*Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение*

*средняя общеобразовательная школа №1*

**Рабочая ПРОГРАММа**

**учебного предмета**

**Физическая культура**

Начальное общее образование

1 класс

Количество часов: 99 часов

г. Кировград, 2020 г.

Рабочая программа учебного предмета разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта.

Организация - разработчик: МАОУ СОШ № 1.

Разработчик:

Гришина Елена Леонидовна, учитель физической культуры первая квалификационная категория

Рекомендована Методическим советом МАОУ СОШ № 1

(протокол № 1 от «31» августа 2020г.)

Утверждена приказом директора МАОУ СОШ №1 №75-О от 31.08. 2020 г.

**Пояснительная записка**

Программа разработана в соответствии с Обязательным минимумом содержания образования школьников в области физической культуры и Минимальными требованиями к уровню подготовки учащихся начальной школы по физической культуре, на основе программы В.И. Лях (2013 г).

Учитывая возрастно-половые особенности младших школьников, **целью**программы по физической культуре является формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности, содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности. В процессе овладения двигательной деятельности с общеразвивающей направленностью не только совершенствуются физические качества, но и активно развиваются сознание и мышление, творческие способности и самостоятельность.

Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных **задач:**

- укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;

- совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;

- формирование общих представлений о физической культуре, её значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;

- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;

- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

**Планируемые результаты освоения учебного предмета**

**Личностные, метапредметные и предметные результаты:**

**Универсальными компетенциями**учащихся на этапе начального общего образования по физической культуре являются:

— умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;

— умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;

— умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

**Личностными результатами**освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

— активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

— проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

— проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

— оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Метапредметными результатами**освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

— характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

— находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

— общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

— обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

— организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

— планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

— анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

— видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;

— оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

— управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

— технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

**Предметными результатами**освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются:

***Знания о физической культуре***

**Выпускник научится:**

* ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
* раскрывать на примерах (из истории, в том числе родного края, или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие;
* ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;
* организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

***Выпускник получит возможность научиться:***

* *выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;*
* *характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.*

***Способы физкультурной деятельности***

**Выпускник научится:**

* отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;
* организовывать и проводить подвижные игры и соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;
* измерять показатели физического развития (рост, масса) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.

***Выпускник получит возможность научиться***:

* *вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;*
* *целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;*
* *выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.*

***Физическое совершенствование***

**Выпускник научится:**

* выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
* выполнять тестовые упражнения на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств;
* выполнять организующие строевые команды и приёмы;
* выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
* выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (низкие перекладина и брусья, напольное гимнастическое бревно);
* выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса и объёма);
* выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

***Выпускник получит возможность научиться:***

* *сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;*
* *выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;*
* *играть в баскетбол, футбол и перестрелку по упрощённым правилам;*
* *выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;*
* *выполнять, передвижения на лыжах.*

**Содержание учебного предмета**

**Знания о физической культуре**

      Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Возникновение физической культуры у древних людей. Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, ходьба на лыжах как жизненно важные способы передвижения человека. Режим дня и личная гигиена.

**Способы физкультурной деятельности**

      Оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы утренней зарядки, физкультминутки. Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения игр, выбор одежды и инвентаря. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.

**Физическое совершенствование**

***Гимнастика с основами акробатики***  
 *Организующие команды и приемы:*построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!», «Равняйсь!», «Шагом марш!», «На месте стой!»; размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по командам «Налево!» и «Направо!»; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге.  
    *Акробатические упражнения:*упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади); седы (на пятках, углом); группировка из положения лежа и раскачивание в плотной группировке (с помощью); перекаты назад из седа в группировке и обратно (с помощью); перекаты из упора присев назад и боком.  
    *Гимнастические упражнения прикладного характера:*передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре; ползание и переползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания; танцевальные упражнения (стилизованные ходьба и бег); хождение по наклонной гимнастической скамейке; упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади, зависом одной и двумя ногами (с помощью).

***Легкая атлетика***  *Бег:*с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед), из разных исходных положений и с разным положением рук.  
 *Прыжки:*на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; запрыгивание на горку из матов и спрыгивание с нее.  
 *Броски:*большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди.  
*Метание:*малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену.

