****

**Пояснительная записка**

Физическая культура - обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Предмет «физическая культура» является основой физического воспитания школьников. Формирование физической культуры личности достигается физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня, второй половины дня, внеклассной работой по физической культуре. Она включает в себя мотивацию и потребность в системных занятиях физической культуры и спорта, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности. Целью школьного физического воспитания является формирование разносторонне физического развития личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и сохранения здоровья, для оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. Реализация цели учебной программы соотносится с решением следующих образовательных задач:

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

• формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;

• овладение школой движений;

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

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

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

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

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

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

Основными принципами, идеями и подходами при формировании данной программы были следующие: демократизация и гуманизация педагогического процесса, педагогика сотрудничества, деятельностный подход, интенсификация и оптимизация, расширение межпредметных связей.

**ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА КУРСА**

Предметом обучения физической культуры в начальной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развивается мышление, творчество и самостоятельность. Важным требованием современного урока является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учётом состояния здоровья, пола, физического развития, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдение гигиенических норм.

**МЕСТО КУРСА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ**

Курс «Физическая культура» изучается с 1 по 4 класс из расчёта 3 часа в неделю: 1 класс - 99 ч, 2 класс - 102 ч, 3 класс-102 ч, 4 класс - 102 ч. Третий час учебного предмета «Физическая культура» используется на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания. Рабочая программа рассчитана на 405 ч на четыре года обучения.

**ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА**

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

**Личностные результаты**

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

• формирование уважительного отношения к культуре других народов;

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

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

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

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

• формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

• формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

**Метапредметные результаты**

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

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

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

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

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

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

**Предметные результаты**

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

• овладение умениями организовывать здоровьесберегаю-пгую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздо-ровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);

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

**СОДЕРЖАНИЕ КУРСА «Физическая культура»**

**(405 ч)**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Разделы программы** | **классы** | | | | **Итого** |
| **1** | **2** | **3** | **4** |
| **Лёгкая атлетика** | **14** | **17** | **20** | **20** | **71** |
| **Кроссовая подготовка** | **14** | **15** | **14** | **14** | **57** |
| **Гимнастика** | **34** | **34** | **34** | **34** | **136** |
| **Лыжная подготовка** | **21** | **21** | **21** | **21** | **84** |
| **Подвижные игры на основе баскетбола** | **16** | **15** | **13** | **13** | **57** |

**1 класс**

**( 99 ч)**

|  |  |
| --- | --- |
| **Разделы программы** | **Количество часов** |
| Лёгкая атлетика | 14 ч |
| Кроссовая подготовка | 14ч |
| Гимнастика | 34 ч |
| Лыжная подготовка | 21 ч |
| Подвижные игры на основе баскетбола | 16 ч |
| **ИТОГО** | **99 ч** |

**2 класс**

**( 102 ч)**

|  |  |
| --- | --- |
| **Разделы программы** | **Количество часов** |
| Лёгкая атлетика | 17 ч |
| Кроссовая подготовка | 15ч |
| Гимнастика | 34 ч |
| Лыжная подготовка | 21 ч |
| Подвижные игры на основе баскетбола | 15 ч |
| **ИТОГО** | **102 ч** |

**3 класс**

**( 102 ч)**

|  |  |
| --- | --- |
| **Разделы программы** | **Количество часов** |
| Лёгкая атлетика | 20 ч |
| Кроссовая подготовка | 14ч |
| Гимнастика | 34 ч |
| Лыжная подготовка | 21 ч |
| Подвижные игры на основе баскетбола | 13 ч |
| **ИТОГО** | **102 ч** |

**4 класс**

**( 102 ч)**

|  |  |
| --- | --- |
| **Разделы программы** | **Количество часов** |
| Лёгкая атлетика | 20ч |
| Кроссовая подготовка | 14ч |
| Гимнастика | 34 ч |
| Лыжная подготовка | 21 ч |
| Подвижные игры на основе баскетбола | 13 ч |
| **ИТОГО** | **102 ч** |

Знания о физической культуре .Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, как жизненно важные способы передвижения человека.

Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз. Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; гимнастический мост. Акробатические комбинации. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи. Гимнастическая комбинация. Опорный прыжок'. Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Лёгкая атлетика. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением. Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и за-прыгивание; Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

Метание малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Лыжные гонки. Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение.

Подвижные и спортивные игры. На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту. На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию. На материале спортивных игр.

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

Ниже представлено тематическое планирование в соответствии с учебником для общеобразовательных учреждений автора В. И. Ляха: «Физическая культура. 1—4 классы» (М.: Просвещение, 2012).

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ КУРСА**

Информационно – образовательная среда образовательного учреждения должна обеспечивать мониторинг здоровья учащихся. Для этого необходимо иметь в кабинете физкультуры компьютер. Учитель физкультуры должен участвовать в постоянном взаимодействии образовательного учреждения с другими организациями социальной сферы, с учреждениями здравоохранения, спорта. Учителю физкультуры должна быть обеспечена информационная поддержка на основе современных информационных технологий в области библиотечных услуг.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование объектов и средств материально-технического оснащения. | Необходимое количество | Примечание. |
| 1 | Библиотечный фонд (книгопечатная продукция |  |  |
| 1.1 | Стандарт начального общего образования по  физической культуре | Д | Стандарт по физической культуре,  примерные программы, авторские  рабочие программы входят в  состав обязательного программно-  методического обеспечения  кабинета по физической культуре  (спортивного зала) |
| 1.2 | Рабочие программы по физической культуре | Д |  |
| 1.3 | Примерные программы по учебным предметам.  Физическая культура. 1-4 классы | Д |  |
| 1.4 | Учебник и пособия, которые входят в предметную  линию В. И. Лях  В. И. Лях. Физическая культура. 1-4 классы.  Учебник для общеобразовательных учреждений | К | Учебник, рекомендованный  Министерством образования и  науки Российской Федерации, и  пособия входят в библиотечный  фонд |
| 1.5 | Учебная, научная, научно-популярная литература по  физической культуре, спорту, олимпийскому  движению | Д | В составе библиотечного фонда |
| 1.6 | Методические издания по физической культуре для  учителей | Д | Методические пособия и ре-  комендации, журнал «Физическая  культура в школе» |
| 2 | Экранно-звуковые пособия |  |  |
| 2.1 | Аудиозаписи |  | Для проведения гимнастических комплексов, обучения танцевальным движениям; проведения спортивных соревнований, физкультурных праздников. |
| 3 | Технические средства |  |  |
| 3.1 | Аудиоцентр | Д | С возможностью использования  аудиодисков, CD-R, CD-RW, MP3,  а также магнитофонных записей |
| 3.2 | Компьютер | Д | Технические требования:  графическая операционная  система, привод для чтения/ записи  компакт-дисков, аудио- и  видеовходы/выходы. |
| 4 | Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование. |  |  |
| 4.1 | Стенка гимнастическая | Г |  |
| 4.2 | Бревно гимнастическое напольное | Г |  |
| 4.3 | Канат | Г |  |
| 4.4 | Скамейка гимнастическая жесткая | Г |  |
| 4.5 | Маты гимнастические | Г |  |
| 4.6 | Мяч малый | Г |  |
| 4.7 | Скакалка | К |  |
| 4.8 | Обруч гимнастический | К |  |
| 4.9 | Конусы разметочные | Г |  |
| 5.0 | Рулетка измерительная | Д |  |
| 5.1 | Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой | Д |  |
| 5.2 | Мячи баскетбольные | Г |  |
| 5.3 | Мячи волейбольные | Г |  |
| 5.4 | Мячи футбольные | Г |  |
| 5.5 | Жилетки игровые | Г |  |
| 5.6 | Сетка волейбольная | Д |  |
| 6 | Средства медицинской помощи |  |  |
| 6.1 | Аптечка медицинская | Д |  |
| 7 | Спортивные залы |  |  |
| 7.1 | Спортивный зал игровой |  |  |
| 7.2 | Танцевальный зал |  |  |
| 7.3 | Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования. |  |  |
| 8 | Пришкольный стадион |  |  |
| 8.1 | Легкоатлетическая дорожка | Д |  |
| 8.2 | Сектор для прыжков в длину | Д |  |
| 8.3 | Игровое поле для футбола | Д |  |
| 8.4 | Площадка игровая волейбольная | Д |  |
| 8.5 | Гимнастический городок | Д |  |
| 8.6 | Полоса препятствий | Д |  |
| 8.7 | Лыжная трасса | Д |  |

