**Пояснительная записка по физической культуре 2 класс**

**102 часа**

Рабочая программа составлена в соответствии с Федеральным законом от 29 декабря 2012г. № 273-ФЗ « Об образовании в Российской Федерации», Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования (утверждён приказом Минобрнауки России от 06.10.2009г. №373), на основании Основной образовательной программы начального общего образования муниципального казённого общеобразовательного учреждения средней общеобразовательной школы № 6 с. Серафимовского Арзгирского района Ставропольского края (утверждена приказом директора МКОУ СОШ № 6 с. Серафимовского Арзгирского района *Ставропольского края от 30. 08.2017г. № 150 ),* на основе авторской программы авторской программы **«**Физическая культура» В.И. Ляха, А.А. Зданевича ; А.П. Матвеева, Т.В. Петровой (2006г). (**УМК «Школа России»**).

**Результаты освоения предмета «Физическая культура»**

***Личностные результаты:***

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

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

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

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

***Метапредметные результаты:***

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

***Предметные результаты:***

• планирование занятий физическими упражнениями

режиме дня, организация отдыха и досуга с использование средств физической культуры;

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

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

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

• оказание посильной помощи и моральной поддержкам

сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибки способов их устранения;

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

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

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

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

• взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

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

• подача строевых команд, подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;

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

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

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

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

**Содержание начального общего образования по учебному предмету**

**Знания о физической культуре 3 часа**

Возникновение первых спортивных соревнований. Появление мяча, упражнений и игр с мячом. История зарождения древних Олимпийских игр. Физические упражнения, их отличие от естественных движений. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие. Закаливание организма (обтирание).

**Способы физкультурной деятельности 3 часа**

Выполнение утренней зарядки и гимнастики под музыку; проведение закаливающих процедур; выполнение упражнений, развивающих быстроту и равновесие, совершенствующих точность броска малого мяча. Подвижные игры и занятия физическими упражнениями во время прогулок. Измерение длины и массы тела.

**Физическое совершенствование 72 часа**

***Гимнастика с основами акробатики 18 часов***

*Организующие команды и приемы:* повороты кругом с разделением по команде «Кругом! Раз-два»; перестроение по двое в шеренге и колонне; передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали» и «противоходом».

*Акробатические упражнения* из положения лежа на спине, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырок вперед в группировке; из стойки на лопатках полупереворот назад в стойку на коленях.

*Гимнастические упражнения прикладного характера:* танцевальные упражнения, упражнения на низкой перекладине — вис на согнутых руках, вис стоя спереди, сзади, зависом одной, двумя ногами.

***Легкая атлетика18 часов***

*Бег:* равномерный бег с последующим ускорением, челночный бег 3 х 10 м, бег с изменением частоты шагов.

*Броски* большого мяча снизу из положения стоя и сидя из-за головы.

*Метание* малого мяча на дальность из-за головы.

*Прыжки:* на месте и с поворотом на 90° и 100°, по разметкам, через препятствия; в высоту с прямого разбега; со скакалкой.

***Кроссовая подготовка, мини-футбол 18 часов***

1. Бег по слабопересеченной местности до 1 км.

2. Равномерный медленный бег до 5 мин.

3. Кросс до 800 м. (мал.) до 500 м. (дев.)

4. Спортивная игра *мини-футбол*: а) удары по мячу ногой.

б) остановка мяча ногой, отбор мяча.

в) тактические действия в защите и нападении

г) отбор мяча.

5. Бег по пересеченной местности.

6. Равномерный бег до 6 мин.

7. Кросс до 1 км.

8.Бег с преодолением препятствий. 9.Бег по пересеченной местности.

***Подвижные игры 18 часов***

*На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»:* «Волна», «Неудобный бросок», «Конники-спортсмены», «Отгадай, чей голос», «Что изменилось», «Посадка картофеля», «Прокати быстрее мяч», эстафеты типа: «Веревочка под ногами», «Эстафеты с обручами».

*На материале раздела «Легкая атлетика»:* «Точно в мишень», «Вызов номеров», «Шишки – желуди – орехи», «Невод», «Заяц без дома», «Пустое место», «Мяч соседу», «Космонавты», «Мышеловка».

*На материале раздела «Спортивные игры»:*

*Футбол:* остановка катящегося мяча; ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой стоек; остановка катящегося мяча внутренней частью стопы; подвижные игры: «Гонка мячей», «Метко в цель», «Слалом с мячом», «Футбольный бильярд», «Бросок ногой».

***Баскетбол 12 часов:*** специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком; ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу; подвижные игры: «Мяч среднему», «Мяч соседу», «Бросок мяча в колонне».

***Волейбол 12 часов****:* подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче; специальные движения — подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища; подвижные игры: «Волна», «Неудобный бросок».

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

**Уровень физической подготовленности**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения | Уровень | | | | | |
| высокий | средний | низкий | высокий | средний | низкий |
| Мальчики | | | Девочки | | |
| Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз | 14 – 16 | 8 – 13 | 5 – 7 | 13 – 15 | 8 – 12 | 5 – 7 |
| Прыжок в длину с места, см | 143 – 150 | 128 – 142 | 119 – 127 | 136 – 146 | 118 – 135 | 108 – 117 |
| Наклон вперед, не сгибая ног в коленях | Коснуться лбом колен | Коснуться ладонями пола | Коснуться пальцами пола | Коснуться лбом колен | Коснуться ладонями пола | Коснуться пальцами пола |
| Бег 30 м с высокого старта, с | 6,0 – 5,8 | 6,7 – 6,1 | 7,0 – 6,8 | 6,2 – 6,0 | 6,7 – 6,3 | 7,0 – 6,8 |
| Бег 1000 м | Без учета времени | | | | | |

