|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ урока** | **Наименова-ние раздела и тем урока** | **Кол-во часов** | **Тип урока** | **Элементы содержания** | **Планируемые результаты** | | | **Вид контроля** | **Домашнее задание** | **Дата прове-дения** |
|  | **Предметные** | **Метапредметные УУД** | **Личностные УУД** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** | **11** |
| **Знания о физической культуре 1 четверть** | | | | | | | | | | |
| 1 | Органи- зацион- но-мето- дические требо­вания на уроках физиче­ской куль­туры | 1 | Комби­  нирован­  ный | Организационно-мето­дические требования, применяемые на уроках физической культуры, строевые упражнения, разминка в движении, подвижные игры «Ло- вишка» и «Колдунчи­ки» | Знать орга­низационно- методические требования, применяемые на уроках фи­зической куль­туры, строевые упражнения, правила по­движных игр «Ловишка» и «Колдунчики» | Коммуникативные:слушать и слы­шать друг друга, уметь работать в группе.  Регулятивные:определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, находить необходимую информацию. Познавательные:уметь рассказать об организационно-методических требованиях, применяемых на уро­ках физической культуры, выпол­нять строевые упражнения, играть в подвижные игры «Ловишка» и «Колдунчики» | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла уче­ния, принятие и освоение социальной роли обучаю­щегося, развитие навыков сотрудничества со сверст­никами и взрослыми в разных социальных си­туациях | текущий | Подготовить спортивную форму для улицы |  |
| Легкая атлетака | | | | | | | | | | |
| 2 | Тестиро­вание бега на 30 м с высокого старта |  | Кон­  трольный | Разминка в движении, тестирование бега на 30 м с высокого старта, подвижные игры «Салки с доми­ками» и «Салки — дай руку» | Знать правила проведения тестирования бега на 30 м с высокого старта, правила подвижных игр «Салки с доми­ками» и «Сал­ки — дай руку» | Коммуникативные:обеспечивать бесконфликтную совместную рабо­ту, слушать и слышать друг друга. Регулятивные:адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, со­хранять заданную цель. Познавательные:проходить тестиро­вание бега на 30 м с высокого старта, играть в подвижные игры «Салки с домиками» и «Салки - дай руку» | Развитие этических чувств, доброжелательно­сти и эмоционально-нрав­ственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельно­сти и личной ответствен­ности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливо­сти и свободе | Результативный | с.95 учебника в рубрике 3-4 классы.Выполни. |  |
| 3 | Челноч­ный бег |  | Комби­  нирован­  ный | Беговая разминка, чел­ночный бег, подвижная игра «Флаг на башне» | Знать технику челночного бега, правила подвижной игры «Флаг на башне» | Коммуникативные:с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задача­ми и условиями коммуникации. Регулятивные:контролировать свою деятельность по результату, осу­ществлять свою деятельность по об­разцу и заданному правилу. Познавательные:выполнять челноч­ный бег, играть в подвижную игру «Флаг на башне» | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла уче­ния, принятие и освоение социальной роли обучаю­щегося, развитие навыков сотрудничества со сверст­никами и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не со­здавать конфликты и на­ходить выходы из спорных ситуаций | Текущий | Повторить технику поворота в челночном беге |  |
| 4 | Тести­рование челноч­ного бега 3 х 10 м |  | Кон­  трольный | Беговая разминка, те­стирование челночного бега3 х Юм, подвиж­ная игра «Колдунчики» | Знать правила проведения тестирования челночного бега 3 х 10 м, разные варианты пра­вил подвижной игры «Колдун­чики» | Коммуникативные:представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, добывать недо­стающую информацию с помощью вопросов.  Регулятивные:проектировать новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. Познавательные:проходить тестирование челночного бега 3 х Юм, иг­рать в разные варианты подвижной игры «Колдунчики» | Развитие этических чувств, доброжелательно­сти и эмоционально-нрав­ственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотруд­ничества со сверстниками и взрослыми в разных со­циальных ситуациях | Результативный | Повторить технику высокого старта |  |
| 5 | Тестиро­вание бега на 60 м с высокого старта |  | Кон­  трольный | Беговая разминка с ме­шочками, тестирование бега на 60 м с высокого старта, подвижная игра «Бросай далеко, соби­рай быстрее» | Знать правила проведения тестирования бега на 60 м с высокого старта, прави­ла подвижной игры «Бросай далеко,собирай быстрее» | Коммуникативные:с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задача­ми и условиями коммуникации. Регулятивные:самостоятельно вы­делять и формулировать познава­тельные цели.  Познавательные:проходить тестиро­вание бега на 60 м с высокого старта, играть в подвижную игру «Бросай далеко, собирай быстрее» | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмо­ционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям; развитие са­мостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе пред­ставлений о нравствен­ных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование установки на безопасный образ жизни | Результативный | Стр.100 учебника |  |
| 6 | Тести­рование метания мешочка на даль­ность |  | Кон­  трольный  \* | Беговая разминка с ме­шочками, тестирова­ние метания мешочка на дальность, метания мешочка с разбега, подвижная игра «Кол­дунчики» | Знать правила проведения тестирования метания мешоч­ка на дальность, как выполнять метание мешоч­ка с разбега, правила по­движной игры «Колдунчики» | Коммуникативные:добывать недо­стающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя.  Регулятивные:адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, со­хранять заданную цель. Познавательные:проходить тести­рование метания мешочка на даль­ность, метать мешочек на дальность с разбега, играть в подвижную игру «Колдунчики» | Развитие этических чувств, доброжелательно­сти и эмоционально-нрав­ственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельно­сти и личной ответствен­ности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливо­сти и свободе | результативный | Узнать историю появления мяча |  |
| Подвижные и спортивные игры | | | | | | | | | | |
| 7 | Техника паса в фут­боле |  | Комбинированный | Разминка в движении, техника паса в футболе, подвижная игра «Со­бачки ногами» | Знать, какие варианты пасов можно приме­нять в футболе, правила по­движной игры «Собачки нога­ми» | Коммуникативные:уметь работать в группе, слушать и слышать друг друга и учителя.  Регулятивные:осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к пре­одолению препятствий и самокор- рекции.  Познавательные:выполнять различ­ные варианты пасов, играть в по­движную игру «Собачки ногами» | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмо­ционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрос­лыми в разных социальных ситуациях, умений 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 | Текущий | Узнать историю появления футбола |  |
| Подвижные игры | | | | | | | | | | |
| 8 | Спортив­ная игра «Футбол» |  | Комби­нированный | Разминка в движе­нии, история футбола, техника выполнения пасов, спортивная игра «Футбол» | Знать историю футбола, техни­ку выполнения различных ва­риантов пасов, правила спор­тивной игры «Футбол» | Коммуникативные:слушать и слы­шать друг друга и учителя, с доста­точной полнотой и точностью вы­ражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуни­кации.  Регулятивные:видеть ошибку и ис­правлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. Познавательные:выполнять различ­ные варианты пасов, играть в спор­тивную игру «Футбол» | Развитие этических чувств, доброжелательно­сти и эмоционально-нрав­ственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотруд­ничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать кон­фликты и находить выхо­ды из спорных ситуаций | Текущий | Стр. 96 учебника |  |
| Легкая атлетика | | | | | | | | | | |
| 9 | Техника прыжка в длину с разбега |  | Комбинирован­ный | Разминка на месте, прыжок в длину с раз­бега, спортивная игра «Футбол» | Знать, как выполнять прыжок в дли­ну с разбега, правила спор­тивной игры «Футбол» | Коммуникативные:представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме.  Регулятивные:контролировать свою деятельность по результату, сохра­нять заданную цель. Познавательные:прыгать в длину с разбега, играть в спортивную игру «Футбол» | Развитие мотивов учебной деятельности и осозна­ние личностного смысла учения, формирование установки на безопасный образ жизни, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрос­лыми в разных социаль­ных ситуациях | Текущий | Повторить упражнения на равновесие |  |
| 10 | Прыжок в длину с разбега на резуль­тат |  | Комбинирован­ный | Разминка на месте, прыжок в длину с раз­бега, спортивная игра «Футбол» | Знать технику прыжка в дли­ну с разбега, правила спор­тивной игры «Футбол»  > | Коммуникативные:эффективно сотрудничать и способствовать про­дуктивной кооперации. Регулятивные:контролировать свою деятельность по результату, сохра­нять заданную цель. Познавательные:прыгать в длину с разбега на результат, играть в спор­тивную игру «Футбол» | Развитие мотивов учебной деятельности и осозна­ние личностного смысла учения, формирование установки на безопасный образ жизни, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрос­лыми в разных социаль­ных ситуациях | Текущий | Повторить отжимания от пола |  |
| 11 | Контроль­ный урок по прыж­кам в дли­ну с раз­бега |  | Кон­  трольный | Разминка в движении, контрольные прыжки в длину с разбега, по­движная игра «Команд­ные собачки» | Знать, как выполнять контрольный прыжок в длину с разбега, пра­вила подвижной игры «Команд­ные собачки» | Коммуникативные:добывать недо­стающую информацию с помощью вопросов, устанавливать рабочие отношения.  Регулятивные:определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. Познавательные:выполнять кон­трольный прыжок в длину с разбега, играть в подвижную игру «Команд­ные собачки» | Развитие этических чувств, доброжелательно­сти и эмоционально-нрав­ственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотруд­ничества со сверстниками и взрослыми в разных со­циальных ситуациях | Результативный | Повторить приседания |  |
| Подвижные и спортивные игры | | | | | | | | | | |
| 12 | Контроль­ный урок по футболу |  | Кон­  трольный | Разминка в движении, футбольные упражне­ния, спортивная игра «Футбол» | Знать, как проходит кон­трольный урок по футболу, правила спор­тивной игры «Футбол» | Коммуникативные:содействовать сверстникам в достижении цели, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные:самостоятельно выде­лять и формулировать познаватель­ные цели, находить необходимую информацию.  Познавательные:играть в спортив­ную игру «Футбол» | Развитие этических чувств, доброжелательно­сти и эмоционально-нрав­ственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотруд­ничества со сверстниками и взрослыми в разных со­циальных ситуациях | Результативный | Приготовить форму для зала |  |
| Легкая атлетика | | | | | | | | | | |
| 13 | Тестиро­вание ме­тания ма­лого мяча на точ­ность |  | Кон­  трольный | Разминка с малыми мячами, тестирование метания малого мяча на точность, подвижная игра «Вышибалы» | Знать правила проведения тестирования метания малого мяча на точ­ность, правила подвижной игры «Вышиба­лы» | Коммуникативные:с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задача­ми и условиями коммуникации. Регулятивные:адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, со­хранять заданную цель. Познавательные:проходить тестиро­вание метания малого мяча на точ­ность, играть в подвижную игру «Вышибалы» | Развитие этических чувств, доброжелательно­сти и эмоционально-нрав­ственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотруд­ничества со сверстниками и взрослыми в разных со­циальных ситуациях | Результативный | Повторить наклоны вперед из положения стоя |  |
| Гимнастика с элементами акробатики | | | | | | | | | | |
| 14 | Тестирова­ние накло­на вперед из положе­ния стоя |  | Кон­  трольный | Разминка с малыми мя­чами, тестирование на­клона вперед из поло­жения стоя, подвижная игра «Перестрелка» | Знать правила проведения тестирования наклона вперед из положения стоя, правила подвижной игры «Пере­стрелка» | Коммуникативные:с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задача­ми и условиями коммуникации. Регулятивные:адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, со­хранять заданную цель. Познавательные:проходить тестиро­вание наклона вперед из положения стоя, играть в подвижную игру «Пе­рестрелка» | Развитие мотивов учебной деятельности и осозна­ние личностного смысла учения, принятие и освое­ние социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доб­рожелательности и эмо­ционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям | Результативный | Повторить подъемы туловища из положения лежа |  |
| 15 | Тести­рование подъема туловища из положе­ния лежа за 30 с |  | Кон­  трольный | Разминка, направ­ленная на развитие гибкости, тестирова­ние подъема туловища из положения лежа за 30 с, подвижная игра «Перестрелка» | Знать правила проведения тестирования подъема тулови­ща из положе­ния лежа за 30 с, правила по­движной игры «Перестрелка»  > | Коммуникативные:с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задача­ми и условиями коммуникации. Регулятивные:адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, со­хранять заданную цель. Познавательные:проходить тести­рование подъема туловища за 30 с, играть в подвижную игру «Пере­стрелка» | Развитие этических чувств, доброжелательно­сти и эмоционально-нрав­ственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельно­сти и личной ответствен­ности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливо­сти и свободе | Результативный | Потренироваться запомнить 25-сек. временной отрезок |  |
| Легкая атлетика | | | | | | | | | | |
