ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №104

ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА М.С.ХАРЧЕНКО ВЫБОРГСКИЙ РАЙОН САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

ПРИНЯТА

Решением Педагогического совета Протокол № l от 31.08.2018

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**по физической культуре**

**для 1 класса**

**Срок реализации 1 год**

## Составитель рабочей программы учитель физической культуры

## Григорьева Н.Ю.

Санкт -Петербург 2018

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа по физической культуре в 1 классе на 2018 – 2019 учебный год составлена в соответствии с:

1. Федеральным Законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об Образовании в Российской Федерации»
2. Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 06.10.2009 №373
3. Авторской программы физического воспитания учащихся 1 классов. Автор: Л.А.Новикова, Т.С.Лисицкой: М. Просвещение, 2017г. Рекомендовано МО РФ.
4. Образовательной программы начального общего образования ГБОУ школы № 104
5. С положением ГБОУ школы № 104 «О разработке рабочих программ учебных предметов»
6. С федеральным перечнем учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную акредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 31.03.2014 № 253
7. Приказа Министерства образования и науки РФ от 5 июля 2017 г.№629 «О внесении изменений в федеральный перечень учебников , рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную акредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования ,утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 31 марта 2014 г. №253
8. На основании учебного плана на 2018-19 учебный год ГБОУ школы № 104
9. С инструктивно-методическим письмом Комитета по образованию от 21.03.2018 №03-28-1820/18-0-0 «О формировании учебных планов образовательных организаций Санкт-Петербурга, реализующих основные общеобразовательные программы,на 2018/2019 учебный год»
10. С положением «О системе оценки достижения планируемых результатов освоения основной образовательной программы начального общего образования по ФГОС»
11. С положением «Об охране здоровья обучающихся»

**Целью програм­мы** по физической культуре является гармоничное разви­тие учащихся, формирование высокого уровня личной фи­зической культуры школьника как элемента здорового, активного образа жизни.

Особое внимание на уроках по физической культуре уделя­ется формированию универсальных умений, таких как:

* умение организовать свою деятельность, выбирать и использовать средства для достижения поставленной цели;
* умение активно включаться в коллективную деятель­ность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
* умение использовать полученную информацию в об­щении со взрослыми людьми и сверстниками.

Основные задачи:

.1**Оздоровительная задача**

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

* Овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);
* Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

2. **Образовательная задача**

* Создание «школы движений», включающей формиро­вание и совершенствование жизненно важных умений и на­выков;
* Развитие двигательных (кондиционных и координаци­онных) способностей;
* Приобретение школьниками знаний в области физиче­ской культуры, необходимых для самостоятельных заня­тий физическими упражнениями, сознательного использо­вания их в повседневной жизни;
* Формирование у обучающихся универсальных компе­тенций.

3. **Воспитательная задача**

* Формирование у школьников устойчивого интереса к физической культуре, осознанной потребности в каждо­дневных занятиях физическими упражнениями и спортом;
* Содействие гармоничному развитию личности школь­ника, включая воспитание духовных, эстетических и воле­вых личностных качеств;
* Формирование мотивации успеха и достижений, само­реализации на основе организации занятий физической культурой и спортом.

**ОСНОВНЫЕ СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЕ ЛИНИИ КУРСА**

* «Основы знаний о физической культуре» (в течение года)
* «Лёгкая атлетика» (22 часа)
* «Гимнастика с основами акробатики» (22 часа)
* «Подвижные игры и легкая атлетика» (35 часов)
* «Лыжи и игры на воздухе» (20 часов)

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Итого: 99 часов

**МЕСТО ПРЕДМЕТА В БАЗИСНОМ УЧЕБНОМ ПЛАНЕ**

В соответствии с Федеральным базисным учебным планом на изучение предмета «Физическая культура» в первом классе отводится 3 часа в неделю, за год 99 часов.

**СОДЕРЖАНИЕ ПРЕДМЕТА**

В предложенной программе выделяются три раздела: «Основы знаний о физической культуре», «Способы физкультурной деятельности», «Физическое совершенствова­ние».

Раздел «Основы знаний о физической культуре» вклю­чает материал, посвященный истории физической культу­ры и спорта, строению человека, личной гигиене, физиче­ским способностям человека.

Раздел «Способы физкультурной деятельности» знако­мит учеников с возможными движениями человека, а так­же содержит учебный материал, направленный на освоение основных жизненно важных умений и навыков.

Содержание раздела «Физическое совершенствование» направлено на гармоничное физическое развитие школьни­ков, их всестороннюю физическую подготовленность и ук­репление здоровья.

**СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

1 класс (99 часов – 3 часа в неделю)

Во время проведения 3-х часов уроков физической куль­туры в неделю рекомендуется использовать упражнения, направленные на развитие физических качеств и способнос­тей детей, их функциональные возможности. Большую часть времени посвящать проведению подвижных игр, в зимнее время — играм на лыжах и санках. При наличии бассейна — включить в программу занятия плаванием.

**Основы знаний о физической культуре.**

История зарождения физической культуры на террито­рии Древней Руси. Понятие о физической подготовке и её влиянии на развитие основных физических качеств. Сведе­ния о физической нагрузке и её влиянии на частоту сердеч­ных сокращений (ЧСС). Измерение длины и массы тела, по­казателей физических качеств. Соревновательные упраж­нения и их отличие от физических упражнений. Правила составления комплексов упражнений, направленных на развитие физических качеств.

Способы физкультурной деятельности (в течение года) Самостоятельные занятия. Контроль величины на­грузки по показателям ЧСС. Выполнение закаливающих процедур. Составление и выполнение комплексов упражне­ний, направленных на развитие физических качеств. Орга­низация и проведение подвижных игр во время прогулок и каникул.

**Лёгкая атлетика (22 часа)**

Ходьба:с изменением длины и частоты шагов; с переша­гиванием через скамейки; в разном темпе под звуковые сиг­налы.

Бег:челночный бег 3x10 м, эстафетный бег, бег с измене­нием частоты и длины шагов, бег с преодолением препятст­вий, равномерный, медленный бег до 5 мин, бег из различ­ных исходных положений.

Прыжки:прыжки через скакалку с вращением назад, прыжки в высоту с прямого разбега, в длину способом «со­гнув ноги», прыжки с высоты до 60 см.

Метание:малого мяча в горизонтальную и вертикаль­ную цель с расстояния 5 м, метание на дальность и заданное расстояние.

Броски:набивного мяча (1 кг) от груди, из-за головы, снизу вперёд-вверх.

**Гимнастика с основами акробатики (22 часа)**

Акробатические упражнения:два-три кувырка вперёд, стойка на лопатках из упора присев, «мост» из положения лёжа на спине, перекат назад в группировке с последующей опорой руками за головой.

Гимнастические упражнения прикладного характера:перелезание через препятствие (высота 90 см), ритмические шаги, вис согнув ноги, вис на согнутых руках, преодоление полосы препятствий, переползание по-пластунски.

**Подвижные игры и легкая атлетика (35 часов)**

На материале лёгкой атлетики: «Вызов номеров», «Третий лишний», «Линейная эстафета», «Попади в мяч», « Передал-садись ».

На материале гимнастики с основами акробатики: «Запрещённое движение», «Невод», «Не давай мяч водяще­му», «Охотники и утки», «Гонка мячей по кругу».

На материале лыжной подготовки: «Воротца», «Кто дальше?», «Быстрый лыжник», «Эстафета на лыжах».

На материале спортивных игр: выполнение заданий с элементами спортивных игр.

Национальные игры: русская народная игра «У медведя во бору», белорусская народная игра «Ёжик и мыши».

**Лыжная подготовка и игры на свежем воздухе (20 часов)**

**Физическое совершенствование (99 часов)**

Организующие команды и приёмы: строевые упражне­ния. Движение по диагонали, повороты направо, налево в движении, перестроение из колонны по одному в колонну по два, по три.

В  данной  программе  лыжная  подготовка (20 часов)  заменена  на  легкую  атлетику, гимнастику, подвижные  игры.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ ПРЕДМЕТА

Данная программа обеспечивает достижение необходимых личностных, метапредметных, предметных результатов освоения курса, заложенных в ФГОС НОО.

**ЛИЧНОСТНЫЕ**

У обучающихся будут сформированы:

уважительное отношение к физической культуре как важной части общей культуры;

* понимание значения физической культуры для укрепле­ния здоровья человека;
* понимание позитивного влияния физической культуры на развитие человека;
* уважение к достижениям российских спортсменов в ис­тории физической культуры и спорта.