**Тематическое планирование по физической культуре 2 класс (ФГОС)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п\п** | | **Тема урока** | | **Кол-во часов** | | | | **Виды деятельности** | | | | | **Планируемые результаты ( в соответствии с ФГОС)** | | | | | | | | **Личностные результаты** | | | | | **Дата** | | | | **Д/З** | | | |
|  | | **Понятия**  **Предметные результаты** | | | | | Метапредметные | | |
| **Легкая атлетика (11 часов)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **1** | | Вводный  **Ходьба и бег.** | 1 | | | | | | Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 20 м. ОРУ. Инструктаж по ТБ  Игра «Пятнашки» | | | | Знать разновидности ходьбы. Распределять свои силы во время продолжительного бега; выполнять упражнения по профилактике нарушения осанки выполнять легкоатлетические упражнения (ходьба, бег); технически правильно держать корпус  и руки в медленном беге в сочетании с дыханием | | | | **П.** Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м  **К.** использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми**;**  **Р.**формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата. | | | | Развит мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение роли обучающего; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни | | | | |  | | | Научиться ходить по разметкам. | | | | |
| **2-3** | | Комплексный  **Ходьба и бег.**  **Игровой урок** | 2 | | | | | | Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 30 м. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей  Игра «Пятнашки» | | | | Распределять свои силы во время продолжительного бега; выполнять упражнения по профилактике нарушения осанки выполнять легкоатлетические упражнения (ходьба, бег); технически правильно держать корпус  и руки в медленном беге в сочетании с дыханием | | | | **П.** Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м  **К.** использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. | | | | Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение роли обучающего; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни | | | | |  | | | Научиться ходить по разметкам  Разучить игру. | | | | |
| **4-5** | | Комплексный  **Ходьба и бег.** | 2 | | | | | | Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 60 м. ОРУ. Развитие скоростных и координационных способностей  Игра «Пятнашки» | | | | Знать виды ходьбы. Распределять свои силы во время продолжительного бега; выполнять упражнения по профилактике нарушения осанки выполнять легкоатлетические упражнения (ходьба, бег); технически правильно держать корпус  и руки в медленном беге в сочетании с дыханием. | | | | **П.** Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м  **К.** использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.  **Р.**формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата. | | | | Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение роли обучающего; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни | | | | |  | | | Научиться ходить с преодолением препятствий. | | | | |
| **6** | | Игровой урок | | 1 | | | | | Игра «К своим флажкам». Эстафеты. Игра «Пятнашки» | | | |  | | | | **П.** Правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в яму на две ноги  **К.** использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. | | | | Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение роли обучающего; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни | | | | |  | | | Разучить игру. | | | | |
| **7** | | Комплексный  **Прыжки** | | 1 | | | | | Прыжки с поворотом на 180. Прыжок в длину с разбега 3–5 шагов. Прыжок с высоты до 40 см. ОРУ. Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей Игра «К своим флажкам». | | | | Описывать технику прыжковых упражнений.  Осваивать технику прыжковых упражнений.  Научится: выполнять легкоатлетические упражнения; технически правильно отталкиваться и приземляться. | | | | **П.** Правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в яму на две ноги  **К.** использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.  **Р.**формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата. | | | | Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение роли обучающего; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни | | | | |  | | | Научиться прыгать с поворотом на 180, прыгать в длину с разбега 3–5 шагов. | | | | |
| **8** | | Комплексный  **Прыжки с высоты** | | 1 | | | | | Прыжок с высоты до 40 см. ОРУ.Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей Игра «К своим флажкам». «Прыгающие воробушки». | | | | Описывать технику прыжковых упражнений.  Осваивать технику прыжковых упражнений.  Научится: выполнять легкоатлетические упражнения; технически правильно отталкиваться и приземляться | | | | **П.**Правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно при-земляться в яму на две ноги  **К.** осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности.  **Р.**формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата. | | | | Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение роли обучающего; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни | | | | |  | | | Научиться прыгать с высоты. | | | | |
| **9** | | **Игровой урок** | | 1 | | | | | Игра «Прыгающие воробушки»  «Третий лишний» Эстафеты. | | | | . Проявлять качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча | | | | **П**.Уметь правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места, из различных положений  **К.** формулировать учебные задачи вместе  с учителем; коррекция – вносить изменения в план действия..  **Р.**формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата. | | | | Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение роли обучающего; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни | | | | |  | | | Разучить игру. | | | | |
| **10** | | Комплек-  сный  Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель | | 1 | | | | | Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (22 м) с расстояния 4–5 м. Метание набивного мяча. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей  Игра «Прыгающие воробушки». | | | | Описывать технику метания малого мяча и набивного.  Осваивать технику метания малого мяча и набивного  Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча и набивного. Проявлять качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча. | | | | **П.**Уметьправильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места, из различных положений  **К.** осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности.  **Р.**формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата. | | | | Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение роли обучающего; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни | | | | |  | | | Научиться метать мяч в горизонтальную и вертикальную цель. | | | | |
| **11** | | Комплекс-ный  Метание малого мяча | | 1 | | | | | Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (22 м) с расстояния 4–5 м. Метание набивного мяча. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей Подвижная игра «Защита укрепления». | | | | Описывать технику метания малого мяча.  Осваивать технику метания малого мяча.  Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча. Проявлять качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча | | | | **П.**Уметь правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места, из различных положений  **К.** формулировать учебные задачи вместе  с учителем; коррекция – вносить изменения в план действия.  **Р.**формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата | | | | Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение роли обучающего; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни | | | | | 2 | | | Научиться метать мяч в горизонтальную и вертикальную цель. | | | | |
| **Гимнастика (18 часов)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | | |  | | | | |
| 12 | | **Игровой урок** | | | 1 | | | | | Подвижная игра «Защита укрепления», «Ловишки» | | | Различать и выполнять строевые команды. Выполнять акробатические элементы – кувырки, стойки, перекаты; соблюдать правила поведения во время занятий физическими упражнениями | | | **П**.Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации  **К**. Управление коммуникацией – координировать и принимать различные позиции во взаимодействии  **Р.** Осуществление учебных действий – использовать речь для регуляции своего действия. | | | | | проявляют положительное отношение к школе, к занятиям физической культурой | | | | | |  | | | Разучить игру. | | | |
| **13-14**  **(2-3)** | | Изучение ново-го  мате-риала  **Акробатика.** Кувырок вперед  **Строевые упражнения** | | | 2 | | | | | Размыкание и смыкание приставными шагами. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Подвижная игра «Защита укрепления». | | | Различать и выполнять строевые команды. Выполнять акробатические элементы – кувырки, стойки, перекаты; соблюдать правила поведения во время занятий физическими упражнениями | | | **П**.Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации  **К**. Управление коммуникацией – координировать и принимать различные позиции во взаимодействии  **Р.** Осуществление учебных действий – использовать речь для регуляции своего действия. | | | | | проявляют положительное отношение к школе, к занятиям физической культурой | | | | | |  | | | Учиться перестроению из колонны по одному в колонну по два. | | | |