***Лыжные подготовка***   
 *Организующие команды и приемы:*«Лыжи на плечо!», «Лыжи под руку!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!»; переноска лыж на плече и под рукой; передвижение в колонне с лыжами.  
 *Передвижения на лыжах*ступающим и скользящим шагом.  
 *Повороты*переступанием на месте.  
 *Спуски*в основной стойке.  
 *Подъемы ступающим и скользящим шагом.*

*Торможение падением.*

***Подвижные игры:***

***На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»:****«У медведя во бору»,*«Раки», «Тройка», «Бой петухов», *«Совушка»,*«Салки-догонялки», *«Альпинисты», «Змейка», «Не урони мешочек», «Петрушка на скамейке», «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей»*2*;*игровые задания с использованием строевых упражнений типа: *«Становись — разойдись», «Смена мест».*  
***На материале раздела «Легкая атлетика»:***«Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Горелки», «Рыбки», «Салки на болоте», «Пингвины с мячом», *«Быстро по местам», «К своим флажкам», «Точно в мишень», «Третий лишний».*  
***На материале раздела «Лыжная подготовка»:***«Охотники и олени», «Встречная эстафета», «День и ночь», «Попади в ворота», *«Кто дольше прокатится», «На буксире».*

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

**Планируемые результаты:**

**Ученик научится:**

* получит первоначальные представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
* овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);
* ***демонстрировать уровень физической подготовленности:***

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения | Уровень | | | | | |
| высокий | средний | низкий | высокий | средний | низкий |
| Мальчики | | | Девочки | | |
| Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз | 11—12 | 9—10 | 7—8 | 9—10 | 7—8 | 5—6 |
| Прыжок в длину с места, см | 118—120 | 115—117 | 105—114 | 116—118 | 113—115 | 95—112 |
| Наклон вперед, не сгибая ног в коленях | Коснуться лбом колен | Коснуться ладонями пола | Коснуться пальцами пола | Коснуться лбом колен | Коснуться ладонями пола | Коснуться пальцами пола |
| Бег 30 м с высокого старта, с | 6,2—6,0 | 6,7—6,3 | 7,2—7,0 | 6,3—6,1 | 6,9—6,5 | 7,2—7,0 |
| Бег 1000 м | Без учета времени | | | | | |

**Учебно-тематический план**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Тема** | **Количество часов** |  | | | | | | |
| Теоретические знания о физической культуре | 20 |
| Гимнастика с элементами акробатики | 14 |
| Лёгкая атлетика | 20 |
| Лыжная подготовка | 20 |
| Подвижные игры | 25 |
| Общее количество часов | 99 |  |  |  |  |  |  |  |