Учащиеся получат возможность для формирования:

* понимания ценности человеческой жизни;
* познавательной мотивации к истории возникновения физической культуры;
* понимания физической культуры и здоровья как факто­ров успешной учёбы и социализации;
* самостоятельности в выполнении личной гигиены;
* понимания личной ответственности за своё поведение в командных соревнованиях, в подвижных играх (на осно­ве правил и представлений о нравственных нормах);
* способности проявлять волю во время выполнения физи­ческих упражнений, трудолюбие, упорство в развитии физических качеств;
* понимания причин успеха в физической культуре; спо­собности к самооценке;
* саморегуляции в управлении своими эмоциями в раз­личных ситуациях.

**ПРЕДМЕТНЫЕ**

Учащиеся научатся:

* руководствоваться правилами поведения на уроках фи­зической культуры;
* рассказывать об истории зарождения физической куль­туры на территории Древней Руси;
* понимать значение физической подготовки;
* определять частоту сердечных сокращений при физиче­ской нагрузке;
* выполнять соревновательные упражнения;
* руководствоваться правилами составления комплексов уп­ражнений, направленных на развитие физических качеств;
* выполнять строевые упражнения;
* выполнять различные виды ходьбы и бега;
* выполнять прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги »;
* выполнять прыжок в высоту с прямого разбега;
* метать теннисный мяч в вертикальную и горизонталь­ную цель с 5 м на дальность;
* выполнять несколько кувырков вперёд, выполнять стой­ку на лопатках, выполнять «мост» из положения лёжа на спине;
* перелезать через гимнастическую скамейку и горку матов;
* выполнять танцевальные шаги;
* передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом, выполнять спуски в основной и низкой стойке, выполнять подъём «лесенкой», «ёлочкой», выполнять торможение «плугом», выполнять повороты переступанием на месте и в движении;
* играть в подвижные игры;
* выполнять элементы спортивных игр;
* измерять длину и массу тела, показатели физических качеств.

Учащиеся получат возможность научиться:

* рассказывать о первых соревнованиях на территории Древней Руси;
* определять влияние физической подготовки на развитие физических качеств;
* соотносить свои результаты с показателями физической нагрузки;
* понимать влияние закаливания на организм человека;
* самостоятельно составлять и выполнять комплексы уп­ражнений, направленных на развитие определённых фи­зических качеств;
* выполнять комбинации из элементов акробатики;
* организовывать и играть в подвижные игры во время прогулок.

**МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ**

Регулятивные

Учащиеся научатся:

• руководствоваться правилами поведения на уроках фи­зической культуры;

* продумывать и устанавливать последовательность уп­ражнений в комплексах утренней гимнастики, по про­филактике нарушений осанки, физкультминуток, руко­водствуясь правилами;
* объяснять, какие технические приёмы были использова­ны при выполнении задания;
* самостоятельно выполнять заданные комплексы упраж­нений, направленные на развитие физических качеств;
* координировать взаимодействие с партнёрами в игре;
* анализировать и оценивать результаты, находить воз­можности и способы их улучшения (под руководством учителя);
* участвовать в подвижных играх, руководствуясь прави­лами.

Учащиеся получат возможность научиться:

* ставить собственные цели и задачи по развитию физиче­ских качеств;

• планировать, контролировать и оценивать учебные дей­ствия в соответствии с поставленной задачей и условия­  
ми её реализации;

* осмысленно выбирать способы и приёмы действий при выполнении физических упражнений и в спортивных играх;
* соотносить свои результаты с показателями физической

нагрузки;

* определять наиболее эффективные способы достижения результата;
* самостоятельно организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздо­ровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);
* выделять эстетические характеристики в движениях че­ловека, оценивать красоту телосложения и осанки;
* организовывать подвижные игры во время прогулок.

**ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ**

Учащиеся научатся:

* осуществлять поиск необходимой информации, исполь­зуя различные справочные материалы;
* свободно ориентироваться в книге, используя информа­цию форзацев, оглавления, справочного бюро;
* различать виды физических упражнений, виды спорта;
* сравнивать, группировать, классифицировать виды спор­та летних и зимних Олимпийских игр;
* устанавливать зависимость частоты сердечных сокраще­ний от физической нагрузки;
* устанавливать взаимосвязь между занятиями физиче­ской культурой и воспитанием характера человека. Учащиеся получат возможность научиться:
* находить нужную информацию, используя словарь учеб­ника, дополнительную познавательную литературу спра­вочного характера;
* устанавливать и объяснять связь между физической культурой и здоровьем человека, развитием человека;
* сравнивать, классифицировать виды ходьбы и бега, ви­ды спорта;
* соотносить физические упражнения с развитием опреде­лённых физических качеств и группировать их;
* устанавливать связь между изменениями в сердечной, дыхательной, мышечной системах организма и физиче­ской нагрузкой.

Коммуникативные

Учащиеся научатся:

* рассказывать об истории зарождения физической куль­туры на территории Древней Руси;
* выражать собственное эмоциональное отношение к раз­ным видам спорта;
* задавать вопросы уточняющего характера по выполне­нию физических упражнений;
* понимать действия партнёра в игровой ситуации. Учащиеся получат возможность научиться:
* участвовать в беседе и рассказывать о первых соревнова­ниях на территории Древней Руси, о достижениях рос­сийских спортсменов на Олимпийских играх;
* высказывать собственное мнение о значении физической культуры для здоровья человека, для личного здоровья;
* задавать вопросы уточняющего характера по организа­ции игр;
* координировать взаимодействие с партнёрами в игре;
* договариваться и приходить к общему решению;
* дополнять или отрицать суждение, приводить примеры.

**ФОРМЫ ОРГАНИЗАЦИИ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА**

Программа предусматривает проведение традиционных уроков, урок-зачёт.

Используется групповая, индивидуальная работа, работа в парах.

Учащиеся учатся сотрудничать при выполнении заданий в паре и в группе (подвижные игры); контролировать свою и чужую деятельность, осуществлять пошаговый и итоговый контроль, используя разнообразные приёмы.

В ходе прохождения программы обучающиеся посещают урочные занятия, занимаются внеурочной деятельностью (кружки, секции).

**ИТОГОВЫЙ КОНТРОЛЬ**

По мере прохождения учебного материала по физической культуре проводится текущий контроль освоения учебного материала и выполнения учебных нормативов по видам двигательной деятельности.

Физическая подготовленность проверяется при стартовом контроле и сдаче контрольных нормативов в конце учебного года по шести основным тестам: скоростным, скоростно-силовым, силовым, выносливости, координации, гибкости, силы.

**ОБЪЕМ И СРОКИ ИЗУЧЕНИЯ**

На изучение физической культуры отво­дится 3 часа в неделю, всего - 99 часов:

I четверть - 27ч

IIчетверть - 21ч

IIIчетверть -27ч

IVчетверть -24ч

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРЕДМЕТА**

Спортивный инвентарь (мячи, обручи, скакалки, гимнастические маты, скамейки, шведские стенки, гимнастические снаряды, и т. д.).

Т.С. Лисицкая, Л А. Новикова. Физическая культура. 1 класс. Учебник. — М.: АСТ, Астрель.

Т.С. Лисицкая, ЛА. Новикова. Спортивный дневник школьни­ка. 1 класс. Рабочая тетрадь. — М.: АСТ, Астрель.

Т.С. Лисицкая, Л А. Новикова. Обучение в 1 классе по учебнику «Физическая культура». — М.: АСТ, Астрель.

**МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРЕДМЕТА**

Стенка гимнастическая – Г

Бревно (скамейка) гимнастическая – Г

Перекладина (нестандартная) – Д

Канат для лазания с механизмом крепления –Г

Скамейка гимнастическая –Г

Гимнастические маты – Г

Мяч малый (теннисный) - Г

Мяч гимнастический - Г

Скакалка гимнастическая - Г

Палка гимнастическая - Г

Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой -

Мячи баскетбольные - Г

Мячи волейбольные - Г

Сетка волейбольная - Г

Стойки волейбольные - Г

Мячи футбольные - Г

Аптечка медицинская - Д

Спортивный зал - игровой

Секундомер - Д

Измерительная лента – Д

Д - демонстрационный экземпляр

Г - комплект, необходимый для практической работы в группах

**Календарно-тематическое планирование 1 класс**

**2015-2016 учебный год**

**99 часов (3 часа в неделю)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема урока** | **Дата** | **Кол-во часов** | **Тип урока** | **Планируемые результаты** | | | | **Форма организации познавательной деятельности** | **Формы контроля** | **Организация**  **самостоятельной деятельности** | **Наглядность,**  **оборудование** | **При**  **ме**  **ча**  **ние** |
| **Предметные** | | **Метапредметные**  **(УУД)** | **Личностные** |
| **знать** | **уметь** |
| **Лёгкая атлетика и подвижные игры ( 22 ч)** | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Влияние физической культуры на здоровье и физическое разви­тие человека. Прави­ла поведения на уро­ках. Техника безопасности на уроках по легкой атлетике. |  | 1 | Вводный урок | Определять влияние физической культуры на укрепление здоровья и физическое развитие. Познакомятся с общими представлениями об основных понятиях и правилах. | Строиться в шеренгу | Регулятивные: организация рабочего места.  Познавательные: учатся контролировать и оценивать свои действия. Коммуникативные: умение слушать, задавать вопросы | Формировать положительное отношение к урокам физической культуры. | Фронта  льная  индивидуальная | Самоконтроль, взаимоконтроль | Коллективная, индивидуальная | карточки |  |
| 2 | Основные способы пе­редвижений человека. |  | 1 | Комбинированный | Определять основные способы пе­редвижений человека. | Выполнять команды: «Стано­вись!», «Смирно!». Выполнять пе­редвижение широким, свободным шагом. | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся формулировать свои затруднения и обращаться за помощью. | Учатся принимать образ «хорошего ученика» и учится нести личную ответственность за здоровый образ жизни. | Фронта  льная  индивидуальная | Самоконтроль, взаимоконтроль | Коллективная, индивидуальная | карточки |  |
| 3 | История возникнове­ния физической куль­туры |  | 1 | Комбинированный | Изучать историю возникновения физической культуры, участвовать в беседе.. | Выполнять повороты направо налево, медленный равномерный бег с изменением направления | Регулятивные:организация рабочего места с применением установленных правил.Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся формулировать свои затруднения и обращаться запомощью | Учатся принимать образ «хорошего ученика» и учится нести личную ответственность за здоровый образ жизни. | Фронта  льная  индивидуальная | Самоконтроль, взаимоконтроль | Коллективная, индивидуальная | карточки |  |
| 4 | Предупреждение травматизма на занятиях физической культурой. |  | 1 | Комбинированный | Изучать и соблюдать правила пре­дупреждения травматизма на заня­тиях. | Выполнять повороты крутом. | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь в сотрудничестве | Адекватная мотивация. | Фронта  льная  индивидуальная | Самоконтроль, взаимоконтроль | Коллективная, индивидуальная |  |  |
| 5 | Бег и его разновид­ности. |  | 1 | Изучение нового материала | Познакомиться с разновидностями бега. Использовать разные виды бега. Следовать при выполнении упражнений инструкциям учителя. Соблюдать правила игры. | Выполнять упражнения на скорость движения. Моделировать физические нагрузки для развития быстроты | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач Коммуникативные: Поддерживать друг друга. | Адекватная мотивация. Первичные умения оценки результатов | Фронта  льная  индивидуальная | Самоконтроль, взаимоконтроль | Коллективная, индивидуальная |  |  |
| 6 | Эстафетный бег |  | 1 | Комбинированный | Изучать приёмы эстафетного бега. Следовать при выполнении заданий инструкциям учителя.  Применять полученные умения в игре. «Вызов номеров».  . | Выполнять упражнения на внимание | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми | Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению не создавать конфликтов. Находить выходы из спорных ситуаций. | Фронта  Льная  Индиви  дуальная  групповая | Самоконтроль, взаимоконтроль | Коллективная, индивидуальная | Эстафетные палки |  |
| 7 | Эстафетный бег |  | 1 | Комбинированный | Изучать приёмы эстафетного бега. Следовать при выполнении заданий инструкциям учителя.  Применять полученные умения в игре. «Вызов номеров». | Выполнять упражнения на внимание. | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь в сотрудничестве. | Адекватная мотивация. | Фронта  льная  индивидуальная, работа в парах | Самоконтроль, взаимоконтроль | Коллективная, индивидуальная | Эстафетные палки |  |
| 8 | Прыжки и их связи с беговыми упражнениями |  | 1 | Изучение нового материала | Объяснять и применять технику прыжков, технику приземления. Следовать при выполнении инструкциям учителя. Согласовывать действия партнёра в игре. Соотносить упражнения с развитием определённых физических качеств. | Выполнять подготовительные упражнения Осваивать технику прыжков вверх на двух ногах и с продвижением вперед. | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.Познавательные: использовать общие приемы решения задач.Коммуникативные: научатся определять общую цель и пути её достижения. | Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке | Фронта  льная  индивидуальная | Самоконтроль, взаимоконтроль | Коллективная, индивидуальная |  |  |
| 9 | Прыжки на двух и на одной ноге с продвижением вперёд |  | 1 | Комбинированный | Объяснять и применять технику прыжков, технику приземления. Следовать при выполнении инструкциям учителя.Соотносить упражнения с развитием определённых физических качеств. | Выполнять подготовительные упражнения. Согласовывать действия партнёра в игре.Осваивать технику прыжков вверх на двух ногах и с продвижением вперед | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.Познавательные: использовать общие приемы решения задач.Коммуникативные: владеть способами взаимопомощи | Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке | Фронта  льная  индивидуальная, работа в парах | Самоконтроль, взаимоконтроль | Коллективная, индивидуальная |  |  |
| 10 | Прыжок в длину с места |  | 1 | Изучение нового материала | Объяснять и применять технику прыжков, технику приземления. Следовать при выполнении инструкциям учителя. | Выполнять подготовительные упражнения. Согласовывать действия партнёра в игре. Соотносить упражнения с развитием определённых физических качеств. Осваивать технику прыжков вверх на двух ногах и с продвижением вперед | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.Познавательные: использовать общие приемы решения задач.Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь в сотрудничестве | Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций | Фронта  льная  индивидуальная, работа в парах | Самоконтроль, взаимоконтроль | Коллективная, индивидуальная |  |  |
| 11 | Челночный бег 3x10 м. |  | 1 | Изучение нового материала | Следовать при выполнении инструкциям учителя. Соблюдать правила игры. Выполнять упраж­нения на координацию движения. Соотносить упражнения с разви­тием определённых физических ка­честв. | Выполнять упражнения на коорди­нацию движений и быстроту во вре­мя выполнения челночного бега 3x10 м. | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.Познавательные: использовать общие приемы решения задач.Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь в сотрудничестве | Адекватная мотивация. | Фронта  льная  индивидуальная, групповая | Самоконтроль, взаимоконтроль | Коллективная, индивидуальная |  |  |
| 12 | Преодоление полосы препятствий. |  | 1 | Комбинированный | Согласовывать действия партнёров в игре. Соотно­сить упражнения с развитием оп­ределённых физических качеств. | Применять полученные умения в беге и прыжках в преодолении по­лосы препятствий. | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.Познавательные: использовать общие приемы решения задач.Коммуникативные:научатся осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь в сотрудничестве | Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций | Фронта  льная  индивидуальная | Самоконтроль, взаимоконтроль | Коллективная, индивидуальная |  |  |
| 13 | Метание — одно из древних физических упражнений. |  | 1 | Изучение нового материала | Работать с информацией. Участ­вовать в беседе по теме.. Следовать при выполне­нии заданий инструкциям учителя. | Разучить и выполнять правильный хват мало­го мяча | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.Познавательные: использовать общие приемы решения задач.Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь в сотрудничестве | Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций | Фронта  льная  индивидуальная | Самоконтроль, взаимоконтроль | Коллективная, индивидуальная | Теннисный мяч, резиновый мяч ,скакалка |  |
| 14 | Метание в вертикальную цель |  | 1 | Изучение нового материала | Выявлять характерные ошибки при выполнении метания в цель. Согласовывать действия партнёров в игре. Соотно­сить упражнения с развитием оп­ределенных физических качеств. | Объяснять и применять технику метания теннисного малого мяча в цель. | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.Познавательные: использовать общие приемы решения задач.Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь в сотрудничестве | Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций | Фронта  льная  индивидуальная | Самоконтроль, взаимоконтроль | Коллективная, индивидуальная | Теннисный мяч, резиновый мяч ,скакалка |  |
| 15 | Метание в вертикальную цель |  | 1 | Совершенствование УУД | Объяснять и применять технику метания теннисного малого мяча в цель. Выявлять характерные ошибки при выполнении метания в цель. Согласовывать действия партнёров в игре. | Соотно­сить упражнения с развитием оп­ределенных физических качеств. | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.Познавательные: использовать общие приемы решения задач.Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь в сотрудничестве | Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций | Фронта  льная  индивидуальная | Самоконтроль, взаимоконтроль | Коллективная, индивидуальная | Теннисный мяч, резиновый мяч ,скакалка |  |