| **15**  **(4)** | | **Игровой урок** | | | 1 | | | | | Игры «Воробышки»,»Третий лишний» | | | Различать и выполнять строевые команды. Выполнять акробатические элементы – кувырки, стойки, перекаты; соблюдать правила поведения во время занятий физическими упражнениями | | | **П**.Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации  **К**. Управление коммуникацией – координировать и принимать различные позиции во взаимодействии  **Р.** Осуществление учебных | | | | | проявляют положительное отношение к школе, к занятиям физической культурой | | | | | |  | | | Разучить игру. | | | |
| **16**  **(5)** | | Совершенствова-ние ЗУН  **Акробатика.**  **Строевые упражнения** | | | 1 | | | | | Размыкание и смыкание приставными шагами. Перестроение из колонны по одному в колонну по два.Выполнениекомбинации из разученных элементов. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Подвижная игра «Защита укрепления». | | | Различать и выполнять строевые команды. Выполнять акробатические элементы – кувырки, стойки, перекаты; соблюдать правила поведения во время занятий физическими упражнениями | | | **П**.Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации  **К**. инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращать за помощью, слушать собеседника  **Р**. планирование – выполнять действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации | | | | | Самооценка на основе успешной деятельности  и показателей результатов | | | | | |  | | | Научиться делать кувырок вперед, стойку на лопатках, согнув ноги. | | | |
| **17**  **(6)** | | Комплекс-ный  **Акробатика.**  **Строевые упражнения** | | | 1 | | | | | Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев. Кувырок в сторону. ОРУ. Развитие координационных способностей. Игра «Фигуры» | | | Различать и выполнять строевые команды. Выполнять акробатические элементы – кувырки, стойки, перекаты; соблюдать правила поведения во время занятий физическими упражнениями | | | **П.**Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации  **К**. инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращать за помощью, слушать собеседника  **Р**. планирование – выполнять действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации | | | | | Самооценка на основе успешной деятельности  и показателей результатов | | | | | |  | | | Научиться делать кувырок вперед, стойку на лопатках, согнув ноги. | | | |
| **18-19**  **(7-8)** | | Игровой урок.  Изучение ново-го  мате-риала  **Висы.**  **Строевые упражнения** | | | 2 | | | | | Игры «Фигуры», «Третий лишний»  Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!» Вис стоя и лежа. Подвижная игра «Защита укрепления». | | | Правильно выполнять висы для укрепления брюшного пресса; характеризовать роль и значение уроков физической культуры для укрепления здоровья | | | **П.**Уметь выполнять висы, подтягивание в висе.  **К.** взаимодействие – слушать собеседника, формулировать свои затруднения  **Р**. планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. | | | | | Навыки сотрудничества в разных ситуациях; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни. | | | | | |  | | | Разучить игру.  Учиться делать вис стоя и лёжа. | | | |
| **20-21 (9-10)** | | Совершенствова-ние ЗУН  **Висы.**  **Строевые упражнения**  **Игровой урок .** | | | 2 | | | | | Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!» Вис стоя и лежа  Игры «Третий лишний», «Ловишки» | | | Правильно выполнять висы для укрепления брюшного пресса; характеризовать роль и значение уроков физической культуры для укрепления здоровья | | | **П.**Уметь выполнять висы, подтягивание в висе  **К.** взаимодействие – слушать собеседника, формулировать свои затруднения  **Р**. планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. | | | | | Навыки сотрудничества в разных ситуациях; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни | | | | | |  | | | Разучить игру. | | | |
| **22**  **(11)** | | Совершенствова-ние ЗУН  **Висы.**  **Строевые упражнения** | | | 1 | | | | | Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!» Вис стоя и лежа. Подвижная игра «Защита укрепления». | | | Правильно выполнять висы для укрепления брюшного пресса; характеризовать роль и значение уроков физической культуры для укрепления здоровья | | | **П**.Уметь выполнять висы, подтягивание в висе  **К.** взаимодействие – слушать собеседника, формулировать свои затруднения  **Р**. планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации | | | | | Навыки сотрудничества в разных ситуациях; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни | | | | | |  | | | Учиться делать вис стоя и лёжа | | | |
| **23**  **(12)** | | Комплекс-ный  **Висы.**  **Строевые упражнения** | | | 1 | | | | | Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!» Вис стоя и лежа. В висе спиной к гимнастической скамейке поднимание согнутых и прямых ног. Подвижная игра «Защита укрепления». | | | Правильно выполнять висы для укрепления брюшного пресса; характеризовать роль и значение уроков физической культуры для укрепления здоровья | | | **П.**Уметь выполнять висы, подтягивание в висе  **К.** взаимодействие – слушать собеседника, формулировать свои затруднения  **Р**. планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации | | | | | Навыки сотрудничества в разных ситуациях; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни | | | | | |  | | | Учиться делать вис стоя и лёжа | | | |
| **24**  **(13)** | | Игровой урок. | | | 1 | | | | | Игра «Иголочка и ниточка», «Третий лишний» | | | Выполнять упражнения на гимнастической скамейке на развитие координации движений. | | | **П.**Уметь лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок  **К.** инициативное сотрудничество – проявлять активность во взаимодействии для решения задач  **Р**. целеполагание – формулировать учебную задачу в сотрудничестве с учителем. | | | | | внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к уроку физической культуры | | | | | |  | | | Разучить игру. | | | |
| **25**  **(14)** | | Комплексный  **Опорный прыжок,**  **лазание** | | | 1 | | | | | ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе. | | | Выполнять упражнения на гимнастической скамейке на развитие координации движений | | | **П.**Уметь лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок  **К.** инициативное сотрудничество – проявлять активность во взаимодействии для решения задач  **Р**. целеполагание – формулировать учебную задачу в сотрудничестве с учителем. | | | | | внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к уроку физической культуры | | | | | |  | | | Учиться лазанию по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе. | | | |
| **26**  **(15)** | | Совершенствование ЗУН  **Опорный прыжок,**  **лазание** | | | 1 | | | | | Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой рук. Игра «Иголочка и ниточка». Развитие координационных способностей | | | Выполнять упражнения на гимнастической скамейке на развитие координации движений | | | **П.**Уметь лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок  **К.** инициативное сотрудничество – проявлять активность во взаимодействии для решения задач  **Р**. целеполагание – формулировать учебную задачу в сотрудничестве с учителем | | | | | внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к уроку физической культуры; умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций | | | | | |  | | | Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе. | | | |
| 27  (16) | | Игровой урок. | | | 1 | | | | | Игра «Иголочка и ниточка», «Третий лишний» | | | Выполнять упражнения на гимнастической скамейке и бревне, на развитие координации движений | | | **П.**Уметь стоять на бревне, лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок  **К.** инициативное сотрудничество – проявлять активность во взаимодействии для решения задач  **Р**. целеполагание – формулировать учебную задачу в сотрудничестве с учителем | | | | | внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к уроку физической культуры; умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций | | | | | |  | | | Разучить игру. | | | |
| 28  (17) | | Совершенствование ЗУН  **Опорный прыжок,**  **лазание** | | | 1 | | | | | Перешагивание через набивные мячи. Стойка на двух и одной ноге на бревне. ОРУ в движении. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой рук. Перелезание через коня, бревно. Развитие координационных способностейИгра «Слушай сигнал». | | | Выполнять упражнения на гимнастической скамейке и бревне, на развитие координации движений | | | **П.** Уметь лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок  **К.** инициативное сотрудничество – проявлять активность во взаимодействии для решения задач  **Р**. целеполагание – формулировать учебную задачу в сотрудничестве с учителем | | | | | внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к уроку физической культуры; умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций | | | | | |  | | | Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе. | | | |