**Календарно-тематическое планирование по физической культуре 1 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ пп** | **Тема, содержание урока** | **Тип урока** | **Цели и задачи урока** | **Планируемые результаты** | | |
| **Предметные** | **Личностные** | **Метапредметные** |
| 1 | Т.Б. на уроках по легкой атлетике. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. | Вводный | Познакомить  с правилами поведения в спортивном зале и на уроке; учить слушать  и выполнять команды | Научится: выполнять действия  по образцу, построение в шеренгу, колонну; соблюдать правила поведения в спортивном зале; выполнять простейший комплекс ОРУ | Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.  Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.  Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.  Формирование  эстетических потребностей, ценностей и чувств.  Формирование и  проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели. | Познавательные: Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.  Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.  Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.  Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании  упражнений.  Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.  Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.  Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами  урока, владение специальной терминологией.  Регулятивные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.  Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.  Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.  Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.  Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека. |
| 2 | Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Бег 30 м. Подвижная игра с элементами легкой атлетики. | Игровой | Учить выполнять команды: «Смирно», «Равняйсь»; построение в шеренгу по одному; учить бегу 30 м. | Научится: выполнять команды: «Смирно», «Равняйсь»; Бегать по дистанции. Уметь: выполнять простейший комплекс ОРУ по образцу;  Бегать по дистанции 30 м.  Знать: правила игры; |
| 3 | Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Бег 30 м. Подвижная игра с элементами легкой атлетики. | Игровой | Совершенствование техники бега на 30 метров. Способствовать развитию физических качеств в игре. | Уметь: выполнять простейший комплекс ОРУ по образцу; Бегать по дистанции 30 м.  Знать: правила игры; |
| 4 | Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Прыжки в длину с места. Подтягивания. Подвижная игра с элементами легкой атлетики. | Игровой | Обучение технике прыжков в длину с места. Обучение технике подтягивания. | Уметь: выполнять простейший комплекс ОРУ по образцу; Научится: прыжкам в длину с места; подтягиваться в положение вис на перекладине.  Знать: правила игры; |
| 5 | Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Прыжки в длину с места. Подвижная игра с элементами легкой атлетики. | Игровой | Совершенствование техники прыжков в длину с места. Способствовать развитию физических качеств в игре. | Уметь: выполнять простейший комплекс ОРУ по образцу; выполнять прыжки в длину с места.  Знать: правила игры; |
| 6 | Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Прыжки в длину с места. Подвижная игра с элементами легкой атлетики. | Игровой | Совершенствование техники прыжков в длину с места. Способствовать развитию физических качеств в игре. | Уметь: выполнять простейший комплекс ОРУ по образцу; выполнять прыжки в длину с места.  Знать: правила игры; |
| 7 | Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Метания мяча. Подвижная игра с элементами легкой атлетики. | Игровой | Обучение технике метания мяча. Способствовать развитию физических качеств в игре. | Уметь: выполнять простейший комплекс ОРУ по образцу;  Научится: выполнять простейший комплекс ОРУ по образцу; технике метания мяча.  Знать: правила игры; |
| 8 | Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Метания мяча. Подтягивания. Челночный бег 3х10. | Комбини-рованный | Совершенствование техники метания мяча. Совершенствование техники подтягивания. | Уметь: выполнять простейший комплекс ОРУ по образцу; метать мяч;  подтягиваться в положение вис на перекладине |
| 9 | Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Метания мяча. Подвижная игра с элементами легкой атлетики. | Игровой | Совершенствование техники метания мяча. Способствовать развитию физических качеств в игре. | Уметь: выполнять простейший комплекс ОРУ по образцу;  метать мяч;  Знать: правила игры; |
| 10 | Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Прыжки через скакалку. Подвижная игра с элементами легкой атлетики. | Игровой | Обучение технике прыжков через скакалку. Способствовать развитию физических качеств в игре. | Уметь: выполнять простейший комплекс ОРУ по образцу;  Научится: прыгать через скакалку.  Знать: правила игры; |
| 11 | Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Прыжки через скакалку. Подвижная игра с элементами легкой атлетики. | Игровой | Совершенствование техники прыжков через скакалку. Способствовать развитию физических качеств в игре. | Уметь: выполнять простейший комплекс ОРУ по образцу;  прыгать через скакалку.  Знать: правила игры; |
| 12 | Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Прыжки через скакалку. Подтягивания. Челночный бег 3х10. | Комбини-рованный | Совершенствование техники прыжков через скакалку. Совершенствование техники подтягивания. | Уметь: выполнять простейший комплекс ОРУ по образцу;  прыгать через скакалку; подтягиваться в положение вис на перекладине |
| **Подвижные игры с элементами спортивных игр** | | | | | | |
| 13 | Т.Б. на уроке по подвижным играм. Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. | Вводный | Ознакомить с техникой безопасности на уроках по подвижным играм. | Знать:  правила поведения на уроке по подвижным играм.  Уметь: выполнять комплекс ОРУ.  Знать: правила игры; | Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.  Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.  Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.  Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств. | Познавательные: Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.  Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.  Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.  Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании  упражнений.  Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.  Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.  Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами  урока, владение специальной терминологией.  Регулятивные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.  Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.  Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.  Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.  Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека. |