**Тематическое планирование предметной линии «Физическая культура» в 1 классе**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема урока** | **Тип урока**  **Количество часов** | **Планируемые результаты**  **(предметные)** | | **Основные виды учебной деятельности обучающихся** | **Планируемые результаты (личностные и метапредметные)**  **Характеристика деятельности** | | | | **Оборудование** |
| **Содержание курса(ученик должен знать)** | | **Личностные УУД** | **Познавательные УУД** | **Коммуникативные УУД** | **Регулятивные УУД** |
|  | | | **ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА(7ч)** | | | | | | | |
| ***1*** | **Инструктаж по ТБ.Легкая атлетика**  **Ходьба и бег** | Вводный  1 ч | Инструктаж по ТБ. Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Подвижная игра «Два мороза». Развитие скоростных качеств.  **Уметь** правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м. Знать правила ТБ на уроках легкой атлетики. | | Усвоение основных понятий и терминов в беге и ходьбе. | Готовность и способность обучающихся к саморазвитию. Мотивация учебной деятельности. Самооценка на основе критериев успешной деятельности. | Анализировать информацию. Применять полученную информацию.  .Контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. | Предлагать помощь и сотрудничество. Проявлять активность во взаимодействии | Применять установленные правила в планировании. Выбирать действия в соответствии с поставленной задачей. Различать способ и результат действия. Осуществлять пошаговый контроль. |  |
| ***2*** | **Ходьба и бег** | Изучение нового материала  1 ч | Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Бег 30 м. Подвижная игра «Вызов номера». Понятие короткая дистанция. Развитие скоростных качеств.  **Уметь** правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м.  Знать понятие короткая дистанция. | | Описание техники выполнения ходьбы, освоение её самостоятельно, выявление и устранение характерных ошибок в процессе усвоения.  Описание техники выполнения бега, освоение её самостоятельно, выявление и устранение характерных ошибок в процессе усвоения. | Готовность и способность обучающихся к саморазвитию. Мотивация учебной деятельности. Самооценка на основе критериев успешной деятельности. | Анализировать информацию. Применять полученную информацию.  .Контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. | Предлагать помощь и сотрудничество. Проявлять активность во взаимодействии | Применять установленные правила в планировании. Выбирать действия в соответствии с поставленной задачей. Различать способ и результат действия. Осуществлять пошаговый контроль. | Секундомер |
| ***3*** | **Ходьба и бег** | Изучение нового материала  1 ч | Разновидности ходьбы. Бег с ускорением. Бег 60 м. Общеразвивающие упражнения (ОРУ). Ходьба с высоким подниманием бедра. Подвижная игра «Вызов номера». Развитие скоростных качеств.  **Уметь** правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м. Знать понятие короткая дистанция. | | Описание техники выполнения ходьбы, освоение её самостоятельно, выявление и устранение характерных ошибок в процессе усвоения.  Описание техники выполнения бега, освоение её самостоятельно, выявление и устранение характерных ошибок в процессе усвоения. | Готовность и способность обучающихся к саморазвитию. Мотивация учебной деятельности. Самооценка на основе критериев успешной деятельности. | Анализировать информацию. Применять полученную информацию.  .Контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. | Предлагать помощь и сотрудничество. Проявлять активность во взаимодействии | Применять установленные правила в планировании. Выбирать действия в соответствии с поставленной задачей. Различать способ и результат действия. Осуществлять пошаговый контроль. | Секундомер |
| ***4*** | **Прыжки** | Изучение нового материала.  1 ч | Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. Прыжок в длину с места. ОРУ. Подвижная игра «Два мороза».  Развитие скоростно-силовых качеств.  **Уметь** правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться в яму на две ноги. | | Взаимодействие со сверстниками в процессе освоения беговых и прыжковых упражнений, при этом соблюдение правил безопасности. | Готовность и способность обучающихся к саморазвитию. Мотивация учебной деятельности. Самооценка на основе критериев успешной деятельности. | Анализировать информацию. Применять полученную информацию.  .Контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. | Предлагать помощь и сотрудничество. Проявлять активность во взаимодействии | Применять установленные правила в планировании. Выбирать действия в соответствии с поставленной задачей. Различать способ и результат действия. Осуществлять пошаговый контроль. |  |
| ***5*** | **Прыжки** | Изучение нового материала  1 ч | Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. Прыжок в длину с места. ОРУ. Подвижная игра «Два мороза». Развитие скоростно-силовых качеств.  **Уметь** правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться в яму на две ноги. | | Взаимодействие со сверстниками в процессе освоения беговых и прыжковых упражнений, при этом соблюдение правил безопасности. | Готовность и способность обучающихся к саморазвитию. Мотивация учебной деятельности. Самооценка на основе критериев успешной деятельности. | Анализировать информацию. Применять полученную информацию.  .Контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. | Предлагать помощь и сотрудничество. Проявлять активность во взаимодействии | Применять установленные правила в планировании. Выбирать действия в соответствии с поставленной задачей. Различать способ и результат действия. Осуществлять пошаговый контроль. |  |
| ***6*** | **Бросок малого мяча** | Изучение нового  1ч | Метание малого мяча из положения стоя грудью в направления метания. Подвижная игра «К своим флажкам». ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей.  **Уметь** правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений. | | Описание техники выполнения метательных упражнений, освоение её самостоятельно, выявление и устранение характерных ошибок в процессе усвоения | Готовность и способность обучающихся к саморазвитию. Мотивация учебной деятельности. Самооценка на основе критериев успешной деятельности. | Анализировать информацию. Применять полученную информацию.  .Контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. | Предлагать помощь и сотрудничество. Проявлять активность во взаимодействии | Применять установленные правила в планировании. Выбирать действия в соответствии с поставленной задачей. Различать способ и результат действия. Осуществлять пошаговый контроль. | Теннисный мяч, конусы |
| ***7*** | **Бросок малого мяча** | Изучение нового материала  1 ч | Метание малого мяча из положения стоя грудью в направления метания на заданное расстояние. Подвижная игра «К своим флажкам». ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей.  **Уметь** правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений. | | Описание техники выполнения метательных упражнений, освоение её самостоятельно, выявление и устранение характерных ошибок в процессе усвоения | Готовность и способность обучающихся к саморазвитию. Мотивация учебной деятельности. Самооценка на основе критериев успешной деятельности. | Анализировать информацию. Применять полученную информацию.  .Контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. | Предлагать помощь и сотрудничество. Проявлять активность во взаимодействии | Применять установленные правила в планировании. Выбирать действия в соответствии с поставленной задачей. Различать способ и результат действия. Осуществлять пошаговый контроль. | Теннисный мяч, конусы |
|  | | | | **КРОССОВАЯ ПОДГОТОВКА (7ч)** | | | | | | |
| ***8*** | **Кроссовая подготовка**  **Бег по пересеченной местности** | Изучение нового материала  1ч | Равномерный бег (3 минуты). Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Пятнашки». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие скорости бега.  **Уметь** бегать в равномерном темпе до 10 минут; бегать по слабо пересеченной местности до 1 км. | | ПРИМЕНить БЕГОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ , СКОРОСТНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ. | Готовность и способность обучающихся к саморазвитию. Мотивация учебной деятельности. Самооценка на основе критериев успешной деятельности. | Анализировать информацию. Применять полученную информацию.  .Контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. | Предлагать помощь и сотрудничество. Проявлять активность во взаимодействии | Применять установленные правила в планировании. Выбирать действия в соответствии с поставленной задачей. Различать способ и результат действия. Осуществлять пошаговый контроль. | Секундомер |
| ***9*** | **Бег по пересеченной местности** | Комплексный  1ч | Равномерный бег ( 3 минуты). Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м).  Подвижная игра «Пятнашки». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие скорость бега.  **Уметь** бегать в равномерно темпе до 10 минут, бегать по слабо пересеченной местности до 1 км. | | Выбор индивидуального темпа передвижения, контроль темпа бега. | Готовность и способность обучающихся к саморазвитию. Мотивация учебной деятельности. Самооценка на основе критериев успешной деятельности. | Анализировать информацию. Применять полученную информацию.  .Контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. | Предлагать помощь и сотрудничество. Проявлять активность во взаимодействии | Применять установленные правила в планировании. Выбирать действия в соответствии с поставленной задачей. Различать способ и результат действия. Осуществлять пошаговый контроль. | Секундомер |
| ***10*** | **Бег по пересеченной местности** | Комплексный  1ч | Равномерный бег (3 минуты). Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). подвижная игра «Пятнашки». ОРУ. развитие выносливости. Понятие скорость бега.  **Уметь** бегать в равномерном темпе до 10 минут; бегать по слабо пересеченной местности до 1 км. | | Выбор индивидуального темпа передвижения, контроль темпа бега. | Готовность и способность обучающихся к саморазвитию. Мотивация учебной деятельности. Самооценка на основе критериев успешной деятельности. | Анализировать информацию. Применять полученную информацию.  .Контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. | Предлагать помощь и сотрудничество. Проявлять активность во взаимодействии | Применять установленные правила в планировании. Выбирать действия в соответствии с поставленной задачей. Различать способ и результат действия. Осуществлять пошаговый контроль. | Секундомер |
| ***11*** | **Бег по пересеченной местности** | Комплексный  1ч | Равномерный бег 4 минуты. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). подвижная игра «Третий лишний». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие дистанция.  **Уметь** бегать в равномерном темпе 10 минут; бегать по слабо пересеченной местности до 1 км. | | Выбор индивидуального темпа передвижения, контроль темпа бега. | Готовность и способность обучающихся к саморазвитию. Мотивация учебной деятельности. Самооценка на основе критериев успешной деятельности. | Анализировать информацию. Применять полученную информацию.  .Контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. | Предлагать помощь и сотрудничество. Проявлять активность во взаимодействии | Применять установленные правила в планировании. Выбирать действия в соответствии с поставленной задачей. Различать способ и результат действия. Осуществлять пошаговый контроль. | Секундомер |
| ***12*** | **Бег по пересеченной местности** | Комплексный  1 ч | Равномерный бег 5 минут. Чередование ходьбы, бега ( бег 50 м, ходьба 100 м). подвижная игра «Третий лишний». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие здоровье.  **Уметь** бегать в равномерном темпе до 10 минут; бегать по слабо пересеченной местности до 1 км. | | Выбор индивидуального темпа передвижения, контроль темпа бега. | Готовность и способность обучающихся к саморазвитию. Мотивация учебной деятельности. Самооценка на основе критериев успешной деятельности. | Анализировать информацию. Применять полученную информацию.  .Контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. | Предлагать помощь и сотрудничество. Проявлять активность во взаимодействии | Применять установленные правила в планировании. Выбирать действия в соответствии с поставленной задачей. Различать способ и результат действия. Осуществлять пошаговый контроль. | Секундомер |
| ***13*** | **Бег по пересеченной местности** | Комплексный  1 ч | Равномерный бег 5 минут; чередование ходьбы, бега (бег 60 м, ходьба 100 м. Подвижная игра «Пятнашки». ОРУ. Развитие выносливости.  **Уметь**  бегать в равномерном темпе до 10 минут; бегать по слабо пересеченной местности до 1 км. | | Выбор индивидуального темпа передвижения, контроль темпа бега. | Готовность и способность обучающихся к саморазвитию. Мотивация учебной деятельности. Самооценка на основе критериев успешной деятельности. | Анализировать информацию. Применять полученную информацию.  .Контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. | Предлагать помощь и сотрудничество. Проявлять активность во взаимодействии | Применять установленные правила в планировании. Выбирать действия в соответствии с поставленной задачей. Различать способ и результат действия. Осуществлять пошаговый контроль. | Секундомер |
| ***14*** | **Бег по пересеченной местности** | Комплексный  1ч | Равномерный бег 5 минут. Чередование ходьбы, бега ( бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Пятнашки». ОРУ. Развитие выносливости.  **Уметь** бегать в равномерном темпе до 10 минут; бегать по слабо пересеченной местности до 1 км. | | Выбор индивидуального темпа передвижения, контроль темпа бега. | Готовность и способность обучающихся к саморазвитию. Мотивация учебной деятельности. Самооценка на основе критериев успешной деятельности. | Анализировать информацию. Применять полученную информацию.  .Контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. | Предлагать помощь и сотрудничество. Проявлять активность во взаимодействии | Применять установленные правила в планировании. Выбирать действия в соответствии с поставленной задачей. Различать способ и результат действия. Осуществлять пошаговый контроль. | Секундомер |
|  | | | | **ГИМНАСТИКА (34ч)** | | | | | | |
| ***15*** | **Гимнастика**  **Акробатика. Строевые упражнения** | Изучение нового материала  1ч | Основная стойка. Построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе и из упора соя на коленях. Игра «Пройти бесшумно». Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ.  **Уметь** выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации | | Различие строевых команд. Точное выполнение строевых приемов. | Готовность и способность обучающихся к саморазвитию. Мотивация учебной деятельности. Самооценка на основе критериев успешной деятельности. | Анализировать информацию. Применять полученную информацию.  .Контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. | Предлагать помощь и сотрудничество. Проявлять активность во взаимодействии. Определять цели, функции участников, способы взаимодействия. | Применять установленные правила в планировании. Выбирать действия в соответствии с поставленной задачей. Различать способ и результат действия. Осуществлять пошаговый контроль. | Маты |
| ***16*** | **Акробатика. Строевые упражнения** | Комплексный  1 ч | Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе и из упора соя на коленях.  **Уметь** выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно. | | Описание техники акробатических упражнений. | Готовность и способность обучающихся к саморазвитию. Мотивация учебной деятельности. Самооценка на основе критериев успешной деятельности. | Анализировать информацию. Применять полученную информацию.  .Контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. | Предлагать помощь и сотрудничество. Проявлять активность во взаимодействии. Определять цели, функции участников, способы взаимодействия. | Применять установленные правила в планировании. Выбирать действия в соответствии с поставленной задачей. Различать способ и результат действия. Осуществлять пошаговый контроль. | Маты |
| ***17*** | **Акробатика.**  **Строевые упражнения.** | Комплексный  1 ч | Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях. Игра «Пройти бесшумно». Развитие координационных способностей. Название основных гимнастических снарядов.  **Уметь** выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации. | | Объяснение названий и назначение гимнастических снарядов. Соблюдение правил безопасности. Описание техники акробатических упражнений. | Готовность и способность обучающихся к саморазвитию. Мотивация учебной деятельности. Самооценка на основе критериев успешной деятельности. | Анализировать информацию. Применять полученную информацию.  .Контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. | Предлагать помощь и сотрудничество. Проявлять активность во взаимодействии. Определять цели, функции участников, способы взаимодействия. | Применять установленные правила в планировании. Выбирать действия в соответствии с поставленной задачей. Различать способ и результат действия. Осуществлять пошаговый контроль. | Маты |
| ***18*** | **ОРУ без предметов** | Совершенствование  1 ч | ОРУ без предметов. Игра «Пройти бесшумно». Развитие координационных способностей. **Уметь** выполнять общеразвивающие упражнения без предметов раздельно и в комбинации. | | Описание состава и содержания общеразвивающих упражнений без предметов, составление комбинаций из числа разученных упражнений. | Готовность и способность обучающихся к саморазвитию. Мотивация учебной деятельности. Самооценка на основе критериев успешной деятельности. | Анализировать информацию. Применять полученную информацию.  .Контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. | Предлагать помощь и сотрудничество. Проявлять активность во взаимодействии. Определять цели, функции участников, способы взаимодействия. | Применять установленные правила в планировании. Выбирать действия в соответствии с поставленной задачей. Различать способ и результат действия. Осуществлять пошаговый контроль. |  |
| ***19*** | **Строевые упражнения. ОРУ без предметов.** | Комплексный  1 ч | Основная стойка. Построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг..ОРУ без предметов. Игра «Пройти бесшумно». Развитие координационных способностей. **Уметь** выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации. | | Различие строевых команд. Точное выполнение строевых приемов. Описание состава и содержания общеразвивающих упражнений без предметов, составление комбинаций из числа разученных упражнений. | Готовность и способность обучающихся к саморазвитию. Мотивация учебной деятельности. Самооценка на основе критериев успешной деятельности. | Анализировать информацию. Применять полученную информацию.  .Контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. | Предлагать помощь и сотрудничество. Проявлять активность во взаимодействии. Определять цели, функции участников, способы взаимодействия. | Применять установленные правила в планировании. Выбирать действия в соответствии с поставленной задачей. Различать способ и результат действия. Осуществлять пошаговый контроль. |  |
| ***20*** | **Равновесие. Строевые упражнения** | Изучение нового материала  1 ч | Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки. Стойка на носках, на одной ноге на гимнастической скамейке. Игра «Змейка». Развитие координационных способностей.  **Уметь** выполнять строевые упражнения, упражнения в равновесии. | | Описание техники упражнений на гимнастической скамейке. | Готовность и способность обучающихся к саморазвитию. Мотивация учебной деятельности. Самооценка на основе критериев успешной деятельности. | Анализировать информацию. Применять полученную информацию.  .Контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. | Предлагать помощь и сотрудничество. Проявлять активность во взаимодействии. Определять цели, функции участников, способы взаимодействия. | Применять установленные правила в планировании. Выбирать действия в соответствии с поставленной задачей. Различать способ и результат действия. Осуществлять пошаговый контроль. | Гимнастическая скамейка |
| ***21*** | **Равновесие. Строевые упражнения** | Комплексный  1 ч | Повороты направо, налево. Выполнение команды «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». Стойка на носках, на одной ноге на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Змейка». Развитие координационных способностей.  **Уметь** выполнять строевые упражнения, упражнения в равновесии. | | Точное выполнение строевых команд. Освоение техники упражнений на гимнастической скамейке , предупреждение появления ошибок и соблюдение правил безопасности. | Готовность и способность обучающихся к саморазвитию. Мотивация учебной деятельности. Самооценка на основе критериев успешной деятельности. | Анализировать информацию. Применять полученную информацию.  .Контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. | Предлагать помощь и сотрудничество. Проявлять активность во взаимодействии. Определять цели, функции участников, способы взаимодействия. | Применять установленные правила в планировании. Выбирать действия в соответствии с поставленной задачей. Различать способ и результат действия. Осуществлять пошаговый контроль. | Гимнастическая скамейка,мячи |
| ***22*** | **ОРУ с предметами. Равновесие.** | Изучение нового материала  1 ч | ОРУ с предметами. Стойка на носках, на одной ноге на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Змейка». Развитие координационных способностей.  **Уметь** выполнять строевые упражнения, упражнения в равновесии. | | Освоение техники упражнений на гимнастической скамейке , предупреждение появления ошибок и соблюдение правил безопасности. | Готовность и способность обучающихся к саморазвитию. Мотивация учебной деятельности. Самооценка на основе критериев успешной деятельности. | Анализировать информацию. Применять полученную информацию.  Контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. | Предлагать помощь и сотрудничество. Проявлять активность во взаимодействии. Определять цели, функции участников, способы взаимодействия. | Применять установленные правила в планировании. Выбирать действия в соответствии с поставленной задачей. Различать способ и результат действия. Осуществлять пошаговый контроль. | Гимнастическая скамейка, мячи |
| ***23*** | **Равновесие. Строевые упражнения** | Комплексный  1 ч | Перестроение по звенья, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты направо, налево. Выполнение команды «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». ОРУ с предметами. Стойка на носках, на одной ноге на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Змейка». Развитие координационных способностей.  **Уметь** выполнять строевые упражнения, упражнения в равновесии. | | Оказание помощи сверстникам в освоении гимнастических упражнений , анализ их техники, выявление ошибок. | Готовность и способность обучающихся к саморазвитию. Мотивация учебной деятельности. Самооценка на основе критериев успешной деятельности. | Анализировать информацию. Применять полученную информацию.  .Контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. | Предлагать помощь и сотрудничество. Проявлять активность во взаимодействии. Определять цели, функции участников, способы взаимодействия. | Применять установленные правила в планировании. Выбирать действия в соответствии с поставленной задачей. Различать способ и результат действия. Осуществлять пошаговый контроль. | Гимнастическая скамейка, мячи, скакалка. обруч |
| ***24*** | **Равновесие. Строевые упражнения** | Совершенствование ЗУН  1 ч | Перестроение по звенья, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты направо, налево. Выполнение команды «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». ОРУ с предметами. Стойка на носках, на одной ноге на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Змейка». Развитие координационных способностей.  **Уметь** выполнять строевые упражнения, упражнения в равновесии. | | Оказание помощи сверстникам в освоении гимнастических упражнений , анализ их техники, выявление ошибок | Готовность и способность обучающихся к саморазвитию. Мотивация учебной деятельности. Самооценка на основе критериев успешной деятельности. | Анализировать информацию. Применять полученную информацию.  .Контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. | Предлагать помощь и сотрудничество. Проявлять активность во взаимодействии. Определять цели, функции участников, способы взаимодействия. | Применять установленные правила в планировании. Выбирать действия в соответствии с поставленной задачей. Различать способ и результат действия. Осуществлять пошаговый контроль. | Гимнастическая скамейка, мячи, скакалка, обруч |
| ***25*** | **Равновесие. Строевые упражнения** | Совершенствование ЗУН  1 ч | Перестроение по звенья, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты направо, налево. Выполнение команды «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». ОРУ с предметами. Стойка на носках, на одной ноге на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Змейка». Развитие координационных способностей.  **Уметь** выполнять строевые упражнения, упражнения в равновесии. | | Оказание помощи сверстникам в освоении гимнастических упражнений , анализ их техники, выявление ошибок. Предупреждение появления ошибок и соблюдение правил безопасности. | Готовность и способность обучающихся к саморазвитию. Мотивация учебной деятельности. Самооценка на основе критериев успешной деятельности. | Анализировать информацию. Применять полученную информацию.  .Контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. | Предлагать помощь и сотрудничество. Проявлять активность во взаимодействии. Определять цели, функции участников, способы взаимодействия. | Применять установленные правила в планировании. Выбирать действия в соответствии с поставленной задачей. Различать способ и результат действия. Осуществлять пошаговый контроль. | Гимнастическая скамейка, мячи |
| ***26*** | **Лазание.** | Изучение нового материала  1 ч | Лазание по гимнастической стенке и канату. Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях. Игра «Ниточка и иголочка». Развитие силовых способностей.  **Уметь** лазать п о гимнастической стенке, канату. | | Описание техники упражнений в лазанье и перелазании. | Готовность и способность обучающихся к саморазвитию. Мотивация учебной деятельности. Самооценка на основе критериев успешной деятельности. | Анализировать информацию. Применять полученную информацию.  .Контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. | Предлагать помощь и сотрудничество. Проявлять активность во взаимодействии. Определять цели, функции участников, способы взаимодействия. | Применять установленные правила в планировании. Выбирать действия в соответствии с поставленной задачей. Различать способ и результат действия. Осуществлять пошаговый контроль. | Гимнастическая стенка, канат |
| ***27*** | **Лазание. ОРУ в движении.** | Изучение нового материала  1 ч | ОРУ в движении. Перелезание через коня. Игра «Ниточка и иголочка». Развитие силовых способностей.  **Уметь** лазать п о гимнастической стенке, канату, выполнять опорный прыжок. | | Описание техники упражнений в лазанье и перелазании. Освоение ОРУ. | Готовность и способность обучающихся к саморазвитию. Мотивация учебной деятельности. Самооценка на основе критериев успешной деятельности. | Анализировать информацию. Применять полученную информацию.  .Контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. | Предлагать помощь и сотрудничество. Проявлять активность во взаимодействии. Определять цели, функции участников, способы взаимодействия. | Применять установленные правила в планировании. Выбирать действия в соответствии с поставленной задачей. Различать способ и результат действия. Осуществлять пошаговый контроль. | Козел гимнастический, мостик |
| ***28*** | **Опорный прыжок,**  **лазание** | Комплексный  1 ч | Лазание по гимнастической стенке и канату. Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Игра «Ниточка и иголочка». Развитие силовых способностей.  **Уметь** лазать п о гимнастической стенке, канату, выполнять опорный прыжок. | | Описание техники упражнений в лазанье и перелазании. Описание техники опорных прыжков и освоение ее. | Готовность и способность обучающихся к саморазвитию. Мотивация учебной деятельности. Самооценка на основе критериев успешной деятельности. | Анализировать информацию. Применять полученную информацию.  .Контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. | Предлагать помощь и сотрудничество. Проявлять активность во взаимодействии. Определять цели, функции участников, способы взаимодействия. | Применять установленные правила в планировании. Выбирать действия в соответствии с поставленной задачей. Различать способ и результат действия. Осуществлять пошаговый контроль. | Гимнастическая стенка, канат, козел гимнастический |
| ***29*** | **Опорный прыжок,**  **лазание** | Комплексный  1 ч | Лазание по гимнастической стенке и канату. Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Игра «Ниточка и иголочка». Развитие силовых способностей.  **Уметь** лазать п о гимнастической стенке, канату, выполнять опорный прыжок. | | Освоение техники упражнений в лазанье и перелазании, предупреждение ошибок и соблюдение правил безопасности. | Готовность и способность обучающихся к саморазвитию. Мотивация учебной деятельности. Самооценка на основе критериев успешной деятельности. | Анализировать информацию. Применять полученную информацию.  .Контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. | Предлагать помощь и сотрудничество. Проявлять активность во взаимодействии. Определять цели, функции участников, способы взаимодействия. | Применять установленные правила в планировании. Выбирать действия в соответствии с поставленной задачей. Различать способ и результат действия. Осуществлять пошаговый контроль. | Гимнастическая стенка, канат, козел гимнастический |
| ***30*** | **Лазание. ОРУ в движении.** | Комплексный  1 ч | Подтягивание лежа на животе на гимнастической скамейке, перелезание через горку матов , через коня. ОРУ в движении. Игра «Три движения». | | Освоение техники упражнений в лазанье и перелазании, предупреждение ошибок и соблюдение правил безопасности. | Готовность и способность обучающихся к саморазвитию. Мотивация учебной деятельности. Самооценка на основе критериев успешной деятельности. | Анализировать информацию. Применять полученную информацию.  .Контролировать и оценивать процесс и результат деятельности | Предлагать помощь и сотрудничество. Проявлять активность во взаимодействии. Определять цели, функции участников, способы взаимодействия | Применять установленные правила в планировании. Выбирать действия в соответствии с поставленной задачей. Различать способ и результат действия. Осуществлять пошаговый контроль. | Гимнастическая стенка, канат, козел гимнастический. маты |
| ***31*** | **Лазание. ОРУ в движении.** | Совершенствование ЗУН  1 ч | Лазание по гимнастической стенке и канату. Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях. Подтягивание лежа на животе по гимнастической скамейке. Перелезание через горку матов. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Игра «Ниточка и иголочка». Развитие силовых способностей.  **Уметь** лазать по гимнастической стенке, канату, выполнять опорный прыжок. | | Оказание помощи сверстникам в освоении гимнастических упражнений, анализ их техники, выявлении ошибок. | Готовность и способность обучающихся к саморазвитию. Мотивация учебной деятельности. Самооценка на основе критериев успешной деятельности. | Анализировать информацию. Применять полученную информацию.  .Контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. | Предлагать помощь и сотрудничество. Проявлять активность во взаимодействии. Определять цели, функции участников, способы взаимодействия. | Применять установленные правила в планировании. Выбирать действия в соответствии с поставленной задачей. Различать способ и результат действия. Осуществлять пошаговый контроль. | Гимнастическая стенка, канат, козел гимнастический, маты |
| ***32*** | **Перекаты.** | Изучение нового материала  1 ч | Разучивание разминки на матах,техники выполнения группировки, перекатов. Игра «Удочка». Уметь выполнять разминку , перекаты. | | Описание техники перекатов, предупреждение ошибок и соблюдение правил безопасности. | Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах. | Уметь выполнять разминку, делать группировку, перекаты, играть в подвижную игру. | Устанавливать рабочие отношения , формировать навыки учебного сотрудничества в ходе индивидуальной и групповой работы. | Осознавать самого себя как движущую силу своего научения. Преодолевать препятствия, самокоррекция . | Маты |
| ***33*** | **Разновидности перекатов.** | Комплексный  1 ч | Разминка на матах ,техники выполнения группировки, перекаты. Игра «Удочка» | | Описание техники перекатов, предупреждение ошибок и соблюдение правил безопасности. | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения. | Уметь выполнять разминку, делать группировку, перекаты, играть в подвижную игру. | Устанавливать рабочие отношения , формировать навыки учебного сотрудничества в ходе индивидуальной и групповой работы. | Осознавать самого себя как движущую силу своего научения. Преодолевать препятствия, самокоррекция . |  |
| ***34*** | **Техника выполнения кувырка вперёд.** | Комплексный  1 ч | Разминка на матах ,техники выполнения группировки, перекаты, кувырок вперёд. Игра «Удочка» | | Освоение техники перекатов, предупреждение ошибок и соблюдение правил безопасности. | Принятие освоения социальной роли, развитие доброжелательности и эмоционально – нравственной отзывчивости. | Уметь выполнять разминку, делать группировку, перекаты ,кувырок вперёд, играть в подвижную игру. | Формировать навыки содействия в достижениии цели со сверстниками. | Формировать умения самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель, осуществлять действия по образцу и заданному правилу. | Маты |
| ***35*** | **Кувырок вперёд.** | Комплексный  1 ч | Разминка на матах ,техники выполнения группировки, перекаты, кувырок вперёд. Игра «Успей убрать» | | Освоение техники перекатов, предупреждение ошибок и соблюдение правил безопасности. | Принятие освоения социальной роли, развитие доброжелательности и эмоционально – нравственной отзывчивости. | Уметь выполнять разминку, делать группировку, перекаты ,кувырок вперёд, играть в подвижную игру. | Формировать навыки содействия в достижениии цели со сверстниками. | Формировать умения самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель, осуществлять действия по образцу и заданному правилу. | Маты |
| ***36*** | **Стойка на лопатках. Мост.** | Изучение нового материала  1 ч | Разминка , направленная на сохранение правильной осанки. Стойка на лопатках ,мост. Игра «Волшебные ёлочки» | | Описание техники танцевальных упражнений и составление комбинаций. | Принятие освоения социальной роли, развитие доброжелательности и эмоционально – нравственной отзывчивости. Формирование установки на здоровый образ жизни. | Уметь выполнять разминку, направленную на сохранение правильной осанки, играть в подвижную игру. | Формировать навыки содействия в достижениии цели со сверстниками и взрослыми,добывать недостающую информацию с помощью вопросов. | Формировать умения самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель, осуществлять действия по образцу и заданному правилу. | Маты |
| ***37*** | **Стойка на лопатках. Мост.** | Совершенствование ЗУН  1 ч | Разминка, направленная на сохранение правильной осанки. Стойка на лопатках , «мост». Игра «Волшебные ёлочки» | | Освоение техники танцевальных упражнений и составление комбинаций. | Принятие освоения социальной роли, развитие доброжелательности и эмоционально – нравственной отзывчивости. Формирование установки на здоровый образ жизни. | Уметь выполнять разминку, направленную на сохранение правильной осанки, играть в подвижную игру. | Формировать навыки содействия в достижении цели со сверстниками и взрослыми, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. | Формировать умения самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель, осуществлять действия по образцу и заданному правилу. | Маты |
| ***38*** | **Висы на перекладине.** | Изучение нового материала  1 ч | Разминка с гимнастическими палками.Вис стоя, вис на согнутых руках на перекладине. Игровое упражнение. | | Освоение комплексов упражнений . оказание помощи сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализ их техники. | Развитие эстетических потребностей, ценностей и чувств. Формирование установки на здоровый образ жизни. | Уметь выполнять разминку с гимнастическими палками, направленную на сохранение правильной осанки, играть в подвижную игру. Выполнять различные висы на перекладине. | Формировать навыки содействия в достижении цели со сверстниками и взрослыми, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. | Формировать умения самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель, осуществлять действия по образцу и заданному правилу. | Гимнастические палки, перекладина |
| ***39*** | **Круговая тренировка.** | Комплексный  1 ч | Разминка с гимнастическими палками.Вис стоя, вис на согнутых руках на перекладине, круговая тренировка. Игровое упражнение. | | Освоение комплексов упражнений . оказание помощи сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализ их техники. | Развитие эстетических потребностей, ценностей и чувств. Формирование установки на здоровый образ жизни. | Уметь выполнять разминку с гимнастическими палками, направленную на сохранение правильной осанки, играть в подвижную игру. Выполнять различные висы на перекладине, игровые упражнения на внимание и реакцию. | Формировать навыки содействия в достижении цели со сверстниками и взрослыми, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. | Формировать умения самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель, осуществлять действия по образцу и заданному правилу, адекватно оценивать свои действия и действия партнёров. | Гимнастические палки, перекладина |
| ***40*** | **Прыжки со скакалкой.** | Изучение нового материала  1 ч | Разминка со скакалкой. Прыжки со скакалкой и в скакалку. Подвижная игра «Шмель» | | Описание техники упражнений со скакалкой. | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально – нравственной отзывчивости. Сопереживание чувствам других людей. | Уметь выполнять разминку со скакалкой, прыжки со скакалкой играть в подвижную игру. | Формировать навыки содействия в достижении цели со сверстниками и взрослыми, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. | Формировать умения самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель, осуществлять действия по образцу и заданному правилу, адекватно оценивать свои действия и действия партнёров. | Скакалка |
| ***41*** | **Прыжки в скакалку.** | Комплексный  1 ч | Разминка со скакалкой. Прыжки со скакалкой и в скакалку. Подвижная игра «Шмель» | | Освоение техники упражнений со скакалкой, оказание помощи сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализ их техники. | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально – нравственной отзывчивости. Сопереживание чувствам других людей. | Уметь выполнять разминку со скакалкой, прыжки со скакалкой играть в подвижную игру. | Формировать навыки содействия в достижении цели со сверстниками и взрослыми, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. | Формировать умения самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель, осуществлять действия по образцу и заданному правилу, адекватно оценивать свои действия и действия партнёров. | Скакалка |
| ***42*** | **Круговая тренировка.** | Комплексный  1 ч | Разминка со скакалками, круговая тренировка. Игра «Береги предмет» | | Освоение техники танцевальных упражнений , составление комбинаций. | Развитие эстетических потребностей, ценностей и чувств. Формирование установки на здоровый образ жизни. | Уметь выполнять разминку со скакалками, направленную на сохранение правильной осанки, играть в подвижную игру. | Формировать навыки содействия в достижении цели со сверстниками и взрослыми, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. | Формировать умения самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель, осуществлять действия по образцу и заданному правилу, адекватно оценивать свои действия и действия партнёров. | Скакалка |
| ***43*** | **Вращение обруча.** | Изучение нового  1 ч | Разминка с обручами, вращение обруча. Игра «Попрыгунчики-воробушки» | | Оказание помощи сверстникам в освоении упражнений с обручем. | Развитие эстетических потребностей, ценностей и чувств. Формирование установки на здоровый образ жизни. | Уметь выполнять разминку с обручами, вращать обруч, проводить игру. | Устанавливать рабочие отношения , формировать навыки учебного сотрудничества в ходе индивидуальной и групповой работы. | Формировать умения видеть указанную ошибку, исправлять её, сохранять заданную цель. | Обруч |
| ***44*** | **Вращение обруча.** | Совершенствование ЗУН  1 ч | Разминка с обручами, вращение обруча. Игра «Попрыгунчики-воробушки» | | Оказание помощи сверстникам в освоении упражнений с обручем. Анализ их техники , выявление ошибок. | Развитие эстетических потребностей, ценностей и чувств. Формирование установки на здоровый образ жизни. | Уметь выполнять разминку с обручами, вращать обруч, проводить игру. | Устанавливать рабочие отношения , формировать навыки учебного сотрудничества в ходе индивидуальной и групповой работы. | Формировать умения видеть указанную ошибку, исправлять её, сохранять заданную цель. | Обруч |
