**СОГЛАСОВАНО УТВЕРЖДАЮ**

Руководитель МС Директор МОУ

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/И.А.Тримасова/ «Ульканская средняя

Протокол № \_7 от общеобразовательная

«31» августа2022 г. школа №2»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_/Е.П.Русанова/

Приказ № 190 от

«01» сентября 2022 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

по предмету

«Физическая культура»

во 2-4 классах

на 2022-2023 учебный год

Игнатко Ирины Анатольевны

Игнатко Сергея Дмитриевича

Рассмотрено на заседании ТПГ

учителей начальных классов

Руководитель ТПГ

Юринская В.В.

протокол № 7 от

«31» августа2022 г.

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

**Личностные, метапредметные и предметные результаты**

*Личными 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 поставленной целей;

- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находиться с ними общий язык и общие интересы.

*Метапредметные результаты* 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 учетом требований ее 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 эталонами 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 следующие задачи:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

- предоставлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;

- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;

- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;

- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузкой;

- - характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;

- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

- в доступной форме объяснять правила (технику выполнения двигательных действий,) анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

- подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеобразовательных упражнений;

- находить отличительные способности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;

-выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техническом уровне, характеризовать признаки технического исполнения;

- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях;

Выпускник освоит простейшие навыки и умения по организации и проведению утренней зарядки, физкультурно – оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня, подвижных игр в помещении и на открытом воздухе. Он научиться составлять комплексы оздоровительной физической культуры и общеразвивающие упражнений, использовать простейший спортивный инвентарь и оборудование, освоить правила безопасности на занятиях физическими упражнениями, правилами подбора одежды и обуви в зависимости от условий проведения занятий. Он научиться наблюдать за изменениями собственных длин и массы тела, изменением показателей развития основных физических качеств. Сможет регулировать величину физической нагрузки, за счет измерения частоты пульса во время выполнения физических упражнений.

Выпуск научиться выполнять комплексы специальных упражнений, направленных на формирование правильной осанки, профилактику нарушения зрения, развитие систем дыхания и кровообращения.

Он приобретает жизненно важные двигательные навыки и умения; направленные на физическое совершенствование. Научиться выполнять акробатические и гимнастические комбинации; бегать и прыгать различными способами, метать и бросать мяч, лазать и перелезат, через препятствия; передвигаться на лыжах и плавать простейшими способами. Он освоит навыки играть в подвижные игры, элементы и простейшие технические действия игры в футбол, баскетбол и волейбол. В процессе игровой и соревновательной деятельности будет использовать навыки коллективного общения и взаимодействия. Он будет демонстрировать постоянный прирост показателей развития основных физических качеств.

**2 класс**

**Иметь представление:**

- о зарождении древних Олимпийских играх;

- о физических качествах и общих правилах определения уровня их развития;

- об осанке и правилах использования комплексов физических упражнений для формирования правильной осанки;

- об общих и индивидуальных основах личной гигиены, правилах использования закаливающих процедур;

- о правилах поведения на занятиях физической культуры и причинах травматизма.

**Уметь:**

- определять уровень развития физических качеств (силы, быстроты, выносливости);

- вести наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью;

- выполнять закаливающие водное процедуры (обтирание);

- выполнять комплекс упражнений для формирования правильной осанки;

- выполнять комплекс упражнений для развития точности метания малого мяча;

- выполнять комплексы упражнений для равновесия.

**3класс**

**Иметь представление:**

- о физической культуре и ее содержании у народов Древней Руси;

- о разновидностях физических упражнений: общеразвивающих, подводящих и соревновательных;

- об особенностях игры в футбол, баскетбол, волейбол;

**Уметь:**

- составлять и выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие силы, быстроты, гибкости и координации;

- выполнять комплексы общеразвивающих и подводящих упражнений для освоения технических действий игры в футбол, баскетбол и волейбол;

- проводить закаливающие процедуры (обливание под душем);

- составлять правила элементарных соревнований, выявлять лучшие результаты в развитии силы, быстроты и координации в процессе соревнований;

- вести наблюдения за показателями частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений;

- демонстрировать уровень физической подготовленности

**Содержание учебного курса**

Содержание раздела «Знание о физической культуре» отработано в соответствии с основными направлениями развития познавательной активности человека: знания о природе (медико – биологические основы деятельности); знания об обществе (историко - социологические основы деятельности).

Раздел «Способы двигательной деятельности» содержит представления о структурной организации предметной деятельности, отражающих способах организации, исполнения и контроля.

В содержании настоящей программы также входит относительно самостоятельный раздел «Общеразвивающие упражнения» в данном разделе предлагаемые упражнения распределены по разделам базовых видов спорта и дополнительно сгруппированы внутри разделов по признакам функционального воздействия на развитие основных физических качеств. Такое положение материала позволяет учителю отбирать физические упражнения и объединять их в различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в развитии основных физических качеств, и сходя из половозрастных особенностей учащихся, степени освоенности ими этих упражнений, условий проведений различных форм занятий, наличия спортивного инвентаря и оборудования.