| 16 | Лёгкая атлетика королева спорта. |  | 1 | Комбинированный | Участвовать в беседе о лёгкой ат­летике как виде спорта. Высказы­вать собственное мнение о лёгкой атлетике как виде спорта. Оценивать правильность выполнения зада­ния. Вносить коррективы в свою работу. | Приме­нять технику метания теннисного малого мяча в цель. | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.Познавательные: использовать общие приемы решения задач.Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения, радоваться успехам одноклассников. | Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке | Фронта  льная  индивидуальная | Самоконтроль, взаимоконтроль | Коллективная, индивидуальная | Теннисный мяч, резиновый мяч ,скакалка |  |
| 17 | Метание в горизон­тальную цель. |  | 1 | Совершенствование УУД | Следовать при выполнении инс­трукциям учителя. Выявлять ха­рактерные ошибки при выполне­нии метания в горизонтальную цель. | Согласовывать действия пар­тнёров в игре. Соотносить упраж­нения с развитием определённых физических качеств. | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.Познавательные: использовать общие приемы решения задач.Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения, радоваться успехам одноклассников | Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке | Фронта  льная  индивидуальная, работа в парах | Самоконтроль, взаимоконтроль | Коллективная, индивидуальная | Теннисный мяч, резиновый мяч ,скакалка |  |
| 18 | Как устроен человек. |  | 1 | Комбинированный | Работать с информацией о строе­нии человека и работе мышц.. | Уста­навливать взаимосвязь между фи­зическими упражнениями и работой мышц. Общаться и взаи­модействовать в игровой деятель­ности | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.Познавательные: использовать общие приемы решения задач.Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения, радоваться успехам одноклассников | Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке | Фронта  льная  индивидуальная, работа в парах | Самоконтроль, взаимоконтроль | Коллективная, индивидуальная | плакат |  |
| 19 | Броски набивного мяча (0,5 кг). |  | 1 | Комбинированный | Выявлять ха­рактерные ошибки при выполне­нии броска набивным мячом от груди. Соблюдать правила игры, удерживать задачи во время игры. | Выполнять броски набивного мяча от груди на дальность. Следовать при выполнении упражнений инс­трукциям учителя. | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.Познавательные: использовать общие приемы решения задач.Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения, радоваться успехам одноклассников | Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке | Фронта  льная  индивидуальная, работа в парах | Самоконтроль, взаимоконтроль | Коллективная, индивидуальная | Набивные мячи |  |
| 20 | Прыжки через качаю­щуюся скакалку. |  | 1 | Комбинированный | Проявлять силу в бросках набивного мяча, во­левые усилия. Согласовывать дей­ствия партнёров в игре. | Выполнять броски набивного мяча от груди на дальность. | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.Познавательные: использовать общие приемы решения задач.Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения, радоваться успехам одноклассников | Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке | Фронта  льная  индивидуальная, работа в парах | Самоконтроль, взаимоконтроль | Коллективная, индивидуальная | Набивные мячи, скакалка |  |
| 21 | Преодоление препят­ствий. |  | 1 | Комбинированный | препятствий. Удерживать цель выполняемых действий при преодолении полосы препятствий. Проявлять волевые усилия. | Применять полученные умения в беге и прыжках в преодолении по­лосы Соотносить упражнения с развитием определённых физичес­ких качеств | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.Познавательные: использовать общие приемы решения задач.Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения, радоваться успехам одноклассников | Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке | Фронта  льная  индивидуальная, работа в парах | Самоконтроль, взаимоконтроль | Коллективная, индивидуальная | Набивные мячи |  |
| 22 | Подвижные игры |  | 1 | Комбинированный | Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. | Соблюдать правила игры, удерживать задачи во время игры. Выявлять причины успешной игры | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.Познавательные: использовать общие приемы решения задач.Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения, радоваться успехам одноклассников | Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке | Фронта  льная  индивидуальная, работа в парах | Самоконтроль, взаимоконтроль | Коллективная, индивидуальная |  |  |
| **Гимнастика с основами акробатики (22 ч.)** | | | | | | | | | | | | | |
| 23 | История развития гимнастики. ТБ. |  | 1 | Вводный урок | Иметь представление об истории развития гимнастики. Участво­вать в беседе.  Соблюдать правила поведения на уроке гимнастики.. | Изучать и вы пол пять положение» упор присев. Следовать инструкциям учителя | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.Познавательные: использовать общие приемы решения задач.Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения, радоваться успехам одноклассников | Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни. Учатся принимать образ «хорошего ученика» | Фронта  льная  индивидуальная | Самоконтроль, взаимоконтроль | Коллективная, индивидуальная | плакаты |  |
| 24 | Осанка человека. |  | 1 | Комбинированный | Различать хорошую и плохую осанку. Участвовать в беседе о правильной осанке. | Соблюдать правила игры, удержи­вать задачи во время игры. Разу­чить и выполнять упражнения на координацию движений. | Регулятивные: удерживать учебную задачу, составлять план действий совместно с учителем.Познавательные: научатся контролировать и оценивать свои действия во время выполнения команд учителя.Коммуникативные:Взаимодействовать друг другу соблюдая правила безопасности | Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни. Учатся принимать образ «хорошего ученика» | Фронта  льная  индивидуальная, работа в парах | Самоконтроль, взаимоконтроль | Коллективная, индивидуальная | плакаты |  |
| 25 | Положение «группи­ровка». |  | 1 | Изучение нового материала | Соблю­дать правила игры. Осваивать умения самостоятельно подбирать упражнения и проводить утреннюю гимнастику. Следовать при выполнении инструкциям учи­теля. | Выполнять группировку в различ­ных положениях. Разучить и вы­полнять приставной шаг. Моделировать физические нагруз­ки для развития координации дви­жений. | Регулятивные: удерживать учебную задачу, составлять план действий совместно с учителем.Познавательные: научатся контролировать и оценивать свои действия во время выполнения команд учителя.Коммуникативные:Взаимодействовать друг другу соблюдая правила безопасности | Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни. Учатся принимать образ «хорошего ученика» | Фронта  льная  индивидуальная, работа в парах | Самоконтроль, взаимоконтроль | Коллективная, индивидуальная | Маты |  |
| 26 | Утренняя гимнастика. |  | 1 | Комбинированный | Осваивать умения самостоятельно подбирать упражнения и проводить утреннюю гимнастику. Следовать при выполнении инструкциям учи­теля. Моделировать физические нагруз­ки для развития координации дви­жений. | Выполнять группировку в различ­ных положениях. Разучить и вы­полнять приставной шаг. Соблю­дать правила игры. | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.Познавательные: научатся контролировать и оценивать свои действия во время выполнения команд учителя.Коммуникативные: научатся определять общую цель и пути её достижения. | Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций. | Фронта  льная  индивидуальная, работа в парах | Самоконтроль, взаимоконтроль | Коллективная, индивидуальная | маты |  |
| 27 | Перекаты в «группи­ровке». |  | 1 | Изучение нового материала | Соблюдать правила игры, удерживать задачи во время игры. Общаться и взаимо­действовать в игровой деятельно­сти. | Выполнять перекаты в группиров­ке. Следовать при выполнении инструкциям учителя. | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.Познавательные: научатся контролировать и оценивать свои действия во время выполнения команд учителя.Коммуникативные: научатся определять общую цель и пути её достижения. | Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций. | Фронта  льная  индивидуальная, работа в парах | Самоконтроль, взаимоконтроль | Коллективная, индивидуальная | маты |  |
| 28 | Перекаты в «группи­ровке». |  | 1 | Совершенствование УУД | Соблюдать правила игры, удерживать задачи во время игры. Общаться и взаимо­действовать в игровой деятельно­сти. | Выполнять перекаты в группиров­ке. Следовать при выполнении инструкциям учителя. | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.Познавательные: использовать общие приемы решения задач.Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения. | Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций | Фронта  льная  индивидуальная, работа в парах | Самоконтроль, взаимоконтроль | Коллективная, индивидуальная | маты |  |
| 29 | Физкультурные минутки. |  | 1 | Комбинированный | Осваивать умения самостоятельно подбирать упражнения и проводить физкультурные минутки.  Выявлять характерные ошибки при выполнении перекатов в груп­пировке вперёд-назад. ситуации, требующие применения правил предупрежде­ния травматизма. | Соблюдать правила игры, удержи­вать задачи во время игры. Осваивать лазанье по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях. Определять | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.Познавательные: использовать общие приемы решения задач.Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения. | Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций | Фронта  льная  индивидуальная, работа в парах | Самоконтроль, взаимоконтроль | Коллективная, индивидуальная | Набивные мячи |  |