| ***45*** | **Круговая тренировка.** | Совершенствование ЗУН  1 ч | Разминка, подвижная игра. | | Освоение техники танцевальных упражнений , составление комбинаций. | Развитие эстетических потребностей, ценностей и чувств. Формирование установки на здоровый образ жизни. | Уметь выполнять разминку с обручами, вращать обруч, проводить игру. | Формировать навыки содействия в достижении цели со сверстниками и взрослыми, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. | Формировать умения самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель, осуществлять действия по образцу и заданному правилу, адекватно оценивать свои действия и действия партнёров. |  |
| ***46-47*** | **ОРУ в движении.** | Изучение нового  2 ч | Разминка, направленная на развитие координационных способностей .Подвижная игра «Кто быстрее схватит» | | Освоение упражнений разминки, предупреждение появления ошибок и соблюдение правил безопасности. | Принятие освоения социальной роли, развитие доброжелательности и эмоционально – нравственной отзывчивости. Формирование установки на здоровый образ жизни. | Уметь выполнять разминку, направленную на развитие координационных способностей, уметь рассказать правила тгры. | Устанавливать рабочие отношения , формировать навыки учебного сотрудничества в ходе индивидуальной и групповой работы. | формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. |  |
| ***48*** | **ОРУ в движении.** | Комплексный  1 ч | Разминка, направленная на развитие координационных способностей .Подвижная игра «Кто быстрее схватит» | | Освоение упражнений разминки, предупреждение появления ошибок и соблюдение правил безопасности. | Принятие освоения социальной роли, развитие доброжелательности и эмоционально – нравственной отзывчивости. Формирование установки на здоровый образ жизни. | Уметь выполнять разминку, направленную на развитие координационных способностей, уметь рассказать правила тгры. | Устанавливать рабочие отношения, формировать навыки учебного сотрудничества в ходе индивидуальной и групповой работы. | формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. |  |
|  | | | | **ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА (21ч)** | | | | | |
| ***49*** | **Лыжные гонки** | Изучение нового материала  1 ч | Инструктаж по ТБ. Подбор, переноска и надевание лыж.. | | Объяснение назначений понятий и терминов , относящих к бегу на лыжах. | Готовность и способность обучающихся к саморазвитию. Мотивация учебной деятельности. Самооценка на основе критериев успешной деятельности. | Анализировать информацию . Применять полученную информацию.  .Контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. | Предлагать помощь и сотрудничество. Проявлять активность во взаимодействии. Определять цели, функции участников, способы взаимодействия. Договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности. | Применять установленные правила в планировании. Выбирать действия в соответствии с поставленной задачей. Различать способ и результат действия. Осуществлять пошаговый контроль. | Лыжи |
| ***50-53*** | **Лыжные гонки** | Совершенствование ЗУН  4 ч | Передвижение ступающим шагом без палок.. | | Описание техники передвижения на лыжах. Освоение ее под руководством учителя. | Готовность и способность обучающихся к саморазвитию. Мотивация учебной деятельности. Самооценка на основе критериев успешной деятельности. | Анализировать информацию . Применять полученную информацию.  .Контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. | Предлагать помощь и сотрудничество. Проявлять активность во взаимодействии. Определять цели, функции участников, способы взаимодействия. Договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности. | Применять установленные правила в планировании. Выбирать действия в соответствии с поставленной задачей. Различать способ и результат действия. Осуществлять пошаговый контроль. | Лыжи |
| ***54-57*** | **Лыжные гонки** | Совершенствование ЗУН  4 ч | Передвижение скользящим шагом без палок | | Освоение техники на лыжах под руководством учителя и самостоятельно, выявление и устранение ошибок. | Готовность и способность обучающихся к саморазвитию. Мотивация учебной деятельности. Самооценка на основе критериев успешной деятельности. | Анализировать информацию . Применять полученную информацию.  .Контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. | Предлагать помощь и сотрудничество. Проявлять активность во взаимодействии. Определять цели, функции участников, способы взаимодействия. Договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности. | Применять установленные правила в планировании. Выбирать действия в соответствии с поставленной задачей. Различать способ и результат действия. Осуществлять пошаговый контроль. | Лыжи |
| ***58-59*** | **Лыжные гонки** | Совершенствование ЗУН  2 ч | Передвижение ступающим и скользящим шагом с палками | | Освоение техники на лыжах под руководством учителя и самостоятельно, выявление и устранение ошибок. | Готовность и способность обучающихся к саморазвитию. Мотивация учебной деятельности. Самооценка на основе критериев успешной деятельности. | Анализировать информацию . Применять полученную информацию.  .Контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. | Предлагать помощь и сотрудничество. Проявлять активность во взаимодействии. Определять цели, функции участников, способы взаимодействия. Договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности. | Применять установленные правила в планировании. Выбирать действия в соответствии с поставленной задачей. Различать способ и результат действия. Осуществлять пошаговый контроль. | Лыжи |
| ***60-61*** | **Лыжные гонки** | Совершенствование ЗУН  2 ч | Прохождение дистанции до 1 км | | Освоение техники на лыжах под руководством учителя и самостоятельно, выявление и устранение ошибок. | Готовность и способность обучающихся к саморазвитию. Мотивация учебной деятельности. Самооценка на основе критериев успешной деятельности. | Анализировать информацию . Применять полученную информацию.  .Контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. | Предлагать помощь и сотрудничество. Проявлять активность во взаимодействии. Определять цели, функции участников, способы взаимодействия. Договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности. | Применять установленные правила в планировании. Выбирать действия в соответствии с поставленной задачей. Различать способ и результат действия. Осуществлять пошаговый контроль. | Лыжи |
| ***62-63*** | **Лыжные гонки** | Совершенствование ЗУН  2 ч | Поворот переступанием на месте. | | Описание техники передвижения на лыжах. Освоение ее под руководством учителя. | Готовность и способность обучающихся к саморазвитию. Мотивация учебной деятельности. Самооценка на основе критериев успешной деятельности. | Анализировать информацию . Применять полученную информацию.  .Контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. | Предлагать помощь и сотрудничество. Проявлять активность во взаимодействии. Определять цели, функции участников, способы взаимодействия. Договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности. | Применять установленные правила в планировании. Выбирать действия в соответствии с поставленной задачей. Различать способ и результат действия. Осуществлять пошаговый контроль. | Лыжи |
| ***64-65*** | **Лыжные гонки** | Совершенствование ЗУН  2 ч | Подъёмы и спуски под уклон | | Варьирование способов передвижения на лыжах . | Готовность и способность обучающихся к саморазвитию. Мотивация учебной деятельности. Самооценка на основе критериев успешной деятельности. | Анализировать информацию . Применять полученную информацию.  .Контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. | Предлагать помощь и сотрудничество. Проявлять активность во взаимодействии. Определять цели, функции участников, способы взаимодействия. Договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности. | Применять установленные правила в планировании. Выбирать действия в соответствии с поставленной задачей. Различать способ и результат действия. Осуществлять пошаговый контроль. | Лыжи |
| ***66*** | **Лыжные гонки** | Совершенствование ЗУН  1 ч | Игра «Проехать через ворота» | | Варьирование способов передвижения на лыжах. | Готовность и способность обучающихся к саморазвитию. Мотивация учебной деятельности. Самооценка на основе критериев успешной деятельности. | Анализировать информацию . Применять полученную информацию.  .Контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. | Предлагать помощь и сотрудничество. Проявлять активность во взаимодействии. Определять цели, функции участников, способы взаимодействия. Договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности. | Применять установленные правила в планировании. Выбирать действия в соответствии с поставленной задачей. Различать способ и результат действия. Осуществлять пошаговый контроль. | Лыжи |
| ***67*** | **Лыжные гонки** | Совершенствование ЗУН  1 ч | Прохождение дистанции 1км | | Варьирование способов передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. | Готовность и способность обучающихся к саморазвитию. Мотивация учебной деятельности. Самооценка на основе критериев успешной деятельности. | Анализировать информацию . Применять полученную информацию.  .Контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. | Предлагать помощь и сотрудничество. Проявлять активность во взаимодействии. Определять цели, функции участников, способы взаимодействия. Договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности. | Применять установленные правила в планировании. Выбирать действия в соответствии с поставленной задачей. Различать способ и результат действия. Осуществлять пошаговый контроль. | Лыжи |
| ***68*** | **Лыжные гонки** | Совершенствование ЗУН  1 ч | Игра «Кто дальше прокатился» | | Варьирование способов передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. | Готовность и способность обучающихся к саморазвитию. Мотивация учебной деятельности. Самооценка на основе критериев успешной деятельности. | Анализировать информацию . Применять полученную информацию.  .Контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. | Предлагать помощь и сотрудничество. Проявлять активность во взаимодействии. Определять цели, функции участников, способы взаимодействия. Договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности. | Применять установленные правила в планировании. Выбирать действия в соответствии с поставленной задачей. Различать способ и результат действия. Осуществлять пошаговый контроль. | Лыжи |
| ***69*** | **Лыжные гонки** | Совершенствование ЗУН  1 ч | Прохождение дистанции 1км. | | Варьирование способов передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. | Готовность и способность обучающихся к саморазвитию. Мотивация учебной деятельности. Самооценка на основе критериев успешной деятельности. | Анализировать информацию . Применять полученную информацию.  .Контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. | Предлагать помощь и сотрудничество. Проявлять активность во взаимодействии. Определять цели, функции участников, способы взаимодействия. Договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности. | Применять установленные правила в планировании. Выбирать действия в соответствии с поставленной задачей. Различать способ и результат действия. Осуществлять пошаговый контроль. | Лыжи |
|  | | | | **ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ НА ОСНОВЕ БАСКЕТБОЛА (16ч)** | | | | | | |
| ***70*** | **Подвижные игры на основе баскетбола** | Изучение нового материала  1 ч | Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Игра «Бросай-поймай» Развитие координационных способностей.  **Уметь** владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол. | | Организация и проведение совместно со сверстниками подвижных игр. | Готовность и способность обучающихся к саморазвитию. Мотивация учебной деятельности. Самооценка на основе критериев успешной деятельности. | Анализировать информацию . Применять полученную информацию.  .Контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. | Предлагать помощь и сотрудничество. Проявлять активность во взаимодействии. Определять цели, функции участников, способы взаимодействия. Договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности. | Применять установленные правила в планировании. Выбирать действия в соответствии с поставленной задачей. Различать способ и результат действия. Осуществлять пошаговый контроль. | Мячи |
| ***71*** | **Подвижные игры на основе баскетбола** | Совершенствование ЗУН  1 ч | Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Игра «Бросай-поймай» Развитие координационных способностей.  **Уметь** владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол. | | Соблюдение правил безопасности. | Готовность и способность обучающихся к саморазвитию. Мотивация учебной деятельности. Самооценка на основе критериев успешной деятельности. | Анализировать информацию . Применять полученную информацию.  .Контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. | Предлагать помощь и сотрудничество. Проявлять активность во взаимодействии. Определять цели, функции участников, способы взаимодействия. Договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности. | Применять установленные правила в планировании. Выбирать действия в соответствии с поставленной задачей. Различать способ и результат действия. Осуществлять пошаговый контроль. | Мячи |
| ***72*** | **Подвижные игры на основе баскетбола** | Совершенствование ЗУН  1 ч | Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Игра «Бросай-поймай» Развитие координационных способностей.  **Уметь** владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол. | | Организация и проведение совместно со сверстниками подвижных игр. Соблюдение правил безопасности. | Готовность и способность обучающихся к саморазвитию. Мотивация учебной деятельности. Самооценка на основе критериев успешной деятельности. | Анализировать информацию . Применять полученную информацию.  .Контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. | Предлагать помощь и сотрудничество. Проявлять активность во взаимодействии. Определять цели, функции участников, способы взаимодействия. Договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности. | Применять установленные правила в планировании. Выбирать действия в соответствии с поставленной задачей. Различать способ и результат действия. Осуществлять пошаговый контроль. | Мячи |
| ***73*** | **Подвижные игры на основе баскетбола** | Комплексный  1ч | Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. Эстафеты с мячами. ОРУ. Игра «Бросай-поймай» Развитие координационных способностей.  **Уметь** владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол. | | Организация и проведение совместно со сверстниками подвижных игр. Соблюдение правил безопасности. | Готовность и способность обучающихся к саморазвитию. Мотивация учебной деятельности. Самооценка на основе критериев успешной деятельности. | Анализировать информацию . Применять полученную информацию.  .Контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. | Предлагать помощь и сотрудничество. Проявлять активность во взаимодействии. Определять цели, функции участников, способы взаимодействия. Договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности. | Применять установленные правила в планировании. Выбирать действия в соответствии с поставленной задачей. Различать способ и результат действия. Осуществлять пошаговый контроль. | Мячи |
| ***74*** | **Подвижные игры на основе баскетбола** | Совершенствование ЗУН  1 ч | Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. Эстафеты с мячами. ОРУ. Игра «Бросай-поймай» Развитие координационных способностей.  **Уметь** владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол. | | Освоение техники игровых действий и приемов, выявление и устранение типичных ошибок. | Готовность и способность обучающихся к саморазвитию. Мотивация учебной деятельности. Самооценка на основе критериев успешной деятельности. | Анализировать информацию . Применять полученную информацию.  .Контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. | Предлагать помощь и сотрудничество. Проявлять активность во взаимодействии. Определять цели, функции участников, способы взаимодействия. Договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности. | Применять установленные правила в планировании. Выбирать действия в соответствии с поставленной задачей. Различать способ и результат действия. Осуществлять пошаговый контроль. | Мячи |
| ***75*** | **Подвижные игры на основе баскетбола** | Совершенствование ЗУН  1 ч | Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. Эстафеты с мячами. ОРУ. Игра «Бросай-поймай» Развитие координационных способностей.  **Уметь** владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол. | | Освоение техники игровых действий и приемов, выявление и устранение типичных ошибок. | Готовность и способность обучающихся к саморазвитию. Мотивация учебной деятельности. Самооценка на основе критериев успешной деятельности. | Анализировать информацию . Применять полученную информацию.  .Контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. | Предлагать помощь и сотрудничество. Проявлять активность во взаимодействии. Определять цели, функции участников, способы взаимодействия. Договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности. | Применять установленные правила в планировании. Выбирать действия в соответствии с поставленной задачей. Различать способ и результат действия. Осуществлять пошаговый контроль. | Мячи |
| ***76*** | **Подвижные игры на основе баскетбола** | Совершенствование ЗУН  1 ч | Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. Эстафеты с мячами. ОРУ. Игра «Бросай-поймай» Развитие координационных способностей.  **Уметь** владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол. | | Освоение техники игровых действий и приемов, выявление и устранение типичных ошибок. | Готовность и способность обучающихся к саморазвитию. Мотивация учебной деятельности. Самооценка на основе критериев успешной деятельности. | Анализировать информацию . Применять полученную информацию.  .Контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. | Предлагать помощь и сотрудничество. Проявлять активность во взаимодействии. Определять цели, функции участников, способы взаимодействия. Договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности. | Применять установленные правила в планировании. Выбирать действия в соответствии с поставленной задачей. Различать способ и результат действия. Осуществлять пошаговый контроль. | Мячи |
| ***77*** | **Подвижные игры на основе баскетбола** | Комплексный  1ч | Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. Эстафеты с мячами. ОРУ. Игра «Бросай-поймай» Развитие координационных способностей.  **Уметь** владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол. | | Освоение техники игровых действий и приемов, выявление и устранение типичных ошибок. | Готовность и способность обучающихся к саморазвитию. Мотивация учебной деятельности. Самооценка на основе критериев успешной деятельности. | Анализировать информацию . Применять полученную информацию.  .Контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. | Предлагать помощь и сотрудничество. Проявлять активность во взаимодействии. Определять цели, функции участников, способы взаимодействия. Договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности. | Применять установленные правила в планировании. Выбирать действия в соответствии с поставленной задачей. Различать способ и результат действия. Осуществлять пошаговый контроль. | Мячи |
| ***78*** | **Подвижные игры на основе баскетбола** | Совершенствование ЗУН  1 ч | Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. Эстафеты с мячами. ОРУ. Игра «Бросай-поймай» Развитие координационных способностей.  **Уметь** владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол. | | Освоение техники игровых действий и приемов, выявление и устранение типичных ошибок. | Готовность и способность обучающихся к саморазвитию. Мотивация учебной деятельности. Самооценка на основе критериев успешной деятельности. | Анализировать информацию . Применять полученную информацию.  .Контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. | Предлагать помощь и сотрудничество. Проявлять активность во взаимодействии. Определять цели, функции участников, способы взаимодействия. Договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности. | Применять установленные правила в планировании. Выбирать действия в соответствии с поставленной задачей. Различать способ и результат действия. Осуществлять пошаговый контроль. | Мячи |
| ***79*** | **Подвижные игры на основе баскетбола** | Совершенствование ЗУН  1 ч | Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. Эстафеты с мячами. ОРУ. Игра «Бросай-поймай» Развитие координационных способностей.  **Уметь** владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол. | | Взаимодействие со сверстниками в процессе игровой деятельности. | Готовность и способность обучающихся к саморазвитию. Мотивация учебной деятельности. Самооценка на основе критериев успешной деятельности. | Анализировать информацию . Применять полученную информацию.  .Контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. | Предлагать помощь и сотрудничество. Проявлять активность во взаимодействии. Определять цели, функции участников, способы взаимодействия. Договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности. | Применять установленные правила в планировании. Выбирать действия в соответствии с поставленной задачей. Различать способ и результат действия. Осуществлять пошаговый контроль. | Мячи |
| ***80*** | **Подвижные игры на основе баскетбола** | Совершенствование ЗУН  1 ч | Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. Эстафеты с мячами. ОРУ. Игра «Бросай-поймай» Развитие координационных способностей.  **Уметь** владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол. | | Взаимодействие со сверстниками в процессе игровой деятельности. | Готовность и способность обучающихся к саморазвитию. Мотивация учебной деятельности. Самооценка на основе критериев успешной деятельности. | Анализировать информацию . Применять полученную информацию.  .Контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. | Предлагать помощь и сотрудничество. Проявлять активность во взаимодействии. Определять цели, функции участников, способы взаимодействия. Договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности. | Применять установленные правила в планировании. Выбирать действия в соответствии с поставленной задачей. Различать способ и результат действия. Осуществлять пошаговый контроль. | Мячи |
| ***81*** | **Подвижные игры на основе баскетбола** | Комплексный  1ч | Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. Эстафеты с мячами. ОРУ. Игра «Выстрел в небо». Развитие координационных способностей.  **Уметь** владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол. | | Взаимодействие со сверстниками в процессе игровой деятельности. | Готовность и способность обучающихся к саморазвитию. Мотивация учебной деятельности. Самооценка на основе критериев успешной деятельности. | Анализировать информацию . Применять полученную информацию.  .Контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. | Предлагать помощь и сотрудничество. Проявлять активность во взаимодействии. Определять цели, функции участников, способы взаимодействия. Договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности. | Применять установленные правила в планировании. Выбирать действия в соответствии с поставленной задачей. Различать способ и результат действия. Осуществлять пошаговый контроль. | Мячи |
| ***82*** | **Подвижные игры на основе баскетбола** | Совершенствование ЗУН  1 ч | Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. Эстафеты с мячами. ОРУ. Игра «Выстрел в небо». Развитие координационных способностей.  **Уметь** владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол. | | Взаимодействие со сверстниками в процессе игровой деятельности. | Готовность и способность обучающихся к саморазвитию. Мотивация учебной деятельности. Самооценка на основе критериев успешной деятельности. | Анализировать информацию . Применять полученную информацию.  .Контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. | Предлагать помощь и сотрудничество. Проявлять активность во взаимодействии. Определять цели, функции участников, способы взаимодействия. Договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности. | Применять установленные правила в планировании. Выбирать действия в соответствии с поставленной задачей. Различать способ и результат действия. Осуществлять пошаговый контроль. | Мячи |
| ***83*** | **Подвижные игры на основе баскетбола** | Совершенствование ЗУН  1 ч | Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. Эстафеты с мячами. ОРУ. Игра «Выстрел в небо». Развитие координационных способностей.  **Уметь** владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол. | | Освоение техники игровых действий и приемов, выявление и устранение типичных ошибок. | Готовность и способность обучающихся к саморазвитию. Мотивация учебной деятельности. Самооценка на основе критериев успешной деятельности. | Анализировать информацию . Применять полученную информацию.  .Контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. | Предлагать помощь и сотрудничество. Проявлять активность во взаимодействии. Определять цели, функции участников, способы взаимодействия. Договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности. | Применять установленные правила в планировании. Выбирать действия в соответствии с поставленной задачей. Различать способ и результат действия. Осуществлять пошаговый контроль. | Мячи |
| ***84*** | **Подвижные игры на основе баскетбола** | Совершенствование ЗУН  1 ч | Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. Эстафеты с мячами. ОРУ. Игра «Выстрел в небо». Развитие координационных способностей.  **Уметь** владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол. | | Взаимодействие со сверстниками в процессе игровой деятельности. | Готовность и способность обучающихся к саморазвитию. Мотивация учебной деятельности. Самооценка на основе критериев успешной деятельности. | Анализировать информацию . Применять полученную информацию.  .Контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. | Предлагать помощь и сотрудничество. Проявлять активность во взаимодействии. Определять цели, функции участников, способы взаимодействия. Договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности. | Применять установленные правила в планировании. Выбирать действия в соответствии с поставленной задачей. Различать способ и результат действия. Осуществлять пошаговый контроль. | Мячи |
| ***85*** | **Подвижные игры на основе баскетбола** | Комплексный  1ч | Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Мяч в обруч». Развитие координационных способностей. **Уметь** владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол. | | Соблюдение правил безопасности. | Готовность и способность обучающихся к саморазвитию. Мотивация учебной деятельности. Самооценка на основе критериев успешной деятельности. | Анализировать информацию . Применять полученную информацию.  .Контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. | Предлагать помощь и сотрудничество. Проявлять активность во взаимодействии. Определять цели, функции участников, способы взаимодействия. Договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности. | Применять установленные правила в планировании. Выбирать действия в соответствии с поставленной задачей. Различать способ и результат действия. Осуществлять пошаговый контроль. | Мячи |
|  | | | | **КРОССОВАЯ ПОДГОТОВКА (7ч)** | | | | | | |
| ***86*** | **Кроссовая подготовка**  **Бег по пересеченной местности** | Комплексный  1ч | Равномерный бег 3 минуты. Чередование ходьбы, бега ( бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Пятнашки». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие скорость бега.  **Уметь** бегать в равномерном темпе до 10 минут; бегать по слабо пересеченной местности до 1 км. | | ПРИМЕНить БЕГОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ , СКОРОСТНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ.  Выбор индивидуального темпа передвижения, контроль темпа бега. | Готовность и способность обучающихся к саморазвитию. Мотивация учебной деятельности. Самооценка на основе критериев успешной деятельности. | Анализировать информацию . Применять полученную информацию.  .Контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. | Предлагать помощь и сотрудничество. Проявлять активность во взаимодействии | Применять установленные правила в планировании. Выбирать действия в соответствии с поставленной задачей. Различать способ и результат действия. Осуществлять пошаговый контроль. | Секундомер |
| ***87*** | **Бег по пересеченной местности** | Комплексный  1ч | Равномерный бег 3 минуты. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Пятнашки». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие скорость бега.  **Уметь** бегать в равномерном темпе до 10 минут; бегать по слабо пересеченной местности до 1 км. | | Выбор индивидуального темпа передвижения, контроль темпа бега. | Готовность и способность обучающихся к саморазвитию. Мотивация учебной деятельности. Самооценка на основе критериев успешной деятельности. | Анализировать информацию . Применять полученную информацию.  .Контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. | Предлагать помощь и сотрудничество. Проявлять активность во взаимодействии | Применять установленные правила в планировании. Выбирать действия в соответствии с поставленной задачей. Различать способ и результат действия. Осуществлять пошаговый контроль. | Секундомер |
| ***88*** | **Бег по пересеченной местности** | Комплексный  1ч | Равномерный бег 4 минуты. Чередование ходьбы, бега ( бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Пятнашки». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие скорость бега.  **Уметь** бегать в равномерном темпе до 10 минут; бегать по слабо пересеченной местности до 1 км. | | Выбор индивидуального темпа передвижения, контроль темпа бега. | Готовность и способность обучающихся к саморазвитию. Мотивация учебной деятельности. Самооценка на основе критериев успешной деятельности. | Анализировать информацию . Применять полученную информацию.  .Контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. | Предлагать помощь и сотрудничество. Проявлять активность во взаимодействии | Применять установленные правила в планировании. Выбирать действия в соответствии с поставленной задачей. Различать способ и результат действия. Осуществлять пошаговый контроль. | Секундомер |
| ***89*** | **Бег по пересеченной местности** | Комплексный  1ч | Равномерный бег 4 минуты. Чередование ходьбы, бега ( бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Третий лишний». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие дистанция.  **Уметь** бегать в равномерном темпе до 10 минут; бегать по слабо пересеченной местности до 1 км. | | Выбор индивидуального темпа передвижения, контроль темпа бега. | Готовность и способность обучающихся к саморазвитию. Мотивация учебной деятельности. Самооценка на основе критериев успешной деятельности. | Анализировать информацию . Применять полученную информацию.  .Контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. | Предлагать помощь и сотрудничество. Проявлять активность во взаимодействии | Применять установленные правила в планировании. Выбирать действия в соответствии с поставленной задачей. Различать способ и результат действия. Осуществлять пошаговый контроль. | Секундомер |
| ***90*** | **Бег по пересеченной местности** | Комплексный  1ч | Равномерный бег 5 минуты. Чередование ходьбы, бега ( бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Третий лишний». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие здоровье.  **Уметь** бегать в равномерном темпе до 10 минут; бегать по слабо пересеченной местности до 1 км. | | Выбор индивидуального темпа передвижения, контроль темпа бега. | Готовность и способность обучающихся к саморазвитию. Мотивация учебной деятельности. Самооценка на основе критериев успешной деятельности. | Анализировать информацию . Применять полученную информацию.  .Контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. | Предлагать помощь и сотрудничество. Проявлять активность во взаимодействии | Применять установленные правила в планировании. Выбирать действия в соответствии с поставленной задачей. Различать способ и результат действия. Осуществлять пошаговый контроль. | Секундомер |
| ***91*** | **Бег по пересеченной местности** | Комплексный  1ч | Равномерный бег 5 минуты. Чередование ходьбы, бега ( бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Пятнашки». ОРУ. Развитие выносливости.  **Уметь** бегать в равномерном темпе до 10 минут; бегать по слабо пересеченной местности до 1 км. | | Выбор индивидуального темпа передвижения, контроль темпа бега. | Готовность и способность обучающихся к саморазвитию. Мотивация учебной деятельности. Самооценка на основе критериев успешной деятельности. | Анализировать информацию . Применять полученную информацию.  .Контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. | Предлагать помощь и сотрудничество. Проявлять активность во взаимодействии | Применять установленные правила в планировании. Выбирать действия в соответствии с поставленной задачей. Различать способ и результат действия. Осуществлять пошаговый контроль. | Секундомер |
| ***92*** | **Бег по пересеченной местности** | Комплексный  1ч | Равномерный бег 5 минуты. Чередование ходьбы, бега ( бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Вызов номеров». ОРУ. Развитие выносливости.  **Уметь** бегать в равномерном темпе до 10 минут; бегать по слабо пересеченной местности до 1 км. | | Выбор индивидуального темпа передвижения, контроль темпа бега. | Готовность и способность обучающихся к саморазвитию. Мотивация учебной деятельности. Самооценка на основе критериев успешной деятельности. | Анализировать информацию . Применять полученную информацию.  .Контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. | Предлагать помощь и сотрудничество. Проявлять активность во взаимодействии | Применять установленные правила в планировании. Выбирать действия в соответствии с поставленной задачей. Различать способ и результат действия. Осуществлять пошаговый контроль. | Секундомер |
|  | | | | **ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА (7ч)** | | | | | | |
| ***93*** | **Ходьба и бег** | Комплексный  1ч | Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег в заданном коридоре. Бег 30 м. ОРУ. Подвижная игра « Воробьи и вороны». Эстафеты. Развитие скоростных способностей.  **Уметь** правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м.  **Знать** правила ТБ на уроках легкой атлетики. | | Описание техники выполнения ходьбы, освоение её самостоятельно, выявление и устранение характерных ошибок в процессе усвоения.  Описание техники выполнения бега, освоение её самостоятельно, выявление и устранение характерных ошибок в процессе усвоения. | Готовность и способность обучающихся к саморазвитию. Мотивация учебной деятельности. Самооценка на основе критериев успешной деятельности. | Анализировать информацию . Применять полученную информацию.  .Контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. | Предлагать помощь и сотрудничество. Проявлять активность во взаимодействии | Применять установленные правила в планировании. Выбирать действия в соответствии с поставленной задачей. Различать способ и результат действия. Осуществлять пошаговый контроль. | Секундомер, конусы |
| ***94*** | **Ходьба и бег** | Комплексный  1ч | Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег в заданном коридоре. Бег 30 м. ОРУ. Подвижная игра « Воробьи и вороны». Эстафеты. Развитие скоростных способностей.  **Уметь** правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м.  **Знать** понятие короткая дистанция. | | Описание техники выполнения ходьбы, освоение её самостоятельно, выявление и устранение характерных ошибок в процессе усвоения.  Описание техники выполнения бега, освоение её самостоятельно, выявление и устранение характерных ошибок в процессе усвоения. | Готовность и способность обучающихся к саморазвитию. Мотивация учебной деятельности. Самооценка на основе критериев успешной деятельности. | Анализировать информацию . Применять полученную информацию.  .Контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. | Предлагать помощь и сотрудничество. Проявлять активность во взаимодействии | Применять установленные правила в планировании. Выбирать действия в соответствии с поставленной задачей. Различать способ и результат действия. Осуществлять пошаговый контроль. | Секундомер, конусы |
| ***95*** | **Ходьба и бег** | Комплексный  1ч | Разминка в движении. Беговые упражнения. Подвижная игра «Колдунчики» | | Описание техники выполнения бега, освоение её самостоятельно, выявление и устранение характерных ошибок в процессе усвоения. | Готовность и способность обучающихся к саморазвитию. Мотивация учебной деятельности. Самооценка на основе критериев успешной деятельности. | Уметь выполнять разминку в движении и беговые упражнения | Слушать и слышать друг друга и учителя, с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответсвии с задачами и условиями коммуникации. | Формировать умение видеть указанную ошибку и исправлять её по наставлению взрослого |  |
| ***96*** | **Прыжки** | Комплексный  1ч | Прыжок в длину с места, с разбега, с отталкиванием одной и приземлением на две. Эстафеты. ОРУ. Подвижная игра « Воробьи и вороны».  **Уметь** правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в яму на две ноги. | | Взаимодействие со сверстниками в процессе освоения беговых и прыжковых упражнений, при этом соблюдение правил безопасности. | Готовность и способность обучающихся к саморазвитию. Мотивация учебной деятельности. Самооценка на основе критериев успешной деятельности. | Анализировать информацию . Применять полученную информацию.  .Контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. | Предлагать помощь и сотрудничество. Проявлять активность во взаимодействии | Применять установленные правила в планировании. Выбирать действия в соответствии с поставленной задачей. Различать способ и результат действия. Осуществлять пошаговый контроль. | Песочная яма . рулетка , конусы |
| ***97*** | **Прыжки** | Комплексный  1ч | Прыжок в длину с места, с разбега, с отталкиванием одной и приземлением на две. Эстафеты. ОРУ. Подвижная игра «Пятнашки».  **Уметь** правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в яму на две ноги. | | Взаимодействие со сверстниками в процессе освоения беговых и прыжковых упражнений, при этом соблюдение правил безопасности. | Готовность и способность обучающихся к саморазвитию. Мотивация учебной деятельности. Самооценка на основе критериев успешной деятельности. | Анализировать информацию . Применять полученную информацию.  .Контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. | Предлагать помощь и сотрудничество. Проявлять активность во взаимодействии | Применять установленные правила в планировании. Выбирать действия в соответствии с поставленной задачей. Различать способ и результат действия. Осуществлять пошаговый контроль. | Песочная яма . рулетка , конусы |
| ***98*** | **Метание** | Комплексный  1ч | Метание малого мяча в цель (2х2) с3-4 метров. ОРУ. Подвижная игра «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.  **Уметь** правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места, из различных положений; метать в цель. | | Описание техники выполнения метательных упражнений, освоение её самостоятельно, выявление и устранение характерных ошибок в процессе усвоения | Готовность и способность обучающихся к саморазвитию. Мотивация учебной деятельности. Самооценка на основе критериев успешной деятельности. | Анализировать информацию . Применять полученную информацию.  .Контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. | Предлагать помощь и сотрудничество. Проявлять активность во взаимодействии | Применять установленные правила в планировании. Выбирать действия в соответствии с поставленной задачей. Различать способ и результат действия. Осуществлять пошаговый контроль. | Теннисный мяч |
| ***99*** | **Эстафеты с бегом, прыжками и метанием.** | Комплексный  1ч | ОРУ.Эстафеты. Подвижная игра «Горелки» | | Взаимодействие со сверстниками в процессе освоения беговых и прыжковых упражнений, при этом соблюдение правил безопасности. | Готовность и способность обучающихся к саморазвитию. Мотивация учебной деятельности. Самооценка на основе критериев успешной деятельности. | Анализировать информацию . Применять полученную информацию.  .Контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. | Слушать и слышать друг друга и учителя, с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответсвии с задачами и условиями коммуникации. | Применять установленные правила в планировании. Выбирать действия в соответствии с поставленной задачей. Различать способ и результат действия. Осуществлять пошаговый контроль. | Теннисный мяч |