К формам организации занятий по физической культуры в начальной школе относятся разнообразные уроки физической культуры, физкультурно – оздоровитетельные мероприятия в режиме учебного дня и самостоятельные занятия физическими упражнениями.

Для более качественного освоения предметного содержания настоящий программы рекомендуется уроки физической культуры подразделять на три типа: с образовательно – познавательной, образовательно – предметной и образовательно – тренировочной направленностью.

На уроках с образовательно-позновательной направленностью учащихся знакомят со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучают навыками и умениями по организации и проведению самостоятельных занятий с использованием ранее изученного материала. При освоении знаний и способов деятельности целесообразно использовать учебники по физической культуре, особенно те их разделы, которые касаются особенностей выполнения самостоятельных заданий или самостоятельного закрепления разучиваемых физическими упражнениями.

*Уроки с образовательно* – предметной направленностью используются в основном для обучения практическому материалу разделов гимнастики, легкой атлетики, подвижных игр, лыжных гонок. На этих уроках учащиеся также осваивают новые знания, но те только те, которые касаются обучения (например, название упражнений или описание техники их выполнения и т.п.)

*Уроки с образовательно* – тренировочной направленностью преимущественно используются для развития физических качеств и решения соответствующих задач в рамках относительно жесткой регламентации динамики физической нагрузки от начала урока до окончания его основной части. Помимо целенаправленного развития физических качеств, на уроках с образовательно - тренированностью необходимо формировать у школьников представление на развитие систем организма.

**Годовой план – график**

Распределение часов по физической культуре 2-*4* класс

на учебный год, четверть

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Разделы программы** | **часы** | **I**  **четверть** | **II**  **четверть** | **III**  **четверть** | **IV**  **четверть** |
| Легкая атлетика | 24 | 12 |  |  | 12 |
| Подвижные игры | 27 | 15 |  | 10 | 12 |
| Спортивные игры | 10 |  |  | *10* |  |
| Лыжная подготовка | 20 |  |  | 20 |  |
| Гимнастика | 21 |  | 21 |  |  |
| Всего часов | 102 | 27 | 21 | 30 | 24 |

**2 класс (102 ч – 3 ч 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 Олимпийских игр и спортивных соревнований. Понятие о физическом развитии человека, влиянии на него физических упражнений. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Сведения о закаливающих процедурах, профилактике нарушений осанки. Влияние занятий физической культурой на воспитание характера человека. Подвижные и спортивные игры. Способы физкультурной деятельности (в течение года) Самостоятельные занятия. Разработка режима дня. Составление и выполнение комплексов упражнений утренней гимнастики, по профилактике нарушений осанки, физкультминуток. Выполнение закаливающих процедур. Организация и проведение подвижных игр во время прогулок и каникул.  
  
**Физическое совершенствование (102 ч)**  
Организующие команды и приёмы: строевые упражнения. Построение в шеренгу, перестроение из одной шеренги, колонны в две; повороты налево, направо, кругом; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге. Ходьба противоходом.  
  
**Лёгкая атлетика (24 ч)**  
 Ходьба: в разном темпе; ходьба на носках, на пятках, с перешагиванием через предметы, ходьба с высоким подниманием бедра, в полуприседе, приседе, ходьба по ограниченной площади опоры (ширина 20 см). Бег: чередование ходьбы и бега, челночный бег 3х10 м, эстафетный бег, бег из различных исходных положений, с изменением направления движения, бег на 30 м с высокого старта, бег на носках, бег широким шагом, бег в спокойном темпе 2–3 мин.  
Прыжки: на одной и двух ногах на месте, с продвижением вперёд, в длину и высоту с места и разбега, прыжки на двух ногах с поворотом на 180°, спрыгивание и запрыгивание на горку матов (высота 40 см), прыжки через препятствия, прыжки через скакалку.  
Метание: малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 4 м, метание на дальность и заданное расстояние.  
Броски: набивного мяча (0,5 кг) от груди, броски и ловля резинового мяча.  
  
**Гимнастика с основами акробатики (21 ч)**  
Акробатические упражнения: перекаты в сторону, кувырок вперёд, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги).  
Гимнастические упражнения прикладного характера: лазанье по гимнастической скамейке с переходом на гимнастическую стенку, перелезание через гимнастическую скамейку и горку матов, упражнения на низкой перекладине, ходьба по перевёрнутой гимнастической скамейке, по наклонной скамейке, танцевальные шаги (переменный, галоп), преодоление полосы препятствий.  
  
**Лыжная подготовка (20 ч)**  
Организующие команды и приёмы: построение в одну шеренгу с лыжами в руках, перестроение из шеренги в колонну по одному, передвижение с лыжами, держа их на плече или под рукой. Способы передвижений на лыжах: скользящий шаг без палок и с палками. Повороты: переступанием на месте вокруг носков лыж. Спуск в основной, низкой стойке. Подъём: ступающим и скользящим шагом, «лесенкой». Торможение падением.   
  
