая скамейка);строевые упражнения. | Научатся: выполнять упражнения в равновесии на ограничен­ной опоре(гимнастическая скамейка); организовы­вать и прово­дить подвижные игры;- выполнятьорганизую­щие строевые команды и при­емы  - 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. | проявляют дисциплинированность, трудо­любие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстника­ми и взрослыми | Теку-щий |  |
| 31. | Размыкание на вытянутые в сторону руки. Повороты направо, налево. ОРУ с обручами. Стойка на носках, на одной ноге на гимнастической скамейке. Игра «Не ошибись!». Развитие координационных способностей. | | | Комплексный | Какие существуют строевые коман­ды? Правила безо­пасного поведения в разминке с обручами.  Цели:учить вы­полнять упражне­ния по команде; развивать коорди­национные спо­собности в играх и эстафетах | ***Уметь:***  выполнять упражнения в равновесии на ограничен­ной опоре(гимнастическая скамейка);строевые упражнения. | Научатся: выполнять упражнения в равновесии на ограничен­ной опоре(гимнастическая скамейка);   * оценивать дистанцию и интервал в строю;   выполнять упражнения с обручами. | 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. | проявляют дисциплинированность, трудо­любие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми | Теку-щий |  |
| 32. | Повороты направо, налево. Выполнение команд «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». ОРУ с обручами. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Не ошибись!». Развитие координационных способностей | | | Совершенствования | Как выполнять упражнения в равновесии?  Цели:учить вы­полнять упражне­ния равновесии в комбинации из двух-трех упраж­нений; развивать координацию движении, равновесие в ходьбе по скамейке. | **Уметь:**выполнять упражнения в равновесии на ограничен­ной опоре(гимнастическая скамейка);строевые упражнения. | Научатся: выполнять упражнения в равновесии на ограничен­ной опоре(гимнастическая скамейка);   * оценивать дистанцию и интервал в строю;   выполнять упражнения с обручами. | 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. | ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности: самоанализ и самоконтроль результата. | Теку-щий |  |
| 33. | Повороты направо, налево. Выполнение команд «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». ОРУ с обручами. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Западня». Развитие координационных способностей. | | | Совершенствования | Как выполнять упражнения в равновесии?  Цели:учить вы­полнять упражне­ния равновесии в комбинации из двух-трех упраж­нений; развивать координацию движении, равновесие в ходьбе по скамейке. | **Уметь:**выполнять упражнения в равновесии на ограничен­ной опоре(гимнастическая скамейка);строевые упражнения. | Научатся:   * вы­полнять упражне­ния равновесии в комбинации из двух-трех упраж­нений; выполнять упражнение   по образцу учи­теля и показу лучших учеников. | Познавательные: ориентируются в разнообразии спосо­бов решения задач.  Регулятивные: адекватно воспринимают предложения и оценку учителей, товарищей.  Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию, договариваются и приходят к общему реше­нию в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов. | проявляют дисциплинированность, трудо­любие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстника­ми и взрослыми | Теку-щий |  |
| 34. | Повороты направо, налево. Выполнение команд «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». ОРУ с обручами. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Западня». Развитие координационных способностей. | | | Совершенствования | Какие существуют упражнения для развития координации?  **Цели:**развивать координацию движений, равновесие в ходьбе по скамейке; развивать гибкость. | Уметь: выполнять упражнения в равновесии на ограничен­ной опоре(гимнастическая скамейка);строевые упражнения. | Научатся: выполнять упражнения в равновесии на ограничен­ной опоре(гимнастическая скамейка);  -оценивать дистанцию и интервал в строю;  -выполнять упражнения с обручами.   * 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. | понимают значение знаний для человека и принимают его; раскрывают внутреннюю позицию школьника | Теку-щий |  |
| 35. | **Опорный прыжок, лазание (5 ч).**  Лазание по гимнастической стенке. ОРУ в движении. Перелезание через козла. Игра «Ниточка и иголочка». Развитие силовых способностей. | | | Изучение нового материала | Какие правила безопасного поведения необходимо знать и соблюдать при выполнении упражнений гимнастики? Цели:учить выполнять упражнения со страховкой;выполнять общеразвивающие упражнения в движении; выполнять лазанье и перелезание разными способами; развивать силу. | **Уметь:**  лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок. | Научатся: выполнять упражнения на гимнастической стенке; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий.   * выполнять упражнение   по образцу учи­теля и показу лучших учени­ков; | 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. | проявляют дисциплинированность, трудо­любие и упорство в достижении поставленных целей | Теку-щий |  |
| 36. | Лазание по гимнастической стенке. ОРУ в движении. Перелезание через козла. Игра «Ниточка и иголочка». Развитие силовых способностей. | | | Комплексный | Какие правила безопасного поведения необходимо знать и соблюдать при выполнении упражнений гимнастики? Цели: учить выполнять упражнения со страховкой; выполнять общеразвивающие упражнения в движении; выполнять лазанье и перелезание разными способами; развивать силу. | **Уметь:**  лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок. | Научатся: выполнять упражнения на гимнастической стенке;   * соблюдать правила пове­дения и преду­преждения травматизма во время заня­тий физкульту­рой; | Познавательные:ставят и формулируют проблемы; осуществляют поиск необходимойинформации.  Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.  Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия. | проявляют дисциплинированность, трудо­любие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстника­ми и взрослыми | Теку-щий |  |
| 37. | Лазание по канату. ОРУ в движении.  Перелезание через козла. Игра «Фигуры». Развитие силовых способностей. | | | Комплексный | Организационные приёмы лазанья по канату. Цели:учить лазанью по канату и перелезанью через козла, соблюдая правила безопасности. | **Уметь:**  лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок. | Научатся:  - выполнять лазанье и перелезание черезгимнастические снаряды; соблюдать правила безопасности. | 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 реше- нию в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов. | понимают значение знаний для человека и принимают его, стремятся хорошо учиться; раскрывают внутреннюю позицию школьника | Теку-щий |  |
| 38. | Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях. Подтягивания, лежа на животе на гимнастической скамейке. Перелезание через горку матов. ОРУ в движении. Перелезание через козла. Игра «Светофор». Развитие силовых способностей. | | | Комплексный | Какие бывают способы лазания по гимнастической стенке? Как совершенствовать лазанье по канату?  Цели:учить лазанию по гимнастической стенке различными способами; подтягиванию лёжа на животе на гимн. скамейке; совершенствовать перелезание через горку матов и через козла; закреплять навык лазанья по канату. | **Уметь:**  лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок. | Научатся:   * выполнять лазанье и перелезание через гимнастические снаряды; соблюдать правила безопасности | 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. | проявляют дисциплинированность, упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстника­ми и взрослыми | Теку-щий |  |