| 14 | Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Передачи и ловли мяча на месте. Подвижная игра «Волки во рву». | Игровой | Обучение технике передачи и ловли мяча на месте. Способствовать развитию физических качеств в игре. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ. Научится: технике передачи и ловли.  мяча на месте. Знать: правила игры; |
| 15 | Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Передачи и ловли мяча на месте. Эстафеты. | Игровой | Совершенствование техники передачи и ловли мяча на месте | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять передачи и ловли мяча на месте.  Знать: правила игры; |
| 16 | Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Передачи и ловли мяча на месте. Подвижная игра «Волки во рву». | Игровой | Совершенствование техники передачи и ловли мяча на месте. Способствовать развитию физических качеств в игре. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять передачи и ловли мяча на месте.  Знать: правила игры; |
| 17 | Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча на месте. Эстафеты. | Игровой | Обучение технике ведения мяча на месте. Способствовать развитию физических качеств в эстафете. | Научится: технике ведения мяча на месте.  Уметь: выполнять комплекс ОРУ;  Знать: правила игры; |
| 18 | Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча на месте. Подвижная игра «Волки во рву». | Игровой | Совершенствование техники ведения мяча на месте. Способствовать развитию физических качеств в игре. | Уметь: выполнять ведение мяча на месте; выполнять комплекс ОРУ;  Знать: правила игры; |
| 19 | Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча на месте. Эстафеты. | Игровой | Совершенствование техники ведения мяча на месте. Способствовать развитию физических качеств в эстафете | Уметь: выполнять ведение мяча на месте; выполнять комплекс ОРУ;  Знать: правила игры; |
| 20 | Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Поднимание туловища – 30 сек. Подвижная игра «Попади в мяч». | Игровой | Развитие силовых качеств, способствовать развитию физических качеств в игре. | Уметь: подтягиваться в положение вис на перекладине;  Знать: правила игры; |
| 21 | Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Эстафеты. Подвижная игра «Попади в мяч». | Игровой | Развитие физических качеств в игре, в эстафете. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ;  Знать: правила игры; |
| 22 | Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Поднимание туловища – 30 сек. Подвижная игра «Попади в мяч». | Игровой | Развитие силовых качеств, способствовать развитию физических качеств в игре. | Уметь: подтягиваться в положение вис на перекладине;  Знать: правила игры; |
| 23 | Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Эстафеты. Подвижная игра «Мяч на полу». | Игровой | Развитие физических качеств в игре, в эстафете. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ;  Знать: правила игры; |
| 24 | Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Поднимание туловища – 30 сек. Подвижная игра «Мяч на полу». | Игровой | Развитие силовых качеств, способствовать развитию физических качеств в игре. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; подтягиваться в положение вис на перекладине;  Знать: правила игры; |
| **II четверть**  **Гимнастика с элементами акробатики** | | | | | | |
|
| 25 | ТБ на уроке по гимнастике. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Группировка присев, сидя, лёжа. Прыжки через скакалку. | Вводный | Ознакомить с техникой безопасности на уроках по гимнастике, обучение технике группировки, развитие скоростно-силовых качеств. | Знать:  правила поведения на уроке по гимнастике.  Уметь: выполнять комплекс ОРУ;  Научится: выполнять группировку присев, сидя, лёжа. | Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.  Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.  Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.  Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели. | Познавательные: Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением организующих упражнений.  Осмысление техники выполнения разучиваемых акробатических комбинаций и упражнений.  Осмысление правил безопасности (что можно делать и что опасно делать) при выполнении акробатических, гимнастических упражнений, комбинаций.  Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании  акробатических упражнений.   Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.  Регулятивные: Формирование умения выполнять задание в соответствии с поставленной целью.  Способы организации рабочего места.  Формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха.  Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата. |
| 26 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Группировка присев, сидя, лёжа. Прыжки через скакалку. | Комбини-рованный | Совершенствование техники группировки, развитие скоростно-силовых качеств. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ;  группировку присев, сидя, лёжа; прыгать через скакалку; |
| 27 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Акробатические упражнения. Группировка присев, сидя, лёжа. | Комбини-рованный | Совершенствование техники группировки. Обучение технике выполнения акробатических упражнений. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ;  группировку присев, сидя, лёжа;  Научится: технике выполнения акробатических упражнений. |
| 28 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Акробатические упражнения. Прыжки через скакалку. | Комбини-рованный | Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений, развитие скоростно-силовых качеств. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ;  выполненять акробатические упражнения. |
| 29 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Акробатические упражнения. Лазание по гимнастической стенке. | Комбини-рованный | Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений, обучение технике лазания по гимнастической стенке. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ;  выполненять акробатические упражнения.  Научится: технике лазания по гимнастической стенке. |