**Тематическое планирование предметной линии «Физическая культура»**

**во 2 классе**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема урока** | **Тип урока**  **Количество часов** | | **Планируемые результаты**  **(предметные)** | **Основные виды учебной деятельности обучающихся** | **Планируемые результаты (личностные и метапредметные)**  **Характеристика деятельности** | | | | **Оборудование** |
| **Содержание курса(ученик должен знать)** | **Личностные УУД** | **Познавательные УУД** | **Коммуникативные УУД** | **Регулятивные УУД** |
|  | | | **ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА (7)** | | | | | | | |
| **1** | **Ходьба и бег** | Вводный  1 ч | | Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 20м. Игра «Пятнашки». ОРУ. Инструктаж по ТБ.  Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге, бегать с максимальной скоростью до 60 м. | Усвоение основных понятий и терминов в беге и ходьбе. | Готовность и способность обучающихся к саморазвитию. Мотивация учебной деятельности. Самооценка на основе критериев успешной деятельности. | Анализировать информацию. Применять полученную информацию.  .Контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. | Предлагать помощь и сотрудничество. Проявлять активность во взаимодействии | Применять установленные правила в планировании. Выбирать действия в соответствии с поставленной задачей. Различать способ и результат действия. Осуществлять пошаговый контроль. |  |
| **2** | **Ходьба и бег** | Комплексный  1 ч | | Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 30м. Игра «Пятнашки» .ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей.  Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге, бегать с максимальной скоростью до 60 м. | Описание техники выполнения ходьбы, освоение её самостоятельно, выявление и устранение характерных ошибок в процессе усвоения.  Описание техники выполнения бега, освоение её самостоятельно, выявление и устранение характерных ошибок в процессе усвоения. | Готовность и способность обучающихся к саморазвитию. Мотивация учебной деятельности. Самооценка на основе критериев успешной деятельности. | Анализировать информацию. Применять полученную информацию.  .Контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. | Предлагать помощь и сотрудничество. Проявлять активность во взаимодействии | Применять установленные правила в планировании. Выбирать действия в соответствии с поставленной задачей. Различать способ и результат действия. Осуществлять пошаговый контроль. | Секундомер |
| **3** | **Ходьба и бег** | Комплексный  1 ч | | Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 30м. Игра «Пятнашки» .ОРУ. Развитие скоростных и координационных способностей.  Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге, бегать с максимальной скоростью до 60 м. | Описание техники выполнения ходьбы, освоение её самостоятельно, выявление и устранение характерных ошибок в процессе усвоения.  Описание техники выполнения бега, освоение её самостоятельно, выявление и устранение характерных ошибок в процессе усвоения. | Готовность и способность обучающихся к саморазвитию. Мотивация учебной деятельности. Самооценка на основе критериев успешной деятельности. | Анализировать информацию. Применять полученную информацию.  .Контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. | Предлагать помощь и сотрудничество. Проявлять активность во взаимодействии | Применять установленные правила в планировании. Выбирать действия в соответствии с поставленной задачей. Различать способ и результат действия. Осуществлять пошаговый контроль. | Секундомер |
| **4** | **Прыжки** | Изучение нового  1 ч | | Прыжки с поворотом на 180. Прыжок в длину с разбега 3-5 шагов. Прыжки с места. ОРУ. Игра «К своим флажкам». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей.  Уметь правильно выполнять основные движения в прыжках, правильно приземляться в яму на две ноги. | Взаимодействие со сверстниками в процессе освоения беговых и прыжковых упражнений, при этом соблюдение правил безопасности. | Готовность и способность обучающихся к саморазвитию. Мотивация учебной деятельности. Самооценка на основе критериев успешной деятельности. | Анализировать информацию. Применять полученную информацию.  .Контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. | Предлагать помощь и сотрудничество. Проявлять активность во взаимодействии | Применять установленные правила в планировании. Выбирать действия в соответствии с поставленной задачей. Различать способ и результат действия. Осуществлять пошаговый контроль. | Песочная яма , конусы |
| **5** | **Прыжки** | Комплексный  1 ч | | Прыжки с поворотом на 180. Прыжок в длину с разбега 3-5 шагов. Прыжок с высоты до 40 см. ОРУ. Игра «К своим флажкам». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей.  Уметь правильно выполнять основные движения в прыжках, правильно приземляться в яму на две ноги. | Взаимодействие со сверстниками в процессе освоения беговых и прыжковых упражнений, при этом соблюдение правил безопасности. | Готовность и способность обучающихся к саморазвитию. Мотивация учебной деятельности. Самооценка на основе критериев успешной деятельности. | Анализировать информацию. Применять полученную информацию.  .Контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. | Предлагать помощь и сотрудничество. Проявлять активность во взаимодействии | Применять установленные правила в планировании. Выбирать действия в соответствии с поставленной задачей. Различать способ и результат действия. Осуществлять пошаговый контроль. | Песочная яма , конусы |
| **6** | **Метание** | Изучение нового  1ч | | Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель ( 2Х2 м) с расстояния 4-5 м. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных и координационных способностей.  Уметь правильно выполнять основные движения в метании, метать различные предметы и мячи на дальность с места, из различных положений. | Описание техники выполнения метательных упражнений, освоение её самостоятельно, выявление и устранение характерных ошибок в процессе усвоения | Готовность и способность обучающихся к саморазвитию. Мотивация учебной деятельности. Самооценка на основе критериев успешной деятельности. | Анализировать информацию. Применять полученную информацию.  .Контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. | Предлагать помощь и сотрудничество. Проявлять активность во взаимодействии | Применять установленные правила в планировании. Выбирать действия в соответствии с поставленной задачей. Различать способ и результат действия. Осуществлять пошаговый контроль. | Малые мячи, щит |
| **7** | **Метание** | Комплексный  1 ч | | Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель ( 2Х2 м) с расстояния 4-5 м. Метание набивного мяча. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных и координационных способностей.  Уметь правильно выполнять основные движения в метании, метать различные предметы и мячи на дальность с места, из различных положений. | Описание техники выполнения метательных упражнений, освоение её самостоятельно, выявление и устранение характерных ошибок в процессе усвоения | Готовность и способность обучающихся к саморазвитию. Мотивация учебной деятельности. Самооценка на основе критериев успешной деятельности. | Анализировать информацию. Применять полученную информацию.  .Контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. | Предлагать помощь и сотрудничество. Проявлять активность во взаимодействии | Применять установленные правила в планировании. Выбирать действия в соответствии с поставленной задачей. Различать способ и результат действия. Осуществлять пошаговый контроль. | Малые мячи, щит |
|  | | | **КРОССОВАЯ ПОДГОТОВКА (7)** | | | | | | |  |
| **8-9** | **Бег по пересечённой местности** | Комплексный  2ч | | Равномерный бег 3 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега ( 50 м, 100 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Третий лишний».  Уметь пробегать в равномерном темпе 10 мин, чередовать ходьбу с бегом. | Применение беговых упражнений для развития координационных , скоростных способностей. | Готовность и способность обучающихся к саморазвитию. Мотивация учебной деятельности. Самооценка на основе критериев успешной деятельности. | Анализировать информацию. Применять полученную информацию.  .Контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. | Предлагать помощь и сотрудничество. Проявлять активность во взаимодействии | Применять установленные правила в планировании. Выбирать действия в соответствии с поставленной задачей. Различать способ и результат действия. Осуществлять пошаговый контроль. | Секундомер |
| **10** | **Бег по пересечённой местности** | Комплексный  1ч | | Равномерный бег 3 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега ( 50 м, 100 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Пятнашки».  Уметь пробегать в равномерном темпе 10 мин, чередовать ходьбу с бегом. | Выбор индивидуального темпа передвижения, контроль темпа бега. | Готовность и способность обучающихся к саморазвитию. Мотивация учебной деятельности. Самооценка на основе критериев успешной деятельности. | Анализировать информацию. Применять полученную информацию.  .Контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. | Предлагать помощь и сотрудничество. Проявлять активность во взаимодействии | Применять установленные правила в планировании. Выбирать действия в соответствии с поставленной задачей. Различать способ и результат действия. Осуществлять пошаговый контроль. | Секундомер |
| **11-12** | **Бег по пересечённой местности** | Комплексный  2ч | | Равномерный бег 4 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега ( 60 м, 90 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Пятнашки».  Уметь пробегать в равномерном темпе 10 мин, чередовать ходьбу с бегом. | Выбор индивидуального темпа передвижения, контроль темпа бега. | Готовность и способность обучающихся к саморазвитию. Мотивация учебной деятельности. Самооценка на основе критериев успешной деятельности. | Анализировать информацию. Применять полученную информацию.  .Контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. | Предлагать помощь и сотрудничество. Проявлять активность во взаимодействии | Применять установленные правила в планировании. Выбирать действия в соответствии с поставленной задачей. Различать способ и результат действия. Осуществлять пошаговый контроль. |  |
| **13-14** | **Бег по пересечённой местности** | Комплексный  2ч | | Равномерный бег 4 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега ( 70 м, 80 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Пятнашки».  Уметь пробегать в равномерном темпе 10 мин, чередовать ходьбу с бегом. | Выбор индивидуального темпа передвижения, контроль темпа бега. | Готовность и способность обучающихся к саморазвитию. Мотивация учебной деятельности. Самооценка на основе критериев успешной деятельности. | Анализировать информацию. Применять полученную информацию.  .Контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. | Предлагать помощь и сотрудничество. Проявлять активность во взаимодействии | Применять установленные правила в планировании. Выбирать действия в соответствии с поставленной задачей. Различать способ и результат действия. Осуществлять пошаговый контроль. | Секундомер |
| **ГИМНАСТИКА (34)** | | | | | | | | | | |
| **15** | **Акробатика. Строевые упражнения.** | Изучение нового материала  1 ч | | Размыкание и смыкание приставными шагами. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ.  Уметь выполнять строевые команды, выполнять акробатические элементы раздельно и комбинации**.** | Различие строевых команд , точное выполнение строевых приемов. | Готовность и способность обучающихся к саморазвитию. Мотивация учебной деятельности. Самооценка на основе критериев успешной деятельности. | Анализировать информацию. Применять полученную информацию.  .Контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. | Предлагать помощь и сотрудничество. Проявлять активность во взаимодействии. Определять цели, функции участников, способы взаимодействия. | Применять установленные правила в планировании. Выбирать действия в соответствии с поставленной задачей. Различать способ и результат действия. Осуществлять пошаговый контроль. |  |
| **16** | **Акробатика. Строевые упражнения.** | Изучение нового материала  1 ч | | Кувырок вперёд, стойка на лопатках, согнув ноги. Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперёд в упор присев. Кувырок в сторону. ОРУ. Инструктаж по ТБ. | Описание техники акробатических упражнений. | Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости, свободе . | Уметь выполнять кувырок вперёд, стойку на лопатках, согнув ноги,.из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперёд в упор присев., кувырок в сторону. Знать инструктаж по ТБ. | Формировать навыки учебного сотрудничества в ходе индивидуальной и групповой работы, навыки содействия в достижении цели со сверстниками. | Формировать умение самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель, осуществлять действие по образцу и заданному правилу. | Маты |
| **17-18** | **Акробатика. Строевые упражнения.** | Комплексный  2ч | | Размыкание и смыкание приставными шагами. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Кувырок вперёд, стойка на лопатках, согнув ноги. Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперёд в упор присев. Кувырок в сторону. ОРУ. | Различие строевых команд , точное выполнение строевых приемов. Описание техники акробатических упражнений. | Развитие мотивов учебной деятельности формирование личностного смысла учения. | Уметь выполнять строевые команды, выполнять акробатические элементы раздельно и комбинации**.** | Формировать навыки сотрудничества со сверстниками и взрослыми. | Формировать умение сохранять заданную цель, контролировать свою деятельность по результату. | Маты |
| **19** | **Акробатика. Строевые упражнения.** | Совершенствования  1 ч | | Размыкание и смыкание приставными шагами. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Кувырок вперёд, стойка на лопатках, согнув ноги. Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперёд в упор присев. Кувырок в сторону. ОРУ. Развитие координационных способностей. Название гимнастических снарядов.  Уметь выполнять строевые команды, выполнять акробатические элементы раздельно и комбинации. | Различие строевых команд, точное выполнение строевых приемов. Описание техники акробатических упражнений. | Готовность и способность обучающихся к саморазвитию. Мотивация учебной деятельности. Самооценка на основе критериев успешной деятельности. | Анализировать информацию. Применять полученную информацию.  .Контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. | Предлагать помощь и сотрудничество. Проявлять активность во взаимодействии. Определять цели, функции участников, способы взаимодействия. | Применять установленные правила в планировании. Выбирать действия в соответствии с поставленной задачей. Различать способ и результат действия. Осуществлять пошаговый контроль. | Маты |
| **20-21** | **Акробатика. Строевые упражнения.** | Совершенствования  2 ч | | Размыкание и смыкание приставными шагами. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Выполнение комбинации из разученных элементов. Кувырок вперёд, стойка на лопатках, согнув ноги. Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперёд в упор присев. Кувырок в сторону. Выполнение комбинации из разученных элементов. | Различие строевых команд, точное выполнение строевых приемов. Описание техники акробатических упражнений | Готовность и способность обучающихся к саморазвитию. Мотивация учебной деятельности. Самооценка на основе критериев успешной деятельности. | Анализировать информацию. Применять полученную информацию.  .Контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. | Предлагать помощь и сотрудничество. Проявлять активность во взаимодействии. Определять цели, функции участников, способы взаимодействия. | Применять установленные правила в планировании. Выбирать действия в соответствии с поставленной задачей. Различать способ и результат действия. Осуществлять пошаговый контроль. | Маты |
| **22** | **Акробатика. Строевые упражнения.** | Совершенствования  1 ч | | Выполнение комбинации из разученных элементов. ОРУ. Подвижная игра «Запрещённое движение» | Описание состава и содержания общеразвивающих упражнений, составление комбинаций из числа разученных упражнений. | Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости, свободе . | Выполнять комбинации из разученных элементов..играть в подвижную игру «Запрещенное движение». | Формировать навыки учебного сотрудничества в ходе индивидуальной и групповой работы, навыки содействия в достижении цели со сверстниками. | Формировать умение самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель, осуществлять действие по образцу и заданному правилу. | Маты |
| **23** | **Акробатика. «Мост» ,стойка на лопатках** | Изучение нового материала  1ч | | Выполнение упражнений «мост» ,стойка на лопатках ОРУ. Подвижная игра «Запрещённое движение» | Описание техники акробатических упражнений. | Развитие мотивов учебной деятельности формирование личностного смысла учения. | Уметь выполнять разминку, направленную на сохранение правильной осанки, «мост», стойку на лопатках, играть в подвижную игру «Запрещенное движение». | Формировать навыки сотрудничества со сверстниками и взрослыми. | Формировать умение сохранять заданную цель, контролировать свою деятельность по результату. | Маты |
| **24** | **Акробатика. «Мост» ,стойка на лопатках** | Совершенствования  1 ч | | Выполнение упражнений «мост» ,стойка на лопатках ОРУ. Подвижная игра «Запрещённое движение» | Освоение техники упражнений. | Развитие доброжелательности и эмоционально- нравственной отзывчивости. | Уметь выполнять разминку, направленную на сохранение правильной осанки, «мост», стойку на лопатках, играть в подвижную игру «Запрещенное движение». | Эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, формировать навыки сотрудничества в ходе индивидуальной работы. | Формировать умение самостоятельно выделять и формулировать  познавательную цель, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров.. | Маты |
| **25** | **Акробатика Перекаты.** | Изучение нового материала  1ч | | Разминка на матах. Группировка, перекаты. Подвижная игра «Фигуры» | Описание техники акробатических упражнений. | Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости, свободе . | Уметь выполнять разминку на матах, делать группировку, играть в подвижную игру «Фигуры». | Формировать навыки учебного сотрудничества в ходе индивидуальной и групповой работы, навыки содействия в достижении цели со сверстниками. | Формировать умение самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель, осуществлять действие по образцу и заданному правилу. | Маты |
| **26** | **Акробатика Перекаты, разновидности перекатов.** | Комплексный  1ч | | Разминка на матах. Группировка, перекаты. Подвижная игра «Фигуры» | Освоение техники упражнений.. предупреждение появления ошибок и соблюдение правил безопасности. | Развитие мотивов учебной деятельности формирование личностного смысла учения. | Уметь выполнять разминку на матах, делать группировку, играть в подвижную игру «Фигуры». | Формировать навыки сотрудничества со сверстниками и взрослыми. | Формировать умение сохранять заданную цель, контролировать свою деятельность по результату. | Маты |
| **27** | **Акробатика Кувырки.** | Изучение нового материала  1ч | | Разминка на матах. Группировка, перекаты, кувырок вперёд. Подвижная игра «Светофор» | Описание техники акробатических упражнений. | Развитие доброжелательности и эмоционально- нравственной отзывчивости | Уметь выполнять разминку на матах, делать группировку, кувырок вперед , играть в подвижную игру «Светофор». | Эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, формировать навыки сотрудничества в ходе индивидуальной работы. | Формировать умение самостоятельно выделять и формулировать  познавательную цель, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров.. | Маты |
| **28** | **Акробатика Кувырки.** | Комплексный  1ч | | Разминка на матах. Группировка, перекаты, кувырок вперёд. Подвижная игра «Светофор» | Освоение техники упражнений.. предупреждение появления ошибок и соблюдение правил безопасности. | Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости, свободе | Уметь выполнять разминку на матах, делать группировку, кувырок вперед, перекаты, играть в подвижную игру «Светофор». | Формировать навыки сотрудничества со сверстниками и взрослыми. | Формировать умение сохранять заданную цель, контролировать свою деятельность по результату. | Маты |
| **29** | **Висы. Строевые упражнения.** | Изучение нового материала  1ч | | Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Выполнение команды «На два ( четыре) шага разомкнись!» Вис стоя и лёжа. В висе спиной к гимнастической скамейке поднимание согнутых и прямых ног. ОРУ с предметами. Игра «Змейка». Развитие силовых способностей.  Уметь выполнять висы, подтягивание в висе. | Описание техники акробатических упражнений. | Готовность и способность обучающихся к саморазвитию. Мотивация учебной деятельности. Самооценка на основе критериев успешной деятельности. | Анализировать информацию. Применять полученную информацию.  .Контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. | Предлагать помощь и сотрудничество. Проявлять активность во взаимодействии. Определять цели, функции участников, способы взаимодействия. | Применять установленные правила в планировании. Выбирать действия в соответствии с поставленной задачей. Различать способ и результат действия. Осуществлять пошаговый контроль. | Гимнастическая скамейка, мячи, |
| **30-31** | **Висы. Строевые упражнения.** | Совершенствование  2 ч | | Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Выполнение команды «На два ( четыре) шага разомкнись!» Вис стоя и лёжа. ОРУ с предметами. Игра «Змейка». Развитие силовых способностей.  Уметь выполнять висы, подтягивание в висе. | Освоение техники упражнений.. предупреждение появления ошибок и соблюдение правил безопасности. | Готовность и способность обучающихся к саморазвитию. Мотивация учебной деятельности. Самооценка на основе критериев успешной деятельности. | Анализировать информацию. Применять полученную информацию.  .Контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. | Предлагать помощь и сотрудничество. Проявлять активность во взаимодействии. Определять цели, функции участников, способы взаимодействия. | Применять установленные правила в планировании. Выбирать действия в соответствии с поставленной задачей. Различать способ и результат действия. Осуществлять пошаговый контроль. | Гимнастическая скамейка, мячи |
| **32-33** | **Висы. Строевые упражнения.** | Совершенствование  2 ч | | Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Выполнение команды «На два ( четыре) шага разомкнись!» Вис стоя и лёжа. В висе спиной к гимнастической скамейке поднимание согнутых и прямых ног. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. ОРУ с предметами. Игра «Слушай сигнал». Развитие силовых способностей.  Уметь выполнять висы, подтягивание в висе. | Оказание помощи сверстникам в освоении гимнастических упражнений, анализ их техники, выявлении ошибок. | Готовность и способность обучающихся к саморазвитию. Мотивация учебной деятельности. Самооценка на основе критериев успешной деятельности. | Анализировать информацию. Применять полученную информацию.  .Контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. | Предлагать помощь и сотрудничество. Проявлять активность во взаимодействии. Определять цели, функции участников, способы взаимодействия. | Применять установленные правила в планировании. Выбирать действия в соответствии с поставленной задачей. Различать способ и результат действия. Осуществлять пошаговый контроль. | Гимнастическая скамейка, мячи |
| **34** | **Висы. Строевые упражнения.** | Комплексный  1 ч | | Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Выполнение команды «На два ( четыре) шага разомкнись!» Вис стоя и лёжа. В висе спиной к гимнастической скамейке поднимание согнутых и прямых ног. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. ОРУ с предметами. Игра «Змейка». Развитие силовых способностей.  Уметь выполнять висы, подтягивание в висе. | Оказание помощи сверстникам в освоении гимнастических упражнений, анализ их техники, выявлении ошибок. | Готовность и способность обучающихся к саморазвитию. Мотивация учебной деятельности. Самооценка на основе критериев успешной деятельности. | Анализировать информацию. Применять полученную информацию.  .Контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. | Предлагать помощь и сотрудничество. Проявлять активность во взаимодействии. Определять цели, функции участников, способы взаимодействия. | Применять установленные правила в планировании. Выбирать действия в соответствии с поставленной задачей. Различать способ и результат действия. Осуществлять пошаговый контроль. |  |
| **35** | **ОРУ в движении. Строевые упражнения.** | Комплексный  1 ч | | ОРУ в движении, выполнение команд. Игра «Ночная охота». Развитие силовых способностей. | Освоение упражнений разминки, предупреждение появления ошибок и соблюдение правил безопасности. | Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости, свободе | Выполнять упражнения в движении, знать команды, играть в подвижную игру «Ночная охота». | Формировать навыки сотрудничества со сверстниками и взрослыми. | Формировать умение сохранять заданную цель, контролировать свою деятельность по результату. |  |
| **36** | **Лазание** | Изучение нового материала  1 ч | | ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лёжа на животе. Игра «Иголочка и ниточка». Развитие координационных способностей. Уметь лазать по гимнастической стенке, канату, выполнять опорный прыжок. | Описание техники упражнений в лазанье и перелазании. | Готовность и способность обучающихся к саморазвитию. Мотивация учебной деятельности. Самооценка на основе критериев успешной деятельности. | Анализировать информацию. Применять полученную информацию.  .Контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. | Предлагать помощь и сотрудничество. Проявлять активность во взаимодействии. Определять цели, функции участников, способы взаимодействия. | Применять установленные правила в планировании. Выбирать действия в соответствии с поставленной задачей. Различать способ и результат действия. Осуществлять пошаговый контроль. | Гимнастическая скамейка |
| **37** | **Лазание** | Совершенствование  1 ч | | ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лёжа на животе. Игра «Иголочка и ниточка». Развитие координационных способностей. Уметь лазать по гимнастической стенке. | Описание техники упражнений в лазанье и перелазании. Освоение ОРУ. | Развитие мотивов учебной деятельности формирование личностного смысла учения. | Уметь выполнить ОРУ в движении, лазить по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях , лежа на животе. Играть в подвижную игру «Иголочка и ниточка».. | Эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, формировать навыки сотрудничества в ходе индивидуальной работы. | Формировать умение самостоятельно выделять и формулировать  познавательную цель, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров.. | Гимнастическая скамейка |
| **38** | **Лазание** | Комплексный урок  1ч | | Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой рук. Игра «Охотник и зайцы». Развитие координационных способностей. Уметь лазать по гимнастической стенке. | Описание техники упражнений в лазанье и перелазании. Описание техники опорных прыжков и освоение ее. | Развитие доброжелательности и эмоционально- нравственной отзывчивости | Уметь лазать по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой рук. Играть в подвижную игру «Охотник и зайцы».. | Эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, формировать навыки сотрудничества в ходе индивидуальной работы. | Формировать умение самостоятельно выделять и формулировать  познавательную цель, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров.. | Гимнастическая скамейка, канат |
| **39-40** | **Опорный прыжок, лазание** | Совершенствование  2 ч | | ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лёжа на животе. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой рук. Игра «Иголочка и ниточка». Развитие координационных способностей. Уметь лазать по гимнастической стенке, канату, выполнять опорный прыжок. | Освоение техники упражнений в лазанье и перелазании, предупреждение ошибок и соблюдение правил безопасности. | Готовность и способность обучающихся к саморазвитию. Мотивация учебной деятельности. Самооценка на основе критериев успешной деятельности. | Анализировать информацию. Применять полученную информацию.  .Контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. | Предлагать помощь и сотрудничество. Проявлять активность во взаимодействии. Определять цели, функции участников, способы взаимодействия. | Применять установленные правила в планировании. Выбирать действия в соответствии с поставленной задачей. Различать способ и результат действия. Осуществлять пошаговый контроль. | Гимнастическая скамейка, канат |
| **41** | **Опорный прыжок, лазание** | Комплексный урок  1ч | | Перешагивание через набивные мячи. Стойка на двух и одной ноге .ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лёжа на животе. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой рук. Игра «Иголочка и ниточка». Развитие координационных способностей. Уметь лазать по гимнастической стенке, канату, выполнять опорный прыжок. | Освоение техники упражнений в лазанье и перелазании, предупреждение ошибок и соблюдение правил безопасности. | Готовность и способность обучающихся к саморазвитию. Мотивация учебной деятельности. Самооценка на основе критериев успешной деятельности. | Анализировать информацию. Применять полученную информацию.  .Контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. | Предлагать помощь и сотрудничество. Проявлять активность во взаимодействии. Определять цели, функции участников, способы взаимодействия. | Применять установленные правила в планировании. Выбирать действия в соответствии с поставленной задачей. Различать способ и результат действия. Осуществлять пошаговый контроль. | Мячи . гимнастическая скамейка |
| **42** | **Опорный прыжок, лазание** | Совершенствование  1 ч | | Перешагивание через набивные мячи. Стойка на двух и одной ноге ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лёжа на животе. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой рук. Игра «Иголочка и ниточка». Развитие координационных способностей. Уметь лазать по гимнастической стенке, канату, | Освоение техники упражнений в лазанье и перелазании, предупреждение ошибок и соблюдение правил безопасности. | Готовность и способность обучающихся к саморазвитию. Мотивация учебной деятельности. Самооценка на основе критериев успешной деятельности. | Анализировать информацию. Применять полученную информацию.  .Контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. | Предлагать помощь и сотрудничество. Проявлять активность во взаимодействии. Определять цели, функции участников, способы взаимодействия. | Применять установленные правила в планировании. Выбирать действия в соответствии с поставленной задачей. Различать способ и результат действия. Осуществлять пошаговый контроль. | Гимнастическая скамейка |
| **43** | **Прыжки со скакалкой.** | Изучение нового материала  1 ч | | Разминка со скакалкой ,прыжки со скакалкой. ОРУ .Подвижная игра «Кто приходил?» | Описание техники упражнений со скакалкой. | Развитие этических чувств, формирование установки на здоровы й и безопасный образ жизни. | Уметь выполнять разминку со скакалкой, прыжки со скакалкой, проводить подвижную игру «Кто приходил?» | Формировать навыки сотрудничества со сверстниками и взрослыми. | Формировать умение сохранять заданную цель, контролировать свою деятельность по результату. | Скакалка |