| 39. | Подтягивания, лежа на животе на гимнастической скамейке. Перелезание через горку матов. ОРУ в движении. Перелезание через козла. Игра «Три движения». Развитие силовых способностей. | | | Комплексный | Каковы правила выполнения лазанья? Цели: учить лазанию по гимнастической стенке различными способами; подтягиванию лёжа на животе на гимн. скамейке; совершенствовать перелезание через горку матов и через козла; закреплять навык лазанья по канату. | **Уметь:**  лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок. | Научатся:  - выполнять лазанье и перелезание через гимнастические снаряды; соблюдать правила безопасности; выполнять упражнение по образцу учителя и пока­зу лучших уче­ников; | Познавательные: ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;.  Коммуникативные: ставят вопросы, обращаются за по­мощью; договариваются о распределении функций и ро­лей в совместной деятельности. | проявляют дисциплинированность, упорство в достижении поставленных целей | Теку-щий |  |
| **Подвижные игры (20ч)** | | | | | | | | | | | |
| 40. | **Подвижные игры (20ч)**  ОРУ. Игры «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. | | | Изучение нового материала | Развитие скоростно-силовых способностей.  Цели:формировать знания о видах спорта и спортивных играх; развивать умение участвовать в подвижных играх в соответствии с правилами и соблюдением техники безопасности. | **Уметь:**  играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием. | Научатся:  - организовы­вать и прово­дить подвиж­ные игры со сверстниками; -соблюдать требования техники безопасности. | Познавательные: понимать и принимать цели, сформулированные учителем;  Регулятивные: Принимать и сохранять учебную задачу  Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия. | Проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях. | Теку-щий |  |
| 41. | ОРУ. Игры «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. | | | Совершенствования | Развитие скоростно-силовых способностей.  Цели: формировать знания о видах спорта и спортивных играх; развивать умение участвовать в подвижных играх в соответствии с правилами и соблюдением техники безопасности. | **Уметь:**  играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием. | Научатся:  -организовы­вать и прово­дить подвиж­ные игры; -бережно обращаться с инвентарём и оборудованием. | Познавательные: ориентируются в разнообразии спосо­бов решения задач.Регулятивные: адекватно воспринимают предложения и оценку.  Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему реше­нию в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов. | проявляют дисциплинированность, трудо­любие и упорство в достижении поставленных целей | Теку-щий |  |
| 42. | ОРУ. Игры «Класс, смирно!», «Октябрята». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. | | | Совершенствования | Какие подвижные игры можно выполнять с помощью гимнастических снарядов и инвентаря?  Цели:учить выполнять физические упражнения в команде; соблюдать правила безопасности. | **Уметь:**  играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием. | Научатся:  - организовы­вать и прово­дить подвиж­ные игры со сверстниками; -соблюдать требования техники безопасности. | Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач.  Регулятивные:.принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу;  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. | проявляют дисциплинированность, трудо­любие и упорство в достижении поставленных целей | Теку-щий |  |
| 43. | ОРУ. Игры «Класс, смирно!», «Октябрята». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. | | | Совершенствования | Какие подвижные игры можно выполнять с помощью гимнастических снарядов и инвентаря?  Цели:учить выполнять физические упражнения в команде; соблюдать правила безопасности. | **Уметь:**  играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием. | Научатся:  - организовы­вать и прово­дить подвиж­ные игры со сверстниками; -соблюдать требования техники безопасности. | 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. | проявляют дисциплинированность, трудо­любие и упорство в достижении поставленных целей | Теку-щий |  |
| 44. | ОРУ. Игры «Метко в цель», «Погрузка арбузов». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. | | | Совершенствования | **Цели:** учить выполнять командные действия в эстафете;  развивать умение участвовать в подвижных играх в соответствии с правилами и соблюдением техники безопасности. | **Уметь:**  играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием. | Научатся:  -организовы­вать и прово­дить подвиж­ные игры; -бережно обращаться с инвентарём и оборудованием. | 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. | проявляют дисциплинированность, трудо­любие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстника­ми и взрослыми | Теку-щий |  |
| 45. | ОРУ. Игры «Метко в цель», «Погрузка арбузов». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. | | | Совершенствования | **Цели:** учить выполнять командные действия в эстафете;  развивать умение участвовать в подвижных играх в соответствии с правилами и соблюдением техники безопасности. | **Уметь:**  играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.; | Научатся:  -организовы­вать и прово­дить подвиж­ные игры; -бережно обращаться с инвентарём и оборудованием. | 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. | проявляют дисциплинированность, трудо­любие и упорство в достижении поставленных целей | Теку-щий |  |
| 46. | ОРУ. Игры «Через кочки и пенечки», «Кто дальше бросит». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. | | | Совершенствование | Правила взаимо­действия в игре .  **Цели:**учить выполнять командные действия в эстафете;  развивать умение участвовать в подвижных играх в соответствии с правилами и соблюдением техники безопасности. | **Уметь:**  играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием. | Научатся:  взаимодействовать со сверстниками в совместных действиях команды; регулировать физическую нагрузку во время участия в эстафетах. | Познавательные: понимать и принимать цели, сформулированные учителем;  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. | проявляют дисциплинированность, трудо­любие и упорство в достижении поставленных целей | Теку-щий |  |
| 47. | ОРУ. Игры «Через кочки и пенечки», «Кто дальше бросит». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. | | | Совершенствования | Правила взаимо­действия в игре .  **Цели:**учить выполнять командные действия в эстафете;  развивать умение участвовать в подвижных играх в соответствии с правилами и соблюдением техники безопасности. | **Уметь:**  играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием. | Научатся:  взаимодействовать со сверстниками в совместных действиях команды; регулировать физическую нагрузку во время участия 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. | проявляют дисциплинированность, трудо­любие и упорство в достижении поставленных целей | Теку-щий |  |