**Подвижные игры (37 ч)**  
На материале лёгкой атлетики: «Вызов номеров», «Пустое место», «Волк во рву», «Мяч соседу», «Воробьи, вороны», «Мышеловка», «Третий лишний». На материале гимнастики с основами акробатики: «Запрещённое движение», «Невод», «Передай мяч», «Охотники и утки», «Эстафета с обручами». На материале лыжной подготовки: «Воротца», «Буксиры», «Кто дальше?», «Попади в ворота». 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».

**Календарно – тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | **Тема урока** | **Тип урока** | | **Планируемые результаты** | | | По плану | | | По факту |
| **Предметные** | **Метапредметные** | **Личностные** | **2 а** | **2 б** | **2в** |
| **Легкая атлетика (10 часов)** | | | | | | | | |  |  |
| 1 | **Инструктаж по ТБ**.  Построение в шеренгу и колонну по одному, команды «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!». | Вводный | Применять правила ТБ на уроках легкой атлетики | Правильно выполнять строевые команды «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!». | Позн. понимание и принятие цели включаться в творческую деятельность под руководством учителя;  Регул. Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;  Коммун. задавать вопросы. | Ориентация на содержательные моменты школьной действительности и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика; проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий |  |  |  |  |
| 2 | Повороты направо, налево, переступанием.  Бег 30 м. Высокий старт | Изучение нового  материала | Бегать на короткую дистанцию | Правильно выполнять основные повороты, бегать с максимальной скоростью до 30 м. | Позн. понимание и принятие цели. Сформулированной педагогом;  Регул. Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;  Коммун. Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности; использовать речь для регуляции своего действия. | проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий; проявление учебных мотивов; |  |  |  |  |
| 3 | Прыжок в длину с места.  Бег до 4 мин. с изменением направления в чередовании с ходьбой. | Изучение нового  материала | Бегать на короткую дистанцию | Правильно выполнять прыжки в длину с места, основные движения в ходьбе и беге с изменением направления; бегать с максимальной скоростью до 60 м. | Позн.  понимать и принимать цели, сформулированные учителем;  Регул.  Принимать и сохранять учебную задачу;  Коммун.  Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности. | проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий; проявление учебных мотивов; |  |  |  |  |
| 4 | Прыжок в длину с места.  Бег по прямой 20-40 м.  п/и «К своим флажкам». | Комбини-  рованный | Ходить под счёт | Правильно выполнять прыжки в длину с места; бегать по прямой 20-40 минут с максимальной скоростью до 30 м, до 60 м**.** | Позн. уметь использовать наглядные модели; Находить ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию;  Регул. принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу;  Коммун. формулировать собственное мнение | Ориентация на содержательные моменты школьной действительности и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика; проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий |  |  |  |  |
| 5 | Прыжок в длину с места.  Бег по прямой 20-40 м.  п/и «К своим флажкам». | Комбини-  рованный | Ходить под счёт. Бегать на короткую дистанцию с ускорением | Правильно выполнять основные движения в прыжке в длину с места, в беге; бегать по прямой 20 -40 м. с максимальной скоростью до 60 м. | Позн. понимать и принимать цели, сформулированные учителем;  Регул. принимать и сохранять учебную задачу; осуществлять контроль по образцу;  Коммун. формулировать собственное мнение; допускать возможность существования у людей различных точек зрения; задавать вопросы; | проявление учебных мотивов; предпочтение уроков «школьного» типа урокам «дошкольного» типа |  |  |  |  |
| 6 | Прыжок в длину с места – контрольное упражнение. Метание мяча на дальность. | Изучение нового  материала | Выполнять прыжки в длину с места, метать мяч на дальность. | Выполнять прыжки в длину с места, метать мяч на дальность. | Позн. понимать и принимать цели, сформулированные учителем;  Регул. принимать и сохранять учебную задачу; адекватно воспринимать словесную оценку учителя. | Ориентация на содержательные моменты школьной действительности |  |  |  |  |
| 7 | Бег 30 м – контрольное упражнение. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. | Изучение нового  материала | Выполнять контрольное упражнение – бег 30 м. . перестраиваться из колонны по одному в колонну по два. | Выполнять перестроение из колонны по одному в колонну по два. | Позн. уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию;  Регул. принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу;  Коммун. формулировать собственное мнение. | Проявление учебных мотивов; предпочтение уроков «школьного» типа урокам «дошкольного» типа |  |  |  |  |
| 8 | Перестроение из одной шеренги в две.  Метание мяча.  Игра «Кто дальше бросит». | Изучение нового  материала | Правильно выполнять основные движения в метании и в перестроении. | Перестраиваться из одной шеренги в две. Метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений | Позн. понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя;  Регул. Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; Коммун. задавать вопросы; | Ориентация на содержательные моменты школьной действительности и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика; |  |  |  |  |