| 16 | Тестирова­ние прыж­ка в длину с места |  | Кон­  трольный | Разминка, направлен­ная на развитие гиб­кости, тестирование прыжка в длину с ме­ста, подвижная игра «Волк во рву» | Знать правила проведения тестирования прыжка в длину с места, прави­ла подвижной игры «Волк во рву» | Коммуникативные:эффективно сотрудничать и способствовать про­дуктивной кооперации. Регулятивные:адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, со­хранять заданную цель. Познавательные:проходить тести­рование прыжка в длину с места, играть в подвижную игру «Волк во рву» | Развитие этических чувств, доброжелательно­сти и эмоционально-нрав­ственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельно­сти и личной ответствен­ности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливо­сти и свободе | Результативный | Повторить отжимания |  |
| Гимнастика с элементами акробатики | | | | | | | | | | |
| 17 | Тестиро­вание под­тягиваний и отжима­ний |  | Контрольный | Разминка с гимна­стическими палками, тестирование подтя­гиваний и отжиманий, подвижная игра «Анти­вышибалы» | Знать правила проведения тестирования подтягиваний и отжиманий, правила по­движной игры «Антивышиба­лы» | Коммуникативные:добывать недо­стающую информацию с помощью вопросов, устанавливать рабочие отношения.  Регулятивные:адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, со­хранять заданную цель. Познавательные:проходить тестиро­вание подтягиваний и отжиманий, играть в подвижную игру «Антивы­шибалы» | Развитие этических чувств, доброжелательно­сти и эмоционально-нрав­ственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельно­сти и личной ответствен­ности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливо­сти и свободе | Результатьивный | Повторить висы |  |
| 18 | Тестиро­вание виса на время |  | Кон­  трольный | Разминка с гимна­стическими палками, тестирование виса на время, подвижная игра «Вышибалы» | Знать правила проведения тестирования виса на время, правила по­движной игры «Вышибалы» | Коммуникативные:с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задача­ми и условиями коммуникации. Регулятивные:адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, со­хранять заданную цель. Познавательные:проходить тести­рование виса на время, играть в по­движную игру «Вышибалы» | Развитие этических чувств, доброжелательно­сти и эмоционально-нрав­ственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельно­сти и личной ответствен­ности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социально справедливости и свободе | Результативный | Повторить висы |  |
| Подвижные и спортивные игры | | | | | | | | | | |
| 19 | Броски и ловля мяча в па­рах |  | Комби­  нирован­  ный | Разминка с мячами, броски и ловля мяча в парах, подвижная игра «Защита стойки» | Знать варианты бросков и ловли мяча в парах, правила по­движной игры «Защита стой­ки» | Коммуникативные:слушать и слы­шать друг друга, управлять поведе­нием партнера (контроль, коррек­ция, умение убеждать). Регулятивные:контролировать свою деятельность по результату, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого.  Познавательные:бросать и ловить мяч в парах, играть в подвижную игру «Защита стойки» | Развитие мотивов учебной деятельности и осозна­ние личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверст­никами и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не со­здавать конфликты и на­ходить выходы из спорных ситуаций | Текущий | Повторить прямой шпагат |  |
| 20 | Броски мяча в па­рах на точ­ность |  | Комби­  нирован­  ный | Разминка с мячами, броски мяча в парах на точность, подвижная игра «Защита стойки»  ft | Знать, какие ва­рианты бросков на точность су­ществуют, пра­вила подвижной игры «Защита стойки» | Коммуникативные:добывать недо­стающую информацию с помощью вопросов, управлять поведением партнера.  Регулятивные:осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к пре­одолению препятствий и самокор- рекции, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров. Познавательные:выполнять броски мяча в парах на точность, играть в подвижную игру «Защита стойки» | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла уче­ния, принятие и освоение социальной роли обучаю­щегося, развитие навыков сотрудничества со сверст­никами и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не со­здавать конфликты и на­ходить выходы из спорных ситуаций | Текущий | Придумать свои варианты бросков и ловли мяча |  |
| 21 | Броски и ловля мяча в па­рах |  | Комби­  нирован­  ный | Разминка с мячом в парах, броски и ловля мяча в парах на точ­ность, подвижная игра «Капитаны» | Знать, как вы­полнять броски мяча в парах на точность, правила по­движной игры «Капитаны» | Коммуникативные:слушать и слы­шать друг друга, добывать недо­стающую информацию с помощью вопросов.  Регулятивные:осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к пре­одолению препятствий и самокор- рекции, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров. Познавательные:бросать мяч в па­рах на точность, играть в подвижную игру «Капитаны» | Развитие навыков сотруд­ничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать кон­фликты и находить выхо­ды из спорных ситуаций, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нрав­ственной отзывчивости, сочувствия другим людям | Текущий | Повторить продольные шпагаты правой и левой ногой |  |
| 22 | Броски и ловля мяча в па­рах у сте­ны |  | Комби­  нирован­  ный | Разминка с мячами в парах, броски и ловля мяча в парах у стены, подвижная игра «Капи­таны» | Знать, какие ва­рианты бросков мяча в стену су­ществуют и как ловить отско­чивший от стены мяч, правила по­движной игры «Капитаны» | Коммуникативные:слушать и слы­шать друг друга и учителя, управлять поведением партнера.  Регулятивные:проектировать тра­ектории развития через включение в новые виды деятельности и формы сотрудничества.  Познавательные:бросать мяч в сте­ну различными способами, ловить отскочивший от стены мяч, играть в подвижную игру «Капитаны» | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла уче­ния, принятие и освоение социальной роли обучаю­щегося, развитие навыков сотрудничества со сверст­никами и взрослыми в раз­ных социальных ситуаци­ях, умений не создавать конфликты и находить вы­ходы из спорных ситуаций | Текущий | Броски мяча на точность |  |
| 23 | Подвиж­ная игра «Осада города» |  | Комби­  нирован­  ный | Разминка с массаж­ными мячами,броски и ловля мяча у стены в парах, подвижная игра «Осада города» | Знать, как вы­полнять броски мяча в стену и как ловить мяч, отскочив­ший от стены, правила по­движной игры «Осада города» | Коммуникативные:с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задача­ми и условиями коммуникации. Регулятивные:контролировать свою деятельность по результату, сохра­нять заданную цель. Познавательные:выполнять броски мяча в стену, ловить мяч, отскочив­ший от стены, играть в подвижную игру «Осада города» | Развитие этических чувств, доброжелательно­сти и эмоционально-нрав­ственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотруд­ничества со сверстниками и взрослыми в разных со­циальных ситуациях | Текущий | Повторить стойку на одной ноге с закрытыми глазами |  |
| 24 | Броски и ловля мяча |  | Комби­  нирован­  ный | Разминка с массаж­ными мячами, броски и ловля мяча, подвиж­ная игра «Осада города»  < | Знать, как бро­сать и ловить мяч, правила подвижной игры «Осада го­рода»  > | Коммуникативные:обеспечивать бес­конфликтную совместную работу. Регулятивные:осуществлять дейст­вие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. Познавательные:бросать и ловить мяч, играть в подвижную игру «Оса­да города» | Развитие навыков сотруд­ничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений 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 | Текущий | Повторить наклоны из положения стоя и сидя |  |
| 25 | Упражне­ния с мя­чом |  | Комби­  нирован­  ный | Разминка с мячом, броски и ловля мяча, подвижная игра «Штурм» | Знать, как вы­полнять броски и ловлю мяча, правила по­движной игры «Штурм» | Коммуникативные:обеспечивать бесконфликтную совместную рабо­ту.  Регулятивные:осуществлять дейст­вие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. Познавательные:бросать и ловить мяч, играть в подвижную игру «Штурм» | Развитие самостоятельно­сти и личной ответствен­ности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедли­вости и свободе, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрос­лыми в разных социаль­ных ситуациях, умений не создавать конфлик­ты и находить выходы из спорных ситуаций | Текущий | Узнать , какие спортивные игры с ведением мяча существуют |  |
| 26 | Ведение  мяча |  | Урок по­вторения и закреп­ления изучен­ного ма­териала | Разминка с мячом, варианты ведения мяча, подвижная игра «Штурм» | Знать, как вы­полнять различ­ные варианты ведения мяча, правила по­движной игры «Штурм» | Коммуникативные:обеспечивать бес­конфликтную совместную работу. Регулятивные:осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к пре­одолению препятствий и самокор- рекции.  Познавательные:выполнять ведение мяча различными способами, играть в подвижную игру «Штурм» | Развитие самостоятельно­сти и личной ответствен­ности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедли­вости и свободе, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрос­лыми в разных социаль­ных ситуациях, умений не создавать конфлик­ты и находить выходы из спорных ситуаций | Текущий | Подумать и решить , в какие игры поигратьна заключительном уроке четверти |  |
| 27 | Подвиж­ные игры |  | Урок по­вторения и закреп­ления изучен­ного ма­териала | Беговая разминка, по­движные игры, итоги четверти | Знать, как выбирать по­движные игры, правила их проведения, как подводить итоги четверти | Коммуникативные:слушать и слы­шать друг друга, находить общее решение практической задачи, ува­жать иное мнение.  Регулятивные:самостоятельно выде­лять и формулировать познаватель­ные цели, находить необходимую информацию.  Познавательные:уметь выбирать подвижные игры и играть в них, подводить итоги четверти | Развитие этических чувств, доброжелательно­сти и эмоционально-нрав­ственной отзывчивости, развитие навыков сотруд­ничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать кон­фликты и находить выхо­ды из спорных ситуаций | Текущий | Индивидуальные задания |  |
| Гимнастика с элементами акробатики 2 четверть | | | | | | | | | | |
| 28 | Кувырок  вперед |  | Комби­  нирован­  ный | Разминка на матах, кувырок вперед с места и с трех шагов, подвиж­ная игра «Удочка»  < | Знать технику выполнения кувырка вперед с места и с трех шагов, прави­ла подвижной игры «Удочка»  > | Коммуникативные:с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с усло­виями коммуникации. Регулятивные:самостоятельно выде­лять и формулировать познаватель­ные цели, находить необходимую информацию.  Познавательные:выполнять кувы­рок вперед с места и с трех шагов, играть в подвижную игру «Удочка» | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла уче­ния, принятие и освоение социальной роли обучаю­щегося, развитие само­стоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе пред­ставлений о нравствен­ных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетиче­ских потребностей, ценно­стей и чувств | Текущий | Повторить перекаты назад-вперед в группировке |  |
| 29 | Кувырок вперед с разбега и через препят­ствие |  | Комби­  нирован­  ный | Разминка на матах, ку­вырок вперед с места, с разбега, через препят­ствие, подвижная игра «Удочка» | Знать, как выполнять ку­вырок вперед с места, с трех шагов, с разбега и через препят­ствие, правила подвижной игры «Удочка» | Коммуникативные:обеспечивать бес­конфликтную совместную работу. Регулятивные:осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к пре­одолению препятствий и самокор- рекции.  Познавательные:выполнять кувы­рок вперед с разбега, с трех шагов, с разбега и через препятствие, играть в подвижную игру «Удочка» | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла уче­ния, принятие и освоение социальной роли обучаю­щегося, развитие само­стоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе пред­ставлений о нравствен­ных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетиче­ских потребностей, ценно­стей и чувств | Текущий | Стр.110-111 учебника |  |
| Знания о физической культуре | | | | | | | | | | |
| 30 | Зарядка |  | Комби­  нирован­  ный | Зарядка, техника раз­личных вариантов кувырка вперед, по­движная игра «Мяч в туннеле» | Знать, что такое зарядка, пра­вила ее выпол­нения, какие варианты ку­вырков вперед бывают, прави­ла подвижной игры «Мяч в туннеле» | Коммуникативные:обеспечивать бесконфликтную совместную рабо­ту, добывать недостающую инфор­мацию с помощью вопросов. Регулятивные:видеть ошибку и ис­правлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. Познавательные:уметь делать заряд­ку, выполнять различные варианты кувырков вперед, играть в подвиж­ную игру «Мяч в туннеле» | Развитие навыков сотруд­ничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать кон­фликты и находить выхо­ды из спорных ситуаций, формирование эстетиче­ских потребностей, ценно­стей и чувств | Текущий | Стр.112-113 |  |
| Гимнастика с элементами акробатики | | | | | | | | | | |
| 31 | Кувырок  назад |  | Комби­  нирован­  ный | Зарядка, кувырок на­зад, кувырок вперед, подвижная игра «Мяч в туннеле» | Знать правила выполнения зарядки, техни­ку выполнения кувырка назад и вперед, пра­вила подвижной игры «Мяч в туннеле» | Коммуникативные:эффективно сотрудничать и способствовать про­дуктивной кооперации. Регулятивные:осуществлять дейст­вие по образцу и заданному правилу. Познавательные:уметь делать заряд­ку, выполнять кувырок назад и впе­ред, играть в подвижную игру «Мяч в туннеле» | Развитие мотивов учебной деятельности и осозна­ние личностного смысла учения, развитие само­стоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе пред­ставлений о нравствен­ных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетиче­ских потребностей, ценно­стей и чувств | Текущий | Стр .113 учебника |  |