| **44** | **Прыжки в скакалку.** | Изучение нового материала  1 ч | | Разминка со скакалкой ,прыжки со скакалкой, в скакалку. ОРУ .Подвижная игра «Кто приходил?» | Освоение техники упражнений со скакалкой, оказание помощи сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализ их техники. | Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости, свободе | Уметь выполнять разминку со скакалкой, прыжки со скакалкой, в скакалку, проводить подвижную игру «Кто приходил?» | Формировать навыки сотрудничества со сверстниками и взрослыми. | Формировать умение сохранять заданную цель, контролировать свою деятельность по результату. | Скакалка |
| **45** | **Прыжки в скакалку и со скакалкой.** | Комплексный  1 ч | | Разминка со скакалкой, прыжки со скакалкой, в скакалку.ОРУ .Подвижная игра «Береги предмет» | Освоение техники упражнений со скакалкой, оказание помощи сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализ их техники. | Развитие доброжелательности и эмоционально- нравственной отзывчивости | Уметь выполнять разминку со скакалкой, прыжки со скакалкой, в скакалку, проводить подвижную игру « Береги предмет» | Формировать навыки сотрудничества со сверстниками и взрослыми. | Формировать умение сохранять заданную цель, контролировать свою деятельность по результату. | Скакалка |
| **46** | **Круговая тренировка** | Комплексный  1 ч | | Разминка со скакалкой, упражнения круговой тренировки. Подвижная игра «Береги предмет». | Освоение техники танцевальных упражнений , составление комбинаций. | Развитие мотивов учебной деятельности формирование личностного смысла учения. | Уметь выполнять разминку со скакалкой, упражнения круговой тренировки, проводить подвижную игру « Береги предмет» | Предлагать помощь и сотрудничество. Проявлять активность во взаимодействии. Определять цели, функции участников, способы взаимодействия. | Применять установленные правила в планировании. Выбирать действия в соответствии с поставленной задачей. Различать способ и результат действия. Осуществлять пошаговый контроль. | Скакалка |
| **47** | **Вращение обруча** | Изучение нового материала  1 ч | | Проведение разминки с обручами. Разучивание вращения обруча. Подвижная игра «Прыгающие воробушки». | Оказание помощи сверстникам в освоении упражнений с обручем. | Развитие этических чувств, формирование установки на здоровы й и безопасный образ жизни. | Уметь выполнять разминку с обручами, вращать обруч, играть в «Прыгающие воробушки». | Эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, формировать навыки сотрудничества в ходе индивидуальной работы. | Формировать умение самостоятельно выделять и формулировать  познавательную цель, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров.. | Обруч |
| **48** | **Вращение обруча** | Комплексный  1 ч | | Проведение разминки с обручами. Разучивание вращения обруча. Подвижная игра «Прыгающие воробушки». | Оказание помощи сверстникам в освоении упражнений с обручем. Анализ их техники , выявление ошибок. | Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости, свободе | Уметь выполнять разминку с обручами, вращать обруч, играть в «Прыгающие воробушки». | Эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, формировать навыки сотрудничества в ходе индивидуальной работы. | Формировать умение самостоятельно выделять и формулировать  познавательную цель, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров.. | Обруч |
|  | | | **ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА (21ч)** | | | | | | | |
| **49** | **Лыжные гонкн** | Изучение нового материала  1 ч | | Инструктаж по ТБ. Подбор, переноска и надевание лыж.. | Объяснение назначений понятий и терминов , относящих к бегу на лыжах. | Готовность и способность обучающихся к саморазвитию. Мотивация учебной деятельности. Самооценка на основе критериев успешной деятельности. | Анализировать информацию . Применять полученную информацию.  .Контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. | Предлагать помощь и сотрудничество. Проявлять активность во взаимодействии. Определять цели, функции участников, способы взаимодействия. Договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности. | Применять установленные правила в планировании. Выбирать действия в соответствии с поставленной задачей. Различать способ и результат действия. Осуществлять пошаговый контроль. | Лыжи |
| **50-53** | **Лыжные гонки** | Совершенствование ЗУН  4 ч | | Передвижение ступающим шагом без палок.. | Описание техники передвижения на лыжах. Освоение ее под руководством учителя. | Готовность и способность обучающихся к саморазвитию. Мотивация учебной деятельности. Самооценка на основе критериев успешной деятельности. | Анализировать информацию . Применять полученную информацию.  .Контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. | Предлагать помощь и сотрудничество. Проявлять активность во взаимодействии. Определять цели, функции участников, способы взаимодействия. Договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности. | Применять установленные правила в планировании. Выбирать действия в соответствии с поставленной задачей. Различать способ и результат действия. Осуществлять пошаговый контроль. | Лыжи |
| **54-57** | **Лыжные гонки** | Совершенствование ЗУН  4 ч | | Передвижение скользящим шагом без палок | Освоение техники на лыжах под руководством учителя и самостоятельно, выявление и устранение ошибок. | Готовность и способность обучающихся к саморазвитию. Мотивация учебной деятельности. Самооценка на основе критериев успешной деятельности. | Анализировать информацию . Применять полученную информацию.  .Контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. | Предлагать помощь и сотрудничество. Проявлять активность во взаимодействии. Определять цели, функции участников, способы взаимодействия. Договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности. | Применять установленные правила в планировании. Выбирать действия в соответствии с поставленной задачей. Различать способ и результат действия. Осуществлять пошаговый контроль. | Лыжи |
| **58-59** | **Лыжные гонки** | Совершенствование ЗУН  2 ч | | Передвижение ступающим и скользящим шагом с палками | Освоение техники на лыжах под руководством учителя и самостоятельно, выявление и устранение ошибок. | Готовность и способность обучающихся к саморазвитию. Мотивация учебной деятельности. Самооценка на основе критериев успешной деятельности. | Анализировать информацию . Применять полученную информацию.  .Контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. | Предлагать помощь и сотрудничество. Проявлять активность во взаимодействии. Определять цели, функции участников, способы взаимодействия. Договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности. | Применять установленные правила в планировании. Выбирать действия в соответствии с поставленной задачей. Различать способ и результат действия. Осуществлять пошаговый контроль. | Лыжи |
| **60-61** | **Лыжные гонки** | Совершенствование ЗУН  2 ч | | Прохождение дистанции до 1 км | Освоение техники на лыжах под руководством учителя и самостоятельно, выявление и устранение ошибок. | Готовность и способность обучающихся к саморазвитию. Мотивация учебной деятельности. Самооценка на основе критериев успешной деятельности. | Анализировать информацию . Применять полученную информацию.  .Контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. | Предлагать помощь и сотрудничество. Проявлять активность во взаимодействии. Определять цели, функции участников, способы взаимодействия. Договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности. | Применять установленные правила в планировании. Выбирать действия в соответствии с поставленной задачей. Различать способ и результат действия. Осуществлять пошаговый контроль. | Лыжи |
| **62-63** | **Лыжные гонки** | Совершенствование ЗУН  2 ч | | Поворот переступанием на месте. | Описание техники передвижения на лыжах. Освоение ее под руководством учителя. | Готовность и способность обучающихся к саморазвитию. Мотивация учебной деятельности. Самооценка на основе критериев успешной деятельности. | Анализировать информацию . Применять полученную информацию.  .Контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. | Предлагать помощь и сотрудничество. Проявлять активность во взаимодействии. Определять цели, функции участников, способы взаимодействия. Договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности. | Применять установленные правила в планировании. Выбирать действия в соответствии с поставленной задачей. Различать способ и результат действия. Осуществлять пошаговый контроль. | Лыжи |
| **64-65** | **Лыжные гонки** | Совершенствование ЗУН  2 ч | | Подъёмы и спуски под уклон | Варьирование способов передвижения на лыжах . | Готовность и способность обучающихся к саморазвитию. Мотивация учебной деятельности. Самооценка на основе критериев успешной деятельности. | Анализировать информацию . Применять полученную информацию.  .Контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. | Предлагать помощь и сотрудничество. Проявлять активность во взаимодействии. Определять цели, функции участников, способы взаимодействия. Договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности. | Применять установленные правила в планировании. Выбирать действия в соответствии с поставленной задачей. Различать способ и результат действия. Осуществлять пошаговый контроль. | Лыжи |
| **66** | **Лыжные гонки** | Совершенствование ЗУН  1 ч | | Игра «Проехать через ворота» | Варьирование способов передвижения на лыжах. | Готовность и способность обучающихся к саморазвитию. Мотивация учебной деятельности. Самооценка на основе критериев успешной деятельности. | Анализировать информацию . Применять полученную информацию.  .Контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. | Предлагать помощь и сотрудничество. Проявлять активность во взаимодействии. Определять цели, функции участников, способы взаимодействия. Договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности. | Применять установленные правила в планировании. Выбирать действия в соответствии с поставленной задачей. Различать способ и результат действия. Осуществлять пошаговый контроль. | Лыжи |
| **67** | **Лыжные гонки** | Совершенствование ЗУН  1 ч | | Прохождение дистанции 1км | Варьирование способов передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. | Готовность и способность обучающихся к саморазвитию. Мотивация учебной деятельности. Самооценка на основе критериев успешной деятельности. | Анализировать информацию . Применять полученную информацию.  .Контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. | Предлагать помощь и сотрудничество. Проявлять активность во взаимодействии. Определять цели, функции участников, способы взаимодействия. Договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности. | Применять установленные правила в планировании. Выбирать действия в соответствии с поставленной задачей. Различать способ и результат действия. Осуществлять пошаговый контроль. | Лыжи |
| **68** | **Лыжные гонки** | Совершенствование ЗУН  1 ч | | Игра «Кто дальше прокатился» | Варьирование способов передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. | Готовность и способность обучающихся к саморазвитию. Мотивация учебной деятельности. Самооценка на основе критериев успешной деятельности. | Анализировать информацию . Применять полученную информацию.  .Контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. | Предлагать помощь и сотрудничество. Проявлять активность во взаимодействии. Определять цели, функции участников, способы взаимодействия. Договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности. | Применять установленные правила в планировании. Выбирать действия в соответствии с поставленной задачей. Различать способ и результат действия. Осуществлять пошаговый контроль. | Лыжи |
| **69** | **Лыжные гонки** | Совершенствование ЗУН  1 ч | | Прохождение дистанции 1км. | Варьирование способов передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. | Готовность и способность обучающихся к саморазвитию. Мотивация учебной деятельности. Самооценка на основе критериев успешной деятельности. | Анализировать информацию . Применять полученную информацию.  .Контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. | Предлагать помощь и сотрудничество. Проявлять активность во взаимодействии. Определять цели, функции участников, способы взаимодействия. Договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности. | Применять установленные правила в планировании. Выбирать действия в соответствии с поставленной задачей. Различать способ и результат действия. Осуществлять пошаговый контроль. | Лыжи |
|  | | | **Подвижные игры на основе баскетбола(15 ч)** | | | | | | | |
| **70-71** | **Подвижные игры на основе баскетбола** | Совершенствование  2ч | | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель щит..ОРУ. Игра «Передал - садись». Развитие координационных способностей.  Уметь владеть мячом, держание, передача на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр, играть в мини – баскетбол. | Организация и проведение совместно со сверстниками подвижных игр. | Готовность и способность обучающихся к саморазвитию. Мотивация учебной деятельности. Самооценка на основе критериев успешной деятельности. | Анализировать информацию. Применять полученную информацию.  .Контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. | Предлагать помощь и сотрудничество. Проявлять активность во взаимодействии. Определять цели, функции участников, способы взаимодействия. Договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности. | Применять установленные правила в планировании. Выбирать действия в соответствии с поставленной задачей. Различать способ и результат действия. Осуществлять пошаговый контроль. | Мячи баскетбольные, щит, |
| **72** | **Подвижные игры на основе баскетбола** | Комплексный  1 ч | | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой рукой. Броски в цель щит. ОРУ. Игра «Мяч соседу». Развитие координационных способностей.  Уметь владеть мячом, держание, передача на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр, играть в мини – баскетбол. | Соблюдение правил безопасности. | Готовность и способность обучающихся к саморазвитию. Мотивация учебной деятельности. Самооценка на основе критериев успешной деятельности. | Анализировать информацию. Применять полученную информацию.  .Контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. | Предлагать помощь и сотрудничество. Проявлять активность во взаимодействии. Определять цели, функции участников, способы взаимодействия. Договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности. | Применять установленные правила в планировании. Выбирать действия в соответствии с поставленной задачей. Различать способ и результат действия. Осуществлять пошаговый контроль. | Мячи баскетбольные, щит,. |
| **73** | **Подвижные игры на основе баскетбола** | Совершенствования    1 ч | | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой рукой. Броски в цель щит .ОРУ. Игра «Мяч соседу». Развитие координационных способностей.  Уметь владеть мячом, держание, передача на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр, играть в мини – баскетбол. | Организация и проведение совместно со сверстниками подвижных игр. Соблюдение правил безопасности. | Готовность и способность обучающихся к саморазвитию. Мотивация учебной деятельности. Самооценка на основе критериев успешной деятельности. | Анализировать информацию. Применять полученную информацию.  .Контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. | Предлагать помощь и сотрудничество. Проявлять активность во взаимодействии. Определять цели, функции участников, способы взаимодействия. Договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности. | Применять установленные правила в планировании. Выбирать действия в соответствии с поставленной задачей. Различать способ и результат действия. Осуществлять пошаговый контроль. | Мячи баскетбольные, щит, |
| **74-75-76** | **Подвижные игры на основе баскетбола** | Совершенствования    3ч | | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой рукой и левой рукой. Броски в цель щит, ОРУ. Игра «Передача мяча в колоннах». Развитие координационных способностей.  Уметь владеть мячом, держание, передача на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр, играть в мини – баскетбол. | Организация и проведение совместно со сверстниками подвижных игр. Соблюдение правил безопасности. | Готовность и способность обучающихся к саморазвитию. Мотивация учебной деятельности. Самооценка на основе критериев успешной деятельности. | Анализировать информацию. Применять полученную информацию.  .Контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. | Предлагать помощь и сотрудничество. Проявлять активность во взаимодействии. Определять цели, функции участников, способы взаимодействия. Договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности. | Применять установленные правила в планировании. Выбирать действия в соответствии с поставленной задачей. Различать способ и результат действия. Осуществлять пошаговый контроль. | Мячи баскетбольные, щит,. |
| **77** | **Подвижные игры на основе баскетбола** | Комплексный  1 ч | | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой рукой и левой рукой в движении. Броски в цель щит.. ОРУ. Игра «Мяч в корзину». Развитие координационных способностей.  Уметь владеть мячом, держание, передача на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр, играть в мини – баскетбол. | Освоение техники игровых действий и приемов, выявление и устранение типичных ошибок. | Готовность и способность обучающихся к саморазвитию. Мотивация учебной деятельности. Самооценка на основе критериев успешной деятельности. | Анализировать информацию. Применять полученную информацию.  .Контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. | Предлагать помощь и сотрудничество. Проявлять активность во взаимодействии. Определять цели, функции участников, способы взаимодействия. Договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности. | Применять установленные правила в планировании. Выбирать действия в соответствии с поставленной задачей. Различать способ и результат действия. Осуществлять пошаговый контроль. | Мячи баскетбольные, щит, |
| **78-79-80** | **Подвижные игры на основе баскетбола** | Совершенствования  3ч | | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой рукой и левой рукой в движении. Броски в цель ( кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Мяч в корзину». Развитие координационных способностей.  Уметь владеть мячом, держание, передача на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр, играть в мини – баскетбол. | Освоение техники игровых действий и приемов, выявление и устранение типичных ошибок. | Готовность и способность обучающихся к саморазвитию. Мотивация учебной деятельности. Самооценка на основе критериев успешной деятельности. | Анализировать информацию. Применять полученную информацию.  .Контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. | Предлагать помощь и сотрудничество. Проявлять активность во взаимодействии. Определять цели, функции участников, способы взаимодействия. Договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности. | Применять установленные правила в планировании. Выбирать действия в соответствии с поставленной задачей. Различать способ и результат действия. Осуществлять пошаговый контроль. | Мячи баскетбольные, щит,. |
| **81-82-83** | **Подвижные игры на основе баскетбола** | Совершенствования  3ч | | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой рукой и левой рукой в движении. Броски в цель ( кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Передал- садись». Развитие координационных способностей.  Уметь владеть мячом, держание, передача на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр, играть в мини – баскетбол. | Освоение техники игровых действий и приемов, выявление и устранение типичных ошибок. | Готовность и способность обучающихся к саморазвитию. Мотивация учебной деятельности. Самооценка на основе критериев успешной деятельности. | Анализировать информацию. Применять полученную информацию.  .Контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. | Предлагать помощь и сотрудничество. Проявлять активность во взаимодействии. Определять цели, функции участников, способы взаимодействия. Договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности. | Применять установленные правила в планировании. Выбирать действия в соответствии с поставленной задачей. Различать способ и результат действия. Осуществлять пошаговый контроль. | Мячи баскетбольные, щит, |
| **84** | **Подвижные игры на основе баскетбола** | Комплексный  1ч | | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой рукой и левой рукой в движении шагом и бегом. Броски в цель ( кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Передал- садись». Развитие координационных способностей.  Уметь владеть мячом, держание, передача на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр, играть в мини – баскетбол. | Освоение техники игровых действий и приемов, выявление и устранение типичных ошибок. | Готовность и способность обучающихся к саморазвитию. Мотивация учебной деятельности. Самооценка на основе критериев успешной деятельности. | Анализировать информацию. Применять полученную информацию.  .Контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. | Предлагать помощь и сотрудничество. Проявлять активность во взаимодействии. Определять цели, функции участников, способы взаимодействия. Договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности. | Применять установленные правила в планировании. Выбирать действия в соответствии с поставленной задачей. Различать способ и результат действия. Осуществлять пошаговый контроль. | Мячи баскетбольные, щит,. |
| **КРОССОВАЯ ПОДГОТОВКА (8ч)** | | | | | | | | | | |
| **85-86** | **Бег по пересечённой местности** | Комплексный  2 ч | | Равномерный бег 3 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега ( 50бег,100м –ходьба).Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Третий лишний».  Уметь пробегать в равномерном темпе 10 мин, чередовать ходьбу с бегом. | Взаимодействие со сверстниками в процессе игровой деятельности. | Готовность и способность обучающихся к саморазвитию. Мотивация учебной деятельности. Самооценка на основе критериев успешной деятельности. | Анализировать информацию. Применять полученную информацию.  .Контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. | Предлагать помощь и сотрудничество. Проявлять активность во взаимодействии | Применять установленные правила в планировании. Выбирать действия в соответствии с поставленной задачей. Различать способ и результат действия. Осуществлять пошаговый контроль. | Секундомер |
| **87-88** | **Бег по пересечённой местности** | Комплексный  2ч | | Равномерный бег 3 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега ( 50бег,100м –ходьба).Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Пятнашки».  Уметь пробегать в равномерном темпе 10 мин, чередовать ходьбу с бегом. | Взаимодействие со сверстниками в процессе игровой деятельности. | Готовность и способность обучающихся к саморазвитию. Мотивация учебной деятельности. Самооценка на основе критериев успешной деятельности. | Анализировать информацию. Применять полученную информацию.  .Контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. | Предлагать помощь и сотрудничество. Проявлять активность во взаимодействии | Применять установленные правила в планировании. Выбирать действия в соответствии с поставленной задачей. Различать способ и результат действия. Осуществлять пошаговый контроль. | Секундомер |
| **89-90** | **Бег по пересечённой местности** | Комплексный  2 ч | | Равномерный бег 4 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега ( 60 бег,90 м –ходьба).Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Пятнашки».  Уметь пробегать в равномерном темпе 10 мин, чередовать ходьбу с бегом. | Взаимодействие со сверстниками в процессе игровой деятельности. | Готовность и способность обучающихся к саморазвитию. Мотивация учебной деятельности. Самооценка на основе критериев успешной деятельности. | Анализировать информацию. Применять полученную информацию.  .Контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. | Предлагать помощь и сотрудничество. Проявлять активность во взаимодействии | Применять установленные правила в планировании. Выбирать действия в соответствии с поставленной задачей. Различать способ и результат действия. Осуществлять пошаговый контроль. | Секундомер |
| **91-92** | **Бег по пересечённой местности** | Комплексный  2 ч | | Равномерный бег 4 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега ( 70 бег,80 м –ходьба).Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Пятнашки».  Уметь пробегать в равномерном темпе 10 мин, чередовать ходьбу с бегом. | Взаимодействие со сверстниками в процессе игровой деятельности. | Готовность и способность обучающихся к саморазвитию. Мотивация учебной деятельности. Самооценка на основе критериев успешной деятельности. | Анализировать информацию. Применять полученную информацию.  .Контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. | Предлагать помощь и сотрудничество. Проявлять активность во взаимодействии | Применять установленные правила в планировании. Выбирать действия в соответствии с поставленной задачей. Различать способ и результат действия. Осуществлять пошаговый контроль. | Секундомер |
| **ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (10ч)** | | | | | | | | | | |
| **93** | **Ходьба и бег** | Комплексный 1 ч | | Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 30 м. Игра «Пятнашки».ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей.  Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге, бегать с максимальной скоростью до 60 м. | Описание техники выполнения ходьбы, освоение её самостоятельно, выявление и устранение характерных ошибок в процессе усвоения.  Описание техники выполнения бега, освоение её самостоятельно, выявление и устранение характерных ошибок в процессе усвоения. | Готовность и способность обучающихся к саморазвитию. Мотивация учебной деятельности. Самооценка на основе критериев успешной деятельности. | Анализировать информацию. Применять полученную информацию.  .Контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. | Предлагать помощь и сотрудничество. Проявлять активность во взаимодействии | Применять установленные правила в планировании. Выбирать действия в соответствии с поставленной задачей. Различать способ и результат действия. Осуществлять пошаговый контроль. | Секундомер |
| **94-95** | **Ходьба и бег** | Комплексный 2 ч | | Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 60 м. Игра «Пятнашки».ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей.  Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге, бегать с максимальной скоростью до 60 м. | Описание техники выполнения ходьбы, освоение её самостоятельно, выявление и устранение характерных ошибок в процессе усвоения.  Описание техники выполнения бега, освоение её самостоятельно, выявление и устранение характерных ошибок в процессе усвоения. | Готовность и способность обучающихся к саморазвитию. Мотивация учебной деятельности. Самооценка на основе критериев успешной деятельности. | Анализировать информацию. Применять полученную информацию.  .Контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. | Предлагать помощь и сотрудничество. Проявлять активность во взаимодействии | Применять установленные правила в планировании. Выбирать действия в соответствии с поставленной задачей. Различать способ и результат действия. Осуществлять пошаговый контроль. | Секундомер |
| **96** | **Прыжки** | Комплексный  1ч | | Прыжки с поворотом на 180 градусов. Прыжок в длину с разбега -3-5 шагов. Прыжок с места. ОРУ. Игра «К своим флажкам». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей.  Уметь правильно выполнять основные движения в прыжках, правильно приземляться в яму на две ноги. | Взаимодействие со сверстниками в процессе освоения беговых и прыжковых упражнений, при этом соблюдение правил безопасности. | Готовность и способность обучающихся к саморазвитию. Мотивация учебной деятельности. Самооценка на основе критериев успешной деятельности. | Анализировать информацию. Применять полученную информацию.  .Контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. | Предлагать помощь и сотрудничество. Проявлять активность во взаимодействии | Применять установленные правила в планировании. Выбирать действия в соответствии с поставленной задачей. Различать способ и результат действия. Осуществлять пошаговый контроль. | Секундомер. Песочная яма, конусы |
| **97** | **Метание** | Комплексный  1 ч | | Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель ( 2Х2 м ) с расстояния 4-5 м. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных и силовых способностей.  Уметь правильно выполнять основные движения в метании, метать различные предметы и мячи на дальность с места, из различных положений. | Взаимодействие со сверстниками в процессе освоения беговых и прыжковых упражнений, при этом соблюдение правил безопасности. | Готовность и способность обучающихся к саморазвитию. Мотивация учебной деятельности. Самооценка на основе критериев успешной деятельности. | Анализировать информацию. Применять полученную информацию.  .Контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. | Предлагать помощь и сотрудничество. Проявлять активность во взаимодействии | Применять установленные правила в планировании. Выбирать действия в соответствии с поставленной задачей. Различать способ и результат действия. Осуществлять пошаговый контроль. | Малый мяч. Щит, обруч |
| **98** | **Метание** | Комплексный  1 ч | | Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель ( 2Х2 м ) с расстояния 4-5 м. Метание набивного мяча. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных и силовых способностей.  Уметь правильно выполнять основные движения в метании, метать различные предметы и мячи на дальность с места, из различных положений. | Описание техники выполнения метательных упражнений, освоение её самостоятельно, выявление и устранение характерных ошибок в процессе усвоения | Готовность и способность обучающихся к саморазвитию. Мотивация учебной деятельности. Самооценка на основе критериев успешной деятельности. | Анализировать информацию. Применять полученную информацию.  .Контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. | Предлагать помощь и сотрудничество. Проявлять активность во взаимодействии | Применять установленные правила в планировании. Выбирать действия в соответствии с поставленной задачей. Различать способ и результат действия. Осуществлять пошаговый контроль. | Малый мяч. Щит, обруч |
| **99-100** | **Техника метания на точность.** | Совершенствования  2ч | | Разминка с мешочками, техника метания различных предметов на точность. Подвижная игра «Ловишка» | Описание техники выполнения метательных упражнений, освоение её самостоятельно, выявление и устранение характерных ошибок в процессе усвоения. | Развитие этических чувств, формирование установки на здоровы й и безопасный образ жизни. | Уметь выполнять разминку с мешочками ,метание различных предметов на точность, играть в подвижную игру. | Предлагать помощь и сотрудничество. Проявлять активность во взаимодействии. Определять цели, функции участников, способы взаимодействия. Договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности. | Применять установленные правила в планировании. Выбирать действия в соответствии с поставленной задачей. Различать способ и результат действия. Осуществлять пошаговый контроль. | Малый мяч |
| **101-102** | **Беговые упражнения.** | Совершенствования  2ч | | ОРУ в движении, беговые упражнения. Подвижная игра «Горелки» | Взаимодействие со сверстниками в процессе освоения беговых и прыжковых упражнений, при этом соблюдение правил безопасности. | Готовность и способность обучающихся к саморазвитию. Мотивация учебной деятельности. Самооценка на основе критериев успешной деятельности. | Уметь разминку в движении и беговые упражнения. Играть в подвижную игру. | Предлагать помощь и сотрудничество. Проявлять активность во взаимодействии. Определять цели, функции участников, способы взаимодействия. Договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности. | Применять установленные правила в планировании. Выбирать действия в соответствии с поставленной задачей. Различать способ и результат действия. Осуществлять пошаговый контроль. |  |