| 29  (18) | | Совершенствование ЗУН  **Опорный прыжок,**  **лазание** | | | 1 | | | | | Перешагивание через набивные мячи. Стойка на двух и одной ноге на бревне. ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе.  Игра «Слушай сигнал» | | | Выполнять упражнения на гимнастической скамейке и бревне, на развитие координации движений | | | **П.** Уметь лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок  **К.** инициативное сотрудничество – проявлять активность во взаимодействии для решения задач  **Р**. целеполагание – формулировать учебную задачу в сотрудничестве с учителем | | | | | внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к уроку физической культуры; умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций | | | | | |  | | | Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе. | | | |
|  | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **30**  **(1)** | | Игровой урок. | | | 1 | | | | | | . Игры: «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. | | Называть игры и формулировать их правила; организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий | | | | | | **П**. Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями  **К.** планирование учебного сотрудничества – определять общую цель и пути ее достижения; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности  **Р.** планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения. | | внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к уроку физической культуры; умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций | | |  | | | | | | Разучить игру. | | | |
| **31**  **(2)** | | Совершенствование ЗУН  **Подвижные игры** | | | 1 | | | | | | Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей ОРУ. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза». | | Называть игры и формулировать их правила; организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий | | | | | | **П.** Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями  **К.** планирование учебного сотрудничества – определять общую цель и пути ее достижения; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности  **Р.** планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения. | | внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к уроку физической культуры; сознание ответственности человека за общее благополучие | | |  | | | | | | Повторить упражнения. | | | |
| **32**  **(3)** | | Совершенствование ЗУН  **Подвижные игры** | | | 1 | | | | | | ОРУ. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | | Называть игры и формулировать их правила; организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий | | | | | | **П**.Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями  **К.** планирование учебного сотрудничества – определять общую цель и пути ее достижения; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности  **Р.** планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения. | | внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к уроку физической культуры; сознание ответственности человека за общее благополучие | | |  | | | | | | Выучить игру. | | | |
| **33**  **(4)** | | Игровой урок. | | | 1 | | | | | | Игры: «Пятнашки», «Два мороза». | | Называть игры и формулировать их правила; организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий | | | | | | **П.**Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями  **К.** планирование учебного сотрудничества – определять общую цель и пути ее достижения; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности  **Р.** планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения. | | внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к уроку физической культуры; сознание ответственности человека за общее благополучие | | |  | | | | | | Разучить игру. | | | |
| **34**  **(5)** | | Комплекс-ный  **Подвижные игры** | | | 1 | | | | | | ОРУ. Игры: «Посадка картошки», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | | Называть игры и формулировать их правила; организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий | | | | | | **П.**Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями  **К.** планирование учебного сотрудничества – определять общую цель и пути ее достижения; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности  **Р.** планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения. | | внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к уроку физической культуры; сознание ответственности человека за общее благополучие | | |  | | | | | | Повторить упражнения. | | | |
| **35**  **(6)** | | Совершенствование ЗУН  **Подвижные игры** | | | 1 | | | | | | ОРУ. Игры: «Пятнашки», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | | Называть игры и формулировать их правила; организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий | | | | | | **П.**Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями  **К.** планирование учебного сотрудничества – определять общую цель и пути ее достижения; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности  **Р.** планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения. | | внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к уроку физической культуры; сознание ответственности человека за общее благополучие | | |  | | | | | | Повторить упражнения. | | | |
| **36**  **(7)** | | Игровой урок. | | | 1 | | | | | | . Игры: « Посадка картошки », «Два мороза». Эстафеты. | | Называть игры и формулировать их правила; организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий | | | | | | **П.** Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями  **К.** планирование учебного сотрудничества – определять общую цель и пути ее достижения; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности  **Р.** планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения. | | внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к уроку физической культуры; сознание ответственности человека за общее благополучие | | |  | | | | | | Разучить игру. | | | |
| **37**  **(8)** | | Совершенствование ЗУН  **Подвижные игры** | | | 1 | | | | | | ОРУ. Игры: « Попади в мяч », «Верёвочка под ногами». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | | Называть игры и формулировать их правила; организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий | | | | | | **П.** Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями  **К.** планирование учебного сотрудничества – определять общую цель и пути ее достижения; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности  **Р.** планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения. | | внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к уроку физической культуры; сознание ответственности человека за общее благополучие | | |  | | | | | | Повторить упражнения. | | | |
| **38-39**  **(9-10)** | | Комплекс-ный  **Подвижные игры**  **Игровой урок.** | | | 2 | | | | | | ОРУ в движении. Развитие скоростно-силовых способностей Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. | | Научится: организовывать и проводить подвижные игры в помещении; соблюдать правила взаимодействия с игроками | | | | | | **П.** Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями  **К.** планирование учебного сотрудничества – определять общую цель и пути ее достижения; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности  **Р.** планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения. | | внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к уроку физической культуры; сознание ответственности человека за общее благополучие | | |  | | | | | | Разучить игру. | | | |
| **40-41**  **(11-12)** | | Комплекс-ный  **Подвижные игры** | | | 2 | | | | | | ОРУ в движении. Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | | Называть игры и формулировать их правила; организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий | | | | | | **П.** Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями  **К.** планирование учебного сотрудничества – определять общую цель и пути ее достижения; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности  **Р.** планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения. | | внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к уроку физической культуры; сознание ответственности человека за общее благополучие | | |  | | | | | | Подготовить новый комплекс упражнений. | | | |
| **42**  **(13)** | | Игровой урок. | | | 1 | | | | | | Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. | | Научится: организовывать и проводить подвижные игры в помещении; соблюдать правила взаимодействия с игроками | | | | | | **П.** Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями  **К.** планирование учебного сотрудничества – определять общую цель и пути ее достижения; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности  **Р.** планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения. | | внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к уроку физической культуры; сознание ответственности человека за общее благополучие | | |  | | | | | | Разучить игру. | | | |