| 32 | Круговая  трениров­  ка |  | Комби­  нирован­  ный | Зарядка, круговая тре­нировка, игровое уп­ражнение на внимание | Знать, как выполнять за­рядку, какие станции круго­вой тренировки существуют, правила выпол­нения игрового упражнения на внимание | Коммуникативные:представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, устанавливать рабочие отношения.  Регулятивные:адекватно оценивать свои действия и действия партне­ров, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. Познавательные:уметь делать за­рядку, проходить станции круговой тренировки, выполнять игровое уп­ражнение на внимание | Развитие самостоятельно­сти и личной ответствен­ности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедли­вости и свободе, форми­рование эстетических потребностей, ценностей и чувств, развитие навыков сотрудничества со сверст­никами и взрослыми в раз­ных социальных ситуациях | Текущий | Стр.114,1115 учебника |  |
| 33 | Стойка на голове и руках |  | Комби­  нирован­  ный | Зарядка, стойка на Го­лове и руках, подвиж­ная игра «Парашюти­сты» | Знать, как проводится за­рядка, технику выполнения стойки на голо­ве и руках, пра­вила подвижной игры «Парашю­тисты» | Коммуникативные:с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задача­ми и условиями коммуникации. Регулятивные:осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к пре­одолению препятствий и самокор- рекции.  Познавательные:выполнять заряд­ку, стойку на руках и голове, играть в подвижную игру «Парашютисты» | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла уче­ния, принятие и освоение социальной роли обучаю­щегося, развитие само­стоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе пред­ставлений о нравствен­ных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетиче­ских потребностей, ценно­стей и чувств | Текущий | Повторить правила составления зарядки |  |
| Знания о физической культуре | | | | | | | | | | |
| 34 | Гимна­стика, ее история и значение в жизни человека |  | Комби­  нирован­  ный | Гимнастика, ее история и значение в жизни че­ловека, зарядка с гим­настическими палками, стойка на голове и ру­ках, подвижная игра «Парашютисты» | Знать историю гимнастики, ее значение в жиз­ни человека, правила состав­ления зарядки с гимнастиче­скими палками, технику выпол­нения стойки на голове и ру­ках, правила по­движной игры «Парашютисты» | Коммуникативные:добывать недо­стающую информацию с помощью вопросов, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме.  Регулятивные:самостоятельно выде­лять и формулировать познаватель­ные цели, находить необходимую информацию.  Познавательные:уметь рассказать об истории гимнастики, выполнять зарядку, стойку на голове и руках, играть в подвижную игру «Парашю­тисты» | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла уче­ния, принятие и освоение социальной роли обучаю­щегося, формирование эстетических потребно­стей, ценностей и чувств | Текущий | Узнать об истории появления гимнастики |  |
|  | | | | | | | | | | |
| 35 | Гимнасти­ческие уп­ражнения |  | Комби­  нирован­  ный | Разминка на гимнасти­ческих матах с мячом, гимнастические упраж­нения, игровое упраж­нение на внимание | Знать, какие  гимнастические  упражнения  существуют,  технику их  выполнения,  какие игровые  упражнения  на внимание  бывают | Коммуникативные:устанавливать рабочие отношения, слушать и слы­шать друг друга и учителя. Регулятивные:самостоятельно вы­делять и формулировать познава­тельные цели.  Познавательные:выполнять гим­настические упражнения и игровое упражнение на внимание | Развитие самостоятельно­сти и личной ответствен­ности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедли­вости и свободе, фор­мирование эстетических потребностей, ценностей и чувств | Текущий | Повторить висы и отжимания |  |
| 36 | Висы |  | Комби­  нирован­  ный | Разминка на матах с мячом, висы, по­движная игра «Ловля обезьян» | Знать, какие варианты висов существуют, как их выполнять, правила по­движной игры «Ловля обезьян» | Коммуникативные:добывать недо­стающую информацию с помощью вопросов, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме.  Регулятивные:самостоятельно вы­делять и формулировать познава­тельные цели.  Познавательные:выполнять различ­ные варианты висов, играть в по­движную игру «Ловля обезьян» | Развитие мотивов учебной деятельности и осозна­ние личностного смысла учения, принятие и освое­ние социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доб­рожелательности и эмо­ционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям | Текущий | Придумать свои висов |  |
| 37 | Лазанье по гимна­стической стенке и висы |  | Комби­  нирован­  ный | Разминка с гимнасти­ческими палками, лаза­нье по гимнастической стенке, вис завесом одной и двумя ногами, подвижная игра «Ловля обезьян с мячом»  <■ | Знать, как лазать по гим­настической стенке, технику выполнения виса завесом одной и двумя ногами, прави­ла подвижной игры «Ловля обезьян с мя­чом» | Коммуникативные:с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задача­ми и условиями коммуникации. Регулятивные:определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, сохра­нять заданную цель. Познавательные:лазать по гимна­стической стенке, висеть завесом одной и двумя ногами, играть в по­движную игру «Ловля обезьян с мя­чом» | Развитие этических чувств, доброжелательно­сти и эмоционально-нрав­ственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельно­сти и личной ответствен­ности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливо­сти и свободе | Текущий Текущий | Повторить шпагаты - прямой о продольные |  |
| 38 | Круговая  трениров­  ка |  | Урок по­вторения и закреп­ления изучен­ного ма­териала | Разминка с гимнасти­ческими палками, кру­говая тренировка, по­движная игра «Удочка» | Знать, как про­ходить станции круговой трени­ровки, правила подвижной игры «Удочка» | Коммуникативные:представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, устанавливать рабочие отношения.  Регулятивные:адекватно оценивать свои действия и действия партне­ров, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. Познавательные:проходить станции круговой тренировки, играть в по­движную игру «Удочка» | Развитие самостоятельно­сти и личной ответствен­ности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедли­вости и свободе, фор­мирование эстетических потребностей, ценностей и чувств, развитие на­выков сотрудничества со сверстниками и взрос­лыми в разных социаль­ных ситуациях | Текущий | Повторить приседания |  |
| 39 | Прыжки в скакалку |  | Комби­  нирован­  ный | Разминка со скакалка­ми, прыжки в скакалку, подвижная игра «Горя­чая линия» | Знать, как вы­полнять прыжки со скакалкой и в скакалку, правила по­движной игры «Горячая линия» | Коммуникативные:слушать и слы­шать друг друга и учителя, уметь работать в группе.  Регулятивные:осуществлять дейст­вие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. Познавательные:прыгать со скакалкой и в скакалку, играть в подвиж­ную игру «Горячая линия» | Развитие самостоятельно­сти и личной ответствен­ности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливо­сти и свободе, фор мирование эстетических потребностей, ценностей и чувств | Текущий | Повторить наклоны из положения стоя |  |
| 40 | Прыжки в скакалку в тройках |  | Урок по­вторения и закреп­ления изучен­ного ма­териала | Разминка со скакалка­ми, прыжки в скакалку, прыжки в скакалку в тройках, подвижная игра «Горячая линия» | Знать техни­ку выполне­ния прыжков в скакалку самостоятельно и в тройках, правила по­движной игры «Горячая ли­ния» | Коммуникативные:слушать и слы­шать друг друга и учителя, уметь работать в группе.  Регулятивные:осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к пре­одолению препятствий и самокор- рекции.  Познавательные:прыгать в скакалку самостоятельно и в тройках, играть в подвижную игру «Горячая линия» | Развитие этических чувств, доброжелатель­ности и эмоционально­нравственной отзывчи­вости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверст­никами и взрослыми в разных социальных си­туациях, умений не созда­вать конфликты и нахо­дить выходы из спорных ситуаций | Текущий | Повторить приседания |  |
| 41 | Лазанье по канату в два прие­ма |  | Комби­  нирован­  ный | Разминка со скакалка­ми, лазанье по канату в два и три приема, прыжки в скакалку в тройках, подвижная игра «Будь осторожен» | Знать технику лазанья по ка­нату в два и три приема, прыж­ков в скакалку в тройках, пра­вила подвижной игры «Будь осторожен»  > | Коммуникативные:представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, добывать недо­стающую информацию с помощью вопросов.  Регулятивные:определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. Познавательные:залезать по канату в два и три приема, прыгать в ска­калку в тройках, играть в подвиж­ную игру «Будь осторожен» | Развитие мотивов учебной деятельности и осозна­ние личностного смысла учения, принятие и освое­ние социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доб­рожелательности и эмо­ционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям | Текущий | Повторить приседания |  |
| 42 | Круговая  трениров­  ка |  | Комби­  нирован­  ный | fT  Разминка со скакалкой, круговая тренировка, подвижная игра «Игра в мяч с фигурами» | Знать, как про­ходить станции круговой трени­ровки, правила подвижной игры «Игра в мяч с фигура­ми» | Коммуникативные:представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, слушать и слы­шать друг друга.  Регулятивные:самостоятельно вы­делять и формулировать познава­тельные цели, сохранять заданную цель.  Познавательные:проходить станции круговой тренировки, играть в по­движную игру «Игра в мяч с фигу­рами» | Развитие самостоятельно­сти и личной ответствен­ности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедли­вости и свободе, фор­мирование эстетических потребностей, ценностей и чувств, развитие на­выков сотрудничества со сверстниками и взрос­лыми в разных социаль­ных ситуациях | Текущий | Выполнить отжимания от пола |  |
| 43 | Упраж­нения на гимна­стическом бревне |  | Комби­  нирован­  ный | Разминка на гимна­стических скамейках, упражнения на гим­настическом бревне, подвижная игра «Салки и мяч» | Знать, какие упражнения на гимнастиче­ском бревне су­ществуют, пра­вила подвижной игры «Салки и мяч» | Коммуникативные:представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, добывать недо­стающую информацию с помощью вопросов.  Регулятивные:контролировать свою деятельность по результату, осуществлять действие по образцу и заданному правилу. Познавательные:выполнять упраж­нения на гимнастическом бревне, играть в подвижную игру «Салки и мяч» | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла уче­ния, принятие и освоение социальной роли обучаю­щегося, формирование эстетических потребно­стей, ценностей и чувств | Текущий | Выполнить прыжок в высоту с места |  |
| 44 | Упраж­нения на гимна­стических кольцах |  | Урок по­вторения и закреп­ления изучен­ного ма­териала | Разминка на ска­мейках, упражнения на гимнастических кольцах, упражнения на гимнастическом бревне, подвижная игра «Салки и мяч» | Знать комби­нацию на гим­настических кольцах, какие упражнения на гимнастиче­ском бревне су­ществуют, пра­вила подвижной игры «Салки и мяч» | Коммуникативные:обеспечивать бесконфликтную совместную рабо­ту.  Регулятивные:определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. Познавательные:выполнять упраж­нения на гимнастических кольцах и гимнастическом бревне, играть в подвижную игру «Салки и мяч» | Развитие мотивов учебной деятельности и осозна­ние личностного смысла учения, развитие само­стоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе пред­ставлений о нравствен­ных нормах, социальной справед ливости и свободе, формирование эстетиче­ских потребностей, ценно­стей и чувств | Текущий | Выполнить подбрасывание теннисного мяча |  |
| 45 | Махи на гимна­стических кольцах |  | Комби­  нирован­  ный | Разминка с резино­выми кольцами, махи и выкрут на гимна­стических кольцах, подвижная игра «Ло­вишка с мешочком на голове» | Знать, как выполнять махи и выкрут на гимнастиче­ских кольцах, правила по­движной игры «Ловишка с ме­шочком на го­лове» | Коммуникативные:эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, слушать и слышать друг друга и учителя. Регулятивные:осуществлять дейст­вие по образцу и заданному правилу. Познавательные:выполнять махи и выкрут на кольцах, играть в по­движную игру «Ловишка с мешоч­ком на голове» | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла уче­ния, принятие и освоение социальной роли обучаю­щегося, формирование эстетических потребно­стей, ценностей и чувств, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нрав­ственной отзывчивости | Текущий | Выполнить наклоны из положения стоя |  |
| 46 | Круговая  трениров­  ка |  | Комби­  нирован­  ный | Разминка с резино­выми кольцами, махи и выкрут на гимнасти­ческих кольцах, лазанье по наклонной гимна­стической скамейке, круговая тренировка, подвижная игра «Ло­вишка с мешочком на голове» | Знать\* как выполнять махи и выкрут на гимнастиче­ских кольцах, варианты лаза­нья по наклон­ной гимнастиче­ской скамейке, как проходить станции круго­вой тренировки, правила по­движной игры «Ловишка с ме­шочком на го­лове» | Коммуникативные:эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, слушать и слышать друг друга и учителя. Регулятивные:сохранять заданную цель, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. Познавательные:выполнять махи и выкрут на кольцах, лазать по на­клонной гимнастической скамейке, проходить станции круговой тре­нировки, играть в подвижную игру «Ловишка с мешочком на голове» | Развитие этических чувств, доброжелательно­сти и эмоционально-нрав­ственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельно­сти и личной ответствен­ности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедли­вости и свободе, фор­мирование эстетических потребностей, ценностей и чувств | Текущий | Повторить отжимания от пола |  |