| 48. | ОРУ. Игры «Волк во рву», «Посадка картошки». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | | | Совершенствование | Разновидности спортивных игр с мячом.  **Цели:**учить выполнять командные действия в эстафете;  развивать умение участвовать в подвижных играх в соответствии с правилами и соблюдением техники безопасности. | **Уметь:**  играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием. | Научатся:   * давать харак­теристику спортивных игр с мячом; * соблюдать правила пове­дения и преду­преждения травматизма во время заня­тий физически­ми упражне­ниями | 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. | оказывают бескорыстную помощь своим сверстникам, умеют находить с ними общий язык и об­щие интересы | Теку-щий |  |
| 49. | ОРУ. Игры «Волк во рву», «Посадка картошки». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | | | Совершенствования | Разновидности спортивных игр с мячом.  **Цели:**учить выполнять командные действия в эстафете;  развивать умение участвовать в подвижных играх в соответствии с правилами и соблюдением техники безопасности. | **Уметь:**  играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием. | Научатся:   * давать харак­теристику спортивных игр с мячом;   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. | проявляют дисциплинированность, трудо­любие и упорство в достижении поставленных целей | Теку-щий |  |
| 50. | ОРУ. Игры «Капитаны», «Попрыгунчики-воробушки». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. | | | Совершенствования | Развитие скоростно-силовых способностей.  Цели:формировать знания о видах спорта и спортивных играх; развивать умение участвовать в подвижных играх в соответствии с правилами и соблюдением техники безопасности. | **Уметь:**  играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием. | Научатся:  взаимодействовать со сверстниками в совместных действиях команды; регулировать физическую нагрузку во время участия 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. | проявляют дисциплинированность, трудо­любие и упорство в достижении поставленных целей | Теку-щий |  |
| 51. | ОРУ. Игры «Капитаны», «Попрыгунчики-воробушки». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. | | | Комплексный | Развитие скоростно-силовых способностей.  Цели:формировать знания о видах спорта и спортивных играх; развивать умение участвовать в подвижных играх в соответствии с правилами и соблюдением техники безопасности. | **Уметь:**  играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием | Научатся:   * взаимодействовать со сверстниками в совместных действиях команды; регулировать физическую нагрузку во время участия в эстафетах | 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. | оказывают бескорыстную помощь своим сверстникам, умеют находить с ними общий язык и об­щие интересы | Теку-щий |  |
| 52. | ОРУ. Игры «Пятнашки», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. | | | Совершенствования | Какие подвижные игры можно выполнять с помощью гимнастических снарядов и инвентаря?  Цели:учить выполнять физические упражнения в команде; соблюдать правила безопасности. | **Уметь:**  играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием. | Научатся:  взаимодействовать со сверстниками в совместных действиях команды; регулировать физическую нагрузку во время участия в эстафетах. | 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. | проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях | Теку-щий |  |
| 53. | ОРУ. Игры «Капитаны», «Попрыгунчики-воробушки». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | | | Совершенствования | Какие подвижные игры можно выполнять с помощью гимнастических снарядов и инвентаря?  Цели:учить выполнять физические упражнения в команде; соблюдать правила безопасности. | **Уметь:**  играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием. | Научатся:  взаимодействовать со сверстниками в совместных действиях команды; регулировать физическую нагрузку во время участия 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 учител^. Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия. | проявляют дисциплинированность, трудо­любие и упорство в достижении поставленных целей | Теку-щий |  |
| 54. | ОРУ. Игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. | | | Комплексный | Как проводятся весёлые старты?  **Цели:** закреплять умения и навыков правильного выполнения основных видов движений; выполнять командные действия в эстафете и играх | **Уметь:**  играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием. | Научатся:  взаимодействовать со сверстниками в совместных действиях команды; регулировать физическую нагрузку во время участия в эстафетах. | 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 рас пределении функций и ролей в совместной деятельности. | оказывают бескорыстную помощь своим сверстникам, умеют находить с ними общий язык и об­щие интересы | Теку-щий |  |
| 55. | ОРУ. Игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. | | | Совершенствования | Как проводятся весёлые старты?  **Цели:** закреплять умения и навыков правильного выполнения движении; выполнять командные действия в эстафете и играх. | **Уметь:**  играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием. | Научатся:  взаимодействовать со сверстниками в совместных действиях команды; регулировать физическую нагрузку во время участия в эстафетах. | 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. | проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях | Теку-щий |  |
| 56. | ОРУ. Игры «Лисы и куры», «Точный расчёт». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. | | | Совершенствования | Развитие скоростно-силовых способностей.  **Цели:** закреплять умения и навыков правильного выполнения основных видов движений; выполнять командные действия в эстафете и играх. | **Уметь:**  играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием. | Научатся:  взаимодействовать со сверстниками в совместных действиях команды; регулировать физическую нагрузку во время участия 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. | проявляют дисциплинированность, трудо­любие и упорство в достижении поставленных целей | Теку-щий |  |
| 57. | ОРУ. Игры «Лисы и куры», «Точный расчёт». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. | | | Комплексный | Развитие скоростно-силовых способностей.  Цели:формировать знания о видах спорта и спортивных играх; развивать умение участвовать в подвижных играх в соответствии с правилами и соблюдением техники безопасности. | **Уметь:**  играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием. | Научатся:  взаимодействовать со сверстниками в совместных действиях команды; регулировать физическую нагрузку во время участия в эстафетах. | 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 | проявляют дисциплинированность, трудо­любие и упорство в достижении поставленных целей | Теку-щий |  |
| 58. | ОРУ. Игры «Удочка», «Компас». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. | | | Совершенствования | Как проводятся весёлые старты?  **Цели:** закреплять умения и навыков правильного выполнения основных видов движений; выполнять командные действия в эстафете и играх. | **Уметь:**  играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием. | Научатся:  взаимодействовать со сверстниками в совместных действиях команды; регулировать физическую нагрузку во время участия в эстафетах. | 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. | оказывают бескорыстную помощь своим сверстникам, умеют находить с ними общий язык и об­щие интересы | Теку-щий |  |