| **43-44**  **(14-15)** | | Совершенствование ЗУН  **Подвижные игры** | | | 2 | | | | | | ОРУ в движении. Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | | Называть игры и формулировать их правила; организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий | | | | | | **П.** Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями  **К.** планирование учебного сотрудничества – определять общую цель и пути ее достижения; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности  **Р.** планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения. | | внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к уроку физической культуры; сознание ответственности человека за общее благополучие | | |  | | | | | | Выучить упражнения. | | | |
|  | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | | | | |  | | | | |
| **45**  **(1)** | | Игровой урок. | | | 1 | | | | | | | Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет | | Называть игры и формулировать их правила; организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий | | | | | **П**. информационные – искать и выделять необходимую информацию из различных источников.  **К.** управление коммуникацией – адекватно использовать речь  **Р.** планирование – составлять план и последовательность действий для планирования и регуляции своей деятельности | | | Самоопределение – готовность и способность обучающихся к саморазвитию | | |  | | | | | | Разучить игру. | | |
| **46**  **(2)** | | Совершенствование ЗУН  **Передача мяча** | | | 1 | | | | | | | ОРУ в движении. Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | | Называть игры и формулировать их правила; организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий | | | | | **П**. информационные – искать и выделять необходимую информацию из различных источников.  **К.** управление коммуникацией – адекватно использовать речь  **Р.** планирование – составлять план и последовательность действий для планирования и регуляции своей деятельности | | | Самоопределение – готовность и способность обучающихся к саморазвитию | | |  | | | | | | Учиться передавать мяч в парах. | | |
| **47**  **(3)** | | Совершенствование ЗУН  **Передача мяча** | | | 1 | | | | | | | ОРУ в движении. Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | | Называть игры и формулировать их правила; организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий | | | | | **П.** общеучебные – самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем различного характера.  **К.** взаимодействие – слушать собеседника, задавать вопросы, строить монологическое высказывание  **Р.** коррекция – адекватно воспринимать предложения учителей  и товарищей, родителей и других людей по исправлению допущенных ошибок. | | | Смыслообразование – адаптированная мотивация учебной деятельности | | |  | | | | | | Учиться передавать мяч в парах. | | |
| **48**  **(4)** | | **Игровой урок.** | | | 1 | | | | | | | Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». | | Называть игры и формулировать их правила; организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий | | | | | **П.** общеучебные – самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем различного характера.  **К.** взаимодействие – слушать собеседника, задавать вопросы, строить монологическое высказывание  **Р.** коррекция – адекватно воспринимать предложения учителей  и товарищей, родителей и других людей по исправлению допущенных ошибок. | | | Смыслообразование – адаптированная мотивация учебной деятельности | | |  | | | | | | Разучить игру. | | |
| **49**  **(5)** | | Совершенствование ЗУН  **Общеразвивающие упражнения с мячом** | | | 1 | | | | | | | ОРУ в движении. Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | | Организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий | | | | | **П.** общеучебные – использовать общие приемы решения задач.  **К.** управление коммуникацией – координировать и принимать различные позиции во взаимодействии, контролировать и оценивать процесс и результат действия  **Р.** коррекция – вносить необходимые изменения в действие после его завершения на основе оценки учета сделанных ошибок; оценка – устанавливать соответствие полученного результата поставленной цели. | | | Смыслообразование – адаптированная мотивация учебной деятельности | | |  | | | | | | Учить бросать мяа в цель. | | |
| **50**  **(6)** | | Комплексный  **Общеразвивающие упражнения с мячом** | | | 1 | | | | | | | ОРУ в движении. Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | | Называть игры и формулировать их правила; организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий. | | | | | **П.** общеучебные – использовать общие приемы решения задач.  **К.** управление коммуникацией – координировать и принимать различные позиции во взаимодействии, контролировать и оценивать процесс и результат действия  **Р.** коррекция – вносить необходимые изменения в действие после его завершения на основе оценки учета сделанных ошибок; оценка – устанавливать соответствие полученного результата поставленной цели. | | | Смыслообразование – адаптированная мотивация учебной деятельности | | |  | | | | | | Учить бросать мяч в цель. | | |
| **51**  **(7)** | | Игровой урок. | | | 1 | | | | | | | Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. | | Называть игры и формулировать их правила; организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий | | | | | **П.** общеучебные – контролировать и оценивать процесс и результат деятельности.  **К.** взаимодействие – строить понятные для партнера высказывания, слушать собеседника задавать вопросы; формулировать собственноемнение  **Р.** осуществление учебных действий – выполнять учебные действия; использовать речь для регуляции своего действия. | | | Смыслообразование – мотивация учебной деятельности, самооценка на основе критериев успешности учебной деятельности | | |  | | | | | | Разучить игру. | | |
| **52**  **(8)** | | Изучение нового материала  **Игры с мячом** | | | 1 | | | | | | | ОРУ в движении. Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | | Называть игры и формулировать их правила; организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий | | | | | П. осуществлять анализ выполненных действий;  - активно включаться в процесс выполнения заданий по лыжной подготовке;  - выражать творческое отношение к выполнению заданий с лыжными палками и без.  **К**. уметь слушать и вступать в диалог;  - способен участвовать в речевом общении.  -умения принимать и сохранять учебную задачу, | | | Самоопределе-  ние – внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к школе | | |  | | | | | | Повторить упражнения | | |
| **53**  **(9)** | | Комплексный  **Игры с мячом** | | | 1 | | | | | | | ОРУ в движении. Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | | Называть игры и формулировать их правила; организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий | | | | | П. осуществлять анализ выполненных действий;  - активно включаться в процесс выполнения заданий по лыжной подготовке;  - выражать творческое отношение к выполнению заданий с лыжными палками и без.  **К**. уметь слушать и вступать в диалог;  - способен участвовать в речевом общении. | | | Самоопределе-  ние – внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к школе | | |  | | | | | | Повторить упражнения. | | |
| **54**  **(10)** | | Игровой урок. | | | 1 | | | | | | | . Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. | | Называть игры и формулировать их правила; организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий | | | | | **П.** умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростной выносливости);  **К**. уметь слушать и вступать в диалог;  - способен участвовать в речевом общении.  Р. учитывать правило в планировании и контроле способа решения;  - адекватно воспринимать оценку учителя;  -оценивать правильность выполнения двигательных действий при перемещении на лыжах. | | | Смыслообразование – мотивация учебной деятельности, самооценка на основе критериев успешности учебной деятельности | | |  | | | | | | Разучить игру. | | |
| **55**  **(11)** | | Совершенствование ЗУН  Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». | | | 1 | | | | | | | ОРУ в движении. Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | | Называть игры и формулировать их правила; организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий | | | | | **П.** умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростной выносливости);  **К**. уметь слушать и вступать в диалог;  - способен участвовать в речевом общении. | | | Самоопределе-  ние – внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к школе | | |  | | | | | | Выучить игру. | | |