| 47 | Вращение  обруча |  | Комби­  нирован­  ный | Разминка с обручами, варианты вращения обруча, подвижная игра «Катание колеса» | Знать, какие варианты вра­щения обруча существуют, правила по­движной игры «Катание ко­леса» | Коммуникативные:с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задача­ми и условиями коммуникации. Регулятивные:осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к пре­одолению препятствий и самокор- рекции.  Познавательные:выполнять раз­личные варианты вращения обруча, играть в подвижную игру «Катание колеса» | Принятие и освоение со­циальной роли обучающе­гося, развитие этических чувств, доброжелательно­сти и эмоционально-нрав­ственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельно­сти и личной ответствен­ности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливо­сти и свободе | Текущий | Повторить перекаты назад-вперед в группировке и вправо -влево |  |
| 48 | Круговая  трениров­  ка |  | Урок по­вторения и закреп­ления изучен­ного ма­териала | Разминка с обручами, стойка на голове, стой­ка на руках, круговая тренировка, подвижная игра «Катание колеса» | Знать технику выполнения стойки на го­лове и руках, какие станции круговой тре­нировки бы­вают, правила подвижной игры «Катание колеса» | Коммуникативные:обеспечивать бесконфликтную совместную рабо­ту.  Регулятивные:сохранять заданную цель, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. Познавательные:выполнять стойку на голове и руках, проходить стан­ции круговой тренировки, играть в подвижную игру «Катание колеса» | Развитие мотивов учеб­ной деятельности и осо­знание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие доброжела­тельности и эмоцио­нально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и лич­ной ответственности за свои поступки на осно­ве представлений о нрав­ственных нормах, соци­альной справедливости и свободе | Текущий | Подготовить лыжи и лыжную форму к следующей четверти |  |
| Лыжная подготовка 3 четверть | | | | | | | | | | |
| 49-50 | Сту­пающий и скользя­щий шаг на лыжах без лыж­ных палок |  | Комби­  нирован­  ный | Организационно-мето­дические требования, применяемые на уроках лыжной подготовки, спортивная форма и инвентарь, ступаю­щий и скользящий шаг на лыжах без лыжных палок  < | Знать орга­низационно- методические требования, применяемые на уроках лыж­ной подготов­ки, технику передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом без лыж­ных палок | Коммуникативные:эффективно сотрудничать и способствовать про­дуктивной кооперации, представ­лять конкретное содержание и сооб­щать его в устной форме. Регулятивные:определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, находить необходимую информацию. Познавательные:уметь подбирать лыжную форму и инвентарь, пе­редвигаться на лыжах без лыжных палок ступающим и скользящим шагом | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла уче­ния, принятие и освоение социальной роли обучаю­щегося, развитие навыков сотрудничества со сверст­никами и взрослыми в разных социальных си­туациях | Текущий | Подготовить лыжные палки |  |
| 51-52 | Сту­пающий и скользя­щий шаг на лыжах с лыжны­ми палка­ми |  | Комби­  нирован­  ный | Передвижение на лы­жах ступающим и скользящим шагом с лыжными палками и без них, повороты на лыжах переступа- нием | Знать технику передвиже­ния на лыжах ступающим и скользящим шагом с лыж­ными палками и без них, тех­нику поворота переступанием на лыжах | Коммуникативные:с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задача­ми и условиями коммуникации. Регулятивные:сохранять заданную цель, контролировать свою деятель­ность по результату. Познавательные:передвигаться на лыжах ступающим и скользя­щим шагом с лыжными палками и без них, поворачиваться на лыжах переступанием | Принятие и освоение со­циальной роли обучающе­гося, развитие этических чувств, доброжелательно­сти и эмоционально-нрав­ственной отзывчивости, сочувствия другим людям |  | Стр. 146 учебника |  |
| 53-54 | Попере­менный и одновре­менный двухшаж- ный ход на лыжах |  | Комби­  нирован­  ный | Попеременный и од­новременный двух- шажный ход на лыжах, повороты на лыжах прыжком | Знать технику выполнения поперемен­ного и одно­временного двухшажного хода на лыжах, а также пово­ротов на лыжах прыжком | Коммуникативные:обеспечивать бесконфликтную совместную рабо­ту, слушать и слышать друг друга. Регулятивные:осуществлять дейст­вие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. Познавательные:поворачиваться на лыжах прыжком, передвигаться попеременным и одновременным двухшажным ходом | Развитие мотивов учеб­ной деятельности и осо­знание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудни­чества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни | Текущий | Повторить отжимания от пола |  |
| 55-56 | Попере­менный одношаж­ный ход на лыжах |  | Комби­  нирован­  ный | Попеременный и од­новременный двух- шажный ход на лыжах, попеременный одно­шажный ход на лыжах, правила обгона на лыж­не | Знать технику передвижения на лыжах попе­ременным и од­новременным двухшажным ходом, попере­менным одно­шажным ходом, правила обгона на лыжне | Коммуникативные:обеспечивать бесконфликтную совместную рабо­ту, слушать и слышать друг друга. Регулятивные:осуществлять дейст­вие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. Познавательные:передвигаться на лыжах попеременным и одно­временным двухшажным ходом, попеременным одношажным ходом, обгонять на лыжной трассе | Развитие мотивов учебной деятельности и осозна­ние личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверст­никами и взрослыми в разных социальных си­туациях, формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни | Текущий | Повторить стойку на одной ноге с закрытыми глазами |  |
| 57-58 | Одновре­менный одношаж­ный ход на лыжах |  | Комби­  нирован­  ный | Лыжные ходы, одно­временный одношаж­ный ход на лыжах, обгон на лыжне | Знать различ­ные варианты передвижения на лыжах, пра­вила обгона на лыжне  V  > | Коммуникативные:обеспечивать бесконфликтную совместную рабо­ту, слушать и слышать друг друга. Регулятивные:осуществлять дейст­вие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. Познавательные:передвигаться на лыжах различными ходами, обго­нять на лыжной трассе | Развитие мотивов учеб­ной деятельности и осо­знание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, раз­витие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нрав­ственной отзывчивости, развитие самостоятельно­сти и личной ответствен­ности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливо­сти и свободе | Текущий | Стр. 145 учебника |  |
| 59-60 | Подъем на склон «елочкой», «полу- елочкой» и спуск в основ­ной стойке на лыжах |  | Комби­  нирован­  ный | Лыжные ходы, подъем на склон «елочкой» и «полуелочкой», спуск в основной стойке | Знать, как передвигать­ся на лыжах, подниматься на склон «елоч­кой» и «по- луелочкой», спускаться со склона в ос­новной стойке | Коммуникативные:слушать и слы­шать друг друга и учителя, представ­лять конкретное содержание и сооб­щать его в устной форме. Регулятивные:самостоятельно вы­делять и формулировать познава­тельные цели, сохранять заданную цель.  Познавательные:передвигаться на лыжах, подниматься на склон «елочкой» и «полуелочкой», спу­скаться со склона в основной стойке | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла уче­ния, развитие этических чувств, сочувствия другим людям, развитие само­стоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе пред­ставлений о нравствен­ных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование установки на безопасный образ жизни | Текущий | Стр. 147 учебника |  |
| 61 | Подъем на склон «лесен­кой», тор­можение «плугом» на лыжах |  | Комби­  нирован­  ный | Лыжные ходы, подъем на склон «лесенкой», «полуелочкой», «елоч­кой», спуск со склона в основной стойке, тор­можение «плугом» | Знать технику выполнения лыжных ходов, технику подъе­ма на склон «лесенкой», «полуелочкой», «елочкой», технику спуска в основной стойке и тормо­жения «плугом» | Коммуникативные:добывать недо­стающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя.  Регулятивные:самостоятельно вы­делять и формулировать познава­тельные цели.  Познавательные:кататься на лы­жах, применяя различные ходы, спускаться со склона в основной стойке, подниматься на склон «ле­сенкой», «полуелочкой», «елочкой», тормозить «плугом» | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла уче­ния, развитие этических чувств, сочувствия другим людям, развитие само­стоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе пред­ставлений о нравствен­ных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование установки на безопасный образ жизни | Текущий | Повторить приседания. сделать 20 раз за 30-40 сек. |  |
| 62 | Передви­жение и спуск на лыжах «змейкой» |  | Комби­  нирован­  ный | Лыжные ходы, подъе­мы на склон и спуски со склона, торможе­ние «плугом», спуск со склона на лыжах «змейкой» | Знать технику выполнения лыжных хо­дов, подъема на склон и спу­ска со склона; торможения «плугом», спу­ска со склона «змейкой» | Коммуникативные:с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задача­ми и условиями коммуникации. Регулятивные:видеть ошибку и ис­правлять ее по указанию взрослого. Познавательные:передвигаться на лыжах, спускаться со склона и подниматься на склон, тормозить «плугом», спускаться со склона «змейкой» | Развитие этических чувств, доброжелательно­сти и эмоционально-нрав­ственной отзывчивости, умений 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 | Текущий | Повторить подьем туловища из положения лежа на спине за 30 с |  |
| 63 | Подвиж­ная игра на лыжах «Накаты» |  | Комби­  нирован­  ный | Передвижение на лы­жах, передвижение «змейкой», спуск со склона «змейкой», подвижная игра «На­каты» | Знать, как пе­редвигаться на лыжах «змей­кой», как спу­скаться со скло­на «змейкой», правила по­движной игры «Накаты» | Коммуникативные:добывать недо­стающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя.  Регулятивные:контролировать свою деятельность по результату, сохра­нять заданную цель. Познавательные:передвигаться на лыжах «змейкой», спускаться со склона «змейкой», играть в по­движную игру «Накаты» | Развитие этических чувств, доброжелательно­сти и эмоционально-нрав­ственной отзывчивости, умений 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 | Текущий | Повторить шпагаты - прямой и прдольные |  |
| 64 | Подвиж­ная игра на лыжах «Подними предмет» |  | Комби­  нирован­  ный | Спуск со склона в низ­кой стойке, подвижная игра на лыжах «Нака­ты», подвижная игра на лыжах «Подними предмет» | Знать технику спуска со скло­на в низкой стойке, правила подвижных игр на лыжах «На­каты» и «Под­ними предмет» | Коммуникативные:добывать недо­стающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя.  Регулятивные:осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к пре­одолению препятствий и самокор- рекции.  Познавательные:спускаться со скло­на в низкой стойке, играть в по­движные игры «Накаты» и «Подни­ми предмет» | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла уче­ния, принятие и освоение социальной роли обучаю­щегося, развитие само­стоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе пред­ставлений о нравственных нормах, социальной спра­ведливости и свободе | Текущий | Повторить наклоны из положения стоя |  |
| 65 | Прохо­ждение дистан­ции 2 км на лыжах |  | Комби­  нирован­  ный | Прохождение дистан­ции 2 км, катание со склона в низкой стойке, свободное ка­тание | Знать, как рас­пределять силы для прохожде­ния дистанции 2 км на лыжах, технику спуска со склона в низ­кой стойке | Коммуникативные:устанавливать рабочие отношения, содействовать сверстникам в достижении цели. Регулятивные:самостоятельно вы­делять и формулировать познава­тельные цели, сохранять заданную цель.  Познавательные:проходить ди­станцию 2 км, спускаться со склона в низкой стойке | Развитие этических чувств, доброжелательно­сти и эмоционально-нрав­ственной отзывчивости, развитие самостоятельно­сти и личной ответствен­ности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливо­сти и свободе | Текущий | Повторить броски и ловлю мелких предметов или малого мяча из руки в руку |  |
| 66 | Контроль­ный урок по лыжной подготовке |  | Кон­  трольный | Лыжные ходы, пере­движение на лыжах «змейкой», подъем на склон «лесенкой», спуск со склона в низ­кой стойке, спуск с уп­ражнением «Подними предмет», торможение «плугом» | Знать, как пе­редвигаться на лыжах раз­личными ходами, пе­редвигаться на лыжах «змей­кой», подни­маться на склон «лесенкой», спускаться со склона в низ­кой стойке, тормозить «плу­гом», спускать­ся со склона с упражнением «Подними предмет» | Коммуникативные:эффективно сотрудничать и способствовать про­дуктивной кооперации, устанавли­вать рабочие отношения. Регулятивные:самостоятельно вы­делять и формулировать познава­тельные цели, адекватно понимать оценку взрослого.  Познавательные:передвигаться на лыжах, передвигаться на лыжах «змейкой», подниматься на склон «лесенкой», спускаться со склона в низкой стойке, тормозить «плу­гом», спускаться со склона с упраж­нением «Подними предмет» | Развитие этических чувств, доброжелательно­сти и эмоционально-нрав­ственной отзывчивости, развитие самостоятельно­сти и личной ответствен­ности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливо­сти и свободе | Результативный | Прыжки в скакалку |  |
| Легкая атлетика | | | | | | | | | | |
| 67-68 | Полоса  препят­  ствий |  | Комби­  нирован­  ный | Разминка в движении, прохождение полосы препятствий, подготов­ка к опорному прыжку, подвижная игра «Удоч­ка» | Знать, как преодолевать полосу препят­ствий, подго­товительные упражнения для опорного прыжка, прави­ла подвижной игры «Удочка» | Коммуникативные: добывать недо­стающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать учи­теля.  Регулятивные: проектировать тра­ектории развития через включение в новые виды деятельности. Познавательные: преодолевать поло­су препятствий, выполнять упраж­нения, подготавливающие к опор­ному прыжку, играть в подвижную игру «Удочка» | Развитие мотивов учебной деятельности и осозна­ние личностного смысла учения, принятие и освое­ние социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доб­рожелательности и эмо­ционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям | Текущий | Отжимания от пола |  |