| 30 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Лазание по гимнастической стенке. Прыжки через скакалку. | Комбини-рованный | Совершенствование техники лазания по гимнастической стенке, развитие скоростно-силовых качеств. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; лазать по гимнастической стенке. |
| 31 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Лазание по гимнастической стенке. Упражнения в равновесии. | Комбини-рованный | Совершенствование техники лазания по гимнастической стенке. Выполнить упражнения в равновесии. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; лазать по гимнастической стенке.  Научится: выполнить упражнения в равновесии. |
| 32 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Упражнения в равновесии. Подтягивания. | Комбини-рованный | Выполнить упражнения в равновесии, развитие силы. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнить упражнения в равновесии. |
| 33 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Упражнения в равновесии. Лазание по наклонной скамейке. | Комбини-рованный | Выполнить упражнения в равновесии, обучение технике лазания по наклонной гимнастической скамье. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнить упражнения в равновесии.  Научится: техники лазания по наклонной гимнастической скамье. |
| 34 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Лазание по наклонной скамейке. Подтягивания. | Комбини-рованный | Совершенствование техники лазания по наклонной гимнастической скамье. Развитие силы. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ;  лазать по наклонной гимнастической скамье. |
| 35 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Лазание по наклонной скамейке. Лазанье по канату произвольным способом. | Комбини-рованный | Совершенствование техники лазания по наклонной гимнастической скамье, обучение технике лазания по канату. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ;  лазать по наклонной гимнастической скамье.  Научится: технике лазания по канату. |
| 36 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Лазанье по канату произвольным способом. Подтягивания. | Комбини-рованный | Совершенствование техники лазания по канату, развитие силы. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; лазать по канату. |
| 37 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Лазанье по канату произвольным способом. Упражнение на гибкость. | Комбини-рованный | Совершенствование техники лазания по канату, развитие гибкости. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; лазать по канату.  Научится: выполнять упражнения на гибкость. |
| 38 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Группировка присев, сидя, лёжа. Упражнение на гибкость. | Комбини-рованный | Совершенствование техники группировки, развитие гибкости. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Группировку присев, сидя, лёжа; упражнения на гибкость. |
| 39 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Акробатические упражнения. Упражнение на гибкость. | Комбини-рованный | Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений, развитие гибкости. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполненять акробатические упражнения; упражнения на гибкость. |
| 40 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Лазание по гимнастической стенке. Прыжки через скакалку. | Комбини-рованный | Совершенствование техники лазания по гимнастической стенке, развитие скоростно-силовых качеств. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; лазать по гимнастической стенке; прыгать через скакалку. |
| 41 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Упражнения в равновесии. Подтягивания. | Комбини-рованный | Выполнить упражнения в равновесии, развитие силы. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнить упражнения в равновесии; выполнять подтягивания. |
| 42 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Лазание по наклонной скамейке. Упражнение на гибкость. | Комбини-рованный | Совершенствование техники лазания по наклонной гимнастической скамье, развитие гибкости. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; лазать по наклонной гимнастической скамье; выполнять упражнение на гибкость. |
| 43 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Акробатические упражнения. Лазанье по канату произвольным способом. | Комбини-рованный | Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений, совершенствование техники лазания по канату. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять акробатические упражнения; лазать по канату. |
| 44 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Группировка присев, сидя, лёжа. Лазание по наклонной скамейке. | Комбини-рованный | Совершенствование техники группировки, совершенствование техники лазания по наклонной гимнастической скамье. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ;  Группировку присев, сидя, лёжа;  Лазать по наклонной скамейке. |
| 45 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Лазание по гимнастической стенке. Упражнения в равновесии. Лазание по наклонной скамейке. | Комбини-рованный | Совершенствование техники лазания по гимнастической стенке, упражнения в равновесии, совершенствование техники лазания по наклонной гимнастической скамье. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ;  лазать по гимнастической стенке;  выполнять упражнения в равновесии; техники лазать по наклонной гимнастической скамье. |
| 46 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Акробатические упражнения. Лазанье по канату произвольным способом. | Комбини-рованный | Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений, совершенствование техники лазания по канату. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполненять акробатические упражнения;  лазанть по канату. |
| 47 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Лазание по гимнастической стенке. | Комбини-рованный | Совершенствование техники лазания по гимнастической стенке, развитие скоростно-силовых качеств. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; лазать по гимнастической стенке |
| 48 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Акробатические упражнения. Лазанье по канату произвольным способом. | Комбини-рованный | Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений, совершенствование техники лазания по канату. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять акробатические упражнения; лазать по канату. |