**Тематическое планирование предметной линии «Физическая культура»**

**в 3 классе**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема урока** | **Тип урока**  **Количество часов** | | | **Планируемые результаты**  **(предметные)** | **Основные виды учебной деятельности обучающихся** | **Планируемые результаты (личностные и метапредметные)**  **Характеристика деятельности** | | | | | | | | **Оборудование** |
| **Содержание курса(ученик должен знать)** | **Личностные УУД** | **Познавательные УУД** | | | | **Коммуникативные УУД** | | **Регулятивные УУД** |
| **ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА (7 часов)** | | | | | | | | | | | | | | | |
| **1** | **Инструктаж по ТБ .Ходьба и бег** | **Вводный1 1** | | | Ходьба с изменением длины и частоты шага.. Бег с заданным темпом и скоростью. Бег на скорость в заданном коридоре. ОРУ. Игра «Смена сторон». Встречная эстафета. Развитие скоростных способностей. Комплексы упражнений на развитие физических качеств.  Инструктаж по ТБ. | Освоение правил соревнований в беге, прыжках, метании. Демонстрация выполнения упражнений в ходьбе. | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли. | Анализировать информацию. Применять полученную информацию.  .Контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. | | | Предлагать помощь и сотрудничество. Проявлять активность во взаимодействии | | Применять установленные правила в планировании. Выбирать действия в соответствии с поставленной задачей. Различать способ и результат действия. Осуществлять пошаговый контроль. | |  |
| **2** | **Ходьба и бег** | **Комплексный1** | | | Бег на скорость 30м,60м. . ОРУ. Игра «Кот и мыши». Встречная эстафета. Развитие скоростных способностей. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. | Применение вариативных упражнений для развития координационных способностей. | Развитие этическихчувств,доброжелательности, эмоционально –нравственной отзывчивости, сопереживание чувствам других людей. | Анализировать информацию. Применять полученную информацию.  .Контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. | | | Предлагать помощь и сотрудничество. Проявлять активность во взаимодействии | | Применять установленные правила в планировании. Выбирать действия в соответствии с поставленной задачей. Различать способ и результат действия. Осуществлять пошаговый контроль. | | Секундомер |
| **3** | **Ходьба и бег** | **Учётный1** | | | Бег на результат 30,60 м. Круговая эстафета. Развитие скоростных способностей. Игра «Невод». | Применение вариативных упражнений для развития координационных способностей. | Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах социальной справедливости и свободе. | Анализировать информацию. Применять полученную информацию.  .Контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. | | | Предлагать помощь и сотрудничество. Проявлять активность во взаимодействии | | Применять установленные правила в планировании. Выбирать действия в соответствии с поставленной задачей. Различать способ и результат действия. Осуществлять пошаговый контроль. | | Секундомер |
| **4** | **Прыжки** | **Комплексный 1** | | | Прыжок в длину по заданным ориентирам.Тройной прыжок с места. Прыжок в длину с разбега на точность приземления. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых способностей.. | Описание техники выполнения прыжковых упражнений, освоение её самостоятельно, выявление и устранение характерных ошибок в процессе освоения. | Формирование установки на безопасный образ жизни, эстетических потребностей, ценностей и чувств. | Уметь выполнять различные виды прыжков по заданию. Играть в подвижную игру «Зайцы в огороде». | | | Формировать навыки работы в группе, устанавливать рабочие отношения. | | Уметь осуществлять действие по образцу и заданному правилу. | |  |
| **5** | **Прыжки** | **Комплексный 1** | | | Прыжок в длину способом согнув ноги. Тройной прыжок с места. .Игра «Волк во рву ». Развитие скоростно-силовых качеств. | Описание техники выполнения прыжковых упражнений, освоение её самостоятельно, выявление и устранение характерных ошибок в процессе освоения. | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли. | Уметь выполнять различные виды прыжков по заданию. Играть в подвижную игру «Волк во рву». | | | Формировать навыки учебногосотрудничества в ходе индивидуальной и групповой работы, уважение к иной точке зрения. | | Формировать умение адекватно понимать оценку взрослого, сверстников, уметь сохранять заданную цель, видеть указанную ошибку и исправлять ее по наставлению взрослого. | | Песочная яма |
| **6** | **Метание** | **Комплексный 1** | | | Метание теннисного мяча на дальность и на заданное расстояние. Бросок в цель с 4-5 м. Игра «Невод». Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнования в метаниях. | Описание техники метания теннисного мяча разными способами. Освоение техники метания самостоятельно, выявление и устранение характерных ошибок в процессе освоения. | Развитие этическихчувств,доброжелательности, эмоционально –нравственной отзывчивости, сопереживание чувствам других людей. | Уметь метать из различных положений на дальность и в цель. Играть в подвижную игру «Невод». | | | Слушать и слышать друг друга и учителя, с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями кооперации. | | Формировать умение контролировать свою деятельность по результату, уметь осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. | | Теннисный мяч, щит |
| **7** | **Метание** | **Комплексный 1** | | | Метание теннисного мяча на дальность и на заданное расстояние. Бросок в цель с 4-5 м. Игра «Невод». Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнования в метаниях. | Описание техники метания теннисного мяча разными способами. Освоение техники метания самостоятельно, выявление и устранение характерных ошибок в процессе освоения. | Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах социальной справедливости и свободе. | Уметь метать из различных положений на дальность и в цель. Играть в подвижную игру «Невод». | | | Эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, организовывать и осуществлять совместную деятельность. | | Определять новый уровень отношения к самому к себе, как субъекту деятельности, уметь контролировать свою деятельность по результату. | | Теннисный мяч, щит |
| **Кроссовая подготовка(7 часов)** | | | | | | | | | | | | | | | |
| **8** | **Бег по пересечённой местности** | **Комплексный1** | | | Равномерный бег 6 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (80м, бег,100 м ходьба»).Игра «Салки на марше». Развитие выносливости. Комплексы упражнений на развитие выносливости. | Демонстрация вариативных выполнений беговых упражнений. | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли. | Уметь бегать в равномерном беге, чередовать ходьбу с бегом. Выполнять комплексы упражнений на развитие выносливости. Играть в подвижную игру «Салки на марше». | | | Предлагать помощь и сотрудничество. Проявлять активность во взаимодействии | | Применять установленные правила в планировании. Выбирать действия в соответствии с поставленной задачей. Различать способ и результат действия. Осуществлять пошаговый контроль. | | Секундомер |
| **9** | **Бег по пересечённой местности** | **Комплексный 1** | | | Равномерный бег 6 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (80м, бег,100 м ходьба»).Игра «Салки на марше». Развитие выносливости. | Применение беговых упражнений для развития координационных, скоростных способностей. | Развитие этическихчувств,доброжелательности, эмоционально –нравственной отзывчивости, сопереживание чувствам других людей. | Уметь бегать в равномерном беге, чередовать ходьбу с бегом. Выполнять комплексы упражнений на развитие выносливости. Играть в подвижную игру «Салки на марше». | | | Формировать навыки работы в группе, устанавливать рабочие отношения. | | Уметь осуществлять действие по образцу и заданному правилу. | | Секундомер |
| **10** | **Бег по пересечённой местности** | **Комплексный 1** | | | Равномерный бег 7 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (90м, бег90м ходьба»).Игра «День и ночь». Развитие выносливости. | Применение беговых упражнений для развития координационных, скоростных способностей. | Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах социальной справедливости и свободе. | Уметь бегать в равномерном беге, чередовать ходьбу с бегом. Выполнять комплексы упражнений на развитие выносливости. Играть в подвижную игру «День и ночь». | | | Формировать навыки учебного сотрудничества в ходе индивидуальной и групповой работы, уважение к иной точке зрения. | | Формировать умение адекватно понимать оценку взрослого, сверстников, уметь сохранять заданную цель, видеть указанную ошибку и исправлять ее по наставлению взрослого. | | секундомер |
| **11** | **Преодоление препятствий** | **Комплексный 1** | | | Равномерный бег 7 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (90м, бег90м ходьба»).Игра «День и ночь». Развитие выносливости. | Применение беговых упражнений для развития координационных, скоростных способностей. | Формирование установки на безопасный образ жизни, эстетических потребностей, ценностей и чувств. | Уметь бегать в равномерном беге, чередовать ходьбу с бегом. Выполнять комплексы упражнений на развитие выносливости. Играть в подвижную игру «День и ночь | | | Слушать и слышать друг друга и учителя, с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями кооперации. | | Формировать умение контролировать свою деятельность по результату, уметь осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. | | Секундомер |
| **12** | **Преодоление препятствий** | **Комплексный 1** | | | Равномерный бег 8 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (100м, бег,80м ходьба»).Игра «На буксире». Развитие выносливости. | Применение беговых упражнений для развития координационных, скоростных способностей .выносливости | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли. | Уметь бегать в равномерном беге, чередовать ходьбу с бегом. Выполнять комплексы упражнений на развитие выносливости. Играть в подвижную игру «На буксире». | | | Эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, организовывать и осуществлять совместную деятельность. | | Определять новый уровень отношения к самому к себе, как субъекту деятельности, уметь контролировать свою деятельность по результату. | | Секундомер |
| **13** | **Чередование бега и ходьбы** | **Комплексный 1** | | | Равномерный бег 8 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (100м, бег,80м ходьба»).Игра «На буксире». Развитие выносливости. | Выбор индивидуального темпа передвижения, контроль темпа бега по частоте сердечных сокращений. | Развитие этическихчувств,доброжелательности, эмоционально–нравственной отзывчивости, сопереживание чувствам других людей. | Уметь бегать в равномерном беге, чередовать ходьбу с бегом. Выполнять комплексы упражнений на развитие выносливости. Играть в подвижную игру «На буксире». | | | Формировать умение понимать мысли ,чувства , стремления и желания окружающих, их внутренний мир в целом. | | Формировать ситуацию саморегуляции эмоциональных и функциональных состояний. | | Секундомер |
| **14** | **Кросс 1км на пересеченной местности** | **Учётный1** | | | Кросс 1 км на пересечённой местности. Игра «Охотники и зайцы». Развитие выносливости. | Выбор индивидуального темпа передвижения, контроль темпа бега по частоте сердечных сокращений. | Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах социальной справедливости и свободе. | Уметь бегать в равномерном беге, чередовать ходьбу с бегом. Выполнять комплексы упражнений на развитие выносливости. Играть в подвижную игру «Охотники и зайцы». | | | Формировать навыки содействия в достижении цели со сверстниками. Устанавливать рабочие отношения. | | Осознавать свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. | | Секундомер |
| **Гимнастика (34 часа)** | | | | | | | | | | | | | | | |
| **15** | **Строевые упражнения.**  **ОРУ** | **Комплексный 1** | | | ОРУ . Выполнение команд «Становись! Равняйсь! Смирно! Вольно!» . Инструктаж по ТБ .Подвижная игра «Что изменилось ?» | Различие строевых команд ,точное выполн ение строевых приёмов. | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли. | Уметь выполнять строевые команды, выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации. | | | Предлагать помощь и сотрудничество. Проявлять активность во взаимодействии | | Применять установленные правила в планировании. Выбирать действия в соответствии с поставленной задачей. Различать способ и результат действия. Осуществлять пошаговый контроль. | |  |
| **16** | **Строевые упражнения.** | **Комплексный 1** | | | ОРУ. Выполнение команд «Становись! Равняйсь! Смирно! Вольно !»Игра «Что изменилось?»Развитие координационных способностей. | Различие строевых команд ,точное выполн ение строевых приёмов. | Развитие этическихчувств,доброжелательности, эмоционально –нравственной отзывчивости, сопереживание чувствам других людей. | Уметь выполнять строевые команды, выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации. Играть в подвижную игру «Что изменилось?» | | | Формировать навыки работы в группе, устанавливать рабочие отношения. | | Уметь осуществлять действие по образцу и заданному правилу. | |  |
| **17-18** | **Акробатика.**  **Строевые упражнения.** | **Комплексный 2** | | | Мост с помощью и самостоятельно. Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой . 2-3 кувырка вперёд .Выполнение команд «Становись! Равняйсь! Смирно! Вольно!» . Игра «Совушка» .Развитие координационных способностей. | Различие строевых команд ,точное выполн ение строевых приёмов.  Описание состав акробатических упражнений. Составление комбинаций из числа разученных упражнений. | Развитие этическихчувств, доброжелательности, эмоционально –нравственной отзывчивости, сопереживание чувствам других людей. | Уметь выполнять строевые команды, выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации. Играть в подвижную игру «Что изменилось?» | | | Формировать умение понимать мысли ,чувства , стремления и желания окружающих, их внутренний мир в целом. | | Уметь осуществлять действие по образцу и заданному правилу. | | Маты |
| **19-20** | **Акробатика.**  **Строевые упражнения.** | **Комплексный 2** | | | ОРУ. Мост с помощью и самостоятельно из положения лёжа на спине. Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. Выполнение команд «Становись! Равняйсь! Смирно! Вольно!». Игра «Западня». Развитие координационных способностей. | Различие строевых команд ,точное выполн ение строевых приёмов.  Описание состав акробатических упражнений. Составление комбинаций из числа разученных упражнений. | Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах социальной справедливости и свободе. | Уметь выполнять строевые команды, выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации. Играть в подвижную игру «Что изменилось?» | | | Формировать навыки учебного сотрудничества в ходе индивидуальной и групповой работы, уважение к иной точке зрения. | | Формировать умение адекватно понимать оценку взрослого, сверстников, уметь сохранять заданную цель, видеть указанную ошибку и исправлять ее по наставлению взрослого. | | Маты |
| **21** | **Акробатика.**  **Строевые упражнения.** | **Учётный 1** | | | ОРУ. Мост с помощью и самостоятельно. Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. Выполнение команд «Становись! Равняйсь! Смирно! Вольно!». Игра «Точный поворот». Развитие координационных способностей. | Различие строевых команд ,точное выполн ение строевых приёмов.  Описание состав акробатических упражнений. Составление комбинаций из числа разученных упражнений. | Развитие этическихчувств, доброжелательности, эмоционально –нравственной отзывчивости, сопереживание чувствам других людей. | Уметь выполнять строевые команды, выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации. Играть в подвижную игру «Точный поворот» | | | Формировать умение понимать мысли ,чувства , стремления и желания окружающих, их внутренний мир в целом. | | Уметь осуществлять действие по образцу и заданному правилу. | | Маты |
| **22-23** | **Висы.** | **Комплексный 2** | | | ОРУ с предметами. Вис стоя, лёжа. Эстафеты. Игра «Маскировка в колоннах». Развитие силовых качеств. | Описание техники на гимнастических снарядах, предупреждение появления ошибок и соблюдение правил безопасности. | Формирование установки на безопасный образ жизни, эстетических потребностей, ценностей и чувств. | Уметь выполнять висы, упражнения с предметами , проводить эстафеты. Играть в подвижную игру ««Посадка картофеля». | | | Слушать и слышать друг друга и учителя, с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями кооперации. | | Формировать умение контролировать свою деятельность по результату, уметь осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. | | Маты.конусы, мячи, |
| **24** | **Висы.** | **Комплексный 1** | | | ОРУ с предметами. Вис на согнутых руках, согнув ноги. Подтягивание в висе.Эстафеты. Игра «Космонавты». Развитие силовых качеств. | Описание техники на гимнастических снарядах, предупреждение появления ошибок и соблюдение правил безопасности. | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли. | Уметь выполнять висы, упражнения с предметами , проводить эстафеты. Играть в подвижную игру ««Посадка картофеля». | | | Эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, организовывать и осуществлять совместную деятельность. | | Определять новый уровень отношения к самому к себе, как субъекту деятельности, уметь контролировать свою деятельность по результату. | | Обруч, скакалка |
| **25-26** | **Висы.** | **Комплексный 2** | | | ОРУ с предметами. Упражнения В упоре лёжа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке. Эстафеты. Игра «Не ошибись». Развитие силовых качеств. | СОСТАВЛЕНИЕ ГИМНАСТИЧЕСКИХ КОМБИНАЦИЙ ИЗ ЧИСЛА РАЗУЧЕННЫХ УПРАЖНЕНИЙ. | Развитие этическихчувств, доброжелательности, эмоционально –нравственной отзывчивости, сопереживание чувствам других людей. | Уметь выполнять висы, упражнения с предметами , проводить эстафеты. Играть в подвижную игру ««Посадка картофеля». | | | Формировать умение понимать мысли ,чувства , стремления и желания окружающих, их внутренний мир в целом. | | Формировать ситуацию саморегуляции эмоциональных и функциональных состояний. | | Обруч, скакалка, гимнастическая скамейка |
| **27** | **Висы.** | **Учётный1** | | | ОРУ с предметами. На гимнастической стенке вис согнувшись, поднимание ног в висе, подтягивание в висе. Эстафеты. Игра «Быстро по местам». Развитие силовых качеств. | СОСТАВЛЕНИЕ ГИМНАСТИЧЕСКИХ КОМБИНАЦИЙ ИЗ ЧИСЛА РАЗУЧЕННЫХ УПРАЖНЕНИЙ. | Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах соцциальной справедливости и свободе. | Уметь выполнять висы, упражнения с предметами , проводить эстафеты. Играть в подвижную игру ««Посадка картофеля». | | | Формировать навыки содействия в достижении цели со сверстниками. Устанавливать рабочие отношения. | | Осознавать свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. | | Обруч, скакалка, гимнастическая скамейка |
| **28-29** | **Упражнения на равновесие** | **Комплексный 2** | | | ОРУ. Ходьба по скамейке большими шагами и выпадами. Подвижная игра «Не ошибись!» | Описание и освоение техники упражнений на гимнастической скамейке. | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли. | Уметь выполнять упражнения на равновесие, играть в игру «Три движения». | | | Эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, организовывать и осуществлять совместную деятельность. | | Определять новый уровень отношения к самому к себе, как субъекту деятельности, уметь контролировать свою деятельность по результату. | | Гимнастическая скамейка |
| **30-31** | **Упражнения на равновесие** | **Комплексный 2** | | | ОРУ. Ходьба по скамейке на носках. Повороты на носках и одной ноге. Подвижная игра «Резиночка» | Описание и освоение техники упражнений на гимнастической скамейке. | Развитие этическихчувств, доброжелательности, эмоционально –нравственной отзывчивости, сопереживание чувствам других людей. | Уметь выполнять упражнения на равновесие, играть в игру «Быстро по местам». | | | Формировать умение понимать мысли ,чувства , стремления и желания окружающих, их внутренний мир в целом. | | Формировать ситуацию саморегуляции эмоциональных и функциональных состояний. | | Гимнастическая скамейка |
| **32-33** | **Упражнения на равновесие** | **Комплексный 2** | | | ОРУ .Ходьба приставными шагами, выпадами, повороты прыжком на 90 и 180 , опускание в упор стоя на колене. Подвижная игра «Аисты» | Описание и освоение техники упражнений на гимнастической скамейке. Составление комбинаций из числа разученных упражнений. | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли. | Уметь выполнять упражнения на равновесие, играть в игру «Три движения». | | | Формировать навыки содействия в достижении цели со сверстниками. Устанавливать рабочие отношения. | | Определять новый уровень отношения к самому к себе, как субъекту деятельности, уметь контролировать свою деятельность по результату. | |  |
| **34-35** | **ОРУ с танцевальными движениями.** | **Комплексный 2** | | | ОРУ с танцевальными движениями. Подвижная игра «Приглашение» | Описание и освоение техники танцевальных упражнений и составление комбинаций из их числа. | Развитие этическихчувств, доброжелательности, эмоционально –нравственной отзывчивости, сопереживание чувствам других людей. | Уметь выполнять танцевальные движения, играть в игру «Приглашение» | | | Формировать навыки содействия в достижении цели со сверстниками. Устанавливать рабочие отношения. | | Формировать ситуацию саморегуляции эмоциональных и функциональных состояний. | |  |
| **36-37** | **ОРУ с танцевальными движениями.** | **Комплексный 2** | | | Шаги галопа и польки в парах, танцевальные комбинации. . Подвижная игра «Три движения» | Описание и освоение техники танцевальных упражнений и составление комбинаций из их числа. | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли. | Уметь выполнять танцевальные движения, играть в игру «Три движения» | | | Формировать навыки содействия в достижении цели со сверстниками. Устанавливать рабочие отношения. | | Определять новый уровень отношения к самому к себе, как субъекту деятельности, уметь контролировать свою деятельность по результату. | |  |
| **38-39** | **Опорный прыжок.** | **Комплексный 2** | | | ОРУ . Опорный прыжок в горку матов. Игра «Прокати быстрее мяч». Развитие скоростно-силовых качеств. | Описание и освоение техники опорных прыжков, соблюдение правил безопасности. | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли. | Уметь лазать по гимнастической стенке, канату,выполнять опорный прыжок. Играть в подвижную игру «Прокати быстрее мяч». | | | Предлагать помощь и сотрудничество. Проявлять активность во взаимодействии | | Применять установленные правила в планировании. Выбирать действия в соответствии с поставленной задачей. Различать способ и результат действия. Осуществлять пошаговый контроль. | | Маты , мячи |
| **40-41** | **Лазание** | **Комплексный 2** | | | ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре лёжа , подтягиваясь руками . Перелезание через препятствие. Игра «Отгадай, чей голосок?». Развитие скоростно-силовых качеств. | Описание техники упражнений в лазанье и перелазании. Составление комбинаций из числа разученных упражнений. | Развитие этическихчувств, доброжелательности, эмоционально –нравственной отзывчивости, сопереживание чувствам других людей. | Уметь лазать по гимнастической стенке, канату. Играть в подвижную игру «Прокати быстрее мяч». | | | Формировать навыки работы в группе, устанавливать рабочие отношения. | | Уметь осуществлять действие по образцу и заданному правилу. | | Гимнастическая скамейка |
| **42-43** | **Лазание** | **Комплексный 2** | | | ОРУ. Лазание по наклонной скамейке в упоре стоя, на коленях, в упоре лёжа, лёжа на животе, подтягиваясь руками . Подвижная игра «Лисы и куры». | Освоение техники упражнений в лазанье и перелазании .Предупреждение появления ошибок и соблюдение правил безопасности. | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли. | Уметь лазать по гимнастической стенке, канату, скамейке. Играть в подвижную игру «Лисы и куры» | | | Формировать навыки содействия в достижении цели со сверстниками. Устанавливать рабочие отношения. | | Уметь осуществлять действие по образцу и заданному правилу. | | Гимнастическая скамейка |
| **44-45** | **Прыжки со скакалкой.** | **Комплексный 2** | | | ОРУ со скакалкой, прыжки со скакалкой . Игровое упражнение со скакалкой. Развитие скоростно-силовых качеств. | Описание техники выполнения прыжковых упражнений, освоение её самостоятельно, выявление и устранение характерных ошибок в процессе освоения. | Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах социальной справедливости и свободе. | Уметь выполнять разминку со скакалкой,.игровые упражнения. | | | Формировать навыки учебного сотрудничества в ходе индивидуальной и групповой работы, уважение к иной точке зрения. | | Формировать умение адекватно понимать оценку взрослого, сверстников, уметь сохранять заданную цель, видеть указанную ошибку и исправлять ее по наставлению взрослого. | | Скакалки |
| **46-47** | **Прыжки в скакалку.** | **Комплексный 2** | | | ОРУ со скакалкой, прыжки со скакалкой, прыжки в скакалку. Игровое упражнение со скакалкой .Игра «Верёвочка под ногами» Развитие скоростно-силовых качеств. | Описание техники выполнения прыжковых упражнений, освоение её самостоятельно, выявление и устранение характерных ошибок в процессе освоения. | Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах социальной справедливости и свободе. | Уметь выполнять разминку со скакалкой,.игровые упражнения, играть в игру «Верёвочка под ногами». | | | Формировать навыки содействия в достижении цели со сверстниками. Устанавливать рабочие отношения. | | Уметь осуществлять действие по образцу и заданному правилу. | | Скакалки |
| **48** | **Круговая тренировка** | **Учётный 1** | | | ОРУ в движении. Упражнения круговой тренировки. Игра «Прокати быстрее мяч». Развитие скоростно-силовых ткачеств. | Выполнение упражнений круговой тренировки, оказание помощи сверстникам в освоении упражнений. | Формирование установки на безопасный образ жизни, эстетических потребностей, ценностей и чувств. | Уметь лазать по гимнастической стенке, канату,выполнять опорный прыжок. Играть в подвижную игру «Прокати быстрее мяч». | | | Слушать и слышать друг друга и учителя, с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями кооперации. | | Формировать умение контролировать свою деятельность по результату, уметь осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. | | Скакалки.мяч |
| **Лыжная подготовка (21 часов)** | | | | | | | | | | | | | | | |
| ***49*** | **Лыжгые гонки** | | Изучение нового материала  1 ч | | Инструктаж по ТБ. Подбор, переноска и надевание лыж.. | Применение правила подбора лыж, объяснение назначений понятий, терминов, относящихся к бегу на лыжах. | Готовность и способность обучающихся к саморазвитию. Мотивация учебной деятельности. Самооценка на основе критериев успешной деятельности. | | Анализировать информацию . Применять полученную информацию.  .Контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. | | Предлагать помощь и сотрудничество. Проявлять активность во взаимодействии. Определять цели, функции участников, способы взаимодействия. Договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности. | | Применять установленные правила в планировании. Выбирать действия в соответствии с поставленной задачей. Различать способ и результат действия. Осуществлять пошаговый контроль. | | Лыжи |
| ***50-53*** | **Лыжные гонки** | | Совершенствование ЗУН  4 ч | | Передвижение ступающим шагом без палок.. | Применение передвижения на лыжах для развития координационных способностей и выносливости. | Готовность и способность обучающихся к саморазвитию. Мотивация учебной деятельности. Самооценка на основе критериев успешной деятельности. | | Анализировать информацию . Применять полученную информацию.  .Контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. | | Предлагать помощь и сотрудничество. Проявлять активность во взаимодействии. Определять цели, функции участников, способы взаимодействия. Договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности. | | Применять установленные правила в планировании. Выбирать действия в соответствии с поставленной задачей. Различать способ и результат действия. Осуществлять пошаговый контроль. | | Лыжи |
| ***54-57*** | **Лыжные гонки** | | Совершенствование ЗУН  4 ч | | Передвижение скользящим шагом без палок | Применение передвижения на лыжах для развития координационных способностей и выносливости. | Готовность и способность обучающихся к саморазвитию. Мотивация учебной деятельности. Самооценка на основе критериев успешной деятельности. | | Анализировать информацию . Применять полученную информацию.  .Контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. | | Предлагать помощь и сотрудничество. Проявлять активность во взаимодействии. Определять цели, функции участников, способы взаимодействия. Договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности. | | Применять установленные правила в планировании. Выбирать действия в соответствии с поставленной задачей. Различать способ и результат действия. Осуществлять пошаговый контроль. | | Лыжи |
| ***58-59*** | **Лыжные гонки** | | Совершенствование ЗУН  2 ч | | Передвижение ступающим и скользящим шагом с палками | Применение передвижения на лыжах для развития координационных способностей и выносливости. | Готовность и способность обучающихся к саморазвитию. Мотивация учебной деятельности. Самооценка на основе критериев успешной деятельности. | | Анализировать информацию . Применять полученную информацию.  .Контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. | | Предлагать помощь и сотрудничество. Проявлять активность во взаимодействии. Определять цели, функции участников, способы взаимодействия. Договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности. | | Применять установленные правила в планировании. Выбирать действия в соответствии с поставленной задачей. Различать способ и результат действия. Осуществлять пошаговый контроль. | | Лыжи |
| ***60-61*** | **Лыжные гонки** | | Совершенствование ЗУН  2 ч | | Прохождение дистанции до 1 км | Контроль скорости бега на лыжах по частоте сердечных сокращений. | Готовность и способность обучающихся к саморазвитию. Мотивация учебной деятельности. Самооценка на основе критериев успешной деятельности. | | Анализировать информацию . Применять полученную информацию.  .Контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. | | Предлагать помощь и сотрудничество. Проявлять активность во взаимодействии. Определять цели, функции участников, способы взаимодействия. Договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности. | | Применять установленные правила в планировании. Выбирать действия в соответствии с поставленной задачей. Различать способ и результат действия. Осуществлять пошаговый контроль. | | Лыжи |
| ***62-63*** | **Лыжные гонки** | | Совершенствование ЗУН  2 ч | | Поворот переступанием на месте. | Применение передвижения на лыжах для развития координационных способностей и выносливости. | Готовность и способность обучающихся к саморазвитию. Мотивация учебной деятельности. Самооценка на основе критериев успешной деятельности. | | Анализировать информацию . Применять полученную информацию.  .Контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. | | Предлагать помощь и сотрудничество. Проявлять активность во взаимодействии. Определять цели, функции участников, способы взаимодействия. Договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности. | | Применять установленные правила в планировании. Выбирать действия в соответствии с поставленной задачей. Различать способ и результат действия. Осуществлять пошаговый контроль. | | Лыжи |
| ***64-65*** | **Лыжные гонки** | | Совершенствование ЗУН  2 ч | | Подъёмы и спуски под уклон | Применение передвижения на лыжах для развития координационных способностей и выносливости. | Готовность и способность обучающихся к саморазвитию. Мотивация учебной деятельности. Самооценка на основе критериев успешной деятельности. | | Анализировать информацию . Применять полученную информацию.  .Контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. | | Предлагать помощь и сотрудничество. Проявлять активность во взаимодействии. Определять цели, функции участников, способы взаимодействия. Договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности. | | Применять установленные правила в планировании. Выбирать действия в соответствии с поставленной задачей. Различать способ и результат действия. Осуществлять пошаговый контроль. | | Лыжи |
| ***66*** | **Лыжные гонки** | | Совершенствование ЗУН  1 ч | | Игра «Проехать через ворота» | Взаимодействие со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдение правил безопасности. | Готовность и способность обучающихся к саморазвитию. Мотивация учебной деятельности. Самооценка на основе критериев успешной деятельности. | | Анализировать информацию . Применять полученную информацию.  .Контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. | | Предлагать помощь и сотрудничество. Проявлять активность во взаимодействии. Определять цели, функции участников, способы взаимодействия. Договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности. | | Применять установленные правила в планировании. Выбирать действия в соответствии с поставленной задачей. Различать способ и результат действия. Осуществлять пошаговый контроль. | | Лыжи |
| ***67*** | **Лыжные гонки** | | Совершенствование ЗУН  1 ч | | Прохождение дистанции 1км | Контроль скорости бега на лыжах по частоте сердечных сокращений. | Готовность и способность обучающихся к саморазвитию. Мотивация учебной деятельности. Самооценка на основе критериев успешной деятельности. | | Анализировать информацию . Применять полученную информацию.  .Контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. | | Предлагать помощь и сотрудничество. Проявлять активность во взаимодействии. Определять цели, функции участников, способы взаимодействия. Договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности. | | Применять установленные правила в планировании. Выбирать действия в соответствии с поставленной задачей. Различать способ и результат действия. Осуществлять пошаговый контроль. | | Лыжи |
| ***68*** | **Лыжные гонки** | | Совершенствование ЗУН  1 ч | | Игра «Кто дальше прокатился» | Взаимодействие со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдение правил безопасности. | Готовность и способность обучающихся к саморазвитию. Мотивация учебной деятельности. Самооценка на основе критериев успешной деятельности. | | Анализировать информацию . Применять полученную информацию.  .Контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. | | Предлагать помощь и сотрудничество. Проявлять активность во взаимодействии. Определять цели, функции участников, способы взаимодействия. Договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности. | | Применять установленные правила в планировании. Выбирать действия в соответствии с поставленной задачей. Различать способ и результат действия. Осуществлять пошаговый контроль. | | Лыжи |
| ***69*** | **Лыжные гонки** | | Совершенствование ЗУН  1 ч | | Прохождение дистанции 1км. | Контроль скорости бега на лыжах по частоте сердечных сокращений. | Готовность и способность обучающихся к саморазвитию. Мотивация учебной деятельности. Самооценка на основе критериев успешной деятельности. | | Анализировать информацию . Применять полученную информацию.  .Контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. | | Предлагать помощь и сотрудничество. Проявлять активность во взаимодействии. Определять цели, функции участников, способы взаимодействия. Договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности. | | Применять установленные правила в планировании. Выбирать действия в соответствии с поставленной задачей. Различать способ и результат действия. Осуществлять пошаговый контроль. | | Лыжи |
| **Подвижные игры на основе баскетбола(13 часов)** | | | | | | | | | | | | | | | |
| **70** | **Подвижные игры на основе баскетбола** | | **Комплексный 1** | | ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча с изменением направления скорости. Эстафеты. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей. | Взаимодействие со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности .Соблюдение правил безопасности. | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли. | | Уметь владеть мячом (держать, передавать на расстоянии, ловля, ведение ,броски) в процессе подвижных игр. | | Слушать и слышать друг друга и учителя, с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями кооперации. | | Уметь осуществлять действие по образцу и заданному правилу. | | Баскетбольный мяч |
| **71** | **Подвижные игры на основе баскетбола** | | **Комплексный 1** | | ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча с изменением направления скорости. Эстафеты. Игра «Овладей мячом». Развитие координационных способностей. | Взаимодействие со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности .Соблюдение правил безопасности. | Развитие этическихчувств, доброжелательности, эмоционально –нравственной отзывчивости, сопереживание чувствам других людей. | | Уметь владеть мячом (держать, передавать на расстоянии, ловля, ведение ,броски) в процессе подвижных игр. | | Эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, организовывать и осуществлять совместную деятельность. | | Формировать умение адекватно понимать оценку взрослого, сверстников, уметь сохранять заданную цель, видеть указанную ошибку и исправлять ее по наставлению взрослого. | | Баскетбольный мяч |
| **72** | **Подвижные игры на основе баскетбола** | | **Комплексный 1** | | ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча правой и левой рукой в движении. Эстафеты. Игра «Овладей мячом». Развитие координационных способностей. | Взаимодействие со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности .Соблюдение правил безопасности. | Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах социальной справедливости и свободе. | | Уметь владеть мячом (держать, передавать на расстоянии, ловля, ведение ,броски) в процессе подвижных игр. | | Формировать умение понимать мысли ,чувства , стремления и желания окружающих, их внутренний мир в целом. | | Формировать умение контролировать свою деятельность по результату, уметь осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. | | Баскетбольный мяч |
| **73** | **Подвижные игры на основе баскетбола** | | **Комплексный 1** | | ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча правой и левой рукой в движении. Эстафеты. Игра «Овладей мячом». Развитие координационных способностей. | Взаимодействие со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности .Соблюдение правил безопасности. | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли. | | Уметь владеть мячом (держать, передавать на расстоянии, ловля, ведение ,броски) в процессе подвижных игр. | | Формировать навыки содействия в достижении цели со сверстниками. Устанавливать рабочие отношения. | | Формировать ситуацию саморегуляции эмоциональных и функциональных состояний. | | Баскетбольный мяч |
| **74** | **Подвижные игры на основе баскетбола** | | **Комплексный 1** | | ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу. Ведение мяча правой и левой рукой в движении. Эстафеты. Игра «Мяч ловцу».Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. | Организация проведения совместно со сверстниками игр, осуществление судейства. | Развитие этическихчувств, доброжелательности, эмоционально –нравственной отзывчивости, сопереживание чувствам других людей. | | Уметь владеть мячом (держать, передавать на расстоянии, ловля, ведение ,броски) в процессе подвижных игр. | | Предлагать помощь и сотрудничество. Проявлять активность во взаимодействии | | Осознавать свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. | | Баскетбольный мяч |
| **75** | **Подвижные игры на основе баскетбола** | | **Совершенствование ЗУН1** | | ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу. Ведение мяча правой и левой рукой в движении. Эстафеты. Игра «Мяч ловцу».Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. | Организация проведения совместно со сверстниками игр, осуществление судейства. | Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах социальной справедливости и свободе. | | Уметь владеть мячом (держать, передавать на расстоянии, ловля, ведение ,броски) в процессе подвижных игр. | | Формировать навыки работы в группе, устанавливать рабочие отношения. | | Применять установленные правила в планировании. Выбирать действия в соответствии с поставленной задачей. Различать способ и результат действия. Осуществлять пошаговый контроль. | | Баскетбольный мяч |
| **76** | **Подвижные игры на основе баскетбола** | | **Совершенствование ЗУН1** | | ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу. Ведение мяча правой и левой рукой в движении. Эстафеты. Игра «Мяч ловцу».Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. | Организация проведения совместно со сверстниками игр, осуществление судейства. | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли. | | Уметь владеть мячом (держать, передавать на расстоянии, ловля, ведение ,броски) в процессе подвижных игр. | | Формировать навыки учебного сотрудничества в ходе индивидуальной и групповой работы, уважение к иной точке зрения. | | Уметь осуществлять действие по образцу и заданному правилу. | | Баскетбольный мяч |
| **77** | **Подвижные игры на основе баскетбола** | | **Комплексный 1** | | ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты. Игра «Передал,садись».Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей | Организация проведения совместно со сверстниками игр, осуществление судейства. | Развитие этическихчувств, доброжелательности, эмоционально –нравственной отзывчивости, сопереживание чувствам других людей. | | Уметь владеть мячом (держать, передавать на расстоянии, ловля, ведение ,броски) в процессе подвижных игр. | | Предлагать помощь и сотрудничество. Проявлять активность во взаимодействии | | Формировать умение адекватно понимать оценку взрослого, сверстников, уметь сохранять заданную цель, видеть указанную ошибку и исправлять ее по наставлению взрослого. | | Баскетбольный мяч |
| **78** | **Подвижные игры на основе баскетбола** | | **Совершенствование ЗУН1** | | ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты. Игра «Передал,садись».Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей | Организация проведения совместно со сверстниками игр, осуществление судейства. | Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах социальной справедливости и свободе. | | Уметь владеть мячом (держать, передавать на расстоянии, ловля, ведение ,броски) в процессе подвижных игр. | | Формировать навыки работы в группе, устанавливать рабочие отношения. | | Формировать умение контролировать свою деятельность по результату, уметь осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. | | Баскетбольный мяч |
| **79** | **Подвижные игры на основе баскетбола** | | **Совершенствование ЗУН 1** | | ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты. Игра «Передал,садись».Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей | Организация проведения совместно со сверстниками игр, осуществление судейства. | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли. | | Уметь владеть мячом (держать, передавать на расстоянии, ловля, ведение ,броски) в процессе подвижных игр. | | Формировать навыки учебного сотрудничества в ходе индивидуальной и групповой работы, уважение к иной точке зрения. | | Формировать ситуацию саморегуляции эмоциональных и функциональных состояний. | | Баскетбольный мяч |
| **80** | **Подвижные игры на основе баскетбола** | | **Совершенствование ЗУН 1** | | ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты. Игра «Мяч- среднему».Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей | Использование действий подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей. | Развитие этическихчувств, доброжелательности, эмоционально –нравственной отзывчивости, сопереживание чувствам других людей. | | Уметь владеть мячом (держать, передавать на расстоянии, ловля, ведение ,броски) в процессе подвижных игр. | | Слушать и слышать друг друга и учителя, с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями кооперации. | | Осознавать свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. | | Баскетбольный мяч |
| **81** | **Подвижные игры на основе баскетбола** | | **Комплексный 1** | | ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты с мячами. Игра «Перестрелка».Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. | Использование действий подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей. | Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах социальной справедливости и свободе. | | Уметь владеть мячом (держать, передавать на расстоянии, ловля, ведение ,броски) в процессе подвижных игр. | | Эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, организовывать и осуществлять совместную деятельность. | | Применять установленные правила в планировании. Выбирать действия в соответствии с поставленной задачей. Различать способ и результат действия. Осуществлять пошаговый контроль. | | Баскетбольный мяч |
| **82** | **Подвижные игры на основе баскетбола** | | **Совершенствование ЗУН 1** | | ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты с мячами. Игра «Перестрелка».Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. | Использование действий подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей. | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли. | | Уметь владеть мячом (держать, передавать на расстоянии, ловля, ведение ,броски) в процессе подвижных игр. | | Формировать умение понимать мысли ,чувства , стремления и желания окружающих, их внутренний мир в целом. | | Уметь осуществлять действие по образцу и заданному правилу. | | Баскетбольный мяч |
| **Кроссовая подготовка(7часов)** | | | | | | | | | | | | | | | |
| **83** | **Бег по пересечённой местности** | | | **Комплексный 1** | Равномерный бег 4 мин. Чередование бега и ходьбы (70м, бег,100 м ходьба»).Игра «Салки на марше». Развитие выносливости. Комплексы упражнений на развитие выносливости. | Демонстрация вариативных выполнений беговых упражнений. | Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах социальной справедливости и свободе. | | | Уметь бегать в равномерном темпе, чередовать бег и ходьбу, играть в подвижные игры. | Предлагать помощь и сотрудничество. Проявлять активность во взаимодействии | | Формировать умение контролировать свою деятельность по результату, уметь осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. | | Секундомер |
| **84** | **Бег по пересечённой местности** | | | **Комплексный 1** | Равномерный бег 4 мин. Чередование бега и ходьбы (70м, бег,100 м ходьба»).Игра «Салки на марше». Развитие выносливости. | Применение беговых упражнений для развития координационных, скоростных способностей. | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли. | | | Уметь бегать в равномерном темпе, чередовать бег и ходьбу, играть в подвижные игры. | Формировать навыки работы в группе, устанавливать рабочие отношения. | | Формировать ситуацию саморегуляции эмоциональных и функциональных состояний. | | секундомер |
| **85** | **Бег по пересечённой местности** | | | **Комплексный 1** | Равномерный бег 5 мин. Чередование бега и ходьбы ( бег 80м, ходьба 90м»).Игра «День и ночь». Развитие выносливости. | Применение беговых упражнений для развития координационных, скоростных способностей. | Развитие этическихчувств, доброжелательности, эмоционально –нравственной отзывчивости, сопереживание чувствам других людей. | | | Уметь бегать в равномерном темпе, чередовать бег и ходьбу, играть в подвижные игры. | Формировать навыки учебного сотрудничества в ходе индивидуальной и групповой работы, уважение к иной точке зрения. | | Осознавать свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. | | Секундомер |
| **86** | **Бег по пересечённой местности** | | | **Комплексный 1** | Равномерный бег 6 мин. Чередование бега и ходьбы ( бег 80м ходьба 90 м»).Игра «День и ночь». Развитие выносливости. | Применение беговых упражнений для развития координационных, скоростных способностей. | Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах социальной справедливости и свободе. | | | Уметь бегать в равномерном темпе, чередовать бег и ходьбу, играть в подвижные игры. | Предлагать помощь и сотрудничество. Проявлять активность во взаимодействии | | Применять установленные правила в планировании. Выбирать действия в соответствии с поставленной задачей. Различать способ и результат действия. Осуществлять пошаговый контроль. | | секундомер |
| **87** | **Бег по пересечённой местности** | | | **Комплексный 1** | Равномерный бег 7 мин. Чередование бега и ходьбы (70м, бег 80м ходьба 90м ).Игра «Перебежка с выручкой». Развитие выносливости. | Применение беговых упражнений для развития координационных, скоростных способностей .выносливости | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли. | | | Уметь бегать в равномерном темпе, чередовать бег и ходьбу, играть в подвижные игры. | Предлагать помощь и сотрудничество. Проявлять активность во взаимодействии | | Уметь осуществлять действие по образцу и заданному правилу. | | секундомер |
| **88** | **Бег по пересечённой местности** | | | **Комплексный 1** | Равномерный бег 8 мин. Чередование бега и ходьбы (100м бег, 70м ходьба »).Игра «Перебежка с выручкой». Развитие выносливости. | Применение беговых упражнений для развития координационных, скоростных способностей. | Развитие этическихчувств, доброжелательности, эмоционально –нравственной отзывчивости, сопереживание чувствам других людей. | | | Уметь бегать в равномерном темпе, чередовать бег и ходьбу, играть в подвижные игры. | Формировать навыки работы в группе, устанавливать рабочие отношения. | | Формировать умение адекватно понимать оценку взрослого, сверстников, уметь сохранять заданную цель, видеть указанную ошибку и исправлять ее по наставлению взрослого. | | Секундомер |
| **89** | **Бег по пересечённой местности** | | | **Учётный1** | Кросс 1 км . Игра «Салки на марше» | Применение беговых упражнений для развития координационных, скоростных способностей. | Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах социальной справедливости и свободе. | | | Уметь бегать в равномерном темпе, чередовать бег и ходьбу, играть в подвижные игры. | Формировать навыки учебного сотрудничества в ходе индивидуальной и групповой работы, уважение к иной точке зрения. | | Формировать умение контролировать свою деятельность по результату, уметь осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. | | секундомер |
| **Лёгкая атлетика (13 часов)** | | | | | | | | | | | | | | | |
| **90** | **Ходьба и бег** | | | **Комплексный 1** | Бег со скорость,60м. Встречная эстафета. Ходьба через несколько препятствий Игра «Белые медведи». Развитие скоростных способностей. | Описание техники выполнения беговых упражнений, освоение её самостоятельно, выявление и устранение характерных ошибок в процессе освоения. | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли. | | | Уметь бегать в равномерном темпе, чередовать бег и ходьбу, играть в подвижные игры. | Эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, организовывать и осуществлять совместную деятельность. | | Применять установленные правила в планировании. Выбирать действия в соответствии с поставленной задачей. Различать способ и результат действия. Осуществлять пошаговый контроль. | | секундомер |
| **91-92** | **Ходьба и бег** | | | **Комплексный 2** | Бег на результат 30,60 м. Встречная эстафета. Развитие скоростных способностей. Игра «Эстафета зверей». | Описание техники выполнения беговых упражнений, освоение её самостоятельно, выявление и устранение характерных ошибок в процессе освоения. | Развитие этическихчувств, доброжелательности, эмоционально –нравственной отзывчивости, сопереживание чувствам других людей. | | | Уметь бегать в равномерном темпе, чередовать бег и ходьбу, играть в подвижные игры. | Формировать умение понимать мысли ,чувства , стремления и желания окружающих, их внутренний мир в целом. | | Уметь осуществлять действие по образцу и заданному правилу. | | секундомер |
| **93-94** | **Прыжки** | | | **Комплексный 2** | Прыжок в длину способом согнув ноги .Многоскоки. Игра «Эстафета зверей». Развитие скоростно-силовых качеств. Тестирование физических качеств. | Описание техники выполнения прыжковых упражнений, освоение её самостоятельно, выявление и устранение характерных ошибок в процессе освоения. | Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах социальной справедливости и свободе. | | | Уметь правильно выполнять движения в прыжках, прыгать в длину с места и с разбега. | Предлагать помощь и сотрудничество. Проявлять активность во взаимодействии | | Формировать умение адекватно понимать оценку взрослого, сверстников, уметь сохранять заданную цель, видеть указанную ошибку и исправлять ее по наставлению взрослого. | |  |
| **95-96** | **Прыжки** | | | **Учётный 2** | Прыжок в длину с места и с разбега. Игра «Гуси-лебеди». Развитие скоростно-силовых качеств. | Описание техники выполнения прыжковых упражнений, освоение её самостоятельно, выявление и устранение характерных ошибок в процессе освоения. | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли. | | | Уметь правильно выполнять движения в прыжках, прыгать в длину с места и с разбега. | Формировать навыки работы в группе, устанавливать рабочие отношения. | | Формировать умение контролировать свою деятельность по результату, уметь осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. | | Песочная яма |
| **97** | **Метание** | | | **Комплексный 1** | Метание теннисного мяча на дальность и точность и на заданное расстояние. Метание в цель с 4-5 м. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств. | Описание техники выполнения метания, освоение её самостоятельно, выявление и устранение характерных ошибок в процессе освоения. | Развитие этическихчувств, доброжелательности, эмоционально –нравственной отзывчивости, сопереживание чувствам других людей. | | | Уметь правильно выполнять движения в метании различными способами , метать мяч на дальность и на заданное расстояние. Играть в подвижные игры. | Формировать навыки учебного сотрудничества в ходе индивидуальной и групповой работы, уважение к иной точке зрения. | | Применять установленные правила в планировании. Выбирать действия в соответствии с поставленной задачей. Различать способ и результат действия. Осуществлять пошаговый контроль. | | Тенистый мяч |
| **98-99** | **Метание** | | | **Комплексный 2** | Метание теннисного мяча на дальность и точность и на заданное расстояние. Бросок набивного мяча. Метание в цель с 4-5 м. Игра «Зайцы в огороде. «Развитие скоростно-силовых качеств. | Описание техники выполнения метания, освоение её самостоятельно, выявление и устранение характерных ошибок в процессе освоения. | Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах социальной справедливости и свободе. | | | Уметь правильно выполнять движения в метании различными способами , метать мяч на дальность и на заданное расстояние. Играть в подвижные игры. | Эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, организовывать и осуществлять совместную деятельность. | | Уметь осуществлять действие по образцу и заданному правилу. | | Теннисный мяч, щит |
| **100-101** | **Метание** | | | **Комплексный 2** | Бросок мяча в горизонтальную цель. Метание набивного мяча вперёд-вверх на дальность, на заданное расстояние. Игра «Дальние броски». Развитие скоростно-силовых качеств. | Описание техники выполнения метания, освоение её самостоятельно, выявление и устранение характерных ошибок в процессе освоения. | Развитие этическихчувств, доброжелательности, эмоционально –нравственной отзывчивости, сопереживание чувствам других людей. | | | Уметь правильно выполнять движения в метании различными способами , метать мяч на дальность и на заданное расстояние. Играть в подвижные игры. | Формировать умение понимать мысли ,чувства , стремления и желания окружающих, их внутренний мир в целом. | | Формировать умение адекватно понимать оценку взрослого, сверстников, уметь сохранять заданную цель, видеть указанную ошибку и исправлять ее по наставлению взрослого. | | Теннисный мяч |
| **102** | **Метание** | | | **Учётный 1** | Бросок мяча в горизонтальную цель. Метание набивного мяча вперёд-вверх на дальность, на заданное расстояние. Игра «Дальние броски». Развитие скоростно-силовых качеств. | Описание техники выполнения метания, освоение её самостоятельно, выявление и устранение характерных ошибок в процессе освоения. | Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах социальной справедливости и свободе. | | | Уметь правильно выполнять движения в метании различными способами , метать мяч на дальность и на заданное расстояние. Играть в подвижные игры. | Предлагать помощь и сотрудничество. Проявлять активность во взаимодействии | | Формировать умение контролировать свою деятельность по результату, уметь осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. | | Теннисный мяч |