| 30 | Физкультурные минутки. |  | 1 | Комбинированный | Осваивать умения самостоятельно подбирать упражнения и проводить физкультурные минутки.  Выявлять характерные ошибки при выполнении перекатов в груп­пировке вперёд-назад. Определять ситуации, требующие применения правил предупрежде­ния травматизма. | Соблюдать правила игры, удержи­вать задачи во время игры. Осваивать лазанье по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях. | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.Познавательные: научатся контролировать и оценивать свои действия во время выполнения команд учителя.Коммуникативные: научатся определять общую цель и пути её достижения. | Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций. | Фронта  льная  индивидуальная, работа в парах | Самоконтроль, взаимоконтроль | Коллективная, индивидуальная | Набивные мячи |  |
| 31 | Лазанье по наклон­ной скамейке, стоя на коленях. |  | 1 | Изучение нового материала | Осваивать умения самостоятельно подбирать упражнения и проводить физкультурные минутки.  Выявлять характерные ошибки при выполнении перекатов в груп­пировке вперёд-назад. травматизма | Соблюдать правила игры, удержи­вать задачи во время игры. Осваивать лазанье по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях. Определять ситуации, требующие применения правил предупрежде­ния | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.Познавательные: научатся контролировать и оценивать свои действия во время выполнения команд учителя.Коммуникативные: научатся определять общую цель и пути её достижения. | Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций. | Фронта  льная  индивидуальная, работа в парах | Самоконтроль, взаимоконтроль | Коллективная, индивидуальная | Гимнастическая стенка,скамейка |  |
| 32 | Лазанье по наклон­ной скамейке в упоре присев. |  | 1 | Изучение нового материала | Изучить способы лазанья по на­клонной скамейке. Следовать при выполнении инструкциям учите­ля. Разучить и выполнять перека­ты. | Выполнять упражнения на вос­питание внимания. | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.Познавательные: научатся контролировать и оценивать свои действия во время выполнения команд учителя.Коммуникативные: научатся определять общую цель и пути её достижения. | Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций. | Фронта  льная  индивидуальная, работа в парах | Самоконтроль, взаимоконтроль | Коллективная, индивидуальная | Гимнастическая стенка,скамейка |  |
| 33 | Лазанье по наклон­ной скамейке в упоре присев. |  | 1 | Совершенствование УУД | Изучить способы лазанья по на­клонной скамейке. Следовать при выполнении инструкциям учите­ля. | Разучить и выполнять перека­ты. Выполнять упражнения на вос­питание внимания. | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.Познавательные: использовать общие приемы решения задач.Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия. | Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций. | Фронта  льная  индивидуальная, работа в парах | Самоконтроль, взаимоконтроль | Коллективная, индивидуальная | Гимнастическая стенка,скамейка |  |
| 34 | Лазанье по гимнасти­ческой стенке. |  | 1 |  | Следовать при выполнении инструкциям учи­теля. Соблюдать правила игры, удерживать задачи во время игры. | Выполнять лазанье по гимнасти­ческой стенки одноимённым и раз­ноимённым способами Выполнять упражнения на воспи­тание смелости.. | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.Познавательные: использовать общие приемы решения задач.Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия. | Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций. | Фронта  льная  индивидуальная, работа в парах | Самоконтроль, взаимоконтроль | Коллективная, индивидуальная | Гимнастическая стенка,скамейка |  |
| 35 | Режим дня школь­ника. |  | 1 | Комбинированный | Составлять самостоятельно ре­жим дня. Следовать при выполнении инст­рукциям учителя. | Повторять лазанье по гимнастической стенке. | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.Познавательные: использовать общие приемы решения задач.Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия. | Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций. | Фронта  льная  индивидуальная, работа в парах | Самоконтроль, взаимоконтроль | Коллективная, индивидуальная | Гимнастическая стенка,скамейка |  |
| 36 | Режим дня школь­ника. |  | 1 | Комбинированный | Составлять самостоятельно ре­жим дня. Следовать при выполнении инст­рукциям учителя. | Повторять лазанье по гимнастической стенке. | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.Познавательные: использовать общие приемы решения задач.Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия. | Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций. | Фронта  льная  индивидуальная, работа в парах | Самоконтроль, взаимоконтроль | Коллективная, индивидуальная | Гимнастическая стенка,скамейка |  |
| 37 | Преодоление препят­ствий. |  | 1 | Изучение нового материала | Уметь выполнять упражнение в па­рах. Соблюдать правила игры, удерживать задачи во время игры. Следовать при выполнении инст­рукциям.  . Моделировать физические нагрузки для развития гибкости. | Разучить и выполнять перелезание через гимнастическую скамейку. Выполнять каты мяча по полу. Уметь преодолевать препятствия. Уметь перелезать через гимнастическую скамейку и горку матов | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.Познавательные: использовать общие приемы решения задач.Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь в сотрудничестве | Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций | Фронта  льная  индивидуальная, работа в парах | Самоконтроль, взаимоконтроль | Коллективная, индивидуальная |  |  |
| 38 | Перелезание через горку матов. |  | 1 | Изучение нового материала | Соблюдать правила игры, удерживать задачи во время игры. Следовать при выполнении инст­рукциям.  . Моделировать физические нагрузки для развития гибкости. | Разучить и выполнять перелезание через гимнастическую скамейку. Выполнять каты мяча по полу. Уметь выполнять упражнение в па­рах. Уметь преодолевать препятствия Уметь перелезать через гимнастическую скамейку и горку матов | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.Познавательные: использовать общие приемы решения задач.Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь в сотрудничестве. | Адекватная мотивация. | Фронта  льная  индивидуальная, работа в парах | Самоконтроль, взаимоконтроль | Коллективная, индивидуальная | Маты Гимнастическая стенка,скамейка |  |
| 39 | Перелезание через горку матов. |  | 1 | Совершенствование УУД | Разучить и выполнять перелезание через гимнастическую скамейку. Моделировать физические нагрузки для развития гибкости. | Выполнять каты мяча по полу. Уметь выполнять упражнение в па­рах. Соблюдать правила игры, удерживать задачи во время игры. Следовать при выполнении инст­рукциям.  Уметь преодолевать препятствия Уметь перелезать через гимнастическую скамейку и горку матов. | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.Познавательные: использовать общие приемы решения задач.Коммуникативные:научатся осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь в сотрудничестве | Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций | Фронта  льная  индивидуальная, работа в парах | Самоконтроль, взаимоконтроль | Коллективная, индивидуальная | Маты Гимнастическая стенка,скамейка |  |
| 40 | Вис лёжа на низкой перекладине. |  | 1 | Изучение нового материала | . Следовать при выполнении инст­рукциям учителя. Выполнять упражнения на воспи­тание силы.  Моделировать физические нагрузки для развития силы. | Уметь правильно выполнять хват перекладины сверху и вис лёжа | Регулятивные: удерживать учебную задачу, составлять план действий совместно с учителем.Познавательные: научатся контролировать и оценивать свои действия во время выполнения команд учителя.Коммуникативные:Взаимодействовать друг другу соблюдая правила безопасности. | Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни. Учатся принимать образ «хорошего ученика» | Фронта  льная  индивидуальная, работа в парах | Самоконтроль, взаимоконтроль | Коллективная, индивидуальная | Гимнастическая стенка,скамейка |  |
| 41 | Как правильно уха­живать за своим те­лом. |  | 1 | Комбинированный | Применять навыки ухода за своим телом в повседневной жизни. Учас­твовать в беседе о гигиене. Разу­чить и | выполнять ходьбу на нос­ках по скамейке. Соблюдать правила игры, удерживать задачи во время игры. | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.Познавательные: научатся контролировать и оценивать свои действия во время выполнения команд учителя.Коммуникативные: научатся определять общую цель и пути её достижения. | Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций. | Фронта  льная  индивидуальная, работа в парах | Самоконтроль, взаимоконтроль | Коллективная, индивидуальная | Гимнастическая стенка,скамейка, маты |  |
| 42 | Полоса препятствий. |  | 1 | Изучение нового материала | . Применять навыки лазания и перелезания в преодолении полосы препятствий. Соблюдать правила игры, удерживать задачи во время игры. | Уметь сохранять равновесие на ог­раниченной площади опоры | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.Познавательные: научатся контролировать и оценивать свои действия во время выполнения команд учителя.Коммуникативные: научатся определять общую цель и пути её достижения. | Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций. | Фронта  льная  индивидуальная, работа в парах | Самоконтроль, взаимоконтроль | Коллективная, индивидуальная | Гимнастическая стенка,скамейка, маты |  |
| 43 | Полоса препятствий. |  | 1 | Совершенствование УУД | Применять навыки лазания и перелезания в преодолении полосы препятствий. Соблюдать правила игры, удерживать задачи во время игры. | Уметь сохранять равновесие на ог­раниченной площади опоры. | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.Познавательные: использовать общие приемы решения задач.Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения. | Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций | Фронта  льная  индивидуальная, работа в парах | Самоконтроль, взаимоконтроль | Коллективная, индивидуальная | Гимнастическая стенка,скамейка, маты |  |
| 44 | Спортивные виды гимнастики. |  | 1 | Комбинированный | Работать с информацией о спор­тивных видах гимнастики. | Выпол­нять упражнения на воспитание выносливости. | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.Познавательные: использовать общие приемы решения задач.Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения. | Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций | Фронта  льная  индивидуальная, работа в парах | Самоконтроль, взаимоконтроль | Коллективная, индивидуальная | Гимнастическая стенка,скамейка |  |