| **56**  **(12)** | | Совершенствование ЗУН  Эстафеты | | | 1 | | | | | | | ОРУ в движении. Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | | Называть игры и формулировать их правила; организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий | | | | | **П.** умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростной выносливости);  **К**. уметь слушать и вступать в диалог;  - способен участвовать в речевом общении.  Р. учитывать правило в планировании и контроле способа решения;  - адекватно воспринимать оценку учителя;  -оценивать правильность выполнения двигательных действий при перемещении на лыжах. | | | Смыслообразование – мотивация учебной деятельности, самооценка на основе критериев успешности учебной деятельности | | |  | | | | | | Повторить упражнения. | | |
| **57**  **(13**) | | Игровой урок | | | 1 | | | | | | | Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет | |  | | | | | **П.** умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростной выносливости);  **К**. уметь слушать и вступать в диалог;  - способен участвовать в речевом общении.  Р. учитывать правило в планировании и контроле способа решения;  - адекватно воспринимать оценку учителя;  -оценивать правильность выполнения двигательных действий при перемещении на лыжах | | | Самоопределе-  ние – внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к школе | | |  | | | | | | Разучить игру. | | |
| **58**  **(14)** | | Комплексный  **Развитие выносливости при ходьбе и беге** | | | 1 | | | | | | | .  Повороты переступанием.  Дистанция 1 километр на результат.  Эстафета на лыжах. ОРУ. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза». | | Называть игры и формулировать их правила; организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий | | | | | **П.** умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростной выносливости);  **К**. уметь слушать и вступать в диалог;  - способен участвовать в речевом общении.  Р. учитывать правило в планировании и контроле способа решения;  - адекватно воспринимать оценку учителя;  -оценивать правильность выполнения двигательных действий при перемещении на лыжах. | | | Самоопределе-  ние – внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к школе | | |  | | | | | | Выучить повороты переступанием. | | |
| **Подвижные игры (3 часа)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | | | | | | |  |
| 59-60  (1-2) | Комплексный  **Подвижные игры**  **Игровой урок.** | | | | 2 | | | | | | | ОРУ в движении. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет | | Научится: организовывать и проводить подвижные игры в помещении; соблюдать правила взаимодействия с игроками | | | | | **П.Уметь** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями  **К.** планирование учебного сотрудничества – определять общую цель и пути ее достижения; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности  **Р.** планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения. | | | внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к уроку физической культуры; сознание ответственности человека за общее благополучие | | | |  | | | | | Выучить повороты переступанием  Разучить игру. | | |
| 61  (3) | Комплекс-ный  **Подвижные игры** | | | | 1 | | | | | | | ОРУ в движении. Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | | Называть игры и формулировать их правила; организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий | | | | | **П.** Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями  **К.** планирование учебного сотрудничества – определять общую цель и пути ее достижения; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности  **Р.** планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения. | | | внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к уроку физической культуры; сознание ответственности человека за общее благополучие | | | |  | | | | | Повторить упражнения. | | |
| **Подвижные игры на основе баскетбола (24 часа)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | | | | |  | | | | |
| 62-63  (1-2) | Изучение нового материала  **Подвижные игры на основе баскетбола**  **Игровой урок.** | | | | 2 | | Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Развитие координационных способностей  Игра «Попади в обруч», «Третий лишний» | | | | | | | Знать технику ловли и передачи мяча в движении с параллельным смещением игроков | | | | | **П.** Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол  **К.** осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности.  **Р.**формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; | | | проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;. | | | |  | | | | | Учить ловить и передавать мяч в движении.  Разучить игру. | | |
| 64  (3) | Комплекс-ный  **Подвижные игры на основе баскетбола** | | | | 1 | | Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Попади в обруч». Развитие координационных способностей | | | | | | | Знать технику ловли и передачи мяча в движении с параллельным смещением игроков | | | | | **П.** Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол  **К.** осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности.  **Р.**формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; | | | проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;  оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы. | | | |  | | | | | Учить ловить и передавать мяч в движении. | | |
| 65  (4) | Комплексный  **Подвижные игры на основе баскетбола** | | | | 1 | | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Попади в обруч». Развитие координационных способностей | | | | | | | Знать технику ловли и передачи мяча в движении с параллельным смещением игроков | | | | | **П**.Уметь владеть мячом: дер-жание, передачи на расстоя-ние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол  **К.** осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности.  **Р.**формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; | | | проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;  оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы. | | | |  | | | | | Учить ловить и передавать мяч в движении. | | |
| 66-67  (5-6) | Игровой урок.  **Подвижные игры на основе баскетбола** | | | | 2 | | Игра «Попади в обруч»  Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте Броски в цель (кольцо, щит, мишень).ОРУ  Развитие координационных способностей | | | | | | | Знать технику ловли и передачи мяча в движении с параллельным смещением игроков | | | | | **П.**Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол  **К.** осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности.  **Р.**формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; | | | проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;  оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы. | | | |  | | | | | Разучить игру. | | |
| 68-69  (7-8) | Совершенствование ЗУН  **Подвижные игры на основе баскетбола**  **Игровой урок.** | | | | 2 | | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Развитие координационных способностей  Игра «Третий лишний», «Передал -садись» | | | | | | | Знать технику ловли и передачи мяча в движении с параллельным смещением игроков | | | | | **П**.Уметь владеть мячом: дер-жание, передачи на расстоя-ние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол  **К.** осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности.  **Р.**формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; | | | проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;  оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы. | | | |  | | | | | Учить ловить и передавать мяч в движении.  Разучить игру. | | |
| 70-71  (9-10) | Совершенствование ЗУН  **Подвижные игры на основе баскетбола** | | | | 2 | | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Передал – садись». Развитие координационных способностей | | | | | | | Знать технику ловли и передачи мяча в движении с параллельным смещением игроков | | | | | **П**.Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол  **К.** осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности.  **Р.**формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; | | | оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы. | | | |  | | | | | Учить ловить и передавать мяч в движении.  Ведение мяча наместе. | | |
| 72-73  (11-12) | Игровой урок.  **Подвижные игры на основе баскетбола** | | | | 2 | | Игра «Мяч соседу».  Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). Развитие координационных способностей | | | | | | | Освоить подвижные игры на совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве. | | | | | **П**.Уметь владеть мячом: дер-жание, передачи на расстоя-ние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол  **К.** осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности.  **Р.**формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; | | | оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы. | | | |  | | | | | Разучить игру.  Учить ловить и передавать мяч в движении.  Ведение мяча на месте. | | |