| 49 | ТБ. на уроках но лыжной подготовке. Передвижение на лыжах без палок. Безопасное падение на лыжах. | Вводный | Ознакомить с техникой безопасности на уроках по лыжной подготовке, обучение технике передвижения на лыжах (без палок), обучение технике безопасного падения. | Знать:  правила поведения на уроке по лыжной подготовке.  Научится: технике передвижения на лыжах (без палок);  технике безопасного падения. | Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.  Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.  Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.  Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств. | Познавательные: смысление, объяснение своего двигательного опыта.  Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.  Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.  Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании  упражнений.  Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.  Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.  Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами  урока, владение специальной терминологией.  Регулятивные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.  Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.  Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.  Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. |
| 50 | Передвижение на лыжах без палок. Посадка лыжника. | Комбини-рованный | Совершенствование техники передвижения на лыжах (без палок), обучение технике посадки лыжника. | Уметь: передвигаться на лыжах (без палок);  Научится: технике посадки лыжника. |
| 51 | Передвижение на лыжах без палок. Ступающий шаг(без палок). | Комбини-рованный | Совершенствование техники передвижения на лыжах (без палок), обучение технике ступающего шага (без палок). | Уметь: передвигаться на лыжах (без палок);  Научится: технике ступающего шага (без палок). |
| 52 | Посадка лыжника. Ступающий шаг(без палок). | Комбини-рованный | Совершенствование техники посадки лыжника. Совершенствование техники ступающего шага (без палок). | Знать: технику посадки лыжника.  Уметь: передвигаться ступающим шагом (без палок). |
| 53 | Ступающий шаг(без палок). Повороты переступанием. | Комбини-рованный | Совершенствование техники ступающего шага (без палок). Обучение технике поворотов переступанием. | Уметь: передвигаться ступающим шагом (без палок).  Научится: технике поворотов переступанием. |
| 54 | Безопасное падение на лыжах. Повороты переступанием. | Комбини-рованный | Совершенствование техники безопасного падения, совершенствование техники поворотов переступанием. | Уметь: применять технику безопасного падения; выполнять повороты переступанием. |
| 55 | Повороты переступанием. Скользящий шаг (без палок). | Комбини-рованный | Совершенствование техники поворотов переступанием, обучение технике скользящего шага (без палок). | Уметь: выполнять повороты переступанием.  Научится: технике скользящего шага (без палок). |
| 56 | Скользящий шаг (без палок). Спуск в низкой стойке. | Комбини-рованный | Совершенствование техники скользящего шага, обучение технике спуска в низкой стойке. | Уметь: передвигаться скользящим шагом.  Научится: технике спуска в низкой стойке. |
| 57 | Скользящий шаг (без палок). Движения руками во время скольжения. | Комбини-рованный | Совершенствование техники скользящего шага, обучение технике движения рук при скольжении. | Уметь: передвигаться скользящим шагом.  Научится: технике движения рук при скольжении. |
| 58 | Движения руками во время скольжения. Скользящий шаг (с палками). | Комбини-рованный | Совершенствование техники движения рук при скольжении, обучение технике скользящего шага (с палками). | Уметь: применять технику движения рук при скольжении; Научится: технике скользящего шага (с палками). |
| 59 | Движения руками во время скольжения. Скользящий шаг (с палками). | Комбини-рованный | Совершенствование техники движения рук при скольжении, совершенствование техники скользящего шага (с палками). | Уметь: применять технику движения рук при скольжении; передвигаться скользящим шагом (с палками). |
| 60 | Скользящий шаг (с палками). Ступающий шаг (с палками). | Комбини-рованный | Совершенствование техники скользящего шага (с палками), обучение технике ступающего шага (с палками). | Уметь: передвигаться скользящим шагом (с палками).  Научится: технике ступающего шага (с палками). |
| 61 | Посадка лыжника. Ступающий шаг (с палками). | Комбини-рованный | Совершенствование техники посадки лыжника, совершенствование техники ступающего шага (с палками). | Уметь: применять технику посадки лыжника; передвигаться ступающим шагом (с палками). |
| 62 | Ступающий шаг (с палками). Подъём ступающим шагом. | Комбини-рованный | Совершенствование техники ступающего шага (с палками), обучение технике подъема ступающим шагом. | Уметь: передвигаться ступающим шагом (с палками). Научится: технике подъема ступающим шагом. |
| 63 | Спуск в низкой стойке. Подъём ступающим шагом. | Комбини-рованный | Совершенствование техники спусков в низкой стойке, совершенствование техники подъема ступающим шагом. | Уметь: спускаться с гор в низкой стойке; подниматься в гору ступающим шагом. |
| 64 | Спуск в низкой стойке. Подъём ступающим шагом. | Комбини-рованный | Совершенствование техники спусков в низкой стойке, совершенствование техники подъема ступающим шагом. | Уметь: спускаться с гор в низкой стойке; подниматься в гору ступающим шагом. |
| 65 | Т.Б. на уроке по подвижным игра. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Эстафеты. | Игровой | Повторить технику безопасности на уроках по подвижным играм. Способствовать развитию физических качеств в эстафете. | Знать: технику безопасности на уроках по подвижным играм;  правила игры. Уметь: выполнять комплекс ОРУ; | Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.  Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.  Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.  Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.  Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели. | Познавательные: Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.  Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.  Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.  Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании  упражнений.  Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.  Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.  Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами  урока, владение специальной терминологией.  Регулятивные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.  Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.  Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.  Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.  Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека. |