| 69 | Усложнен­ная полоса препят­ствий |  | Комби­  нирован­  ный | Разминка в движении, усложненная полоса препятствий, подготов­ка к опорному прыжку, подвижная игра «Удоч­ка» | Знать, как пре­одолевать поло­су препятствий, подготовитель­ные упражне­ния для для опорного прыжка, прави­ла подвижной игры «Удочка» | Коммуникативные: добывать недо­стающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать учи­теля.  Регулятивные: проектировать траек­тории развития через включение в новые виды деятельности. Познавательные: преодолевать усложненную полосу препятствий, выполнять упражнения, подготавли­вающие к опорному прыжку, играть в подвижную игру «Удочка» | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла уче­ния, принятие и освоение социальной роли обучаю­щегося, развитие этических чувств, доб­рожелательности и эмо­ционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям | Текущий | Повторить выпрыгивания с двух ног |  |
| 70-71 | Прыжок в высоту с прямого разбега |  | Комби­  нирован­  ный | Разминка с гимнасти­ческими скамейками, прыжок в высоту с пря­мого разбега, подвиж­ная игра «Вышибалы с кеглями» | Знать технику выполнения прыжка в вы­соту с прямого разбега, прави­ла подвижной игры «Вышиба­лы с кеглями» | Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задача­ми и условиями коммуникации. Регулятивные: видеть ошибку и ис­правлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. Познавательные: прыгать в высоту с прямого разбега, играть в подвиж­ную игру «Вышибалы с кеглями» | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла уче­ния, принятие и освоение социальной роли обучаю­щегося, развитие навыков сотрудничества со сверст­никами и взрослыми в разных социальных си­туациях | Текущий | Стр. 97 учебника |  |
| 72-73 | Прыжок в высоту способом «переша­гивание» |  | Комби­  нирован­  ный | Разминка со скамейка­ми, прыжок в высоту с прямого разбега, пры­жок в высоту способом «перешагивание», по­движная игра «Выши­балы с ранением» | Знать технику выполнения прыжка в вы­соту с прямого разбега и спосо­бом «перешаги­вание», правила подвижной игры «Вышиба­лы с ранением» | Коммуникативные: представлять конкретное содержание и способ­ствовать продуктивной кооперации, добывать недостающую информа­цию с помощью вопросов. Регулятивные: осуществлять дейст­вие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. Познавательные: выполнять прыжок в высоту с прямого разбега и спо­собом «перешагивание», играть в подвижную игру «Вышибалы с ра­нением» | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла уче­ния, принятие и освоение социальной роли обучаю­щегося, развитие навыков сотрудничества со сверст­никами и взрослыми в разных социальных си­туациях | Текущий | Стр. 115-116 учебника |  |
| Знания о физической культуре | | | | | | | | | | |
| 74 | Физкульт­  минутка |  | Комби­  нирован­  ный | Физкультминутка, раз­минка с включением упражнений из физ­культминуток, прыжок в высоту способом «пе­решагивание», подвиж­ная игра «Вышибалы с ранением» | Знать, что такое физкультми­нутки, технику выполнения прыжка в вы­соту способом «перешагива­ние», правила подвижной игры «Вышиба­лы с ранением» | Коммуникативные: владеть моно­логической и диалектической фор­мами речи в соответствии с грам­матическими и синтаксическими нормами родного языка. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Познавательные: уметь выполнять физкультминутку, прыгать в высоту способом «перешагивание», играть в подвижную игру «Вышибалы с ра­нением» | Развитие мотивов учебной деятельности и осозна­ние личностного смысла учения, принятие и освое­ние социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доб­рожелательности и эмо­ционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям | Текущий | Повторить стойку на одной ноге с закрытыми глазами |  |
| Гимнастика с элементами акробатики | | | | | | | | | | |
| 75 | Зна­комство с опорным прыжком |  | Комби­  нирован­  ный | Прыжок в высоту спи­ной вперед, прыжок в высоту способом «пе­решагивание», прыжок в высоту спиной впе­ред, опорный прыжок, подвижная игра «Ло- вишка на хопах» | Знать технику выполнения прыжка в вы­соту способом «перешагива­ние» и спиной вперед, опорно­го прыжка, пра­вила подвижной игры «Ловишка на хопах» | Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задача­ми и условиями коммуникации. Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, сохра­нять заданную цель. Познавательные: выполнять прыжок в высоту способом «перешагива­ние», спиной вперед, опорный прыжок, играть в подвижную игру «Ловишка на хопах» | Развитие мотивов учебной деятельности и осозна­ние личностного смысла учения, принятие и освое­ние социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доб­рожелательности и эмо­ционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, разви тие самостоятельности и личной ответствен­ности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливо­сти и свободе | Текущий | Стр. 117 учебника |  |
| 76-77 | Опорный  прыжок |  | Комби­  нирован­  ный | Разминки с включен­ными упражнениями из физкультминуток, опорный прыжок, по­движная игра «Ловиш­ка на хопах» | Знать технику выполнения опорного прыжка, прави­ла подвижной игры «Ловишка на хопах» | Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задача­ми и условиями коммуникации. Регулятивные: осуществлять дейст­вие по образцу и заданному прави­лу, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. Познавательные: выполнять опор­ный прыжок, играть в подвижную игру «Ловишка на хопах» | Развитие мотивов учебной деятельности и осозна­ние личностного смысла учения, принятие и освое­ние социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доб­рожелательности и эмо­ционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, формиро­вание установки на без­опасный, здоровый образ жизни | Текущий | Повторить выпрыгивания |  |
| 78 | Контроль­ный урок по опор­ному прыжку |  | Кон­  трольный | Разминка с включен­ными упражнениями из физкультминуток, опорный прыжок, по­движная игра | Знать технику выполнения опорного прыж­ка, правила выбранной по­движной игры | Коммуникативные: слушать и слы­шать друг друга и учителя, устанав­ливать рабочие отношения. Регулятивные: самостоятельно вы­делять и формулировать познава­тельные цели.  Познавательные: выполнять опор­ный прыжок, находить ошибки в его выполнении, выбирать подвижную игру и играть в нее | Развитие этических чувств, доброжелательно­сти и эмоционально-нрав­ственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотруд­ничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать кон­фликты и находить выхо­ды из спорных ситуаций | Результативный | Выполнять зарядку каждый день |  |
| Подвижные игры и спортивные 4 четверть | | | | | | | | | | |
| 79 | Броски мяча через волейболь­ную сетку |  | Комби­  нирован­  ный | Разминка с мячом, бросок мяча через волейбольную сетку, подвижная игра «Вы­шибалы через сетку» | Знать технику выполнения броска мяча че­рез волейболь­ную сетку, пра­вила подвижной игры «Вышиба­лы через сетку» | Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задача­ми и условиями коммуникации. Регулятивные: контролировать свою деятельность по результату, адекват­но оценивать свои действия и дейст­вия партнеров.  Познавательные: бросать мяч через волейбольную сетку, играть в по­движную игру «Вышибалы через сетку» | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла уче­ния, принятие и освоение социальной роли обучаю­щегося, развитие доброже­лательности, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрос­лыми в разных социаль­ных ситуациях, умений не создавать конфликты | Текущий | Вспомнить правила игры "Пионербол" |  |
| 80 | Подвиж­ная игра «Пионер­бол» |  | Урок по­вторения и закреп­ления изучен­ного ма­териала | Разминка с мячом, броски мяча через волейбольную сетку и ловля мяча, подвиж­ная игра «Пионербол» | Знать технику выполнения бросков мяча через сетку, варианты ловли мяча, правила подвижной игры «Пионер­бол» | Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения, эффективно сотрудничать и способствовать про­дуктивной кооперации. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к пре­одолению препятствий и самокор- рекции. Познавательные: бросать мяч через волейбольную сетку и ловить его, иг­рать в подвижную игру «Пионербол» | Развитие мотивов учебной деятельности и осозна­ние личностного смысла учения, развитие доб­рожелательности и эмо­ционально-нравственной отзывчивости, развитие навыков сотрудничества со сверстниками, умений не создавать конфлик­ты и находить выходы из спорных ситуаций | Текущий | Повторить отжимания от пола |  |
| 81 | Упражне­ния с мя­чом |  | Комби­  нирован­  ный | Разминка с мячом, упражнения с мячами в парах, подвижная игра «Пионербол» | Знать различ­ные варианты волейбольных упражнений в парах, прави­ла подвижной игры «Пионер­бол» | Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения, управлять по­ведением партнера.  Регулятивные: осуществлять дейст­вие по образцу и заданному правилу, контролировать свою деятельность по результату.  Познавательные: выполнять упраж­нения с мячами в парах, играть в по­движную игру «Пионербол» | Развитие мотивов учебной деятельности и осозна­ние личностного смысла учения, принятие и освое­ние социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доб­рожелательности и эмо­ционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрос­лыми в разных социаль­ных ситуациях | Текущий | Повторить шпагаты продольный и прямой |  |
| 82 | Волей­  больные  упражне­  ния |  | Комби­  нирован­  ный | Разминка с мячом, волейбольные упраж­нения, подвижная игра «Пионербол» | Знать, какие волейбольные упражнения бывают, прави­ла подвижной игры «Пионер­бол» | Коммуникативные: слушать и слы­шать друг друга и учителя, устанав­ливать рабочие отношения. Регулятивные: сотрудничать в сов­местном решении задач. Познавательные: выполнять во­лейбольные упражнения, играть в «Пионербол» | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла уче­ния, принятие и освоение социальной роли обучаю­щегося, развитие навыков сотрудничества со сверст­никами | Текущий | Повторить отжимания от пола |  |
| 83 | Контроль­ный урок по волей­болу |  | Кон­  трольный | Разминка с мячом в движении, умения из области волейбола, подвижная игра«Пио­нербол» | Знать технику выполнения волейбольных упражнений, правила по­движной игры «Пионербол» | Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задача­ми и условиями коммуникации. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, адекватно оценивать свои действия и действия партнера. Познавательные: применять уме­ния и знания из области волейбола на практике, играть в подвижную игру «Пионербол» | Развитие этических чувств, доброжелатель­ности, сочувствия другим людям, развитие само­стоятельности и личной ответственности, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрос­лыми в разных социаль­ных ситуациях | Результативный | Стр. 102-103 учебника |  |
| Легкая атлетика | | | | | | | | | | |
| 84 | Броски набивно­го мяча способами «от груди», «снизу» и «из-за головы» |  | Комби­  нирован­  ный | Разминка с набивным мячом, бросок набив­ного мяча способами «от груди», «снизу», «из-за головы», по­движная игра «Точно в цель» | Знать технику выполнения броска набив­ного мяча спо­собами «от гру­ди», «снизу», «из-за головы», правила по­движной игры «Точно в цель» | Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, слушать и слышать учителя и друг друга. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к пре­одолению препятствий и самокор- рекции.  Познавательные: бросать набивной мяч способами «от груди», «снизу», «из-за головы», играть в подвижную игру «Точно в цель» | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла уче­ния, принятие и освоение социальной роли обучаю­щегося, развитие само­стоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе пред­ставлений о нравственных нормах, социальной спра­ведливости и свободе | Текущий | Повторить подъемы туловища из положения лежа за 30 с. |  |
| 85 | Броски набивного мяча пра- |  | Урок по­вторения и закреп- | Разминка с набивным мячом, бросок набив­ного мяча правой и ле вой рукой, подвижная игра «Точно в цель»- | Знать технику выполнения броска на- бивного мяча правой и левой рукой, прави­ла подвижной игры «Точно в цель» | Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, устанавливать рабочие отношения.  Регулятивные: осуществлять дейст­вие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. Познавательные: бросать набивной мяч правой и левой рукой, играть в подвижную игру «Точно в цель» | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла уче-ния, принятие и освоение социальной роли обучаю­щегося, развитие само­стоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе пред­ставлений о нравственных нормах, социальной спра­ведливости и свободе | Текущий | Повторить вис на гимнастической стенке |  |
| Гимнастика с элементами акробатики | | | | | | | | | | |
| 86 | Тестиро­вание виса на время |  | Кон­  трольный | Разминка с гимнасти­ческими палками, те­стирование виса на вре­мя, подвижная игра «Борьба за мяч» | Знать правила проведения те­стирования виса на время, пра­вила подвижной игры «Борьба за мяч» | Коммуникативные: добывать недо­стающую информацию с помощью вопросов.  Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, со­хранять заданную цель. Познавательные: проходить тести­рование виса на время, играть в по­движную игру «Борьба за мяч» | Развитие этических чувств, доброжелательно­сти и эмоционально-нрав­ственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельно­сти и личной ответствен­ности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливо­сти и свободе | Результативный | Повторить наклоны из положения стоя |  |