| 59. | ОРУ. Игры «Удочка», «Компас». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. | | | Совершенствования | Развитие скоростно-силовых способностей.  **Цели:** закреплять умения и навыков правильного выполнения основных видов движений; выполнять командные действия в эстафете и играх. | **Уметь:**  играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.  я | Научатся:  взаимодействовать со сверстниками в совместных действиях команды; регулировать физическую нагрузку во время участия в эстафетах. | 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. | проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях | Теку-щий |  |
| **Подвижные игры на основе баскетбола (21ч)** | | | | | | | | | | | |
| 60. | **Подвижные игры на основе баскетбола (21 ч)**  Инструктаж по ТБ.  Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Игра «Бросай и поймай». Развитие координационных способностей | | | Изучение нового материала | Как выполнять броски и ловлю мяча?  Цели: учить правильной технике броска и ловли мяча, соблюдая правила безопасности; выучить игру «Бросай и поймай». | Уметь:  владеть мячом (держать, пере­давать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; | Научатся:  -выполнять броски и ловлю мяча;   * организовы­вать и прово­дить подвиж­ные игры; * соблюдать правила взаи­модействия с игроками | Познавательные: ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адекватно воспринимают оценку учителя.  Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются о рас­пределении функций и ролей в совместной деятельности. | оказывают бескорыстную помощь своим сверстникам, умеют находить с ними общий язык и об­щие интересы |  |  |
| 61. | Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Игра «Бросай и поймай». Развитие координационных способностей | | | Совершенствование | Как избежать трав­мы на уроке физ­культуры?  Цели:закреплять навык выполнения бросков и ловли мя­ча на месте; | Уметь: владеть мячом (держать, пере­давать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; иг­рать в мини-баскетбол | Научатся:   * 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 в совместной деятельности. | оказывают бескорыстную помощь своим сверстникам, умеют находить с ними общий язык и об­щие интересы | Теку-щий |  |
| 62. | Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Игра «Передача мячей в колонах». Развитие координационных способностей. | | | Совершенствования | Как взаимодействовать с партнёром при выполнении бросков и ловли мяча в парах?  Цели: закреплять выполнение бро­сков и ловлю мяча; разучить игру «Передача мячей в колонах». | Уметь: владеть мячом (держать, пере­давать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; иг­рать в мини-баскетбол | Научатся:  -технически правильно вы­полнять броски и ловлю мяча в парах; 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. | проявляют дисциплинированность, трудо­любие и упорство в достижении поставленных целей | Теку-щий |  |
| 63. | Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Игра «Передача мячей в колонах». Развитие координационных способностей. | | | Комплексный | Как взаимодействовать с партнёром при выполнении бросков и ловли мяча в парах?  Цели: закреплять выполнение бро­сков и ловлю мяча; разучить игру «Передача мячей в колонах». | Уметь: владеть мячом (держать, пере­давать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; иг­рать в мини-баскетбол | Научатся:  -технически правильно вы­полнять броски и ловлю мяча в парах; 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. | проявляют дисциплинированность, трудо­любие и упорство в достижении поставленных целей | Теку-щий |  |
| 64. | Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Мяч соседу». Развитие координационных способностей. | | | Совершенствования | Передача мяча  Цели: развивать координационные способности, гла­зомер и точность при выполнении упражнений с мя­чом; развивать умение самостоятельно и в паре выполнять броски и ловлю мяча;  -учить технике выполнения передачи мяча снизу на месте; разучить игру «Мяч соседу». | Уметь: владеть мячом (держать, пере­давать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; иг­рать в мини-баскетбол | Научатся:   * технически правильно вы­полнять передачу мяча разными способами; броски и ловлю мяча в парах; * 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. | проявляют дисциплинированность, трудо­любие и упорство в достижении поставленных целей | Теку-щий |  |
| 65. | Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Мяч соседу». Развитие координационных способностей. | | | Совершенствования | Как ведется счет в баскетболе?  Цели: совершен­ствовать коорди­национные спо­собности, глазомер и точность при вы­полнении упраж­нений с мячом; развивать умение самостоятельно и в паре выполнять броски и ловлю мяча; учить технике выполнения передачи мяча снизу на месте; | Уметь: владеть мячом (держать, пере­давать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; иг­рать в мини-баскетбол | Научатся:   * технически правильно вы­полнять передачу мяча разными способами; броски и ловлю мяча в парах; * соблюдать правила взаимодействия с игроками.   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. | проявляют дисциплинированность, трудо­любие и упорство в достижении поставленных целей | Теку-щий |  |
| 66. | Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Гонка мячей  по кругу». Развитие координационных способностей. | | | Совершенствования | Способы выполнения бросков мяча.  Цели: учить рас­пределять роли игроков в команд­ной игре; формировать умение выполнять броски и ловлю мяча разными способами;  -передачу мяча разными способами; разучить игру «Гонка мячей по кругу». | Уметь: владеть мячом (держать, пере­давать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; иг­рать в мини-баскетбол | Научатся:   * 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. | проявляют дисциплинированность, трудо­любие и упорство в достижении поставленных целей | Теку-щий |  |
| 67. | Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Гонка мячей  по кругу». Развитие координационных способностей. | | | Комплексный | Сколько шагов можно сделать с мячом в руках в игре в баскетбол?  Цели: развивать внимание, ловкость при выполнении игровых упражне­ний с мячом; формировать умение выполнять броски и ловлю мяча разными способами;  -передачу мяча разными способами; | Уметь: владеть мячом (держать, пере­давать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; иг­рать в мини-баскетбол | Научатся:   * 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. | проявляют дисциплинированность, трудо­любие и упорство в достижении поставленных целей | Теку-щий |  |
| 68. | Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Передал - садись». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. | | | Совершенствования | Для чего устанав­ливаются правила игры?  Цели: учить правильной технике выполнения бросков мяча в кольцо;  - формировать умение выполнять броски и ловлю мяча разными способами;  -передачу мяча разными способами; | Уметь: владеть мячом (держать, пере­давать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; иг­рать в футбол | Научатся:   * технически правильно вы­полнять упражнение; * 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. | оказывают бескорыстную помощь своим сверстникам, умеют находить с ними общий язык и об­щие интересы | Теку-щий |  |