| 9 | Метание мяча на дальность – контрольное упражнение. Подтягивания на перекладине. | Изучение нового  материала | Правильно выполнять основные движения в метании;  Правильно выполнять основные движения при подтягивании на перекладине. | Метать мячи на дальность с места из различных положений  Подтягиваться на перекладине. | Позн. уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию;  Регул. принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу;  Коммун. формулировать собственное мнение; | Проявление учебных мотивов; предпочтение уроков «школьного» типа урокам «дошкольного» типа  Проявление учебных мотивов; предпочтение уроков «школьного» типа урокам «дошкольного» типа |  |  |  |  |
| 10 | Свое место в колонне. Челночный бег 3х10 м. п/и «Лисы и куры» | Комбини-  рованный | Правильно выполнять основные движения в перестроении, знать свое место в колонне. | Выполнять челночный бег. | Позн.  понимать и принимать цели, сформулированные учителем;  Регул.  Принимать и сохранять учебную задачу  Коммун.  Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности. | Проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий; проявление учебных мотивов; |  |  |  |  |
| **Подвижные игры с элементами спортивных игр 17 часов** | | | | | | | | | |  |
| **11** | Инструктаж по ТБ во время занятий играми. Построение в колонну по одному. Подбрасывание и ловля мяча двумя руками. | Изучение нового  материала | Правильно выполнять основные движения в перестроении в колонну по одному. Подбрасывать и ловить мячи двумя руками.  Играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | Играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями. Подбрасывать и ловить мячи. Перестраиваться в колонну по одному. | Позн. уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию;  Регул. принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу;  Коммун. формулировать собственное мнение; | Ориентация на содержательные моменты школьной действительности и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика; |  |  |  |  |
| **12** | Подвижная игра «Быстро встать в строй»  . | Комплексный | Играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | Играть в подвижные игры | Позн.  понимать и принимать цели, сформулированные учителем;  Регул.  Принимать и сохранять учебную задачу  Коммун.  Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности. | Проявление учебных мотивов; предпочтение уроков «школьного» типа урокам «дошкольного» типа |  |  |  |  |
| **13** | Удары мяча о пол и ловля его одной рукой. | Комплексный | Правильно выполнять основные движения при ударе мяча о пол и ловле его одной рукой. | Выполнять удары мяча о пол и ловить его одной рукой. | Позн. уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя применять свой собственный опыт и различную информацию;  Регул. принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу;  Коммун. формулировать собственное мнение; | Проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий; проявление учебных мотивов; |  |  |  |  |
| **14** | Передача и ловля мяча на месте в парах. | Комплексный | Правильно выполнять передачу и ловлю мяча на месте в парах. | Играть в подвижные игры с передачей и ловлей мяча | Позн.  понимать и принимать цели, сформулированные учителем;  Регул.  Принимать и сохранять учебную задачу  Коммун.  Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности | Ориентация на содержательные моменты школьной действительности и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика; |  |  |  |  |
| **15** | Ведение мяча на месте, ловля мяча отскочившего от пола.  П/и «Бросай-поймай»». | Комплексный | Правильно выполнять ведение мяча на месте и ловлю отскочившегося мяча от пол. | Играть в подвижные игры, связанные с ловлей и ведением мяча. | Позн. понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя;  Регул. Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; Коммун. задавать вопросы; | Проявление учебных мотивов; предпочтение уроков «школьного» типа урокам «дошкольного» типа |  |  |  |  |
| **16** | Урок-игра. п/и «Бросай-поймай» | Комплексный | Играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями мяча. | Играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями мяча. | Позн. понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя;  Регул. Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;  Коммун. задавать вопросы. | Проявление учебных мотивов; предпочтение уроков «школьного» типа урокам «дошкольного» типа |  |  |  |  |
| **17** | Построение в две шеренги по расчету. Ловля и передача мяча в движении. | Комплексный | Выполнять строевые команды.  Ловить и передавать мяч в движении. | Играть в подвижные игры с мячом.  Освоить варианты игры в баскетбол | Позн. понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя;  Регул. Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;  Коммун. задавать вопросы. | Проявление учебных мотивов; предпочтение уроков «школьного» типа урокам «дошкольного» типа |  |  |  |  |
| **18** | Основная стойка и передвижения баскетболиста. Ведение мяча на месте. | Комплексный | Правильно выполнять основную стойку баскетболиста и правильно передвигаться. | Ведению мяча на месте.  Освоить варианты игры в баскетбол. | Позн. понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя;  Регул. Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;  Коммун. задавать вопросы | Проявление учебных мотивов; |  |  |  |  |
| **19** | Прыжки на двух ногах с продвижением вперед и перепрыгиванием справа и слева от шнура. | Комплексный | Правильно выполнять прыжки на двух ногах с продвижением вперед и перепрыгиванием справа и слева от шнура. | Прыжкам на двух ногах в различных позициях. | Позн. понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя;  Регул. Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;  Коммун. задавать вопросы | Проявление учебных мотивов |  |  |  |  |