| **Лыжная подготовка и подвижные игры на воздухе (20 ч.)** | | | | | | | | | | | | | |
| 45 | История возникновения лыж. ТБ. |  | 1 | Вводный урок | Участвовать в беседе об истории лыж. Знать и соблюдать технику безопасности на занятиях лыжной подготовкой. | Применять полученные знания для правильной переноски лыж | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.Познавательные: использовать общие приемы решения задач.Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия | Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций | Фронта  льная  индивидуальная, | Самоконтроль, взаимоконтроль | Коллективная, индивидуальная | Лыжи |  |
| 46 | Как приготовиться к урокам на лыжах. |  | 1 | Комбинированный | Следовать при выполнении инс­трукциям учителя. Осваивать тех­нику укладки лыж на снег. Разу­чить и выполнять перенос веса тяжести с ноги на ногу без лыж. | Применять правила подбора одеж­ды для лыжной подготовки. Выполнять переноску лыж к месту занятий и укладку лыж на снег. | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.Познавательные: использовать общие приемы решения задач.Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия | Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций | Фронта  льная  индивидуальная, | Самоконтроль, взаимоконтроль | Коллективная, индивидуальная | Лыжи |  |
| 47 | Основные способы передвижения на лы­жах. |  | 1 |  | Иметь представление о способах передвижения на лыжах. | Выполнять правильный хват лыж­ных палок. Следовать при выпол­нении инструкциям учителя. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных хо­дов. | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.Познавательные: использовать общие приемы решения задач.Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия | Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций | Фронта  льная  индивидуальная, | Самоконтроль, взаимоконтроль | Коллективная, индивидуальная | Лыжи |  |
| 48 | Основные способы передвижения на лы­жах. |  | 1 | Комбинированный | Иметь представление о способах передвижения на лыжах. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных хо­дов. | Выполнять правильный хват лыж­ных палок. Следовать при выпол­нении инструкциям учителя. | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.Познавательные: использовать общие приемы решения задач.Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль. | Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению | Фронта  льная  индивидуальная, | Самоконтроль, взаимоконтроль | Коллективная, индивидуальная | Лыжи |  |
| 49 | Передвижение сколь­зящим шагом. |  | 1 | Изучение нового материала | Следовать при выполнении инст­рукциям учителя. Разучить и выполнять поворот переступанием вокруг пяток. | Выполнять ступающий шаг с пал­ками. | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.Познавательные: использовать общие приемы решения задач.Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия | Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций | Фронта  льная  индивидуальная | Самоконтроль, взаимоконтроль | Коллективная, индивидуальная | Лыжи |  |
| 50 | Повороты переступанием вокруг пяток. |  | 1 | Изучение нового материала | Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма. | Осваивать технику передвижения ступающим шагом. | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.Познавательные: использовать общие приемы решения задач.Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия | Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций | Фронта  льная  индивидуальная | Самоконтроль, взаимоконтроль | Коллективная, индивидуальная | Лыжи |  |
| 51 | Передвижение скользящим шагом с пал­ками. |  | 1 | Изучение нового материала | Разучить и выполнять скользя­щий шаг с палками. | Осваивать технику поворотов пере­ступанием. Следовать при выпол­нении инструкциям учителя. | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.Познавательные: использовать общие приемы решения задач.Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия | Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций | Фронта  льная  индивидуальная | Самоконтроль, взаимоконтроль | Коллективная, индивидуальная | Лыжи |  |
| 52 | Передвижение скользящим шагом с пал­ками. |  | 1 | Совершенствование УУД | Разучить и выполнять скользя­щий шаг с палками. | Осваивать технику поворотов пере­ступанием. Следовать при выпол­нении инструкциям учителя. | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.Познавательные: использовать общие приемы решения задач.Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия | Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций | Фронта  льная  индивидуальная | Самоконтроль, взаимоконтроль | Коллективная, индивидуальная | Лыжи |  |
| 53 | Подъём в уклон. |  | 1 | Изучение нового материала | Соблюдать правила игры, удержи­вать задачи во время игры. | Осваивать технику передвижения скользящим шагом. Следовать при выполнении инструкциям учителя. Разучить и выполнять подъём в уклон ступающим шагом. | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.Познавательные: использовать общие приемы решения задач.Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия | Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций | Фронта  льная  индивидуальная | Самоконтроль, взаимоконтроль | Коллективная, индивидуальная | Лыжи |  |
| 54 | Основная стойка лыжника |  | 1 | Изучение нового материала | Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций. | Выполнять основную стойку лыж­ника. Следовать при выполнении инструкциям учителя. Выполнять упражнения на воспитание вынос­ливости. | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.Познавательные: использовать общие приемы решения задач.Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия | Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций | Фронта  льная  индивидуальная | Самоконтроль, взаимоконтроль | Коллективная, индивидуальная | Лыжи |  |
| 55 | Спуск с пологого склона. |  | 1 | Изучение нового материала | Соблюдать правила игры «Буксиры». Согласовывать свои действия. | Осваивать технику спуска в основной стойке лыжника. Разучить и выполнять подъём в уклон сколь­зящим шагом. | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.Познавательные: использовать общие приемы решения задач.Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия | Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций | Фронта  льная  индивидуальная | Самоконтроль, взаимоконтроль | Коллективная, индивидуальная | Лыжи |  |
| 56 | Поворот переступание вокруг носков лыж. |  | 1 | Изучение нового материала | Проявлять координацию при вы­полнении поворотов. Определять ситуации, требующие применения правил предупрежде­ния травматизма. | Осваивать технику поворотов на лыжах на месте. Следовать при вы­полнении инструкциям учителя. | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.Познавательные: использовать общие приемы решения задач.Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия | Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке | Фронта  льная  индивидуальная | Самоконтроль, взаимоконтроль | Коллективная, индивидуальная | Лыжи |  |
| 57 | Торможение палками |  | 1 | Изучение нового материала | Выявлять характерные ошибки в технике выполнения торможения. | Осваивать технику постановки лыжных палок при торможении. Применять навыки торможения палками при спуске с пологого склона. | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.Познавательные: использовать общие приемы решения задач.Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия | Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке | Фронта  льная  индивидуальная | Самоконтроль, взаимоконтроль | Коллективная, индивидуальная | Лыжи |  |
| 58 | Торможение паде­нием. |  | 1 | Изучение нового материала | Проявлять координацию при вы­полнении торможения падением. | Осваивать технику торможения падением. Следовать при выполне­нии инструкциям учителя. | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.Познавательные: использовать общие приемы решения задач.Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия | Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке | Фронта  льная  индивидуальная | Самоконтроль, взаимоконтроль | Коллективная, индивидуальная | Лыжи |  |
| 59 | Торможение паде­нием. |  | 1 | Совершенствование УУД | Проявлять координацию при вы­полнении торможения падением. | Осваивать технику торможения падением. Следовать при выполне­нии инструкциям учителя. | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.Познавательные: использовать общие приемы решения задач.Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия | Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций | Фронта  льная  индивидуальная | Самоконтроль, взаимоконтроль | Коллективная, индивидуальная | Лыжи |  |
| 60 | Совершенствование изученных способов передвижения на лы­жах. |  | 1 | Комбинированный | Определять ситуации, требующие применения правил предупрежде­ния травматизма.. | Применять навыки торможения падением на бок при спуске с не­большого склона. | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.Познавательные: использовать общие приемы решения задач.Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия | Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций | Фронта  льная  индивидуальная | Самоконтроль, взаимоконтроль | Коллективная, индивидуальная | Лыжи |  |
| 61 | Совершенствование изученных способов передвижения на лы­жах. |  | 1 | Комбинированный | Проявлять выносливость при про­хождении дистанции. | Проявлять выносливость при про­хождении дистанции. | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.Познавательные: использовать общие приемы решения задач.Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия | Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций | Фронта  льная  индивидуальная, работа в парах | Самоконтроль, взаимоконтроль | Коллективная, индивидуальная | Лыжи |  |
| 62 | Совершенствование спусков и подъёмов. |  | 1 | Комбинированный | Применять навыки спуска с не­большого склона и подъёма в ук­лон. | Применять навыки торможения падением на бок при спуске с не­большого склона. | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.Познавательные: использовать общие приемы решения задач.Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия | Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке | Фронта  льная  индивидуальная, работа в парах | Самоконтроль, взаимоконтроль | Коллективная, индивидуальная | Лыжи |  |