| 69. | Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Передал - садись». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. | | | Совершенствования | Способы выполнения бросков мяча в корзину.  Цели:закрепить навык выполнения бросков мяча в кольцо;  - формировать умение выполнять броски и ловлю мяча разными способами;  -передачу мяча разными способами;  -разучивание игры мини-баскетбола. | Уметь: владеть мячом (держать, пере­давать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; иг­рать в мини-баскетбол | Научатся:   * выполнять броски мяча в кольцо разными способами; * взаимодействовать со сверстниками по правилам игры; * 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. | проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях | Теку-щий |  |
| 70. | Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Выстрел в небо». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. | | | Совершенствования | Правила безопас­ного поведения при игре в баскетбол.  Цели: развивать координационные способности выполнением передачи, бросков и ловлей мяча в подвижных играх с элементами баскетбола;  -играть в мини-баскетбол. | Уметь: владеть мячом (держать, пере­давать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; иг­рать в мини-баскетбол | Научатся:   * технически правильно вы­полнять упраж­нения с мячом с элементами баскетбола; * 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. | оказывают бескорыстную помощь своим сверстникам, умеют находить с ними общий язык и об­щие интересы | Теку-щий |  |
| 71. | Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Выстрел в небо». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. | | | Комплексный | За что назначаетсяштрафной бросок?  Цели:совершенствовать навыквзаимодействияс партнеромв упражненияхс мячом; развивать координационные способности выполнением передачи, бросков и ловлей мяча в подвижных играх с элементами баскетбола;  -играть в мини-баскетбол. | Уметь: владеть мячом (держать, пере­давать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; иг­рать в мини- баскетбол. | Научатся:  - творческиподходитьк выполнениюупражнений с мячом и добиваться достижения конечно­го результата | Познавательные: используют общие приемы решенияпоставленных задач.  Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оце­нивают правильность выполнения действия; адекватновоспринимают оценку учителя.  Коммуникативные: используют речь для регуляциисвоего действия. | проявляют дисциплинированность, трудо­любие и упорство в достижении поставленных целей | Теку-щий |  |
| 72. | Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Охотники и утки». Развитие координационных способностей. | | | Совершенствования | Как бросатьмяч в корзину?  Цели:совершенствовать навыквзаимодействияс партнеромв упражненияхс мячом; развивать координационные способности выполнением передачи, бросков и ловлей мяча в подвижных играх с элементами баскетбола;  -играть в мини-баскетбол. | Уметь: владеть мячом (держать, пере­давать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; иг­рать в мини – баскетбол. | * Научатся: технически правильно вы­полнять упраж­нения с мячом с элементами баскетбола;   соблюдать правила пове­дения и преду­преждения травматизма во время заня­тий упражне­ниями с мячом  - соблюдать правила взаимодействияс игроками | Познавательные: самостоятельно выделяют и формули­руют познавательные цели.  Регулятивные: вносят необходимые коррективы в дей­ствие после его завершения на основе его оценки и учетахарактера сделанных ошибок.  Коммуникативные: задают вопросы; контролируютдействия партнера; договариваются и приходят к общемурешению в совместной деятельности. | проявляют положительные качестваличности и управляют своими эмоциями в различныхнестандартных ситуациях | Теку-щий |  |
| 73. | Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Охотники и утки». Развитие координационных способностей. | | | Совершенствования | Как выполнять броски одной рукой?  Цели:совершенствовать навыквзаимодействияс партнеромв упражненияхс мячом; развивать координационные способности выполнением передачи, бросков и ловлей мяча в подвижных играх с элементами баскетбола;  -играть в мини-баскетбол. | Уметь: владеть мячом (держать, пере­давать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; иг­рать в мини – баскетбол. | * технически правильно вы­полнять упраж­нения с мячом с элементами баскетбола;   соблюдать правила пове­дения и преду­преждения травматизма во время заня­тий упражне­ниями с мячом;- соблюдать правила взаимодействияс игроками. | Познавательные: используют общие приемы решенияпоставленных задач.  Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оце­нивают правильность выполнения действия; адекватновоспринимают оценку учителя.  Коммуникативные: используют речь для регуляциисвоего действия. | проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | Теку-щий |  |
| 74. | Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча на месте. Ведение мяча на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Развитие координационных способностей | | | Совершенствования | Ведение мяча.  Цели:совершенствовать коорди­национные спо­собности, глазомери точность при вы­полнении упраж­нений с мячом;  -учить выполнять ведение мяча на месте и в движении. | Уметь: владеть мячом (держать, пере­давать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; иг­рать в мини-баскетбол. | Научатся:  - творческиподходитьк выполнениюупражнений с мячом и добиваться достижения конечно­го результата;  -выполнять ведения мяча на месте и в движении. | Познавательные: ставят и формулируют проблемы;ориентируются в разнообразии способов решения задач.  Регулятивные: выполняют действия в соответствиис поставленной задачей и условиями ее реализации; ис­пользуют установленные правила в контроле способарешения.  Коммуникативные: ориентируются на позицию партне­ра в общении и взаимодействии; договариваются о рас­пределении функций и ролей в совместной деятельности. | оказывают бескорыстную помощь своим сверстникам, умеют находить с ними общий язык и об­щие интересы | Теку-щий |  |
| 75. | Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча на месте. Ведение мяча на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Развитие координационных способностей | | | Комплексный | какие бывают игры с мячом?  Цели:совершенствовать навыквзаимодействияс партнеромв упражненияхс мячом; развивать координационные способности выполнением ведение, передачи, бросков и ловлей мяча в подвижных играх с элементами баскетбола;  -играть в мини-баскетбол. | Уметь: владеть мячом (держать, пере­давать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; иг­рать в мини-баскетбол. | * Научатся: технически правильно вы­полнять упраж­нения с мячом с элементами баскетбола;   соблюдать правила пове­дения и преду­преждения травматизма во время заня­тий упражне­ниями с мячом  - соблюдать правила взаимодействияс игроками | Познавательные: используют общие приемы решении поставленных задач.  Регулятивные: планируют свои действия в соответствиис поставленной задачей и условиями ее реализации; оце­нивают правильность выполнения действия; адекватновоспринимают оценку учителя.  Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия. | проявляют дисциплинированность, трудо­любие и упорство в достижении поставленных целей | Теку-щий |  |