| 87 | Тести­рование наклона из положе­ния стоя |  | Кон­  трольный | Разминка с гимна­стическими палками, спортивная игра «Ганд­бол», тестирование наклона из положения стоя  < | Знать правила проведения тестирования наклона вперед из положения стоя, правила спортивной игры «Гандбол» | Коммуникативные: добывать недо­стающую информацию с помощью вопросов, устанавливать рабочие отношения.  Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, со­хранять заданную цель. Познавательные: проходить тести­рование наклона вперед из положе­ния стоя, играть в спортивную игру «Гандбол» | Развитие этических чувств, доброжелательно­сти и эмоционально-нрав­ственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельно­сти и личной ответствен­ности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливо­сти и свободе | Результативный | Повторить технику прыжка в длину с места |  |
| Легкая атлетика | | | | | | | | | | |
| 88 | Тестирова­ние прыж­ка в длину с места |  | Кон­  трольный | Разминка, направ­ленная на подготовку к прыжкам в длину, тестирование прыжка в длину с места, спор­тивная игра «Гандбол» | Знать правила проведения тестирования прыжка в длину с места, прави­ла спортивной игры «Гандбол» | Коммуникативные: добывать недо­стающую информацию с помощью вопросов, устанавливать рабочие отношения.  Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, со­хранять заданную цель. Познавательные: проходить тести­рование прыжка в длину с места, иг­рать в спортивную игру «Гандбол» | Развитие этических чувств, доброжелательно­сти и эмоционально-нрав­ственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельно­сти и личной ответствен­ности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливо­сти и свободе | Результативный | Мальчикам отжимания от пола; девочкам отжимания от пола |  |
| Гимнастика с элементами акробатики | | | | | | | | | | |
| 89 | Тестиро­вание под­тягиваний и отжима­ний |  | Кон­  трольный | Разминка, направлен­ная на развитие коор­динации движений, тестирование подтя­гиваний и отжиманий, спортивная игра «Ганд­бол» | Знать правила проведения тестирования подтягиваний и отжиманий, правила спор­тивной игры «Гандбол» | Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с зада­чами и условиями коммуникации, слушать и слышать друг друга. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, со­хранять заданную цель. Познавательные: проходить тестиро­вание подтягиваний и отжиманий, играть в спортивную игру «Гандбол» | Развитие этических чувств, доброжелательно­сти и эмоционально-нрав­ственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельно­сти и личной ответствен­ности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливо­сти и свободе | Результативный | Подъем из положения лежа на спине |  |
| 90 | Тести­рование подъема туловища из положе­ния лежа за 30 с |  | Кон­  трольный | Разминка, направлен­ная на развитие коор­динации движений, тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с, спортив­ная игра «Баскетбол» | Знать правила проведения тестирования подъема туло­вища из по­ложения лежа на спине за 30 с, правила спор­тивной игры «Баскетбол» | Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с зада­чами и условиями коммуникации, слушать и слышать друг друга. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, со­хранять заданную цель. Познавательные: проходить тестиро­вание подъема туловища из положе­ния лежа за 30 с, играть в спортив­ную игру «Баскетбол» | Развитие этических чувств, доброжелательно­сти и эмоционально-нрав­ственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельно­сти и личной ответствен­ности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливо­сти и свободе | Результативный | Повторить подбрасывание и ловлю малого мяча из руки в руку |  |
| 91 | Баскет­  больные  упражне­  ния |  | Кон­  трольный | Разминка с мячом, баскетбольные упраж­нения, броски мяча в баскетбольное коль­цо, спортивная игра «Баскетбол» | Знать технику выполнения баскетбольных упражнений и бросков мяча в баскетбольное кольцо, прави­ла спортивной игры «Баскет­бол» | Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения, уметь работать в группе.  Регулятивные: контролировать свою деятельность по результату, сохра­нять заданную цель. Познавательные: выполнять баскет­больные упражнения, бросать мяч в баскетбольное кольцо разными способами, играть в спортивную игру «Баскетбол» | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла уче­ния, принятие и освоение социальной роли обучаю­щегося, развитие навыков сотрудничества со сверст­никами и взрослыми в разных социальных ситуациях, формирование установки на безопасный образ жизни | Результативный | Повторить стойку баскетболиста |  |
| Легкая атлетика | | | | | | | | | | |
| 92 | Тестиро­вание ме­тания ма­лого мяча на точ­ность |  | Кон­  трольный | Разминка с мячом, тестирование метания малого мяча на точ­ность, спортивная игра «Баскетбол» | Знать правила проведения тестирования метания малого мяча на точ­ность, правила спортивной игры «Баскет­бол» | Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с зада­чами и условиями коммуникации, слушать и слышать друг друга. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, со­хранять заданную цель. Познавательные: проходить тестиро­вание метания малого мяча на точ­ность, играть в спортивную игру  «Баскетбол» | Развитие этических чувств, доброжелательно­сти и эмоционально-нрав­ственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельно­сти и личной ответствен­ности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливо­сти и свободе | Результативный | Повторить отжимания от пола |  |
| Подвижные и спортивные игры | | | | | | | | | | |
| 93 | Спортив­ная игра «Баскет­бол» |  | Комби­  нирован­  ный | Разминка с мячом в движении, броски мяча в баскетбольное кольцо, спортивная игра «Баскетбол» | Знать технику выполнения бросков мяча в баскетбольное кольцо, прави­ла спортивной игры «Баскет­бол» | Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать про­дуктивной кооперации, устанавли­вать рабочие отношения.Регулятивные: адекватно оценивать свои действия и действия партнеров, сохранять заданную цель. Познавательные: бросать мяч в бас­кетбольное кольцо различными спо­собами, играть в спортивную игру «Баскетбол» | Развитие этических чувств, доброжелательно­сти и эмоционально-нрав­ственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотруд­ничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать кон­фликты и находить выхо­ды из спорных ситуаций | Текущий | Подготовить спортивную форму на улицу |  |
| Легкая атлетика | | | | | | | | | | |
| 94 | Беговые  упражне­  ния |  | Комби­  нирован­  ный | Разминка в движении, беговые упражнения, подвижная игра «Ко­мандные хвостики» | Знать технику выполнения беговых упраж­нений, правила подвижной игры «Команд­ные хвостики» | Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, слушать и слушать друг друга.  Регулятивные: самостоятельно выде­лять и формулировать познаватель­ные цели, находить необходимую информацию.  Познавательные: выполнять беговые упражнения, играть в подвижную игру «Командные хвостики» | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла уче­ния, принятие и освоение социальной роли обучаю­щегося, развитие навыков сотрудничества со сверст­никами и взрослыми в раз­ных социальных ситуаци­ях, умений не создавать конфликты и находить вы­ходы из спорных ситуаций | Текущий | Повторить технику высокого старта |  |
| 95 | Тестиро­вание бега на 30 м с высокого старта |  | Кон­  трольный | Разминка в движении, тестирование бега на 30 м с высокого старта, подвижная игра «Ножной мяч» | Знать правила проведения те­стирования бега на 30 м с вы­сокого старта, правила по­движной игры «Ножной мяч» | Коммуникативные: добывать недо­стающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга.  Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, со­хранять заданную цель. Познавательные: проходить тестиро­вание бега на 30 м с высокого старта, играть в подвижную игру «Ножной мяч» | Развитие этических чувств, доброжелательно­сти и эмоционально-нрав­ственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельно­сти и личной ответствен­ности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливо­сти и свободе | Результативный | Упражнения на координацию |  |
| 96 | Тести­рование челноч­ного бега 3 х 10 м |  | Кон­  трольный | Беговая разминка, те­стирование челночного бега3 х Юм, подвиж­ная игра «Бросай дале­ко, собирай быстрее» | Знать правила проведения тестирования челночного бега 3 х 10 м с вы­сокого старта, правила по­движной игры «Бросай далеко, собирай быст­рее» | Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с зада­чами и условиями коммуникации, слушать и слышать друг друга. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, со­хранять заданную цель. Познавательные: проходить тести­рование челночного бега 3 х Юм, играть в подвижную игру «Бросай далеко, собирай быстрее» | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмо­ционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие са­мостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе пред­ставлений о нравствен­ных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование установки на безопасный образ жизни | Результативный | Повторить шпагаты |  |
| 97 | Тести­рование метания мешочка на даль­ность |  | Кон­  трольный | Беговая разминка, те­стирование метания мешочка на дальность, подвижная игра «Флаг на башне» | Знать правила проведения тестирования метания мешоч­ка на дальность; правила по­движной игры -Флаг на баш­не» | Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с зада­чами и условиями коммуникации, слушать и слышать друг друга. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, со­хранять заданную цель. Познавательные: проходить тести­рование метания мешочка на даль­ность, играть в подвижную игру «Флаг на башне» | Развитие этических чувств, доброжелательно­сти и эмоционально-нрав­ственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельно­сти и личной ответствен­ности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливо­сти и свободе | Результативный | Повторить наклоны из положения сидя и лежа |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 98 | Футболь­ные уп­ражнения |  | Комби­  нирован­  ный | Разминка с мячами, футбольные упражне­ния, спортивная игра «Футбол» | Знать, какие  варианты фут-  больных упраж-  нений сущест-  вуют, правила  1 спор тивной игры «Футбол» | Коммуникативные: эффективно  сотрудничать и способствовать  продуктивной кооперации, слушать  и слышать друг друга.  Регулятивные: осознавать самого  себя как движущую силу своего научения, свою способность к пре­одолению препятствий и самокор- рекции.  Познавательные: выполнять фут­больные упражнения, играть в спор­тивную игру «Футбол» | Развитие этических  чувств, доброжелательно-  сти и эмоционально-нрав-  ственной отзывчивости,  сочувствия другим людям,  развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных со­циальных ситуациях | Текущий | Повторить отжимания от пола |  |
| 99 | Спортив­ная игра «Футбол» |  | Урок по­вторения и закреп­ления изучен­ного ма­териала | Разминка с мячами, футбольные упражне­ния, спортивная игра «Футбол» | Знать, какие варианты футбольных упражнений существуют, правила спор­тивной игры «Футбол» | Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задача­ми и условиями коммуникации. Регулятивные: самостоятельно выде­лять и формулировать познаватель­ные цели, находить необходимую информацию.  Познавательные: выполнять фут­больные упражнения, играть в спор­тивную игру «Футбол» | Развитие этических чувств, доброжелательно­сти и эмоционально-нрав­ственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотруд­ничества со сверстниками и взрослыми в разных со­циальных ситуациях | Текущий | Повторить выпрыгивания |  |
| Легкая атлетика | | | | | | | | | | |
| 100 | Бег  на 1000 м |  | Контрольный | Разминка, направ­ленная на подготовку к бегу, бег на 1000 м, спортивная игра «Фут­бол» | Знать правила проведения тестирования бега на 1000 м, правила спор­тивной игры «Футбол»  > | Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задача­ми и условиями коммуникации. Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. Познавательные: пробегать дистан­цию 1000 м, играть в спортивную игру «Футбол» | Развитие этических чувств, доброжелательно­сти и эмоционально-нрав­ственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельно­сти и личной ответствен­ности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливо­сти и свободе | Результативный |  |  |
| Подвижные и спортивные игры | | | | | | | | | | |
| 101 | Спортив­ные игры |  | Комби­  нирован­  ный | Разминка в движении, спортивные игры, эста­фета с передачей эста­фетной палочки | Знать техни­ку передачи эстафетной палочки,прави­ла выбранных спортивных игр | Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, слушать и слы­шать друг друга и учителя. Регулятивные: самостоятельно выде­лять и формулировать познаватель­ные цели, находить необходимую информацию.  Познавательные: передавать эста­фетную палочку во время эстафеты, играть в спортивные игры | Развитие навыков сотруд­ничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать кон­фликты и находить выхо­ды из спорных ситуаций | Текущий |  |  |
| 102 | По­движные и спортив­ные игры |  | Урок по­вторения и закреп­ления изучен­ного ма­териала | Разминка в движении, спортивные и подвиж­ные игры, подведение итогов четверти и года | Знать, как выбирать подвижные и спортивные игры, правила выбранных игр, как подводить итоги года | Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, слушать и слы­шать друг друга и учителя. Регулятивные: самостоятельно выде­лять и формулировать познаватель­ные цели, находить необходимую информацию.  Познавательные: играть в выбран­ные подвижные и спортивные игры, подводить итоги года | Развитие этических чувств, доброжелательно­сти и эмоционально-нрав­ственной отзывчивости, развитие навыков сотруд­ничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать кон­фликты и находить выхо­ды из спорных ситуаций | Текущий |  |  |
| 103-105 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**Пояснительная записка**