| **20** | Урок-игра.  п/и «Мяч водящему» | Комплексный | Играть в подвижные игры с бегом, с мячами. | Играть в подвижные игры с бегом, с мячами. | Позн. понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя;  Регул. Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале . | Проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий; проявление учебных мотивов; |  |  |  |  |
| **21** | Основная стойка и передвижение баскетболиста приставным шагом. | Комплексный | Правильно выполнять стойку баскетболиста и его передвижение приставным шагом. | Освоить варианты игры в баскетбол. | Позн. понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя;  Регул. Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;  Коммун. задавать вопросы | Проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий; проявление учебных мотивов; |  |  |  |  |
| **22** | Перебрасывание мяча одной рукой и ловля двумя руками.  Игра «Мяч водящему». | Комплексный | Правильно выполнять движения при перебрасывании мяча одной рукой и ловить его двумя руками. | Освоить варианты игры в баскетбол на основе игры «Мяч водящему» | Позн. понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя;  Регул. Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;  Коммун. задавать вопросы | Проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий; проявление учебных мотивов; |  |  |  |  |
| **23** | Ведение мяча стоя на месте, передача и ловля. п/и «Мяч в корзину» | Комплексный | Правильно выполнять движения при ведении мяча стоя на месте, его передаче и ловле. | Освоить варианты игры в баскетбол | Позн. понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя;  Регул. Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале . | Проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий; проявление учебных мотивов; |  |  |  |  |
| **24** | Урок-игра. п/и «Бросай - поймай» | Комплексный | Играть в подвижные игры с бегом, с мячами. | Освоить игру  «Бросай – поймай» | Позн. понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя;  Регул. Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;  Коммун. задавать вопросы | Проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий; проявление учебных мотивов; |  |  |  |  |
| 25 | Ходьба и бег парами. Забрасывание мяча в корзину. | Комплексный | Правильно выполнять движения при забрасывании мяча в корзину. | Освоить варианты игры в баскетбол | Позн. понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя;  Регул. Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;  Коммун. задавать вопросы | Проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий; проявление учебных мотивов; |  |  |  |  |
| 26 | Перебрасывание мяча через шнур двумя руками из-за головы. | Комплексный | Правильно выполнять движения при перебрасывании мяча через шнур двумя руками из-за головы.. | Освоить варианты игры в баскетбол | Позн. понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя;  Регул. Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в. | Проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий; проявление учебных мотивов; |  |  |  |  |
| 27 | Урок-игра «Играй-играй мяч не теряй», «Мяч водящему». | Комплексный | Играть в подвижные игры с бегом, с мячами. | Освоить игры:  «Играй-играй мяч не теряй», «Мяч водящему». | Позн. понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя;  Регул. Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;  Коммун. задавать вопросы | Проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий; проявление учебных мотивов; |  |  |  |  |
| Гимнастика с элементами акробатики 21 час | | | | | | | | | |  |
| **28** | **Инструктаж по ТБ**  Правила поведения в гимнастическом зале.  Повороты на месте; Ходьба и бег врассыпную и с остановкой по сигналу**.** | Изучение нового  материала | Выполнять строевые команды | Выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации | Позн.  понимать и принимать цели, сформулированные учителем;  Регул.  Принимать и сохранять учебную задачу  Коммун.  Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности Позн.  понимать и принимать цели, сформулированные учителем;  Регул.  Принимать и сохранять учебную задачу  Коммун.  Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности | Проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий; проявление учебных мотивов. |  |  |  |  |
| **29** | Счет по три и перестроение в три шеренги. Ходьба и бег с перепрыгиванием через предметы. | Комплексный | Выполнять строевые команды, правильно выполнять ходьбу и бег с перепрыгиванием через предметы. | Выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации | Позн. уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию;  Регул. принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу;  Коммун. формулировать собственное мнение; | проявление учебных мотивов; предпочтение уроков «школьного» типа |  |  |  |  |
| **30** | Ходьба и бег между предметами, ползание по гимнастической скамейке на животе. | Комплексный | Выполнять строевые команды | Выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации | Позн.  понимать и принимать цели, сформулированные учителем;  Регул.  Принимать и сохранять учебную задачу  Коммун.  Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности | проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий; проявление учебных мотивов; |  |  |  |  |
| **31** | Упражнения на гимнастической лестнице и ходьба по гимнастической скамейке парами. | Комплексный | Выполнять упражнения на гимнастической лестнице и правильно выполнять ходьбу по гимнастической скамейке парами. | Сочетать при кувырке движения ног, туловища с одноименными и разноименными движениями рук. | Позн. уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию;  Регул. принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу;  Коммун. формулировать собственное мнение. | Ориентация на содержательные моменты школьной действительности и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика; |  |  |  |  |