| 76. | Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча на месте. Ведение мяча на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Мяч в обруч». Развитие координационных способностей. | | | Комплексный | Как развивать выносливость, ловкость и координацию?  Цели: совершенствовать навыквзаимодействияс партнеромв упражненияхс мячом; развивать координационные способности выполнением ведение, передачи, бросков и ловлей мяча в подвижных играх с элементами баскетбола;  -играть в мини-баскетбол. | Уметь: владеть мячом (держать, пере­давать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; иг­рать в мини-баскетбол. | * Научатся: технически правильно вы­полнять упраж­нения с мячом с элементами баскетбола;   соблюдать правила пове­дения и преду­преждения травматизма во время заня­тий упражне­ниями с мячом  - соблюдать правила взаимодействияс игроками | Познавательные: самостоятельно выделяют и формули­руют познавательные цели.  Регулятивные: вносят необходимые коррективы в дей­ствие после его завершения на основе его оценки и учетахарактера сделанных ошибок.  Коммуникативные: задают вопросы; контролируютдействия партнера; договариваются и приходят к общемурешению в совместной деятельности. | проявляют положительные качества  личности и управляют своими эмоциями в различныхнестандартных ситуациях | Теку-щий |  |
| 77. | Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча на месте. Ведение мяча на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Мяч в обруч». Развитие координационных способностей. | | | Комплексный | Правила выполнения упражнений в парах.  Цели:совершенствовать навыквзаимодействияс партнеромв упражненияхс мячом; развивать координационные способности выполнением ведение, передачи, бросков и ловлей мяча в подвижных играх с элементами баскетбола;  -играть в мини-баскетбол. | Уметь: владеть мячом (держать, пере­давать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; иг­рать в мини-баскетбол. | * Научатся: технически правильно вы­полнять упраж­нения с мячом с элементами баскетбола;   соблюдать правила пове­дения и преду­преждения травматизма во время заня­тий упражне­ниями с мячом  - соблюдать правила взаимодействияс игроками | Познавательные: используют общие приемы решенияпоставленных задач.  Регулятивные: планируют свои действия в соответствиис поставленной задачей и условиями ее реализации; оце­нивают правильность выполнения действия; адекватновоспринимают оценку учителя.  Коммуникативные: используют речь для регуляциисвоего действия. | проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | Теку-щий |  |
| 78. | Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча на месте. Ведение мяча на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Не давай мяча водящему». Развитие координационных способностей. | | | Комплексный | Как развивать ловкость?  Цели: совершенствовать навыквзаимодействияс партнеромв упражненияхс мячом; развивать координационные способности выполнением ведение, передачи, бросков и ловлей мяча в подвижных играх с элементами баскетбола;  -играть в мини-баскетбол. | Уметь: владеть мячом (держать, пере­давать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; иг­рать в мини-баскетбол. | * Научатся: технически правильно вы­полнять упраж­нения с мячом с элементами баскетбола;   соблюдать правила пове­дения и преду­преждения травматизма во время заня­тий упражне­ниями с мячом  - соблюдать правила взаимодействияс игроками | Познавательные: самостоятельно выделяют и формули­руют цели и способы их осуществления.  Регулятивные: принимают и сохраняют учебную задачупри 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. | проявляют дисциплинированность, трудо­любие и упорство в достижении поставленных целей | Теку-щий |  |
| 79. | Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча на месте. Ведение мяча на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Не давай мяча водящему». Развитие координационных способностей. | | | Комплексный | Ведение мяча правой, левой рукой.  Цели: совершенствовать навыквзаимодействияс партнеромв упражненияхс мячом; развивать координационные способности выполнением ведение, передачи, бросков и ловлей мяча в подвижных играх с элементами баскетбола;  -играть в мини-баскетбол. | Уметь: владеть мячом (держать, пере­давать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; иг­рать в мини-баскетбол. | * Научатся: технически правильно вы­полнять упраж­нения с мячом с элементами баскетбола;   соблюдать правила пове­дения и преду­преждения травматизма во время заня­тий упражне­ниями с мячом  - соблюдать правила взаимодействияс игроками | 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 способарешения.  Коммуникативные: ориентируются на позицию партне­ра в общении и взаимодействии; договариваются о рас­пределении функций и ролей в совместной деятельности. | оказывают бескорыстную помощь своим  сверстникам, умеют находить с ними общий язык и об­щие интересы | Теку-щий |  |
| 80. | Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча на месте. Ведение мяча на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Перестрелка». Развитие координационных способностей. | | | Комплексный | Способы выполнения бросков мяча в корзину.  Цели: совершенствовать навыквзаимодействияс партнеромв упражненияхс мячом; развивать координационные способности выполнением ведение, передачи, бросков и ловлей мяча в подвижных играх с элементами баскетбола;  -играть в мини-баскетбол. | Уметь: владеть мячом (держать, пере­давать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; иг­рать в мини-баскетбол. | * Научатся: технически правильно вы­полнять упраж­нения с мячом с элементами баскетбола;   соблюдать правила пове­дения и преду­преждения травматизма во время заня­тий упражне­ниями с мячом  - соблюдать правила взаимодействияс 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. | проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях | Теку-щий |  |
|  |  | | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Кроссовая подготовка (10ч)** | | | | | | | | | | | |
| 81. | **Бег по пересечённой местности (10ч)**  Инструктаж по ТБ. Равномерный бег (*3 мин*). Чередование ходьбы и бега (*бег – 50м, ходьба – 100м*). Подвижная игра «Пятнашки». ОРУ. Развитие выносливости. | | | Комплексный | Правила безопас­ного поведения на спортивной пло­щадке.  Цели: формировать навык выполне­ния длительного бега для развития выносливости;  -разучивание игры «Пятнашки». | **Уметь:** бегать в равномерном темпе (*до 10мин*); по слабопересечённой местности (*до 1 км*) | **Научатся:**  -равномерно распределять свой силы во время продолжительного бега;  -- соблюдать правила пове­дения и преду­преждения травматизма во время заня­тий физически­ми упражне­ниями | Познавательные: используют общие приемы решенияпоставленных задач.  Регулятивные: планируют свои действия в соответствии  с поставленной задачей и условиями ее реализации; оце­нивают правильность выполнения действия; адекватновоспринимают оценку учителя.  Коммуникативные: используют речь для регуляциисвоего действия. | проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | Теку-щий |  |
| 82. | Равномерный бег (*3 мин*). Чередование ходьбы и бега (*бег – 50м, ходьба – 100м*). Подвижная игра «Пятнашки». ОРУ. Развитие выносливости. | | | Комплексный | Как вести контроль  за развитием двигательных качеств?  Цели: учить бегу  в равномерном  темпе на длитель­ное расстояние. | **Уметь:** бегать в равномерном темпе (*до 10мин*); по слабопересечённой местности (*до 1 км*);  **-** равномерно  распределять  свои силы для  завершения  длительного  бега. | **Научатся:**  -равномерно распределять свой силы во время продолжительного бега;  - равномерно  распределять  свои силы для  завершения  длительного  бега; | Познавательные: используют общие приемы решенияпоставленных задач.  Регулятивные: принимают и сохраняют учебную задачупри 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. | проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | Теку-щий |  |