Рабочая программа составлена на основе авторской учебной программы «Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И. Ляха. 1-4 классы» В. И.Лях М.: Просвещение, 2014;соответствует Федеральному государственному образовательному стандарту начального общего образования (утвержден приказом МОиН РФ от 06.10.2009 № 373), учебника Лях В. И.Физическая культура. 1-4кл.: учеб. для общеобразовательных организаций. М.:Просвещение, 2014.

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

**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.

Реализация цели учебной программы соотносится с реше­нием следующих образовательных **задач***:*

• укреплять здоровье, улучшать осанку, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нрав­ственному и социальному развитию, успешному обучению;

• формировать первоначальные умения саморегуляции средствами физической культуры;

• овладевать школой движений;

• развивать координационные (точность воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритм, быстроту и точно­сть реагирования на сигналы, согласованность движений, ориен­тирование в пространстве) и кондиционные (скоростные, скоростно-силовые, выносливость и гибкость) способности;

• формировать элементарные знания о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (коорди­национных и кондиционных) способностей;

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

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

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

• воспитывать дисциплинированность, доброжелательное отношение к товарищам, честность, отзывчивость, смелость во время выполнения физических упражнений, содействовать раз­витию психических процессов (представления, памяти, мыш­ления и др.) в ходе двигательной деятельности.

На изучение учебного предмета отводится 3 часа в неделю, всего 102 часа.