| 74  (13) | Комплексный  **Подвижные игры на основе баскетбола** | | | | 1 | | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Мяч соседу». Развитие координационных способностей | | | | | | | Освоить подвижные игры на совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве. | | | | | **П.**Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол  **К.** осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности.  **Р.**формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; | | | оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы. | | | |  | | | | | Учить ловить и передавать мяч в движении. | | |
| 75  (14) | Игровой урок. | | | | 1 | | Игра «Передача мяча в колоннах». Эстафеты. | | | | | | | Освоить подвижные игры на совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве. | | | | | **П.**Уметь владеть мячом: дер-жание, передачи на расстоя-ние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол  **К.** осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности.  **Р.**формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; | | | проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; | | | |  | | | | | Разучить игру. | | |
| 76  (15) | Комплекс-ный  **Подвижные игры на основе баскетбола** | | | | 1 | | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Передача мяча в колоннах». Эстафеты. Развитие координационных способностей | | | | | | | Освоить подвижные игры на совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве. | | | | | **П.** Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол  **К.** осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности.  **Р.**формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; | | | оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы. | | | |  | | | | | Учить ловить и передавать мяч в движении. | | |
| 77  (16) | Комплекс-ный  **Подвижные игры на основе баскетбола** | | | | 1 | | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Передача мяча в колоннах». Эстафеты. Развитие координационных способностей | | | | | | | Освоить подвижные игры на совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве. | | | | | **П.**Уметь владеть мячом: дер-жание, передачи на расстоя-ние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол  **К.** осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности.  **Р.**формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; | | | проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; | | | |  | | | | | Учить ловить и передавать мяч в движении.  Ведение мяча на месте. | | |
| 78  (17) | Игровой урок. | | | | 1 | | Игра «Передача мяча в колоннах»,»Передал садись» | | | | | | | Освоить подвижные игры на совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве. | | | | | **П.**Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол  **К.** осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности.  **Р.**формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; | | | оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы. | | | |  | | | | | Разучить игру. | | |
| 79  (18) | Комплекс-ный  **Подвижные игры на основе баскетбола** | | | | 1 | | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Мяч в корзину». Развитие координационных способностей | | | | | | | Освоить подвижные игры на совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве. | | | | | **П.**Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол  **К.** осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности.  **Р.**формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; | | | проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; | | | |  | | | | | Учить ловить и передавать мяч в движении. | | |
| 80  (19) | Совершенствование ЗУН  **Подвижные игры на основе баскетбола** | | | | 1 | | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Мяч в корзину». Развитие координационных способностей | | | | | | | Освоить подвижные игры на совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве. | | | | | **П.**Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол  **К.** осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности.  **Р.**формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; | | | оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы. | | | |  | | | | | Учить ловить и передавать мяч в движении. | | |
| 81  (20) | Игровой урок. | | | | 1 | | Игра «Мяч в корзину»,»Третий лишний» | | | | | | | Освоить подвижные игры на совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве. | | | | | **П.**Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол  **К.** осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности.  **Р.**формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; | | | проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; | | | |  | | | | | Разучить игру. | | |
| 82  (21) | Совершенствование ЗУН  **Подвижные игры на основе баскетбола** | | | | 1 | | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Мяч в корзину». Развитие координационных способностей | | | | | | | Освоить подвижные игры на совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве. | | | | | **П.** Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол  **К.** осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности.  **Р.**формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; | | | оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы. | | | |  | | | | | Учить ловить и передавать мяч в движении. | | |
| 83  (22) | Совершенствование ЗУН  **Подвижные игры на основе баскетбола** | | | | 1 | | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Мяч в корзину». Развитие координационных способностей | | | | | | | Освоить подвижные игры на совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве. | | | | | **П.** Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол  **К.** осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности.  **Р.**формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; | | | проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; | | | |  | | | | | Учить бросать мяч в цель. | | |
| 84  (23) | Игровой урок. | | | | 1 | | . Игра «Передал – садись»,»Третий лишний» | | | | | | | Освоить подвижные игры на совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве. | | | | | **П.** Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол  **К.** осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности.  **Р.**формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; | | | оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы. | | | |  | | | | | Разучить игру. | | |
| 85  (24) | Комплекс-ный  **Подвижные игры на основе баскетбола** | | | | 1 | | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Передал – садись». Развитие координационных способностей | | | | | | | Освоить подвижные игры на совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве. | | | | | **П.**Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол  **К.** осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности.  **Р.**формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; | | | проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; | | | |  | | | | | Учить бросать мяч в цель. | | |
| **Кроссовая подготовка (7 часов)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | | | | |  | | | | |
| 86  (1) | Комплекс-ный  **Бег по пересечен-ной местности** | | | | 1 | | Равномерный бег 3 минуты. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (50 бег, 100 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Третий лишний» | | | | | | | | выполнять упражнения на развитие физических качеств  (силы, быстроты, выносливости); осуществлять быструю ходьбу  и медленный бег на местности | | | | **П**.Уметь пробегать в равномерном темпе 10 минут; чередовать ходьбу с бегом  **К**. взаимодействие – слушать собеседника, задавать вопросы, строить для партнера понятные рассуждения  **Р**. целеполагание – ставить новые задачи в сотрудничестве  с учителем. | | | Самоопределе-  ние – внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к школе | | | |  | | | | | Учиться бегу по пересеченной местности. | | |
| 87  (2) | Игровой урок. | | | | 1 | | Игра «Третий лишний»,»Передал садись» | | | | | | | | выполнять упражнения на развитие физических качеств  (силы, быстроты, выносливости); осуществлять быструю ходьбу  и медленный бег на местности | | | | **П**.Уметь пробегать в равномерном темпе 10 минут; чередовать ходьбу с бегом  **К**. взаимодействие – слушать собеседника, задавать вопросы, строить для партнера понятные рассуждения  **Р**. целеполагание – ставить новые задачи в сотрудничестве  с учителем. | | | Самоопределе-  ние – внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к школе | | | |  | | | | | Разучить игру. | | |
| 88  (3) | Комплекс-ный  **Бег по пересечен-ной местности** | | | | 1 | | Равномерный бег 3 минуты. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (50 бег, 100 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Пятнашки» | | | | | | | | выполнять упражнения на развитие физических качеств  (силы, быстроты, выносливости); осуществлять быструю ходьбу  и медленный бег на местности | | | | **П**. Уметь пробегать в равномерном темпе 10 минут; чередовать ходьбу с бегом  **К**. взаимодействие – слушать собеседника, задавать вопросы, строить для партнера понятные рассуждения  **Р**. целеполагание – ставить новые задачи в сотрудничестве  с учителем | | | Самоопределе-  ние – внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к школе | | | |  | | | | | Учиться бегу по пересеченной местности. | | |