| **32** | Лазанье по гимнастической лестнице вверх, вниз, влево, вправо. Прыжки через скакалку. | Изучение нового  материала | Научиться выполнять движения – лазание по гимнастической лестнице. Прыгать через скакалку. | Выполнять упражнения в равновесии | Позн.  понимать и принимать цели, сформулированные учителем;  Регул.  Принимать и сохранять учебную задачу  Коммун.  Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности | проявление учебных мотивов; предпочтение уроков «школьного» типа урокам «дошкольного» типа |  |  |  |  |
| **33** | Прыжки через скакалку. Построение в круг на вытянутые руки. | Изучение нового  материала | Научиться правильно выполнять прыжки через скакалку , построению в круг на вытянутые руки. | Выполнять упражнения – прыгать через скакалку. | Позн.  понимать и принимать цели, сформулированные учителем;  Регул.  Принимать и сохранять учебную задачу  Коммун.  Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности | проявление учебных мотивов; предпочтение уроков «школьного» типа урокам «дошкольного» типа |  |  |  |  |
| **34** | Ходьба на носках и пятках по гимнастической скамейке. Равновесие. Подтягивание, лежа на наклонной скамье. | Изучение нового  материала | Ходить по гимнастической стенке; | Выполнять упражнения в равновесии | Позн. уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию;  Регул. принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу.  Коммун. формулировать собственное мнение; | проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий; проявление учебных мотивов; |  |  |  |  |
| **35** | Разучить лазанье по наклонной скамейке с опорой на руки. Перелезание через стопку матов. | Изучение нового  материала | Лазать по наклонной скамейке с опорой на руки. Перелеезание через стопку матов. | Выполнять упражнения в равновесии | Позн.  понимать и принимать цели, сформулированные учителем;  Регул.  Принимать и сохранять учебную задачу  Коммун.  Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности | Проявление учебных мотивов; предпочтение уроков «школьного» типа урокам «дошкольного» типа |  |  |  |  |
| **36** | Ходьба по уменьшенной площади опоры с сохранением устойчивого равновесия. | Изучение нового  материала | Правильно выполнять движения при ходьбе по уменьшенной площади опоры с сохранением устойчивого равновесия. | Выполнять упражнения в равновесии | Позн.  понимать и принимать цели, сформулированные учителем;  Регул.  Принимать и сохранять учебную задачу  Коммун.  Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности | Проявление учебных мотивов; предпочтение уроков «школьного» типа урокам «дошкольного» типа |  |  |  |  |
| **37** | Прыжки через короткую скакалку на двух ногах. Лазанье по канату произвольным способом. | Изучение нового  материала | Правильно выполнять движения-  выполнении прыжков через скакалку и при лазании по канату. | Выполнять упражнения | Позн. понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя;  Регул. Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; Коммун. задавать вопросы; | Проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий; проявление учебных мотивов; |  |  |  |  |
| **38** | ОРУ с малыми мячами. Перестроения в три шеренги. | Изучение нового  материала | Владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр | Освоить варианты игры в баскетбол | Позн. понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя;  Регул. Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; Коммун. задавать вопросы; | Проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий; проявление учебных мотивов; |  |  |  |  |
| **39** | ОРУ с гимнастической палкой. Повороты кругом стоя и при ходьбе на носках. | Изучение нового  материала | Научиться выполнять строевые упражнения. Правильно выполнять ОРУ с гимнастической палкой. | Выполнять упражнения | Позн. понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя;  Регул. Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; Коммун. задавать вопросы; | Проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий; проявление учебных мотивов; |  |  |  |  |
| **40** | Упражнения на равновесие. п/и «Два мороза» | Изучение нового  материала | Правильно выполнять  упражнения на равновесие. | Освоить игру «Два мороза» | Позн. понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя;  Регул. Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; Коммун. задавать вопросы; | Проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий; проявление учебных мотивов; |  |  |  |  |
| **41** | Кувырок вперед из упора присев. | Изучение нового  материала | Научиться правильно выполнять кувырок вперед из упора присев. | Выполнять упражнения | Позн. понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя;  Регул. Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; Коммун. задавать вопросы; | Проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий; проявление учебных мотивов; |  |  |  |  |
| **42** | Кувырок вперед из упора присев. Стойка на лопатках с поддержкой , согнув ноги. | Комплексный | Научиться правильно выполнять стойку на лопатках с поддержкой согнув ноги | Выполнять упражнения | Позн. понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя;  Регул. Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; Коммун. задавать вопросы; | Проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий; проявление учебных мотивов; |  |  |  |  |
| **43** | Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивание через набивные мячи. Лазанье по канату. | Комплексный | Научиться ходьбе по гимнастической скамейке. Перешагиванию через набивные мячи, лазанию по канату. | Выполнять упражнения | Позн. понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя;  Регул. Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; Коммун. задавать вопросы; | Проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий; проявление учебных мотивов; |  |  |  |  |