| 63 | Совершенствование спусков и подъёмов. |  | 1 | Комбинированный | Применять навыки спуска с не­большого склона и подъёма в ук­лон. | Применять навыки торможения падением на бок при спуске с не­большого склона. | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.Познавательные: использовать общие приемы решения задач.Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия | Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций | Фронта  льная  индивидуальная, работа в парах | Самоконтроль, взаимоконтроль | Коллективная, индивидуальная | Лыжи |  |
| 64 | Эстафеты и подвижные игры на лыжах и санках |  | 1 | Комбинированный | Применять навыки, полученные на уроках по лыжной подготовке в играх и эстафетах | Применять навыки торможения падением на бок при спуске с не­большого склона. | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.Познавательные: использовать общие приемы решения задач.Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия | Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций | Фронта  льная  индивидуальная, работа в парах | Самоконтроль, взаимоконтроль | Коллективная, индивидуальная | Лыжи, санки |  |
| **Лёгкая атлетика и подвижные игры (35 ч.)** | | | | | | | | | | | | | |
| 65 | Закаливание организма. ТБ. |  | 1 | Вводный урок | Участвовать в беседе о закаливании. Иметь представление о закалива­ющих процедурах и их влиянии на организм. Оценивать своё состоя­ние (ощущения) после закаливаю­щих процедур. | Разучить и выпол­нять ходьбу с остановкой по сигналу учителя. | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.Познавательные: использовать общие приемы решения задач.Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь в сотрудничестве | Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций | Фронта  льная  индивидуальная | Самоконтроль, взаимоконтроль | Коллективная, индивидуальная |  |  |
| 66 | Закаливание организма |  | 1 | Комбинированный | Участвовать в беседе о закаливании. Иметь представление о закалива­ющих процедурах и их влиянии на организм. Оценивать своё состоя­ние (ощущения) после закаливаю­щих процедур. | Разучить и выпол­нять ходьбу с остановкой по сигналу учителя. | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.Познавательные: использовать общие приемы решения задач.Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь в сотрудничестве | Адекватная мотивация. | Фронта  льная  индивидуальная | Самоконтроль, взаимоконтроль | Коллективная, индивидуальная |  |  |
| 67 | Бег из различных ис­ходных положений. |  | 1 | Изучение нового материала | Соблюдать правила игры, удерживать задачи во время игры.  Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. | Выполнять бег из различных ис­ходных положений. | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.Познавательные: использовать общие приемы решения задач.Коммуникативные:научатся осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь в сотрудничестве | Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций | Фронта  льная  индивидуальная | Самоконтроль, взаимоконтроль | Коллективная, индивидуальная |  |  |
| 68 | Бег из различных ис­ходных положений. |  | 1 | Совершенствование УУД | Соблюдать правила игры, удерживать задачи во время игры.  Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. | Выполнять бег из различных ис­ходных положений. | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.Познавательные: использовать общие приемы решения задач.Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения, радоваться успехам одноклассников | Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке | Фронта  льная  индивидуальная | Самоконтроль, взаимоконтроль | Коллективная, индивидуальная |  |  |
| 69 | Прыжок в высоту с места толчком двух ног. |  | 1 | Изучение нового материала | Соблюдать правила игры, удерживать задачи во время игры.  Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений. | Осваивать технику прыжка в вы­соту толчком двух ног. | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.Познавательные: использовать общие приемы решения задач.Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения, радоваться успехам одноклассников | Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке | Фронта  льная  индивидуальная | Самоконтроль, взаимоконтроль | Коллективная, индивидуальная |  |  |
| 70 | Прыжок в высоту с места толчком двух ног. |  | 1 | Совершенствование УУД | Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений. | Осваивать технику прыжка в вы­соту толчком двух ног. Соблюдать правила игры, удерживать задачи во время игры. | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.Познавательные: использовать общие приемы решения задач.Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения, радоваться успехам одноклассников | Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке | Фронта  льная  индивидуальная | Самоконтроль, взаимоконтроль | Коллективная, индивидуальная |  |  |
| 71 | Прыжок в высоту с места толчком одной ноги. |  | 1 | Изучение нового материала | Осваивать технику прыжковых  упражнений.  Общаться и взаимодействовать в  игровой деятельности. | Осваивать технику прыжка в вы­соту толчком одной ноги. Следовать при выполнении ин­струкциям учителя. | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.Познавательные: использовать общие приемы решения задач.Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения, радоваться успехам одноклассников | Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке | Фронта  льная  индивидуальная | Самоконтроль, взаимоконтроль | Коллективная, индивидуальная |  |  |
| 72 | Прыжок в высоту с места толчком одной ноги. |  | 1 | Совершенствование УУД | Осваивать технику прыжковых  упражнений.  Общаться и взаимодействовать в  игровой деятельности. | Осваивать технику прыжка в вы­соту толчком одной ноги. Следовать при выполнении ин­струкциям учителя. | Регулятивные: организация рабочего места.  Познавательные: учатся контролировать и оценивать свои действия. Коммуникативные: умение слушать, задавать вопросы | Формировать положительное отношение к урокам физкультуры. | Фронта  льная  индивидуальная | Самоконтроль, взаимоконтроль | Коллективная, индивидуальная |  |  |
| 73 | Прыжки в высоту с места толчком одной ноги на разную вы­соту. |  | 1 | Изучение нового материала | Соблюдать правила игры, удерживать задачи во время игры | Осваивать технику прыжков на разную высоту (до касания разме­ток). Разучить и выполнять прыж­ки в высоту с места толчком одной ноги. | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся формулировать свои затруднения и обращаться за помощью. | Учатся принимать образ «хорошего ученика» и учится нести личную ответственность за здоровый образ жизни. | Фронта  льная  индивидуальная | Самоконтроль, взаимоконтроль | Коллективная, индивидуальная |  |  |
| 74 | Прыжки в высоту с места толчком одной ноги на разную вы­соту. |  | 1 | Совершенствование УУД | Соблюдать правила игры, удерживать задачи во время игры | Осваивать технику прыжков на разную высоту (до касания разме­ток). Разучить и выполнять прыж­ки в высоту с места толчком одной ноги. | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач Коммуникативные: Поддерживать друг друга. | Адекватная мотивация. Первичные умения оценки результатов | Фронта  льная  индивидуальная | Самоконтроль, взаимоконтроль | Коллективная, индивидуальная |  |  |
| 75 | Физические качества человека. |  | 1 | Комбинированный | Участво­вать в беседе о физических качест­вах человека.  Характеризовать показатели физического развития. | Иметь представление о физичес­ких качествах человека. | Регулятивные:организация рабочего места с применением установленных правил.Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся формулировать свои затруднения и обращаться запомощью | Учатся принимать образ «хорошего ученика» и учится нести личную ответственность за здоровый образ жизни. | Фронта  льная  индивидуальная | Самоконтроль, взаимоконтроль | Коллективная, индивидуальная |  |  |
| 76 | Физические качества человека. |  | 1 | Комбинированный | Участво­вать в беседе о физических качест­вах человека.  Характеризовать показатели физического развития. | Иметь представление о физичес­ких качествах человека. | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.Познавательные: использовать общие приемы решения задач.Коммуникативные: научатся определять общую цель и пути её достижения. | Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке | Фронта  льная  индивидуальная | Самоконтроль, взаимоконтроль | Коллективная, индивидуальная |  |  |
| 77 | Развитие физических качеств. |  | 1 | Комбинированный | Разучить и выполнять комплекс упражнений с гимнастическими палками. Моделировать комплексы упражнений с учётом их цели: на развитие силы, быстроты, выносливости. | Иметь представление о физичес­ких упражнениях, направленных на развитие определённых физических качеств. | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.Познавательные: использовать общие приемы решения задач.Коммуникативные: владеть способами взаимопомощи. | Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке | Фронта  льная  индивидуальная | Самоконтроль, взаимоконтроль | Коллективная, индивидуальная |  |  |
| 78 | Развитие физических качеств. |  | 1 | Комбинированный | Моделировать комплексы упражнений с учётом их цели: на развитие силы, быстроты, выносливости. | Иметь представление о физичес­ких упражнениях, направленных на развитие определённых физических качеств. Разучить и выполнять комплекс упражнений с гимнастическими палками. | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь в сотрудничестве. | Адекватная мотивация. | Фронта  льная  индивидуальная | Самоконтроль, взаимоконтроль | Коллективная, индивидуальная |  |  |
| 79 | Спрыгивание и запрыгивание на горку матов. |  | 1 | Изучение нового материала | Соблюдать правила техники безо­пасности при выполнении гимнас­тических упражнений. | Выполнять комплекс упражнений с гимнастическими палками. | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач Коммуникативные: Поддерживать друг друга. | Адекватная мотивация. Первичные умения оценки результатов | Фронта  льная  индивидуальная | Самоконтроль, взаимоконтроль | Коллективная, индивидуальная |  |  |