| 89  (4) | Комплекс-ный  **Бег по пересечен-ной местности** | | | | 1 | | Равномерный бег 4 минуты. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (60 бег, 90 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Пятнашки» | | | | | | | | выполнять упражнения на развитие физических качеств  (силы, быстроты, выносливости); осуществлять быструю ходьбу  и медленный бег на местности | | | | **П**. Уметь пробегать в равномерном темпе 10 минут; чередовать ходьбу с бегом  **К**. взаимодействие – слушать собеседника, задавать вопросы, строить для партнера понятные рассуждения  **Р**. целеполагание – ставить новые задачи в сотрудничестве  с учителем | | | Самоопределе-  ние – внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к школе | | | |  | | | | | Учиться бегу по пересеченной местности. | | |
| 90  (5) | Игровой урок. | | | | 1 | | Игра «Пятнашки»,»Третий лишний» | | | | | | | | выполнять упражнения на развитие физических качеств  (силы, быстроты, выносливости); осуществлять быструю ходьбу  и медленный бег на местности | | | | **П**. Уметь пробегать в равномерном темпе 10 минут; чередовать ходьбу с бегом  **К**. взаимодействие – слушать собеседника, задавать вопросы, строить для партнера понятные рассуждения  **Р**. целеполагание – ставить новые задачи в сотрудничестве  с учителем | | | Самоопределе-  ние – внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к школе | | | |  | | | | | Разучить игру. | | |
| 91  (6) | Комплекс-ный  **Бег по пересечен-ной местности** | | | | 1 | | Равномерный бег 4 минуты. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (70 бег, 80 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Пятнашки» | | | | | | | | выполнять упражнения на развитие физических качеств  (силы, быстроты, выносливости); осуществлять быструю ходьбу  и медленный бег на местности | | | | **П**. Уметь пробегать в равномерном темпе 10 минут; чередовать ходьбу с бегом  **К**. взаимодействие – слушать собеседника, задавать вопросы, строить для партнера понятные рассуждения  **Р**. целеполагание – ставить новые задачи в сотрудничестве  с учителем | | | Самоопределе-  ние – самостоятельность и личная ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ жизни | | | |  | | | | | Учиться бегу по пересеченной местности. | | |
| 92  (7) | Комплекс-ный  **Бег по пересечен-ной местности** | | | | 1 | | Равномерный бег 4 минуты. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (70 бег, 80 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Пятнашки» | | | | | | | | выполнять упражнения на развитие физических качеств  (силы, быстроты, выносливости); осуществлять быструю ходьбу  и медленный бег на местности | | | | **П**. Уметь пробегать в равномерном темпе 10 минут; чередовать ходьбу с бегом  **К**. взаимодействие – слушать собеседника, задавать вопросы, строить для партнера понятные рассуждения  **Р**. целеполагание – ставить новые задачи в сотрудничестве  с учителем | | | Самоопределе-  ние – самостоятельность и личная ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ жизни | | | |  | | | | | Учиться бегу по пересеченной местности. | | |
| **Легкая атлетика (10 часов)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 93-94 (1-2) | Игровой урок.  **Ходьба и бег** | | | | 2 | | Игра «Пятнашки» ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 30 м. | | | | | | | | Распределять свои силы во время продолжительного бега; выполнять упражнения по профилактике нарушения осанки выполнять легкоатлетические упражнения (ходьба, бег); технически правильно держать корпус  и руки в медленном беге в сочетании с дыханием | | | | **П.** Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м  **К.** использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.  **Р.**формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата. | Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение роли обучающего; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни | | | | | |  | | | | | Разучить игру.  Учиться ходить по разметкам. | | |
| 95-96 (3-4) | Комплекс-ный  **Ходьба и бег**  **Игровой урок.** | | | | | 2 | Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 30 м. Челночный бег. Игра «Пятнашки» ОРУ. Развитие скоростных и координационных способностей | | | | | | | | Распределять свои силы во время продолжительного бега; выполнять упражнения по профилактике нарушения осанки выполнять легкоатлетические упражнения (ходьба, бег); технически правильно держать корпус  и руки в медленном беге в сочетании с дыханием | | | | **П.** Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м  **К.** использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.  **Р.**формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата. | Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение роли обучающего; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни | | | | | |  | | | | | Учиться ходить по разметкам.  Разучить игру. | | |
| 97-98  (5-6) | Комплекс-ный  **Прыжки** | | | | | 2 | Прыжки с поворотом на 180. Прыжок в длину с разбега 3–5 шагов. Прыжок с места. ОРУ. Игра «К своим флажкам». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей | | | | | | | | Описывать технику прыжковых упражнений.  Осваивать технику прыжковых упражнений.  Научится: выполнять легкоатлетические упражнения; технически правильно отталкиваться и приземляться. | | | | **П.** Правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в яму на две ноги  **К.** использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.  **Р.**формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата. | Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение роли обучающего; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни | | | | | |  | | | | | Учиться прыгать с поворотом на 180,прыжки в длину. | | |
| 99  (7) | Игровой урок. | | | | | 1 | . Игра «К своим флажкам»,»Пятнашки» | | | | | | | | Описывать технику прыжковых упражнений.  Осваивать технику прыжковых упражнений.  Научится: выполнять легкоатлетические упражнения; технически правильно отталкиваться и приземляться. | | | | **П.** Правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в яму на две ноги  **К.** использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.  **Р.**формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата. | Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение роли обучающего; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни | | | | | |  | | | | | Разучить игру. | | |
| 100  (8) | Комплекс-ный  **Метание** | | | | | 1 | Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (22 м) с расстояния 4–5 м. ОРУ. Эстафеты. развитие скоростно-силовых способностей ОРУ. Игры: «К своим флажкам», | | | | | | | | Описывать технику метания малого мяча.  Осваивать технику метания малого мяча.  Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча. Проявлять качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча | | | | **П**.Уметь правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места, из различных положений  **К.** формулировать учебные задачи вместе  с учителем; коррекция – вносить изменения в план действия..  **Р.**формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата. | Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение роли обучающего; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни | | | | | |  | | | | | Учиться метать мяч в цель. | | |
| 101  (9) | Комплекс-ный  **Метание** | | | | | 1 | Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (22 м) с расстояния 4–5 м. Метание набивного мяча. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | | | | | | | | Описывать технику метания малого мяча.  Осваивать технику метания малого мяча.  Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча. Проявлять качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча | | | | **П**.Уметь правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места, из различных положений  **К.** формулировать учебные задачи вместе  с учителем; коррекция – вносить изменения в план действия..  **Р.**формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата. | Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение роли обучающего; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни | | | | | |  | | | | | Учиться метать мяч в цель. | | |
| 102  (10) | Игровой урок. | | | | | 2 | Игра «Пятнашки», «К своим флажкам» | | | | | | | | Описывать технику метания малого мяча.  Осваивать технику метания малого мяча.  Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча. Проявлять качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча | | | | **П**.Уметь правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места, из различных положений  **К.** формулировать учебные задачи вместе  с учителем; коррекция – вносить изменения в план действия..  **Р.**формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата. | Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение роли обучающего; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни | | | | | |  | | | | | Учиться метать мяч в цель. | | |