| **44** | ОРУ с гимнастической палкой. Кувырок вперед. Полоса препятствий. | Комплексный | Правильно выполнять кувырок вперед | Освоить технику выполнения кувырка вперед. | Позн. понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя;  Регул. Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; Коммун. задавать вопросы; | Проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий; проявление учебных мотивов; |  |  |  |  |
| **45** | ОРУ со скакалкой. Разучить «Мост» лежа на спине (со страховкой). | Комплексный | Разучить «Мост» лежа на спине (со страховкой). | Освоить технику выполнения  «Моста» лежа на спине | Позн. понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя;  Регул. Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; Коммун. задавать вопросы; | Проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий; проявление учебных мотивов; |  |  |  |  |
| **46** | Акробатика: «Мост» и стойка на лопатках.  П/и «Прыгающие воробушки». | Комплексный | Разучить «Мост» и стойку на лопатках. | Освоить технику выполнения  «Моста» и стойки на лопатках. | Позн. понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя;  Регул. Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; Коммун. задавать вопросы; | Проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий; проявление учебных мотивов; |  |  |  |  |
| **47** | Мальчики: подтягивание в висе на перекладине; девочки - подтягивание в висе лежа. Комплексный Подвижная игра: «У медведя во бору» | Комплексный | Разучить подтягивание в висе на перекладине (мальчики); девочки - подтягивание в висе лежа | Освоить акробатические упражнения. | Позн. понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя;  Регул. Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; Коммун. задавать вопросы; | Проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий; проявление учебных мотивов; |  |  |  |  |
| **48** | Строевые упражнения. П/и «Через кочки и пенечки». | Комплексный | Закрепить умения выполнять строевые упражнения. | Освоить строевые упражнения | Позн. понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя;  Регул. Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; Коммун. задавать вопросы; | Проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий; проявление учебных мотивов; |  |  |  |  |
| Подвижные игры -10ч | | | | | | | | | |  |
| 49 | Перемещения в шаге и беге, прыжок вверх толчком двумя ногами. «Мяч водящему». | Комплексный | Владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; | Играть в мини-баскетбол | Позн.  понимать и принимать цели, сформулированные учителем;  Регул.  Принимать и сохранять учебную задачу  Коммун.  Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности | Проявление учебных мотивов; предпочтение уроков «школьного» типа урокам «дошкольного» типа |  |  |  |  |
| 50 | Ловля и передача мяча двумя руками от груди; двумя руками с отскоком от пола.  П/и «У кого меньше мячей». | Комплексный | Владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; | Играть в мини-баскетбол | Позн.  понимать и принимать цели, сформулированные учителем;  Регул.  Принимать и сохранять учебную задачу  Коммун.  Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности | Проявление учебных мотивов; предпочтение уроков «школьного» типа урокам «дошкольного» типа |  |  |  |  |
| 51 | Перемещения: ловля и передача мяча двумя руками от груди, после подбрасывания над собой. «Передал -садись». | Изучение нового  материала | Попадать по мячу. Вести мяч в движении. | Освоить игру  «Передал -садись». | Позн. понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя;  Регул. Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; Коммун. задавать вопросы; | Проявление учебных мотивов; предпочтение уроков «школьного» типа урокам «дошкольного» типа |  |  |  |  |
| 52 | Передача и ловля мяча от груди на месте партнеру, после перемещения в эстафетах и подвижных играх. | Изучение нового  материала | Передавать и ловить мяч от груди на месте. Вести мяч в движении. | Закрепить игру  «Передал -садись». | Позн. понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя;  Регул. Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; Коммун. задавать вопросы; | Проявление учебных мотивов; предпочтение уроков «школьного» типа урокам «дошкольного» типа |  |  |  |  |
| 53 | Бег с остановками в шаге, с изменением направления движения. П./и «Передал -садись». | Изучение нового  материала | Бегать с остановками в шаге, с изменением направления движения. Вести мяч в движении. | Закрепить игру  «Передал -садись». | Позн. понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя;  Регул. Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; Коммун. задавать вопросы; | Проявление учебных мотивов; предпочтение уроков «школьного» типа урокам «дошкольного» типа |  |  |  |  |
| 54 | Ловля мяча на месте в паре. «Играй-играй мяч не теряй». | Изучение нового  материала | Передавать и ловить мяч от груди на месте. Вести мяч в движении. | Освоить игру  «Играй-играй мяч не теряй». | Позн. понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя;  Регул. Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; Коммун. задавать вопросы; | Проявление учебных мотивов; предпочтение уроков «школьного» типа урокам «дошкольного» типа |  |  |  |  |
| 55 | Игра: «Попади в обруч», «Мяч соседу». | Комплексный | Передавать и ловить мяч от груди на месте. Вести мяч в движении. | Освоить игры  «Попади в обруч», «Мяч соседу». | Позн. понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя;  Регул. Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; Коммун. задавать вопросы; | Проявление учебных мотивов; предпочтение уроков «школьного» типа урокам «дошкольного» типа |  |  |  |  |