| 66 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведения мяча в шаге. Подвижная игра «Передача мячей в колоннах». | Игровой | Обучение технике ведения мяча в шаге, способствовать развитию физических качеств в игре. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ;  Научится: технике ведения мяча в шаге.  Знать: правила игры. |
| 67 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведения мяча в шаге. Эстафеты. | Игровой | Совершенствование техники ведения мяча в шаге, способствовать развитию физических качеств в эстафете. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ;  Выполнять ведение мяча в шаге.  Знать: правила игры. |
| 68 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведения мяча в шаге. Подвижная игра «Передача мячей в колоннах». | Игровой | Совершенствование техники ведения мяча в шаге, способствовать развитию физических качеств в игре. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Выполнять ведение мяча в шаге.  Знать: правила игры. |
| 69 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бросок мяча 1кг. Эстафеты. | Игровой | Развитие силы, способствовать развитию физических качеств в эстафете. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Знать: правила игры. |
| 70 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бросок мяча 1кг. Подвижная игра «Передача мячей в колоннах». | Игровой | Развитие силы, способствовать развитию физических качеств в игре. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Знать: правила игры. |
| 71 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бросок и ловля руками от груди. Эстафеты. | Игровой | Обучение технике бросков и ловли мяча от груди, способствовать развитию физических качеств в эстафете. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Научится: технике бросков и ловли мяча от груди.  Знать: правила игры. |
| 72 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бросок и ловля руками от груди. Подвижная игра «Мяч на полу». | Игровой | Совершенствование техники бросков и ловли мяча от груди, способствовать развитию физических качеств в игре. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять броски и ловить мяч от груди. Знать: правила игры. |
| 73 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бросок и ловля руками от груди. Эстафеты. | Игровой | Совершенствование техники бросков и ловли мяча от груди, способствовать развитию физических качеств в эстафете. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять броски и ловить мяч от груди. Знать: правила игры. |
| 74 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бросок мяча 1кг. Эстафеты. | Игровой | Развитие силы, способствовать развитию физических качеств в эстафете. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Знать: правила игры. |
| 75 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Поднимание туловища – 30 сек. Подвижная игра «Мяч на полу». | Игровой | Развитие скоростно-силовых качеств, способствовать развитию физических качеств в игре. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Знать: правила игры. |
| 76 | Т.Б. на уроке по подвижным игра. Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Подвижная игра «Волки во рву». | Игровой | Повторить технику безопасности на уроках по подвижным играм. Способствовать развитию физических качеств в игре. | Знать: технику безопасности на уроках по подвижным играм. Уметь: выполнять комплекс ОРУ;  Знать: правила игры. | Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.  Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.  Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.  Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.  Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели. | Познавательные: Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.  Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.  Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.  Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании  упражнений.  Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.  Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.  Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами  урока, владение специальной терминологией.  Регулятивные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.  Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.  Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.  Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.  Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека. |
| 77 | Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Ведения мяча в шаге. Эстафеты. | Игровой | Совершенствование техники ведения мяча в шаге, способствовать развитию физических качеств в эстафете. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Выполнять ведение мяча в шаге.  Знать: правила игры. |
| 78 | Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Ведения мяча в шаге. Подвижная игра «Волки во рву». | Игровой | Совершенствование техники ведения мяча в шаге, способствовать развитию физических качеств в игре. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Выполнять ведение мяча в шаге.  Знать: правила игры. |
| 79 | Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Бросок и ловля руками от груди. Эстафеты. | Игровой | Совершенствование техники бросков и ловли мяча от груди, способствовать развитию физических качеств в эстафете. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять броски и ловить мяч от груди. Знать: правила игры. |
| 80 | Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Бросок и ловля руками от груди. Подвижная игра «Попади в мяч». | Игровой | Совершенствование техники бросков и ловли мяча от груди, способствовать развитию физических качеств в игре. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять броски и ловить мяч от груди. Знать: правила игры. |
| 81 | Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Ведения мяча в шаге. Эстафеты. | Игровой | Совершенствование техники ведения мяча в шаге, способствовать развитию физических качеств в эстафете. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Выполнять ведение мяча в шаге. Знать: правила игры. |
| 82 | Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Бросок и ловля руками от груди. Подвижная игра «Попади в мяч». | Игровой | Совершенствование техники бросков и ловли мяча от груди, способствовать развитию физических качеств в игре. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Выполнять ведение мяча в шаге. Знать: правила игры. |