| 83. | Равномерный бег (*4 мин*). Чередование ходьбы и бега (*бег – 50м, ходьба – 100м*). Подвижная игра «Октябрята». ОРУ. Развитие выносливости. | | | Комплексный | Значение дыха­тельных упражне­ний для укрепле­ния здоровья.  Цели: развивать мышцы, участ­вующие в процессе дыхания;  -развивать выносливость во время выполнения ходьбы, бега, при проведения подвижных игр. | **Уметь:** бегать в равномерном темпе (*до 10мин*); по слабопересечённой местности (*до 1 км*) | **Научатся:**  - технически правильно вы­полнять дыха­тельные упраж­нения;  - равномерно  распределять  свои силы для  завершения  длительного  бега; | 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. | оказывают бескорыстную помощь своим сверстникам, умеют находить с ними общий язык и об­щие интересы | Теку-щий |  |
| 84. | Равномерный бег (*4 мин*). Чередование ходьбы и бега (*бег – 50м, ходьба – 100м*). Подвижная игра «Октябрята». ОРУ. Развитие выносливости. | | | Комплексный | Как правильно дышать?  Цели: развивать мышцы, участ­вующие в процессе дыхания;  -развивать выносливость различными способами. | **Уметь:** бегать в равномерном темпе (*до 10мин*); по слабопересечённой местности (*до 1 км*) | **Научатся:**   * соблюдать ритм при вы­полнении дыха­тельных упраж­нений; * организовы­вать и прово­дить подвиж­ные игры; * развивать выносливость различными способами. | 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. | проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях | Теку-щий |  |
| 85. | Равномерный бег (*6 мин*). Чередование ходьбы и бега (*бег – 50м, ходьба – 100м*). Подвижная игра «Два мороза». ОРУ. Развитие выносливости. | | | Комплексный | Что такое физические качества человека?  Цели:развивать выносливость при выполнении бега в чередование с ходьбой;  -разучивание игры «Два мороза». | **Уметь:** бегать в равномерном темпе (*до 10мин*); по слабопересечённой местности (*до 1 км*) | **Научатся:**   * организовы­вать и прово­дить подвиж­ные игры;   развивать выносливость различными способами. | 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; контролируютдействия партнера; договариваются и приходят к общему  решению в совместной деятельности. | проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях | Теку-щий |  |
| 86. | Равномерный бег (*6 мин*). Чередование ходьбы и бега (*бег – 50м, ходьба – 100м*). Подвижная игра «Два мороза». ОРУ. Развитие выносливости. | | | Комплексный | Техника выполне­ния упражнений  дыхательной гим­настики. Какие  качества развива­ются при выпол­нении подъематуловища из по­ложения лежа?  **Цели:** развивать выносливость при выполнении бега в чередование с ходьбой;  -разучивание игры «Два мороза». | **Уметь:** бегать в равномерном темпе (*до 10мин*); по слабопересечённой местности (*до 1 км*) | **Научатся:**  - технически  правильно выполнять упраж­нения дыха­тельной гимна­стики;  - организовывать и прово­дить подвиж­ные игры;  - соблюдать  правила взаи­модействияс игроками | Познавательные: ставят и формулируют проблемы;  ориентируются в разнообразии способов решения задач.  Регулятивные: выполняют действия в соответствиис поставленной задачей и условиями ее реализации; ис­пользуют установленные правила в контроле способарешения.  Коммуникативные: ориентируются на позицию партне­ра в общении и взаимодействии; договариваются о рас­пределении функций и ролей в совместной деятельности. | оказывают бескорыстную помощь своим  сверстникам, умеют находить с ними общий язык и об­щие интересы | Теку-щий |  |
| 87. | Равномерный бег (*7 мин*). Чередование ходьбы и бега (*бег – 50м, ходьба – 100м*). Подвижная игра «Третий лишний». ОРУ. Развитие выносливости. | | | Комплексный | Как правильно подобрать ритм и темп бега на различных дистанциях?  **Цели:** развивать выносливость при выполнении бега в чередование с ходьбой;  -развивать выносливость во время бега, при проведения подвижных игр. | **Уметь:** бегать в равномерном темпе (*до 10мин*); по слабопересечённой местности (*до 1 км*) | **Научатся:**  -самостоятельно подбирать ритм и темп своего бега;  -организовывать и прово­дить подвиж­ные игры;  -равномерно распределять свой силы во время продолжительного бега; | Познавательные: самостоятельно выделяют и формули­руют познавательные цели.  Регулятивные: вносят необходимые коррективы в дей­ствие после его завершения на основе его оценки и учетахарактера сделанных ошибок.  Коммуникативные: задают вопросы; контролируютдействия партнера; договариваются и приходят к общему  решению в совместной деятельности. | проявляют положительные качества  личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях |  |  |
| 88. | Равномерный бег (*7 мин*). Чередование ходьбы и бега (*бег – 50м, ходьба – 100м*). Подвижная игра «Третий лишний». ОРУ. Развитие выносливости. | | | Комплексный | Правила безопас­ного поведения на спортивной пло­щадке.  Цели: закреплять навык выполне­ния упражнений на развитие вы­носливости раз­личными спосо­бами | **Уметь:** бегать в равномерном темпе (*до 10мин*); по слабопересечённой местности (*до 1 км*) | Научатся:  - 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. | проявляют дисциплинированность, трудо­любие и упорство в достижении поставленных целей | Теку-щий |  |
| 89. | Равномерный бег 8*мин*). Чередование ходьбы и бега (*бег – 50м, ходьба – 100м*). Подвижная игра «Вызов номеров». ОРУ. Развитие выносливости. | | | Комплексный | Как работать над распределением сил на дистанции? Цели: учить бегу  в равномерном  темпе на длитель­ное расстояние; закреплять навык выполне­ния упражнений на развитие вы­носливости раз­личными спосо­бами | **Уметь:** бегать в равномерном темпе (*до 10мин*); по слабопересечённой местности (*до 1 км*) | **Научатся:**   * выполнять легкоатлетиче­ские упражне­ния; * распределять свои силы   во время бега . | 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. | оказывают бескорыстную помощь своим сверстникам, умеют находить с ними общий язык и об­щие интересы | Теку-щий |  |
| 90. | Равномерный бег 8*мин*). Чередование ходьбы и бега (*бег – 50м, ходьба – 100м*). Подвижная игра «Вызов номеров». ОРУ. Развитие выносливости. | | | Комплексный | Как чередовать  ходьбу и бег  в кроссовом  забеге?  Цели: учить чере­довать ходьбу  и бег в кроссовом  забеге. | **Уметь:** бегать в равномерном темпе (*до 10мин*); по слабопересечённой местности (*до 1 км*) | **Научатся:**   * выполнять легкоатлетиче­ские упражне­ния - медленный бег до 1000 м;   - равномерно  распределять  свои силы  в кроссовом  забеге; | 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. | оказывают бескорыстную помощь своим сверстникам, умеют находить с ними общий язык и об­щие интересы. | Теку-щий |  |
| **Лёгкая атлетика (10ч)** | | | | | | | | | | | |
| 91. | **Ходьба и бег (4ч)**  Инструктаж по ТБ.  Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа.  Бег (*30м*). ОРУ. Подвижная игра «Воробьи и вороны». Эстафеты. Развитие скоростных способностей. | | | Комплексный | Как правильно подобрать ритм и темп бега на различных дистанциях?  Цели:учить выполнять челночный бег 3х10 м;  - развивать скорост- но-силовые каче­ства во время бега на дистанцию. | **Знать:** правила ТБ  **Уметь:** правильно выполнять основные движение в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (*до 60м*) | **Научатся:**  -самостоятельно подбирать ритм и темп своего бега;  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. | проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных Теку-щийнестандартных ситуациях | Теку-щий |  |