**Тематическое планирование предметной линии «Физическая культура»**

**в 4 классе**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | | **Тема урока** | **Тип урока**  **Количество часов** | | **Планируемые результаты**  **(предметные)** | **Основные виды деятельности обучающихся** | **Планируемые результаты (личностные и метапредметные)**  **Характеристика деятельности** | | | | **Оборудование** |
| **Содержание курса(ученик должен знать)** | **Личностные УУД** | **Познавательные УУД** | **Коммуникативные УУД** | **Регулятивные УУД** |
| **ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА (7 часов)** | | | | | | | | | | | |
| **1** | **Инструктаж по ТБ. Ходьба и бег** | | **Вводный1** | | Ходьба с изменением длины и частоты шага.. Бег с заданным темпом и скоростью. Бег на скорость в заданном коридоре . ОРУ. Игра «Смена сторон». Встречная эстафета. Развитие скоростных способностей. Комплексы упражнений на развитие физических качеств.  Инструктаж по ТБ. | Освоение правил соревнований в беге, прыжках, метании. Демонстрация выполнения упражнений в ходьбе. | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли. | Анализировать информацию. Применять полученную информацию.  .Контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. | Предлагать помощь и сотрудничество. Проявлять активность во взаимодействии | Применять установленные правила в планировании. Выбирать действия в соответствии с поставленной задачей. Различать способ и результат действия. Осуществлять пошаговый контроль. |  |
| **2** | **Ходьба и бег** | | **Комплексный1** | | Бег на скорость 30м,60м. . ОРУ. Игра «Кот и мыши». Встречная эстафета. Развитие скоростных способностей. Комплексы упражненйи на развитие физических качеств. | Применение вариативных упражнений для развития координационных способностей. | Развитие этическихчувств,доброжелательности, эмоционально –нравственной отзывчивости, сопереживание чувствам других людей. | Анализировать информацию. Применять полученную информацию.  .Контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. | Предлагать помощь и сотрудничество. Проявлять активность во взаимодействии | Применять установленные правила в планировании. Выбирать действия в соответствии с поставленной задачей. Различать способ и результат действия. Осуществлять пошаговый контроль. | Секундомер |
| **3** | **Ходьба и бег** | | **Учётный1** | | Бег на результат 30,60 м. Круговая эстафета. Развитие скоростных способностей. Игра «Невод». | Применение вариативных упражнений для развития координационных способностей. Выполнение техники беговых упражнений. | Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах социальной справедливости и свободе. | Анализировать информацию. Применять полученную информацию.  .Контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. | Предлагать помощь и сотрудничество. Проявлять активность во взаимодействии | Применять установленные правила в планировании. Выбирать действия в соответствии с поставленной задачей. Различать способ и результат действия. Осуществлять пошаговый контроль. | Секундомер |
| **4** | **Прыжки** | | **Комплексный1** | | Прыжок в длину по заданным ориентирам.Тройной прыжок с места. Прыжок в длину с разбега на точность приземления. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых способностей.. | Описание техники выполнения прыжковых упражнений, освоение её самостоятельно, выявление и устранение характерных ошибок в процессе освоения. | Формирование установки на безопасный образ жизни, эстетических потребностей, ценностей и чувств. | Уметь выполнять различные виды прыжков по заданию. Играть в подвижную игру «Зайцы в огороде». | Формировать навыки работы в группе, устанавливать рабочие отношения. | Уметь осуществлять действие по образцу и заданному правилу. | Песочная яма |
| **5** | **Прыжки** | | **Комплексный 1** | | Прыжок в длину способом согнув ноги. Тройной прыжок с места. .Игра «Волк во рву ». Развитие скоростно-силовых качеств. | Описание техники выполнения прыжковых упражнений, освоение её самостоятельно, выявление и устранение характерных ошибок в процессе освоения. | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли. | Уметь выполнять различные виды прыжков по заданию. Играть в подвижную игру «Волк во рву». | Формировать навыки учебногосотрудничества в ходе индивидуальной и групповой работы, уважение к иной точке зрения. | Формировать умение адекватно понимать оценку взрослого, сверстников, уметь сохранять заданную цель, видеть указанную ошибку и исправлять ее по наставлению взрослого. | Песочная яма |
| **6** | **Метание** | | **Комплексный 1** | | Метание теннисного мяча на дальность и на заданное расстояние. Бросок в цель с 4-5 м. Игра «Невод». Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнования в метаниях. | Описание техники метания теннисного мяча разными способами. Освоение техники метания самостоятельно, выявление и устранение характерных ошибок в процессе освоения. | Развитие этическихчувств,доброжелательности, эмоционально –нравственной отзывчивости, сопереживание чувствам других людей. | Уметь метать из различных положений на дальность и в цель. Играть в подвижную игру «Невод». | Слушать и слышать друг друга и учителя, с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями кооперации. | Формировать умение контролировать свою деятельность по результату, уметь осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. | Теннисный мяч |
| **7** | **Метание** | | **Комплексный 1** | | Метание теннисного мяча на дальность и на заданное расстояние. Бросок в цель с 4-5 м. Игра «Невод». Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнования в метаниях. | Описание техники метания теннисного мяча разными способами. Освоение техники метания самостоятельно, выявление и устранение характерных ошибок в процессе освоения. | Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах социальной справедливости и свободе. | Уметь метать из различных положений на дальность и в цель. Играть в подвижную игру «Невод». | Эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, организовывать и осуществлять совместную деятельность. | Определять новый уровень отношения к самому к себе, как субъекту деятельности, уметь контролировать свою деятельность по результату. | Теннисный мяч |
| **Кроссовая подготовка(7 часов)** | | | | | | | | | | | |
| **8** | **Бег по пересечённой местности** | | **Комплексный1** | | Равномерный бег 6 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (80м, бег,100 м ходьба»).Игра «Салки на марше». Развитие выносливости. Комплексы упражнений на развитие выносливости. | Демонстрация вариативных выполнений беговых упражнений. | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли. | Уметь бегать в равномерном беге, чередовать ходьбу с бегом. Выполнять комплексы упражнений на развитие выносливости. Играть в подвижную игру «Салки на марше». | Предлагать помощь и сотрудничество. Проявлять активность во взаимодействии | Применять установленные правила в планировании. Выбирать действия в соответствии с поставленной задачей. Различать способ и результат действия. Осуществлять пошаговый контроль. | Секундомер | |
| **9** | **Бег по пересечённой местности** | | **Комплексный 1** | | Равномерный бег 6 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (80м, бег,100 м ходьба»).Игра «Салки на марше». Развитие выносливости. | Применение беговых упражнений для развития координационных, скоростных способностей. | Развитие этическихчувств,доброжелательности, эмоционально –нравственной отзывчивости, сопереживание чувствам других людей. | Уметь бегать в равномерном беге, чередовать ходьбу с бегом. Выполнять комплексы упражнений на развитие выносливости. Играть в подвижную игру «Салки на марше». | Формировать навыки работы в группе, устанавливать рабочие отношения. | Уметь осуществлять действие по образцу и заданному правилу. | Секундомер | |
| **10** | **Бег по пересечённой местности** | | **Комплексный 1** | | Равномерный бег 7 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (90м, бег90м ходьба»).Игра «День и ночь». Развитие выносливости. | Применение беговых упражнений для развития координационных, скоростных способностей. | Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах социальной справедливости и свободе. | Уметь бегать в равномерном беге, чередовать ходьбу с бегом. Выполнять комплексы упражнений на развитие выносливости. Играть в подвижную игру «День и ночь». | Формировать навыки учебного сотрудничества в ходе индивидуальной и групповой работы, уважение к иной точке зрения. | Формировать умение адекватно понимать оценку взрослого, сверстников, уметь сохранять заданную цель, видеть указанную ошибку и исправлять ее по наставлению взрослого. | Секундомер | |
| **11** | **Преодоление препятствий** | | **Комплексный 1** | | Равномерный бег 7 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (90м, бег90м ходьба»).Игра «День и ночь». Развитие выносливости. | Применение беговых упражнений для развития координационных, скоростных способностей. | Формирование установки на безопасный образ жизни, эстетических потребностей, ценностей и чувств. | Уметь бегать в равномерном беге, чередовать ходьбу с бегом. Выполнять комплексы упражнений на развитие выносливости. Играть в подвижную игру «День и ночь | Слушать и слышать друг друга и учителя, с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями кооперации. | Формировать умение контролировать свою деятельность по результату, уметь осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. | Секундомер | |
| **12** | **Преодоление препятствий** | | **Комплексный 1** | | Равномерный бег 8 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (100м, бег,80м ходьба»).Игра «На буксире». Развитие выносливости. | Применение беговых упражнений для развития координационных, скоростных способностей. | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли. | Уметь бегать в равномерном беге, чередовать ходьбу с бегом. Выполнять комплексы упражнений на развитие выносливости. Играть в подвижную игру «На буксире». | Эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, организовывать и осуществлять совместную деятельность. | Определять новый уровень отношения к самому к себе, как субъекту деятельности, уметь контролировать свою деятельность по результату. | Секундомер | |
| **13** | **Чередование бега и ходьбы** | | **Комплексный 1** | | Равномерный бег 8 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (100м, бег,80м ходьба»).Игра «На буксире». Развитие выносливости. | Применение беговых упражнений для развития координационных, скоростных способностей. | Развитие этическихчувств,доброжелательности, эмоционально–нравственной отзывчивости, сопереживание чувствам других людей. | Уметь бегать в равномерном беге, чередовать ходьбу с бегом. Выполнять комплексы упражнений на развитие выносливости. Играть в подвижную игру «На буксире». | Формировать умение понимать мысли ,чувства , стремления и желания окружающих, их внутренний мир в целом. | Формировать ситуацию саморегуляции эмоциональных и функциональных состояний. | Секундомер | |
| **14** | **Кросс 1км на пересеченной местности** | | **Учётный1** | | Кросс 1 км на пересечённой местности. Игра «Охотники и зайцы». Развитие выносливости. | Выбор индивидуального темпа передвижения, контроль темпа бега по частоте сердечных сокращений. | Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах социальной справедливости и свободе. | Уметь бегать в равномерном беге, чередовать ходьбу с бегом. Выполнять комплексы упражнений на развитие выносливости. Играть в подвижную игру «Охотники и зайцы». | Формировать навыки содействия в достижении цели со сверстниками. Устанавливать рабочие отношения. | Осознавать свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. | Секундомер | |
|  | | | | **Гимнастика (34 часа)** | | | | | | | |
| **15** | **Строевые упражнения. ОРУ** | | **Комплексный 1** | | ОРУ . Выполнение команд «Становись! Равняйсь! Смирно! Вольно!». Инструктаж по ТБ.Подвижная игра «Что изменилось ?» | Различие строевых команд ,точное выполн ение строевых приёмов. | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли. | Уметь выполнять строевые команды, выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации. | Предлагать помощь и сотрудничество. Проявлять активность во взаимодействии | Применять установленные правила в планировании. Выбирать действия в соответствии с поставленной задачей. Различать способ и результат действия. Осуществлять пошаговый контроль. |  | |
| **16** | **Строевые упражнения.** | | **Комплексный 1** | | ОРУ. Выполнение команд «Становись! Равняйсь! Смирно! Вольно!» Ходьба по бревну на носках. Игра «Что изменилось?».Развитие координационных способностей. | Различие строевых команд ,точное выполн ение строевых приёмов. | Развитие этическихчувств,доброжелательности, эмоционально –нравственной отзывчивости, сопереживание чувствам других людей. | Уметь выполнять строевые команды, выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации. Играть в подвижную игру «Что изменилось?» | Формировать навыки работы в группе, устанавливать рабочие отношения. | Уметь осуществлять действие по образцу и заданному правилу. |  | |
| **17-18** | **Акробатика.**  **Строевые упражнения.** | | **Комплексный 2** | | Мост с помощью и самостоятельно. Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. Выполнение команд «Становись! Равняйсь! Смирно! Вольно!» . Игра «Что изменилось?» .Развитие координационных способностей. | Различие строевых команд ,точное выполн ение строевых приёмов.  Описание состава акробатических упражнений. Составление комбинаций из числа разученных упражнений. | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли. | Уметь выполнять строевые команды, выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации. Играть в подвижную игру «Что изменилось?» | Слушать и слышать друг друга и учителя, с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями кооперации. | Определять новый уровень отношения к самому к себе, как субъекту деятельности, уметь контролировать свою деятельность по результату | Маты | |
| **19-20** | **Акробатика.**  **Строевые упражнения.** | | **Комплексный 2** | | ОРУ. Мост с помощью и самостоятельно. Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. Выполнение команд «Становись! Равняйсь! Смирно! Вольно!». Игра «Точный поворот». Развитие координационных способностей. | Различие строевых команд ,точное выполн ение строевых приёмов.  Описание состава акробатических упражнений. Составление комбинаций из числа разученных упражнений. | Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах социальной справедливости и свободе. | Уметь выполнять строевые команды, выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации. Играть в подвижную игру «Что изменилось?» | Формировать навыки учебного сотрудничества в ходе индивидуальной и групповой работы, уважение к иной точке зрения. | Формировать умение адекватно понимать оценку взрослого, сверстников, уметь сохранять заданную цель, видеть указанную ошибку и исправлять ее по наставлению взрослого. | Маты | |
| **21** | **Акробатика.**  **Строевые упражнения.** | | **Учётный 1** | | ОРУ. Мост с помощью и самостоятельно. Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. Выполнение команд «Становись! Равняйсь! Смирно! Вольно!». Игра «Точный поворот». Развитие координационных способностей. | Различие строевых команд ,точное выполн ение строевых приёмов.  Описание состава акробатических упражнений. Составление комбинаций из числа разученных упражнений. | Развитие этических чувств, доброжелательности, эмоционально –нравственной отзывчивости, сопереживание чувствам других людей. | Уметь выполнять строевые команды, выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации. Играть в подвижную игру «Точный поворот» | Формировать навыки работы в группе, устанавливать рабочие отношения. | Уметь осуществлять действие по образцу и заданному правилу. | Маты | |
| **22-23** | **Висы.** | | **Комплексный 2** | | ОРУ с предметами. Вис завесом, вис на согнутых руках, согнув ноги. Эстафеты. Игра «Посадка картофеля». Развитие силовых качеств. | Описание техники на гимнастических снарядах, предупреждение появления ошибок и соблюдение правил безопасности. | Формирование установки на безопасный образ жизни, эстетических потребностей, ценностей и чувств. | Уметь выполнять висы, упражнения с предметами , проводить эстафеты. Играть в подвижную игру ««Посадка картофеля». | Слушать и слышать друг друга и учителя, с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями кооперации. | Формировать умение контролировать свою деятельность по результату, уметь осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. | Скакалка , обруч | |
| **24** | **Висы.** | | **Комплексный 1** | | ОРУ с предметами. Вис завесом, вис на согнутых руках, согнув ноги. Эстафеты. Игра «Посадка картофеля». Развитие силовых качеств. | Описание техники на гимнастических снарядах, предупреждение появления ошибок и соблюдение правил безопасности. | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли. | Уметь выполнять висы, упражнения с предметами , проводить эстафеты. Играть в подвижную игру ««Посадка картофеля». | Эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, организовывать и осуществлять совместную деятельность. | Определять новый уровень отношения к самому к себе, как субъекту деятельности, уметь контролировать свою деятельность по результату. | Скакалка , обруч | |
| **25-26** | **Висы.** | | **Комплексный 2** | | ОРУ с предметами. На гимнастической стенке вис согнувшись, поднимание ног в висе, подтягивание в висе. Эстафеты. Игра «Не ошибись». Развитие силовых качеств. | Описание техники на гимнастических снарядах, предупреждение появления ошибок и соблюдение правил безопасности. | Развитие этическихчувств, доброжелательности, эмоционально –нравственной отзывчивости, сопереживание чувствам других людей. | Уметь выполнять висы, упражнения с предметами , проводить эстафеты. Играть в подвижную игру ««Посадка картофеля». | Формировать умение понимать мысли ,чувства , стремления и желания окружающих, их внутренний мир в целом. | Формировать ситуацию саморегуляции эмоциональных и функциональных состояний. | Скакалка , обруч, гимнастическая скамейка | |
| **27** | **Висы.** | | **Учётный1** | | ОРУ с предметами. На гимнастической стенке вис согнувшись, поднимание ног в висе, подтягивание в висе. Эстафеты. Игра «Быстро по местам». Развитие силовых качеств. | Описание техники на гимнастических снарядах, предупреждение появления ошибок и соблюдение правил безопасности. | Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах соцциальной справедливости и свободе. | Уметь выполнять висы, упражнения с предметами , проводить эстафеты. Играть в подвижную игру ««Посадка картофеля». | Формировать навыки содействия в достижении цели со сверстниками. Устанавливать рабочие отношения. | Осознавать свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. | Скакалка , обруч, гимнастическая скамейка | |
| **28-29** | **Упражнения на равновесие** | | **Комплексный 2** | | ОРУ. Ходьба по бревну большими шагами и выпадами. Подвижная игра «Три движения». | Описание и освоение техники упражнений на бревне, соблюдение техники безопасности. | Развитие этических чувств, доброжелательности, эмоционально –нравственной отзывчивости, сопереживание чувствам других людей. | Уметь выполнять упражнения на равновесие, играть в игру «Три движения». | Формировать навыки работы в группе, устанавливать рабочие отношения. | Формировать умение контролировать свою деятельность по результату, уметь осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. | гимнастическая скамейка | |
| **30-31** | **Упражнения на равновесие** | | **Комплексный 2** | | ОРУ. Ходьба по бревну на носках. Повороты на носках и одной ноге. Подвижная игра «Быстро по местам» | Описание и освоение техники упражнений на бревне, составление комбинаций из числа разученных упражнений. | Формирование установки на безопасный образ жизни, эстетических потребностей, ценностей и чувств. | Уметь выполнять упражнения на равновесие, играть в игру «Быстро по местам». | Слушать и слышать друг друга и учителя, с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями кооперации. | Определять новый уровень отношения к самому к себе, как субъекту деятельности, уметь контролировать свою деятельность по результату. | гимнастическая скамейка | |
| **32-33** | **Упражнения на равновесие** | | **Комплексный 2** | | ОРУ .Ходьба приставными шагами, выпадами, повороты прыжком на 90 и 180 , опускание в упор стоя на колене. Подвижная игра «Три движения». | Составление комбинаций из числа разученных упражнений. | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли. | Уметь выполнять упражнения на равновесие, играть в игру «Три движения». | Эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, организовывать и осуществлять совместную деятельность. | Формировать ситуацию саморегуляции эмоциональных и функциональных состояний. |  | |
| **34-35** | **ОРУ с танцевальными движениями.** | | **Комплексный 2** | | ОРУ с танцевальными движениями. Подвижная игра «Приглашение» | Описание и освоение техники танцевальных упражнений и составление комбинаций из их числа. | Развитие этических чувств, доброжелательности, эмоционально –нравственной отзывчивости, сопереживание чувствам других людей. | Уметь выполнять танцевальные движения, играть в игру «Приглашение» | Формировать умение понимать мысли ,чувства , стремления и желания окружающих, их внутренний мир в целом. | Осознавать свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. | Музыкальный центр, диски | |
| **36-37** | **ОРУ с танцевальными движениями.** | | **Комплексный 2** | | Шаги галопа и польки в парах, танцевальные комбинации.. Подвижная игра «Три движения» | Описание и освоение техники танцевальных упражнений и составление комбинаций из их числа. | Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах социальной справедливости и свободе. | Уметь выполнять танцевальные движения, играть в игру «Три движения» | Формировать навыки содействия в достижении цели со сверстниками. Устанавливать рабочие отношения. | Осознавать свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. | Музыкальный центр, диски | |
| **38-39** | **Опорный прыжок.** | | **Комплексный 2** | | ОРУ . Опорный прыжок в горку матов. Вскок в упор на коленях, соскок с взмахом рук. Игра «Прокати быстрее мяч». Развитие скоростно-силовых качеств. | Описание и освоение техники опорных прыжков, соблюдение правил безопасности. | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли. | Уметь лазать по гимнастической стенке, канату,выполнять опорный прыжок. Играть в подвижную игру «Прокати быстрее мяч». | Предлагать помощь и сотрудничество. Проявлять активность во взаимодействии | Применять установленные правила в планировании. Выбирать действия в соответствии с поставленной задачей. Различать способ и результат действия. Осуществлять пошаговый контроль. | Маты ,мяч | |
| **40-41** | **Лазание по канату** | | **Комплексный 2** | | ОРУ в движении. Лазание по канату в три приёма, по гимнастической стенке. Перелазание через препятствие. Игра «Лисы и куры». Развитие скоростно-силовых качеств. | Описание техники упражнений в лазанье и перелазании. Составление комбинаций из числа разученных упражнений. | Развитие этических чувств, доброжелательности, эмоционально –нравственной отзывчивости, сопереживание чувствам других людей. | Уметь лазать по гимнастической стенке, канату. Играть в подвижную игру «Прокати быстрее мяч». | Формировать навыки работы в группе, устанавливать рабочие отношения. | Уметь осуществлять действие по образцу и заданному правилу. | Канат, гимнастическая стенка | |
| **42-43** | **Лазание по канату** | | **Комплексный 2** | | ОРУ. Лазание по наклонной скамейке в упоре стоя, на коленях, в упоре лёжа, лёжа на животе, подтягиваясь руками по канату. Подвижная игра «Лисы и куры». | Описание техники упражнений в лазанье и перелазании. Составление комбинаций из числа разученных упражнений. | Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах социальной справедливости и свободе. | Уметь лазать по гимнастической стенке, канату, скамейке. Играть в подвижную игру «Лисы и куры» | Формировать умение понимать мысли ,чувства , стремления и желания окружающих, их внутренний мир в целом | Формировать умение контролировать свою деятельность по результату, уметь осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. | Канат, гимнастическая стенка | |
| **44-45** | **Прыжки со скакалкой.** | | **Комплексный 2** | | ОРУ со скакалкой, прыжки со скакалкой . Игровое упражнение со скакалкой. Развитие скоростно-силовых качеств. | Описание техники выполнения прыжковых упражнений, освоение её самостоятельно, выявление и устранение характерных ошибок в процессе освоения. | Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах социальной справедливости и свободе. | Уметь выполнять разминку со скакалкой,.игровые упражнения. | Формировать навыки учебного сотрудничества в ходе индивидуальной и групповой работы, уважение к иной точке зрения. | Формировать умение адекватно понимать оценку взрослого, сверстников, уметь сохранять заданную цель, видеть указанную ошибку и исправлять ее по наставлению взрослого. | Скакалка | |
| **46-47** | **Прыжки в скакалку.** | | **Комплексный 2** | | ОРУ со скакалкой, прыжки со скакалкой, прыжки в скакалку. Игровое упражнение со скакалкой.Игра «Верёвочка под ногами» Развитие скоростно-силовых качеств. | Описание техники выполнения прыжковых упражнений, освоение её самостоятельно, выявление и устранение характерных ошибок в процессе освоения. | Развитие этических чувств, доброжелательности, эмоционально –нравственной отзывчивости, сопереживание чувствам других людей. | Уметь выполнять разминку со скакалкой,.игровые упражнения, играть в игру «Верёвочка под ногами». | Формировать умение понимать мысли ,чувства , стремления и желания окружающих, их внутренний мир в целом | Осознавать свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. | Скакалка | |
| **48** | **Круговая тренировка** | | **Учётный 1** | | ОРУ в движении.Упражнения круговой тренировки. Игра «Прокати быстрее мяч». Развитие скоростно-силовых ткачеств. | Выполнение упражнений круговой тренировки, оказание помощи сверстникам в освоении упражнений. | Формирование установки на безопасный образ жизни, эстетических потребностей, ценностей и чувств. | Уметь лазать по гимнастической стенке, канату,выполнять опорный прыжок. Играть в подвижную игру «Прокати быстрее мяч». | Слушать и слышать друг друга и учителя, с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями кооперации. | Формировать умение контролировать свою деятельность по результату, уметь осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. | Скакалка | |
|  | | | | **Лыжные гонки(21 час)** | | | | | | | |
| ***49*** | **Лыжгые гонки** | | Изучение нового материала  1 ч | | Инструктаж по ТБ. Подбор, переноска и надевание лыж.. | Применение правила подбора лыж, объяснение назначений понятий, терминов, относящихся к бегу на лыжах. | Готовность и способность обучающихся к саморазвитию. Мотивация учебной деятельности. Самооценка на основе критериев успешной деятельности. | Анализировать информацию . Применять полученную информацию.  .Контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. | Предлагать помощь и сотрудничество. Проявлять активность во взаимодействии. Определять цели, функции участников, способы взаимодействия. Договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности. | Применять установленные правила в планировании. Выбирать действия в соответствии с поставленной задачей. Различать способ и результат действия. Осуществлять пошаговый контроль. | Лыжи | |
| ***50-53*** | **Лыжные гонки** | | Совершенствование ЗУН  4 ч | | Передвижение ступающим шагом без палок.. | Применение передвижения на лыжах для развития координационных способностей и выносливости. | Готовность и способность обучающихся к саморазвитию. Мотивация учебной деятельности. Самооценка на основе критериев успешной деятельности. | Анализировать информацию . Применять полученную информацию.  .Контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. | Предлагать помощь и сотрудничество. Проявлять активность во взаимодействии. Определять цели, функции участников, способы взаимодействия. Договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности. | Применять установленные правила в планировании. Выбирать действия в соответствии с поставленной задачей. Различать способ и результат действия. Осуществлять пошаговый контроль. | Лыжи | |
| ***54-57*** | **Лыжные гонки** | | Совершенствование ЗУН  4 ч | | Передвижение скользящим шагом без палок | Применение передвижения на лыжах для развития координационных способностей и выносливости. | Готовность и способность обучающихся к саморазвитию. Мотивация учебной деятельности. Самооценка на основе критериев успешной деятельности. | Анализировать информацию . Применять полученную информацию.  .Контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. | Предлагать помощь и сотрудничество. Проявлять активность во взаимодействии. Определять цели, функции участников, способы взаимодействия. Договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности. | Применять установленные правила в планировании. Выбирать действия в соответствии с поставленной задачей. Различать способ и результат действия. Осуществлять пошаговый контроль. | Лыжи | |