**Планируемые результаты освоения учебного предмета**

Врезультате освоения содержания программного материала учебного предмета «Физическая культура» обучающиеся должны достигнуть предусмотренного образовательным минимумом уровня развития физической культуры.

***Личностные, метапредметные и предметные результаты***

**Личностные результаты:**

• формирование чувства гордости за свою Родину, 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, доброжелательной 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 ее осуществления;

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

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

• 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;

• 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:**

*Обучающиеся научатся:*

- узнают об истории и особенностях зарождения и развития физической культуры и спорта;

- узнают о способах и особенностях движений, передвижений;

- узнают о работе мышц, систем дыхания, кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;

- терминологию разучиваемых упражнений, их функциональный смысл и направленности воздействие на организм;

- узнают об общих и индивидуальных основах личной гигиены, правилах использования закаливающих процедур, профилактике нарушений осанки;

-узнают о причинах травматизма на занятиях физической культуры.

- выполнять основные движения, перемещения, упражнения по разделам программного материала;

- выполнять комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, скорости;

- взаимодействовать с одноклассниками в процессе занятий физической культурой.

*Обучающиеся получат возможность научиться:*

• первоначальным представлениям 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;

• организовывать здоровье сберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздо­ровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);

• систематически наблюдать 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).

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения | ***Уровень физической подготовленности 4 класс*** | | | | | |
| высокий | средний | низкий | высокий | средний | низкий |
| Мальчики | | | Девочки | | |
| **Прыжок в длину с места, см** | 150 -160 | 131 – 149 | 120 -130 | 143-152 | 126 – 142 | 115-125 |
| **Бег 30 м с высокого старта, с** | 5,8 -5,6 | 6,3 – 5,9 | 6,6 -6,4 | 6,3 -6,0 | 6,5 – 5,9 | 6,8 -6,6 |
| **Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа согнувшись** | - | - | - | 18 | 15 | 10 |
| **Подтягивание на высокой перекладине** | 6 | 4 | 3 | - | - | - |
| **Бег 1000 м, мин. сек.** | 4.30 | 5.00 | 5.30 | 5.00 | 5.40 | 6.30 |
| **Ходьба на лыжах 1 км, мин. сек.** | 7.00 | 7.30 | 8.00 | 7.30 | 8.00 | 8.30 |

**Работа с детьми с ограниченными возможностями здоровья**

**Подготовительная группа** – обучающиеся , имеющие незначительные отклонения в физическом развитии и состоянии здоровья (без существенных функциональных нарушений), а также недостаточную физическую подготовленность.

**Задачи** занятий физическими упражнениями с обучающимися этой группы: укреплять здоровье, улучшать физическое развитие, физическую подготовленность и перевод в основную группу.

При изучении и выполнении различных двигательных действий, связанных с повышенными нагрузками, требования к обучающимся снижаются. Материал учебной программы такие учащиеся проходят с облегчением сложности, сокращением двигательности упражнений и количества их повторений. Исключаются упражнения, связанные с большими мышечными напряжениями. Ограничивается нагрузка в беге, прыжках, в упражнениях с отягощениями, с преодолением препятствий, в эстафетах. Двигательные задания школьникам данной группы могут быть как групповыми, так и индивидуальными.

При изучении различных двигательных действий, связанных с повышением нагрузки, требования к обучающимся уменьшаются.

Учебный материал для таких обучающихся менее сложный, продолжительность выполнения и количество повторений уменьшена.

Ограничиваются нагрузки в беге, прыжках, упражнений с отягощениями, с преодолением препятствий, участие в эстафетах. Исключаются упражнения, связанные со значительными двигательными мышечными напряжениями.

Выполняется меньший объем физических упражнений, требующих значительного проявления быстроты, силы и выносливости, которые могут вызвать существенные нарушения кровообращения и дыхания.

При работе с обучающимися **подготовительной группы** очень важно чаще подчеркивать каждый, даже совсем небольшой успех, и наоборот, не акцентировать ошибки, особенно перед классом.

Обязательно обеспечивается доступность задач, постепенность в увеличении объема и интенсивности физической нагрузки.

При проведении игры в заключительной части занятия уменьшается степень участия обучающихся (предлагается более спокойная роль), или сокращается время их игры (предоставляется дополнительное время для восстановления).

Во время проведения эстафет, предусматривающих этапы разной сложности, обучающимся подготовительной группы назначаются выполнение простых этапов, т.е. создаются облегченные условия.

Проводятся закаливания, соблюдение рационального режима дня и также двигательного режима (особое внимание уделяется подбору двигательных домашних заданий, физкультпауз при выполнении домашних заданий по другим предметам, выполнение других физкультурно – оздоровительных мероприятий в режиме дня учащегося, пребывание на свежем воздухе и достаточный продолжительности сна). Обучающиеся обязательно участвуют в занятиях по общей программе физического воспитания, но им дается возможность сдачи контрольных нормативов с задержкой.

Дополнительно с детьми проводятся занятия в физкультурно-оздоровительных группах или группах общей физической подготовки.

**Участие в соревнованиях возможно по дополнительному разрешению врача**.

Обучающиеся **специальной** медицинской группы учатся осуществлять физкультурно – оздоровительную деятельность и выполнять доступные для них двигательные действия.

Для занимающихся в специальной медицинской группе создается режим постепенного нарастания нагрузок, выполняемых микродозами. Игра на занятии специальной медицинской группы заканчивается за 7 -10 минут до окончания занятия.

**Общеразвивающие упражнения**

1.И.п. – основная стойка, голова опущена, руки за голову.

В. – руки вверх, в стороны, вниз.

2. И.п. –основная стойка, руки вниз.

В. – подняться на носки, руки в стороны. Опуститься, руки вниз. Подняться на носки, руки вверх – потянулись к солнышку.

3. И.п. – руки на пояс, ноги врозь.

В. – повороты туловища вправо, влево.

4. И.п. – руки в стороны, ноги врозь.

В. – наклоны туловища вперед, назад.

5. И.п. – ноги врозь, руки за голову.

В. – повороты вправо, влево, вперед.

6. Упражнение «Дровосек».

7. Прыжки на месте.

8. Ходьба на месте на счет, под барабан или свисток.

**Упражнения с гимнастическими палками.**

1. И.п. – основная стойка, руки вниз, палка внизу.

В. – палка вперед

2. И.п. – основная стойка, ноги врозь.

В. – палка вверху.

3. И.п. – основная стойка, ноги на ширине плеч.

В. – наклон вперед, палка вперед.

4. И.п. – основная стойка, ноги на ширине плеч.

В. – наклоны туловища вправо.

5. И.п. – основная стойка, ноги врозь.

В. – наклон туловища влево.

6. И.п. – основная стойка.

В. – присесть, палка вперед, вернуться в И.п.

7. – основная стойка, палка внизу.

В. – прыжки на месте, ноги врозь, палка вверху.

8. И.п. – основная стойка, ноги вместе, руки вверх.

В. – потянуться вверх, поднимаясь на носки.

**Общеразвивающие упражнения с малыми мячами.**

1.И.п. – основная стойка, мяч в правой руке.

В. – переложить мяч в левую руку, обратно в правую.

2. И.п. – основная стойка, мяч в левой руке.

В. – подняться на носки, руки вперед перед грудью, переложить мяч в правую руку. Принять И.п. мяч в правой руке.

3. И.п. – основная стойка, руки вперед, мяч в левой руке.

В. – присесть, руки вниз, переложить мяч в правую руку.

4. И.п. – ноги расставить шире, руки вверх, мяч держать двумя руками.

В. – наклон вперед, положить мяч на пол, выпрямиться, руки вверх, снова наклониться, взять мяч и вернуться в И.п.

5. И. п. – прыжки на месте, мяч держать двумя руками.

6. И.п. – ноги на ширине плеч, руки в стороны, мяч в правой руке.

В. – наклониться вправо, переложить мяч за спиной в левую руку, вернуться в И.п.

7. И.п. – ноги на ширине плеч, мяч в правой руке.

В. – подбросить мяч вверх на уровне груди, если получится, поймать двумя руками.

8. И.п. – основная стойка, мяч в правой руке.

В. – ударить мячом об пол, чтобы он подпрыгнул до уровня груди, поймать двумя руками.

9. И.п. – основная стойка, мяч в левой руке.

В. – сесть на пол напротив соседа, прокатить ему мяч, получить от него мяч обратно.

**Содержание учебного предмета**

***Раздел «Способы физкультурной деятельности»*** Освоение комплексов общеразвивающих физических упражнений для развития основных физических качеств. Освоение подводящих упражнений для закрепления и совершенствования двигательных действий игры в футбол, волейбол, баскетбол. Развитие выносливости во время лыжных прогулок. Измерение частоты сердечных сокращений во время и после выполнения физических упражнений. Проведение элементарных соревнований.

***Легкая атлетика(20 ч.)*** Разновидности ходьбы. Бег(20м). Ходьба по разметкам. Бег (30м). Челночный бег. Бег с ускорением (30 м - 60м). Ходьба с преодолением препятствий. Прыжок с места. Бег до 5-8 мин. Прыжок в длину с места. Прыжок с разбега. Эстафеты. Метание малого мяча в горизонтальную цель (2х2м). Метание малого мяча в вертикальную цель (2х2м). Метание набивного мяча. Бег с ускорением (30 м). Бег с изменением направления, ритма и темпа. Медленный бег до 4 мин. Прыжок в длину с места, с разбега. Прыжок с поворотом на 180°. Метание набивного мяча из разных положений.

***Подвижные игры (24 ч.)*** «Класс, смирно». ***«***Пустое место***».*** «Два мороза». «Прыгуны и пятнашки». «Невод». «Вол во рву». «Посадка картошки». Прыжки по полоскам». «Попади в мяч». «Шишки, желуди, орехи». «Точно в цель». «Конники-спортсмены». «Мяч соседу». «Вызов номеров». Бездомный заяц». «Вороны и воробьи». «Точно в цель». «Вышибалы». Эстафеты.

***Гимнастика с элементами акробатики (14 ч.)*** Упражнения на освоение акробатических упражнений. Перекаты в группировке, кувырки вперед и назад. Стойка на лопатках, «мост» из положения лежа на спине. Акробатические комбинации. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. Поднимание согнутых и прямых ног в висе на гимнастической стенке. Лазание по гимнастической стенке. Перелезание через коня. Подвижные игры с предметами.

***Лыжная подготовка (20 ч.)*** Ступающий шаг. Скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции попеременным двухшажным ходом до 2км с палками. Поворот на месте переступанием. Техника торможения «плугом» и «упором». Спуски в высокой и низкой стойках. Повороты переступанием в движении. Техника подъема «лесенкой». Косой подъем на склон 15-20 градусов (без палок) и спуска в низкой стойке. Техника выполнения подъемов и спусков со склона. Низкая стойка в момент спуска с горки. Эстафеты на пять основных двигательных способностей. Бег на лыжах 2 км (зачет).

***Подвижные игры на основе баскетбола (24 ч.)*** Стойка игрока, повороты на месте вперед и назад. Ловля мяча двумя руками. Передача мяча двумя руками от груди. Эстафеты. Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Бросок двумя руками от груди с места. Ведение мяча. Игра в мини-баскетбол. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Бросок мяча снизу на месте в щит. Ведение на месте правой и левой рукой. Броски в цель. Подвижные игры с мячом. Ловля и передача мяча в движении. Эстафеты с мячами. Ловля мяча на месте. Упражнения по совершенствованию физических качеств.