| 80 | Спрыгивание и запрыгивание на горку матов. |  | 1 | Совершенствование УУД | Соблюдать правила техники безо­пасности при выполнении гимнас­тических упражнений. | Выполнять комплекс упражнений с гимнастическими палками. | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми | Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению не создавать конфликтов. Находить выходы из спорных ситуаций. | Фронта  льная  индивидуальная | Самоконтроль, взаимоконтроль | Коллективная, индивидуальная |  |  |
| 81 | Спортивные игры. |  | 1 |  | Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. | Иметь представление о спортив­ных играх как об игре команды. Осваивать технические действия из спортивных игр. | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.Познавательные: использовать общие приемы решения задач.Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь в сотрудничестве | Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций | Фронта  льная  индивидуальная | Самоконтроль, взаимоконтроль | Коллективная, индивидуальная |  |  |
| 82 | Спортивные игры. |  | 1 |  | Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. | Иметь представление о спортив­ных играх как об игре команды. Осваивать технические действия из спортивных игр. | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.Познавательные: использовать общие приемы решения задач.Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь в сотрудничестве | Адекватная мотивация. | Фронта  льная  индивидуальная | Самоконтроль, взаимоконтроль | Коллективная, индивидуальная |  |  |
| 83 | Метание теннисного мяча на дальность. |  | 1 | Изучение нового материала | Соблюдать правила тех­ники безопасности при метании мяча. | Осваивать технику метания на дальность. | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.Познавательные: использовать общие приемы решения задач.Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь в сотрудничестве | Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций | Фронта  льная  индивидуальная | Самоконтроль, взаимоконтроль | Коллективная, индивидуальная | Теннисные мячи |  |
| 84 | Метание теннисного мяча на дальность. |  | 1 | Совершенствование УУД | Соблюдать правила тех­ники безопасности при метании мяча. | Осваивать технику метания на дальность. | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.Познавательные: использовать общие приемы решения задач.Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь в сотрудничестве | Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций | Фронта  льная  индивидуальная | Самоконтроль, взаимоконтроль | Коллективная, индивидуальная | Теннисные мячи |  |
| 85 | Метание теннисного мяча на заданное рас­стояние. |  | 1 | Изучение нового материала | Проявлять качества силы, быстро­ты и координации при метании ма­лого мяча. | Осваивать технику метания на за­данное расстояние. | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.Познавательные: использовать общие приемы решения задач.Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь в сотрудничестве | Адекватная мотивация. | Фронта  льная  индивидуальная | Самоконтроль, взаимоконтроль | Коллективная, индивидуальная | Теннисные мячи |  |
| 86 | Метание теннисного мяча на заданное рас­стояние. |  | 1 | Комбинированный | Осваивать Проявлять качества силы, быстро­ты и координации при метании ма­лого мяча. | технику метания на за­данное расстояние. | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.Познавательные: использовать общие приемы решения задач.Коммуникативные:научатся осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь в сотрудничестве | Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций | Фронта  льная  индивидуальная | Самоконтроль, взаимоконтроль | Коллективная, индивидуальная | Теннисные мячи |  |
| 87 | Положение — «высо­кий старт». |  | 1 | Изучение нового материала | Выявлять характерные ошибки в технике выполнения бе­говых упражнений. | Осваивать технику «высокого старта». | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.Познавательные: использовать общие приемы решения задач.Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь в сотрудничестве | Адекватная мотивация. | Фронта  льная  индивидуальная | Самоконтроль, взаимоконтроль | Коллективная, индивидуальная | Гимнастические палки, маты |  |
| 88 | Положение — «высо­кий старт». |  | 1 | Комбинированный | Выявлять характерные ошибки в технике выполнения бе­говых упражнений. | Осваивать технику «высокого старта». | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.Познавательные: использовать общие приемы решения задач.Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь в сотрудничестве | Адекватная мотивация. | Фронта  льная  индивидуальная | Самоконтроль, взаимоконтроль | Коллективная, индивидуальная | Гимнастические палки, маты |  |
| 89 | Бег на 30м. |  | 1 | Изучение нового материала | дистанции. Проявлять качест­ва силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении бего­вых упражнений. | Осваивать технику бега на корот­кие | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач.Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми | Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению не создавать конфликтов. Находить выходы из спорных ситуаций. | Фронта  льная  индивидуальная | Самоконтроль, взаимоконтроль | Коллективная, индивидуальная | Секундомер |  |
| 90 | Бег на 30м. |  | 1 | Комбинированный | Проявлять качест­ва силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении бего­вых упражнений. | Осваивать технику бега на корот­кие дистанции. | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач.Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми | Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению не создавать конфликтов. Находить выходы из спорных ситуаций. | Фронта  льная  индивидуальная | Самоконтроль, взаимоконтроль | Коллективная, индивидуальная | Секундомер |  |
| 91 | Элементы спортив­ных игр. |  | 1 | Комбинированный | Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности. Моделировать технику выполне­ния игровых действий в зависимос­ти от изменения условий и двига­тельных задач.  Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. | Выполнять комплексы упражне­ний, направленные на развитие различных физических качеств. Выполнять элементы спортивных игр. | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.Познавательные: использовать общие приемы решения задач.Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения, следить за безопасностью друг друга | ответственному отношению к общему благополучию и умению не создавать конфликтов. Находить выходы из спорных ситуаций | Фронта  льная  индивидуальная | Самоконтроль, взаимоконтроль | Коллективная, индивидуальная | Секундомер |  |
| 92 | Элементы спортив­ных игр. |  | 1 | Комбинированный | Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности. Моделировать технику выполне­ния игровых действий в зависимос­ти от изменения условий и двига­тельных задач.  Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. | Выполнять комплексы упражне­ний, направленные на развитие различных физических качеств. Выполнять элементы спортивных игр. | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.Познавательные: использовать общие приемы решения задач.Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь в сотрудничестве | Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций | Фронта  льная  индивидуальная | Самоконтроль, взаимоконтроль | Коллективная, индивидуальная | Секундомер |  |
| 93 | Совершенствование элементов спортив­ных игр. |  | 1 | Совершенствование УУД | Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности. Моделировать технику выполне­ния игровых действий в зависимос­ти от изменения условий и двига­тельных задач.  Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. | Выполнять комплексы упражне­ний, направленные на развитие различных физических качеств. Выполнять элементы спортивных игр. | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.Познавательные: использовать общие приемы решения задач.Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь в сотрудничестве. | Адекватная мотивация. | Фронта  льная  индивидуальная | Самоконтроль, взаимоконтроль | Коллективная, индивидуальная | Секундомер |  |
| 94-95 | Совершенствование элементов спортив­ных игр. |  | 2 | Совершенствование УУД | Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности. Моделировать технику выполне­ния игровых действий в зависимос­ти от изменения условий и двига­тельных задач.  Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. | Выполнять комплексы упражне­ний, направленные на развитие различных физических качеств. Выполнять элементы спортивных игр. | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.Познавательные: использовать общие приемы решения задач.Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь в сотрудничестве | Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций | Фронта  льная  индивидуальная | Самоконтроль, взаимоконтроль | Коллективная, индивидуальная | Секундомер |  |
| 96-97 | Подвижные игры и эстафеты. |  | 2 | Комбинированный | Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности. Моделировать технику выполне­ния игровых действий в зависимос­ти от изменения условий и двига­тельных задач.  Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. | Выполнять комплексы упражне­ний, направленные на развитие различных физических качеств. Выполнять элементы спортивных игр. | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.Познавательные: использовать общие приемы решения задач.Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь в сотрудничестве | Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций | Фронта  льная  индивидуальная | Самоконтроль, взаимоконтроль | Коллективная, индивидуальная | Секундомер |  |
| 98-99 | Подвижные игры и эстафеты. |  | 2 | Комбинированный | Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности. Моделировать технику выполне­ния игровых действий в зависимос­ти от изменения условий и двига­тельных задач.  Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. | Выполнять комплексы упражне­ний, направленные на развитие различных физических качеств. Выполнять элементы спортивных игр. | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.Познавательные: использовать общие приемы решения задач.Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь в сотрудничестве. | Адекватная мотивация. | Фронта  льная  индивидуальная | Самоконтроль, взаимоконтроль | Коллективная, индивидуальная | Секундомер |  |