| 92. | Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа.  Бег (*30м*). ОРУ. Подвижная игра «Воробьи и вороны». Эстафеты. Развитие скоростных способностей. | | | Комплексный | При каком виде бега применяется низкий старт?  Цели: закрепить навык выполнения бега на короткую дистанцию, разви­вать скоростные качества в беге | **Уметь:** правильно выполнять основные движение в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (*до 60м*) | Научатся:   * выполнять бег на корот­кую дистанцию с учетом фини­ширования; * равномерно распределять свои силы   во время бега . | 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. | проявляют дисциплинированность, трудо­любие и упорство в достижении поставленных целей | Теку-щий |  |
| 93. | Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег в заданном коридоре. Бег (*60м*). ОРУ. Подвижная игра «День и ночь». Развитие скоростных способностей. | | | Комплексный | Как работать над распределением сил на дистанции?  Цели:совершенствовать технику низкого старта;  учить бегу с ускорением. | **Уметь:** правильно выполнять основные движение в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (*до 60м*) | **Научатся:**  - выполнять бег на 30 метров, используя тех­нику стартово­го ускорения; | 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. | проявляют дисциплинированность, трудо­любие и упорство в достижении поставленных целей | Теку-щий |  |
| 94. | Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег в заданном коридоре. Бег (*60м*). ОРУ. Подвижная игра «День и ночь». Развитие скоростных способностей. | | | Комплексный | При каких видах бега применяются низкий и высокий старты?  Цели: совершен­ствовать технику низкого и высоко­го старта; разви­вать скоростные качества в беге с ускорением | **Уметь:** правильно выполнять основные движение в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (*до 60м*) | **Научатся:**   * выполнять упражне­ния для развития скоростных качеств;   -грамотно использовать технику высокого старта при выполнении бега;  - выполнять бег на 60 метров, | 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. | проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях | Теку-щий |  |
| 95. | **Прыжки (3ч)**  Прыжок в длину с места. Эстафеты. ОРУ. Подвижная игра «Парашютисты». | | | Комплексный | Как выполняется прыжок в длину с места?  Цели:учить правильной технике прыжка в длину с места;  -развитие силы, ловкости и координации во время выполнения прыжков разными способами. | **Уметь:** правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться в прыжковую яму на две ноги | **Научатся:**   * организовы­вать подвижные игры; * соблюдать правила взаи­модействия   с игроками;  - выполнять прыжок в длину с места, со­блюдая правила безопасного приземления | 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. | проявляют дисциплинированность, трудо­любие и упорство в достижении поставленных целей | Теку-щий |  |
| 96. | Прыжок в длину с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги. Эстафеты. ОРУ. Подвижная игра «Кузнечики». | | | Комплексный | Как выполнять прыжок в длину с разбега?  Цели: учить правильной технике прыжка в длину с разбега. | **Уметь:** правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться в прыжковую яму на две ноги | **Научатся:**  - выполнять прыжок в длину с разбега, со­блюдая правила безопасного приземления | 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. | проявляют дисциплинированность, трудо­любие и упорство в достижении поставленных целей | Теку-щий |  |
| 97. | Прыжок в длину с места, с разбега отталкиванием одной и приземлением на две ноги. Эстафеты. ОРУ. Подвижная игра «Прыжок за прыжком». | | | Комплексный | Как работать над  распределением  сил на дистанции?  Цели:формировать умения выполнять прыжки разными способами соблюдая правила безопасного приземления. | **Уметь:** правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться в прыжковую яму на две ноги | Научатся:  -технически правильно выполнять прыжки разными способами со­блюдая правила безопасного приземления; | Познавательные: самостоятельно выделяют и формули­руют познавательные цели.  Регулятивные: вносят необходимые коррективы в дей­ствие после его завершения на основе его оценки и учетахарактера сделанных ошибок  .  Коммуникативные: задают вопросы; контролируютдействия партнера; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. | проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях | Теку-щий |  |
| 98. | **Метание мяча (3ч).**  Метание малого мяча в цель (*2х2*) с 3 – 4 метров. ОРУ. Подвижная игра «Попади в мяч». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств. | | | Комплексный | Каковы правила метания мяча? Как правильно поставить руку при метании?  **Цели:** учить правильной постановке руки при метании мяча в цель и на дальность. | **Уметь:** правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений; метать в цель | **Научатся:**  -выполнять легкоатлетические упражнения (метание мяча с правильной постановкой руки). | Познавательные: используют общие приемы решенияпоставленных задач  .  Регулятивные: планируют свои действия в соответствии  с поставленной задачей и условиями ее реализации; оце­нивают правильность выполнения действия; адекватновоспринимают оценку учителя.  Коммуникативные: используют речь для регуляциисвоего действия. | проявляют дисциплинированность, трудо­любие и упорство в достижении поставленных целей | Теку-щий |  |
| 99. | ОРУ. Метание набивного мяча из разных положений. Подвижная игра «Защита укрепления». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств. | | | Комплексный | Как выполнить подсчёт пульса?  **Цели:** учить вы­полнять подсчет пульса до занятий, после нагрузки, после восстанов­ления;  метать предметы из разных положений. | Уметь:  Правильно  выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений; метать в цель; метать набивной мяч из различных положений | **Научатся:**  -выполнять подсчёт пульса и характеризовать физическую нагрузку;  -грамотно использовать технику метания мяча при выполнении упражнении;  - правильно  передавать  эстафету  в различных  ситуациях | Познавательные: ставят и формулируют проблемы;  ориентируются в разнообразии способов решения задач.  Регулятивные: выполняют действия в соответствиис поставленной задачей и условиями ее реализации; ис­пользуют установленные правила в контроле способарешения.  Коммуникативные: ориентируются на позицию партне­ра в общении и взаимодействии; договариваются о рас­пределении функций и ролей в совместной деятельности. | оказывают бескорыстную помощь своим  сверстникам, умеют находить с ними общий язык и об­щие интересы | Теку-щий |  |
| 100 | Метание малого мяча в цель (*2х2*) с 3 – 4 метров. Метание набивного мяча на дальность. ОРУ. Подвижная игра «Снайперы». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.  Подведение  итогов учебного  года | | | Комплексный | Как использовать  полученные в про­цессе обучения навыки?  Цели:: выполнять  командные дейст­вия в эстафете для  закрепления учеб­ного материала; | Уметь:  правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений; метать в цель; метать набивной мяч из различных положений | **Научатся:**  -грамотно использовать технику метания мяча при выполнении упражнении;  - правильно  передавать  эстафету  в различных  ситуациях;  - организовы­вать и прово­дить подвиж­ные игры | 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. | проявляют дисциплинированность, трудо­любие и упорство в достижении поставленных целей | Теку-щий |  |
|  |  | | |  |  |  |  |  |  |  |  |