| ***58-59*** | **Лыжные гонки** | | Совершенствование ЗУН  2 ч | | Передвижение ступающим и скользящим шагом с палками | Применение передвижения на лыжах для развития координационных способностей и выносливости. | Готовность и способность обучающихся к саморазвитию. Мотивация учебной деятельности. Самооценка на основе критериев успешной деятельности. | Анализировать информацию . Применять полученную информацию.  .Контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. | Предлагать помощь и сотрудничество. Проявлять активность во взаимодействии. Определять цели, функции участников, способы взаимодействия. Договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности. | Применять установленные правила в планировании. Выбирать действия в соответствии с поставленной задачей. Различать способ и результат действия. Осуществлять пошаговый контроль. | Лыжи | |
| ***60-61*** | **Лыжные гонки** | | Совершенствование ЗУН  2 ч | | Прохождение дистанции до 1 км | Контроль скорости бега на лыжах по частоте сердечных сокращений. | Готовность и способность обучающихся к саморазвитию. Мотивация учебной деятельности. Самооценка на основе критериев успешной деятельности. | Анализировать информацию . Применять полученную информацию.  .Контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. | Предлагать помощь и сотрудничество. Проявлять активность во взаимодействии. Определять цели, функции участников, способы взаимодействия. Договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности. | Применять установленные правила в планировании. Выбирать действия в соответствии с поставленной задачей. Различать способ и результат действия. Осуществлять пошаговый контроль. | Лыжи | |
| ***62-63*** | **Лыжные гонки** | | Совершенствование ЗУН  2 ч | | Поворот переступанием на месте. | Применение передвижения на лыжах для развития координационных способностей и выносливости. | Готовность и способность обучающихся к саморазвитию. Мотивация учебной деятельности. Самооценка на основе критериев успешной деятельности. | Анализировать информацию . Применять полученную информацию.  .Контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. | Предлагать помощь и сотрудничество. Проявлять активность во взаимодействии. Определять цели, функции участников, способы взаимодействия. Договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности. | Применять установленные правила в планировании. Выбирать действия в соответствии с поставленной задачей. Различать способ и результат действия. Осуществлять пошаговый контроль. | Лыжи | |
| ***64-65*** | **Лыжные гонки** | | Совершенствование ЗУН  2 ч | | Подъёмы и спуски под уклон | Применение передвижения на лыжах для развития координационных способностей и выносливости. | Готовность и способность обучающихся к саморазвитию. Мотивация учебной деятельности. Самооценка на основе критериев успешной деятельности. | Анализировать информацию . Применять полученную информацию.  .Контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. | Предлагать помощь и сотрудничество. Проявлять активность во взаимодействии. Определять цели, функции участников, способы взаимодействия. Договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности. | Применять установленные правила в планировании. Выбирать действия в соответствии с поставленной задачей. Различать способ и результат действия. Осуществлять пошаговый контроль. | Лыжи | |
| ***66*** | **Лыжные гонки** | | Совершенствование ЗУН  1 ч | | Игра «Проехать через ворота» | Взаимодействие со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдение правил безопасности. | Готовность и способность обучающихся к саморазвитию. Мотивация учебной деятельности. Самооценка на основе критериев успешной деятельности. | Анализировать информацию . Применять полученную информацию.  .Контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. | Предлагать помощь и сотрудничество. Проявлять активность во взаимодействии. Определять цели, функции участников, способы взаимодействия. Договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности. | Применять установленные правила в планировании. Выбирать действия в соответствии с поставленной задачей. Различать способ и результат действия. Осуществлять пошаговый контроль. | Лыжи | |
| ***67*** | **Лыжные гонки** | | Совершенствование ЗУН  1 ч | | Прохождение дистанции 1км | Контроль скорости бега на лыжах по частоте сердечных сокращений. | Готовность и способность обучающихся к саморазвитию. Мотивация учебной деятельности. Самооценка на основе критериев успешной деятельности. | Анализировать информацию . Применять полученную информацию.  .Контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. | Предлагать помощь и сотрудничество. Проявлять активность во взаимодействии. Определять цели, функции участников, способы взаимодействия. Договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности. | Применять установленные правила в планировании. Выбирать действия в соответствии с поставленной задачей. Различать способ и результат действия. Осуществлять пошаговый контроль. | Лыжи | |
| ***68*** | **Лыжные гонки** | | Совершенствование ЗУН  1 ч | | Игра «Кто дальше прокатился» | Взаимодействие со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдение правил безопасности. | Готовность и способность обучающихся к саморазвитию. Мотивация учебной деятельности. Самооценка на основе критериев успешной деятельности. | Анализировать информацию . Применять полученную информацию.  .Контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. | Предлагать помощь и сотрудничество. Проявлять активность во взаимодействии. Определять цели, функции участников, способы взаимодействия. Договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности. | Применять установленные правила в планировании. Выбирать действия в соответствии с поставленной задачей. Различать способ и результат действия. Осуществлять пошаговый контроль. | Лыжи | |
| ***69*** | **Лыжные гонки** | | Совершенствование ЗУН  1 ч | | Прохождение дистанции 1км. | Контроль скорости бега на лыжах по частоте сердечных сокращений. | Готовность и способность обучающихся к саморазвитию. Мотивация учебной деятельности. Самооценка на основе критериев успешной деятельности. | Анализировать информацию . Применять полученную информацию.  .Контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. | Предлагать помощь и сотрудничество. Проявлять активность во взаимодействии. Определять цели, функции участников, способы взаимодействия. Договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности. | Применять установленные правила в планировании. Выбирать действия в соответствии с поставленной задачей. Различать способ и результат действия. Осуществлять пошаговый контроль. | Лыжи | |
|  | | | | **Подвижные игры на основе баскетбола(13 часов)** | | | | | | | |
| **70** | **Подвижные игры на основе баскетбола** | | **Комплексный 1** | | ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча с изменением направления скорости. Эстафеты. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей. | Взаимодействие со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности .Соблюдение правил безопасности. | Развитие этических чувств, доброжелательности, эмоционально –нравственной отзывчивости, сопереживание чувствам других людей. | Уметь выполнять упражнения разминки, ловить и передавать мяч в движении, вести мяч с изменением направления скорости., проводить эстафеты. Играть в подвижную игру «Гонка мячей по кругу». | Слушать и слышать друг друга и учителя, с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями кооперации. | Уметь осуществлять действие по образцу и заданному правилу. | Баскетбольный мяч | |
| **71** | **Подвижные игры на основе баскетбола** | | **Комплексный 1** | | ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча с изменением направления скорости. Эстафеты. Игра «Овладей мячом». Развитие координационных способностей. | Взаимодействие со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности .Соблюдение правил безопасности. | Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах социальной справедливости и свободе. | Уметь выполнять упражнения разминки, ловить и передавать мяч в движении, вести мяч с изменением направления скорости., проводить эстафеты. Играть в подвижную игру «Овладей мячом». | Эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, организовывать и осуществлять совместную деятельность. | Формировать умение адекватно понимать оценку взрослого, сверстников, уметь сохранять заданную цель, видеть указанную ошибку и исправлять ее по наставлению взрослого. | Баскетбольный мяч | |
| **72** | **Подвижные игры на основе баскетбола** | | **Комплексный 1** | | ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча правой и левой рукой в движении. Эстафеты. Игра «Овладей мячом». Развитие координационных способностей. | Взаимодействие со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности .Соблюдение правил безопасности. | Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах социальной справедливости и свободе. | Уметь выполнять упражнения разминки, ловить и передавать мяч в движении, вести мяч правой и левой рукой в движении, проводить эстафеты. Играть в подвижную игру «Овладей мячом». | Формировать умение понимать мысли ,чувства , стремления и желания окружающих, их внутренний мир в целом. | Формировать умение контролировать свою деятельность по результату, уметь осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. | Баскетбольный мяч | |
| **73** | **Подвижные игры на основе баскетбола** | | **Комплексный 1** | | ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча правой и левой рукой в движении. Эстафеты. Игра «Овладей мячом». Развитие координационных способностей. | Взаимодействие со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности .Соблюдение правил безопасности. | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли. | Уметь выполнять упражнения разминки, ловить и передавать мяч в движении, вести мяч правой и левой рукой в движении, проводить эстафеты. Играть в подвижную игру «Овладей мячом». | Формировать навыки содействия в достижении цели со сверстниками. Устанавливать рабочие отношения. | Формировать ситуацию саморегуляции эмоциональных и функциональных состояний. | Баскетбольный мяч | |
| **74** | **Подвижные игры на основе баскетбола** | | **Комплексный 1** | | ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу. Ведение мяча правой и левой рукой в движении. Эстафеты. Игра «Мяч ловцу». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. | Организация проведения совместно со сверстниками игр, осуществление судейства. | Развитие этическихчувств, доброжелательности, эмоционально –нравственной отзывчивости, сопереживание чувствам других людей. | Уметь выполнять упражнения разминки, ловить и передавать мяч в движении, вести мяч правой и левой рукой в движении, проводить эстафеты. Играть в подвижную игру «Мяч ловцу», мини -баскетбол. | Предлагать помощь и сотрудничество. Проявлять активность во взаимодействии | Осознавать свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. | Баскетбольный мяч | |
| **75** | **Подвижные игры на основе баскетбола** | | **Совершенствование ЗУН1** | | ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу. Ведение мяча правой и левой рукой в движении. Эстафеты. Игра «Мяч ловцу». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. | Организация проведения совместно со сверстниками игр, осуществление судейства. | Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах социальной справедливости и свободе. | Уметь выполнять упражнения разминки, ловить и передавать мяч в движении, вести мяч правой и левой рукой в движении, проводить эстафеты. Играть в подвижную игру «Мяч ловцу», мини -баскетбол. | Формировать навыки работы в группе, устанавливать рабочие отношения. | Применять установленные правила в планировании. Выбирать действия в соответствии с поставленной задачей. Различать способ и результат действия. Осуществлять пошаговый контроль. | Баскетбольный мяч | |
| **76** | **Подвижные игры на основе баскетбола** | | **Совершенствование ЗУН1** | | ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу. Ведение мяча правой и левой рукой в движении. Эстафеты. Игра «Мяч ловцу». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. | Организация проведения совместно со сверстниками игр, осуществление судейства. | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли. | Уметь выполнять упражнения разминки, ловить и передавать мяч в движении, вести мяч правой и левой рукой в движении, проводить эстафеты. Играть в подвижную игру «Мяч ловцу», мини -баскетбол. | Формировать навыки учебного сотрудничества в ходе индивидуальной и групповой работы, уважение к иной точке зрения. | Уметь осуществлять действие по образцу и заданному правилу. | Баскетбольный мяч | |
| **77** | **Подвижные игры на основе баскетбола** | | **Комплексный 1** | | ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты. Игра «Снайперы». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей | Организация проведения совместно со сверстниками игр, осуществление судейства. | Развитие этическихчувств, доброжелательности, эмоционально –нравственной отзывчивости, сопереживание чувствам других людей. | Уметь выполнять упражнения разминки, ловить и передавать мяч в движении, бросать мяч в кольцо двумя руками от груди. проводить эстафеты. Играть в «Снайперы». Играть в мини-баскетбол. | Предлагать помощь и сотрудничество. Проявлять активность во взаимодействии | Формировать умение адекватно понимать оценку взрослого, сверстников, уметь сохранять заданную цель, видеть указанную ошибку и исправлять ее по наставлению взрослого. | Баскетбольный мяч | |
| **78** | **Подвижные игры на основе баскетбола** | | **Совершенствование ЗУН1** | | ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты. Игра «Снайперы». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей | Организация проведения совместно со сверстниками игр, осуществление судейства. | Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах социальной справедливости и свободе. | Уметь выполнять упражнения разминки, ловить и передавать мяч в движении, бросать мяч в кольцо двумя руками от груди. проводить эстафеты. Играть в «Снайперы». Играть в мини-баскетбол. | Формировать навыки работы в группе, устанавливать рабочие отношения. | Формировать умение контролировать свою деятельность по результату, уметь осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. | Баскетбольный мяч | |
| **79** | **Подвижные игры на основе баскетбола** | | **Совершенствование ЗУН 1** | | ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты. Игра «Снайперы». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей | Организация проведения совместно со сверстниками игр, осуществление судейства. | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли. | Уметь выполнять упражнения разминки, ловить и передавать мяч в движении, бросать мяч в кольцо двумя руками от груди. проводить эстафеты. Играть в «Снайперы». Играть в мини-баскетбол. | Формировать навыки учебного сотрудничества в ходе индивидуальной и групповой работы, уважение к иной точке зрения. | Формировать ситуацию саморегуляции эмоциональных и функциональных состояний. | Баскетбольный мяч | |
| **80** | **Подвижные игры на основе баскетбола** | | **Совершенствование ЗУН 1** | | ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты. Игра «Снайперы». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей | Организация проведения совместно со сверстниками игр, осуществление судейства. | Развитие этическихчувств, доброжелательности, эмоционально –нравственной отзывчивости, сопереживание чувствам других людей. | Уметь выполнять упражнения разминки, ловить и передавать мяч в движении, бросать мяч в кольцо двумя руками от груди. проводить эстафеты. Играть в «Снайперы». Играть в мини-баскетбол. | Слушать и слышать друг друга и учителя, с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями кооперации. | Осознавать свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. | Баскетбольный мяч | |
| **81** | **Подвижные игры на основе баскетбола** | | **Комплексный 1** | | ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты с мячами. Игра «Перестрелка». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. | Организация проведения совместно со сверстниками игр, осуществление судейства. | Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах социальной справедливости и свободе. | Уметь выполнять упражнения разминки, ловить и передавать мяч в движении, бросать мяч в кольцо двумя руками от груди. проводить эстафеты. Играть в «Перестрелка». Играть в мини-баскетбол | Эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, организовывать и осуществлять совместную деятельность. | Применять установленные правила в планировании. Выбирать действия в соответствии с поставленной задачей. Различать способ и результат действия. Осуществлять пошаговый контроль. | Баскетбольный мяч | |
| **82** | **Подвижные игры на основе баскетбола** | | **Совершенствование ЗУН 1** | | ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты с мячами. Игра «Перестрелка».Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. | Использование действий подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей. | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли. | Уметь выполнять упражнения разминки, ловить и передавать мяч в движении, бросать мяч в кольцо двумя руками от груди. проводить эстафеты. Играть в «Перестрелка». Играть в мини-баскетбол | Формировать умение понимать мысли ,чувства , стремления и желания окружающих, их внутренний мир в целом. | Уметь осуществлять действие по образцу и заданному правилу. | Баскетбольный мяч | |
|  | | | | **Кроссовая подготовка(7часов)** | | | | | | | | | |
| **83** | **Бег по пересечённой местности** | | **Комплексный 1** | | Равномерный бег 5 мин. Чередование бега и ходьбы (80м, бег,100 м ходьба»). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости. Комплексы упражнений на развитие выносливости. | Демонстрация вариативных выполнений беговых упражнений. | Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах социальной справедливости и свободе. | Уметь выполнять различные виды бега и ходьбы. Играть в подвижную игру «Салки на марше». Уметь выполнять комплексы упражнений на развитие выносливости. | Предлагать помощь и сотрудничество. Проявлять активность во взаимодействии | Формировать умение контролировать свою деятельность по результату, уметь осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. | Секундомер | |
| **84** | **Бег по пересечённой местности** | | **Комплексный 1** | | Равномерный бег 6 мин. Чередование бега и ходьбы (80м, бег,100 м ходьба»). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости. | Применение беговых упражнений для развития координационных, скоростных способностей. | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли. | Уметь выполнять различные виды бега и ходьбы. Играть в подвижную игру «Салки на марше». Уметь выполнять комплексы упражнений на развитие выносливости.. | Формировать навыки работы в группе, устанавливать рабочие отношения. | Формировать ситуацию саморегуляции эмоциональных и функциональных состояний. | Секундомер | |
| **85** | **Бег по пересечённой местности** | | **Комплексный 1** | | Равномерный бег 7 мин. Чередование бега и ходьбы (90м, бег 90м ходьба»). Игра «День и ночь». Развитие выносливости. | Применение беговых упражнений для развития координационных, скоростных способностей. | Развитие этическихчувств, доброжелательности, эмоционально –нравственной отзывчивости, сопереживание чувствам других людей. | Уметь выполнять различные виды бега и ходьбы. Играть в подвижную игру «День и ночь». Уметь выполнять комплексы упражнений на развитие выносливости. | Формировать навыки учебного сотрудничества в ходе индивидуальной и групповой работы, уважение к иной точке зрения. | Осознавать свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. | Секундомер | |
| **86** | **Бег по пересечённой местности** | | **Комплексный 1** | | Равномерный бег 7 мин. Чередование бега и ходьбы (90м, бег 90м ходьба»). Игра «День и ночь». Развитие выносливости. | Применение беговых упражнений для развития координационных, скоростных способностей. | Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах социальной справедливости и свободе. | Уметь выполнять различные виды бега и ходьбы. Играть в подвижную игру «День и ночь». Уметь выполнять комплексы упражнений на развитие выносливости. | Предлагать помощь и сотрудничество. Проявлять активность во взаимодействии | Применять установленные правила в планировании. Выбирать действия в соответствии с поставленной задачей. Различать способ и результат действия. Осуществлять пошаговый контроль. | Секундомер | |
| **87** | **Бег по пересечённой местности** | | **Комплексный 1** | | Равномерный бег 8 мин. Чередование бега и ходьбы (100м, бег 80м ходьба»). Игра «На буксире». Развитие выносливости. | Применение беговых упражнений для развития координационных, скоростных способностей. | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли. | Уметь выполнять различные виды бега и ходьбы. Играть в подвижную игру «На буксире». Уметь выполнять комплексы упражнений на развитие выносливости. | Предлагать помощь и сотрудничество. Проявлять активность во взаимодействии | Уметь осуществлять действие по образцу и заданному правилу. | Секундомер | |
| **88** | **Бег по пересечённой местности** | | **Комплексный 1** | | Равномерный бег 8 мин. Чередование бега и ходьбы (100м, бег 80м ходьба»). Игра «На буксире». Развитие выносливости. | Применение беговых упражнений для развития координационных, скоростных способностей. | Развитие этическихчувств, доброжелательности, эмоционально –нравственной отзывчивости, сопереживание чувствам других людей. | Уметь выполнять различные виды бега и ходьбы. Играть в подвижную игру «На буксире». Уметь выполнять комплексы упражнений на развитие выносливости. | Формировать навыки работы в группе, устанавливать рабочие отношения. | Формировать умение адекватно понимать оценку взрослого, сверстников, уметь сохранять заданную цель, видеть указанную ошибку и исправлять ее по наставлению взрослого. | Секундомер | |
| **89** | **Бег по пересечённой местности** | | **Учётный1** | | Кросс 1 км по пересечённой местности. Игра «Охотники и зайцы». | Применение беговых упражнений для развития координационных, скоростных способностей. | Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах социальной справедливости и свободе. | Уметь выполнять бег по пересеченной местности 1км, играть в подвижную игру «Охотники и зайцы». | Формировать навыки учебного сотрудничества в ходе индивидуальной и групповой работы, уважение к иной точке зрения. | Формировать умение контролировать свою деятельность по результату, уметь осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. | Секундомер | |
|  | | | | **Лёгкая атлетика (13 часов)** | | | | | | | |
| **90** | **Ходьба и бег** | | **Комплексный 1** | | Бег со скоростью 30,60м. Встречная эстафета. Игра «Кот и мыши». Развитие скоростных способностей. Эмоции и регулирование их в процессе выполнения физических упражнений. | Описание техники выполнения беговых упражнений, освоение её самостоятельно, выявление и устранение характерных ошибок в процессе освоения. | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли. | Уметь выполнять бег со скоростью, проводить эстафеты , играть в подвижную игру «Кот и мыши». | Эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, организовывать и осуществлять совместную деятельность. | Применять установленные правила в планировании. Выбирать действия в соответствии с поставленной задачей. Различать способ и результат действия. Осуществлять пошаговый контроль. | Секундомер | |
| **91-92** | **Ходьба и бег** | | **Комплексный 2** | | Бег на результат 30,60 м. Круговая эстафета. Развитие скоростных способностей. Игра «Невод». | Описание техники выполнения беговых упражнений, освоение её самостоятельно, выявление и устранение характерных ошибок в процессе освоения. | Развитие этическихчувств, доброжелательности, эмоционально –нравственной отзывчивости, сопереживание чувствам других людей. | Уметь выполнять бег со скоростью, проводить эстафеты , играть в подвижную игру «Невод». | Формировать умение понимать мысли ,чувства , стремления и желания окружающих, их внутренний мир в целом. | Уметь осуществлять действие по образцу и заданному правилу. | Секундомер | |
| **93-94** | **Прыжки** | | **Комплексный 2** | | Прыжок в длину способом согнув ноги. Тройной прыжок с места.. Игра «Волк во рву». Развитие скоростно-силовых качеств. Тестирование физических качеств. | Описание техники выполнения прыжковых упражнений, освоение её самостоятельно, выявление и устранение характерных ошибок в процессе освоения. | Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах социальной справедливости и свободе. | Уметь выполнять прыжок в длину способом согнув ноги, тройной прыжок с места. Играть в подвижную игру «Волк во рву». | Предлагать помощь и сотрудничество. Проявлять активность во взаимодействии | Формировать умение адекватно понимать оценку взрослого, сверстников, уметь сохранять заданную цель, видеть указанную ошибку и исправлять ее по наставлению взрослого. |  | |
| **95-96** | **Прыжки** | | **Учётный 2** | | Прыжок в высоту с прямого разбега. Игра «Волк во рву». Развитие скоростно-силовых качеств. | Описание техники выполнения прыжковых упражнений, освоение её самостоятельно, выявление и устранение характерных ошибок в процессе освоения. | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли. | Уметь выполнять прыжок в высоту с прямого разбега, играть в подвижную игру «Волк во рву». | Формировать навыки работы в группе, устанавливать рабочие отношения. | Формировать умение контролировать свою деятельность по результату, уметь осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. | Песочная яма | |
| **97** | **Метание** | | **Комплексный 1** | | Метание теннисного мяча на дальность и точность и на заданное расстояние. Бросок набивного мяча. Метание в цель с 4-5 м. Игра «Невод». Развитие скоростно-силовых качеств. | Описание техники выполнения метания, освоение её самостоятельно, выявление и устранение характерных ошибок в процессе освоения. | Развитие этическихчувств, доброжелательности, эмоционально –нравственной отзывчивости, сопереживание чувствам других людей. | Уметь метать мяч на дальность и точность и на заданное расстояние, бросать набивной мяч в цель. с 4-5 м. Играть в подвижную игру «Невод». | Формировать навыки учебного сотрудничества в ходе индивидуальной и групповой работы, уважение к иной точке зрения. | Применять установленные правила в планировании. Выбирать действия в соответствии с поставленной задачей. Различать способ и результат действия. Осуществлять пошаговый контроль. | Теннисный мяч | |
| **98-99** | **Метание** | | **Комплексный 2** | | Метание теннисного мяча на дальность и точность и на заданное расстояние. Бросок набивного мяча. Метание в цель с 4-5 м. Игра «Невод». Развитие скоростно-силовых качеств. | Описание техники выполнения метания, освоение её самостоятельно, выявление и устранение характерных ошибок в процессе освоения. | Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах социальной справедливости и свободе. | Уметь метать мяч на дальность и точность и на заданное расстояние, бросать набивной мяч в цель. с 4-5 м. Играть в подвижную игру «Невод». | Эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, организовывать и осуществлять совместную деятельность. | Уметь осуществлять действие по образцу и заданному правилу. | Теннисный мяч | |
| **100-101** | **Метание** | | **Комплексный 2** | | Бросок мяча в горизонтальную цель. Бросок мяча на дальность. Игра «Гуси-лебеди». Развитие скоростно-силовых качеств. | Описание техники выполнения метания, освоение её самостоятельно, выявление и устранение характерных ошибок в процессе освоения. | Развитие этическихчувств, доброжелательности, эмоционально –нравственной отзывчивости, сопереживание чувствам других людей. | Уметь бросать мяч в горизонтальную цель, на дальность. Играть в подвижную игру «Гуси-лебеди». | Формировать умение понимать мысли ,чувства , стремления и желания окружающих, их внутренний мир в целом. | Формировать умение адекватно понимать оценку взрослого, сверстников, уметь сохранять заданную цель, видеть указанную ошибку и исправлять ее по наставлению взрослого. | Теннисный мяч | |
| **102** | **Метание** | | **Учётный 1** | | Бросок мяча в горизонтальную цель. Бросок мяча на дальность. Игра «Гуси-лебеди». Развитие скоростно-силовых качеств. | Описание техники выполнения метания, освоение её самостоятельно, выявление и устранение характерных ошибок в процессе освоения. | Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах социальной справедливости и свободе. | Уметь бросать мяч в горизонтальную цель, на дальность. Играть в подвижную игру «Гуси-лебеди». | Предлагать помощь и сотрудничество. Проявлять активность во взаимодействии | Формировать умение контролировать свою деятельность по результату, уметь осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. | Теннисный мяч | |