| 83 | Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Бросок мяча 1кг. Эстафеты. | Игровой | Развитие силы, способствовать развитию физических качеств в эстафете. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Знать: правила игры. |
| 84 | Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Поднимание туловища – 30 сек. Подвижная игра «Попади в мяч». | Игровой | Развитие скоростно-силовых качеств, способствовать развитию физических качеств в игре. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Знать: правила игры. |
| **Легкая атлетика и кроссовая подготовка** | | | | | | |
| 85 | Т.Б. на уроках по легкой атлетике. Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Высокий старт. Бег 30 м. Подвижная игра с элементами легкой атлетики. | Комбини-рованный | Повторить технику безопасности на уроках по легкой атлетике. Совершенствование техники бега на 30 метров высокого старта. Способствовать развитию физических качеств в игре. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; бегать 30 метров с высокого старта. Знать: правила игры. | Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.  Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.  Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.  Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.  Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели. | Познавательные: Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.  Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.  Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.  Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании  упражнений.  Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.  Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.  Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами  урока, владение специальной терминологией.  Регулятивные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.  Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.  Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.  Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.  Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека. |
| 86 | Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Прыжок в длину с разбега. Подвижная игра с элементами легкой атлетики. | Комбини-рованный | Обучение технике прыжка в длину с разбега, способствовать развитию физических качеств в игре. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ;  Научиться: технике прыжка в длину с разбега.  Знать: правила игры. |
| 87 | Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Метания мяча. Подвижная игра с элементами легкой атлетики. | Комбини-рованный | Совершенствование техники метания мяча. Способствовать развитию физических качеств в игре. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; метать мяч.  Знать: правила игры. |
| 88 | Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Бег 30 м. Подвижная игра с элементами легкой атлетики. | Комбини-рованный | Совершенствование техники бега на 30 метров. Способствовать развитию физических качеств в игре. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; бегать 30 метров. Знать: правила игры. |
| 89 | Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Прыжок в длину с разбега. Подвижная игра с элементами легкой атлетики. | Комбини-рованный | Совершенствование техники прыжка в длину с разбега, способствовать развитию физических качеств в игре. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; прыгать в длину с разбега. Знать: правила игры. |
| 90 | Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Метания мяча. Подвижная игра с элементами легкой атлетики. | Комбини-рованный | Совершенствование техники метания мяча. Способствовать развитию физических качеств в игре. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; метать мяч.  Знать: правила игры. |
| 91 | Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Высокий старт. Бег 1000 м. | Комбини-рованный | Совершенствование техники бега с высокого старта, развитие выносливости. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; бегать с высокого старта. |
| 92 | Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Бег 30 м. Подвижная игра с элементами легкой атлетики. | Комбини-рованный | Совершенствование техники бега на 30 метров. Способствовать развитию физических качеств в игре. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; бегать 30 метров. Знать: правила игры. |
| 93 | Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Метания мяча. Подвижная игра с элементами легкой атлетики. | Комбини-рованный | Совершенствование техники метания мяча. Способствовать развитию физических качеств в игре. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; метать мяч. Знать: правила игры. |
| 94 | Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Прыжок в длину с разбега. Подвижная игра с элементами легкой атлетики. | Комбини-рованный | Совершенствование техники прыжка в длину с разбега, способствовать развитию физических качеств в игре. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; прыгать в длину с разбега. Знать: правила игры. |
| 95 | Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Высокий старт. Бег 1000 м. | Комбини-рованный | Совершенствование техники бега с высокого старта, развитие выносливости. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; бегать с высокого старта. |
| 96 | Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Бег 30 м. Метания мяча. | Комбини-рованный | Совершенствование техники бега на 30 метров, совершенствование техники метения мяча. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; бегать 30 метров. |
| 97 | Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Подвижная игра с элементами легкой атлетики. | Комбини-рованный | Способствовать развитию физических качеств в игре. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Знать: правила игры. |
| 98 | Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Прыжок в длину с разбега. Подвижная игра с элементами легкой атлетики. | Комбини-рованный | Совершенствование техники прыжка в длину с разбега, способствовать развитию физических качеств в игре. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; прыгать в длину с разбега. Знать: правила игры. |
| 99 | Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Бег 1000 м. Подвижная игра с элементами легкой атлетики. | Комбини-рованный | Развитие выносливости, способствовать развитию физических качеств в игре. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Знать: правила игры. |