| 56 | Игры «Пятнашки с освобождением», «Играй-играй мяч не теряй». | Комплексный | Передавать и ловить мяч от груди на месте. Вести мяч в движении. | Освоить игры  «Пятнашки с освобождением», «Играй-играй мяч не теряй». | Позн. понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя;  Регул. Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; Коммун. задавать вопросы; | Проявление учебных мотивов; предпочтение уроков «школьного» типа урокам «дошкольного» типа |  |  |  |  |
| 57 | Передвижение по прямой: свободный бег, ускорение, свободный бег (по звуковому сигналу). | Изучение нового  материала | Передвигаться по прямой: выполнять свободный бег, ускорение, свободный бег (по звуковому сигналу). | Закрепить игру  «Играй-играй мяч не теряй». | Позн. понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя;  Регул. Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; Коммун. задавать вопросы; | Проявление учебных мотивов; предпочтение уроков «школьного» типа урокам «дошкольного» типа |  |  |  |  |
| 58 | Остановка в широком шаге по сигналу при беге в среднем темпе.  П/и «Мяч соседу». | Комплексный | Правильно выполнять остановку в широком шаге по сигналу при беге в среднем темпе. | Закрепить игру: «Мяч соседу». | Позн. понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя;  Регул. Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; Коммун. задавать вопросы; | Проявление учебных мотивов; предпочтение уроков «школьного» типа урокам «дошкольного» типа |  |  |  |  |
| **59** | О.Р.У. с мячом. Передачи в колоннах двумя руками , одной слева, одной справа. | Изучение нового  материала | Передавать мяч в колоннах двумя руками , одной слева, одной справа | Освоить технику выполнения передачи мяча. | Позн. понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя;  Регул. Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; Коммун. задавать вопросы; | Проявление учебных мотивов; предпочтение уроков «школьного» типа урокам «дошкольного» типа |  |  |  |  |
| **60** | Повороты на месте переступанием вокруг пяток лыж. Передвижение скользящим шагом без палок. | Изучение нового  материала | Передвигаться на лыжах скользящим шагом без палок. | Передвигаться на лыжах | Позн.  понимать и принимать цели, сформулированные учителем;  Регул.  Принимать и сохранять учебную задачу  Коммун.  Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности. | Ориентация на содержательные моменты школьной действительности и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика; |  |  |  |  |
| Лыжная подготовка-20ч | | | | | | | | | |  |
| **61** | Передвижение скользящим шагом 30 м. Игра «Слушай сигнал». | Изучение нового  материала | Передвигаться на лыжах | Передвигаться на лыжах | Позн. понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя;  Регул. Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; Коммун. задавать вопросы; | Проявление учебных мотивов; предпочтение уроков «школьного» типа урокам «дошкольного» типа |  |  |  |  |
| **62** | Ступающий шаг с широкими размахиваниями руками; с небольшого разбега ступающим шагом длительное скольжение на одной лыже. | Изучение нового  материала | Передвигаться на лыжах ступающим шаг ом с широкими размахиваниями руками; с небольшого разбега ступающим шагом длительное скольжение | Передвигаться на лыжах | Позн. уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию;  Регул. принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу;  Коммун. формулировать собственное мнение; | Ориентация на содержательные моменты школьной действительности и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика; |  |  |  |  |
| **63** | Передвижение скользящим шагом без палок-30 м, с палками по кругу, обгоняя с переходом на соседнюю лыжню.  . | Изучение нового  материала | Передвигаться на лыжах скользящим шагом без палок-30 м, с палками по кругу, обгоняя с переходом на соседнюю лыжню. | Передвигаться на лыжах | Позн. уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию;  Регул. принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу;  Коммун. формулировать собственное мнение; | Проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий; проявление учебных мотивов; |  |  |  |  |
| **64** | Передвижение скользящим шагом с палками до 500 м в умеренном темпе.  Игра – эстафета «Кто самый быстрый?» | Изучение нового  материала | Передвигаться на лыжах скользящим шагом с палками до 500 м в умеренном темпе | Передвигаться на лыжах | Позн.  понимать и принимать цели, сформулированные учителем;  Регул.  Принимать и сохранять учебную задачу  Коммун.  Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности | Проявление учебных мотивов; предпочтение уроков «школьного» типа урокам «дошкольного» типа |  |  |  |  |
| **65** | Повороты переступанием вокруг носков. | Изучение нового  материала | Передвигаться на лыжах переступанием вокруг носков | Передвигаться на лыжах | Позн. уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию;  Регул. принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу;  Коммун. формулировать собственное мнение; | Проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий; проявление учебных мотивов; |  |  |  |  |
| **66** | Подъем ступающим шагом. | Изучение нового  материала | Передвигаться на лыжах, выполнять  подъем ступающим шагом | Передвигаться на лыжах | Позн.  понимать и принимать цели, сформулированные учителем;  Регул.  Принимать и сохранять учебную задачу  Коммун.  Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности | Ориентация на содержательные моменты школьной действительности и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика; |  |  |  |  |
| **67** | Повороты переступанием. п/и «По местам». | Изучение нового  материала | Передвигаться на лыжах, выполнять  повороты переступанием. | Передвигаться на лыжах | Позн.  понимать и принимать цели, сформулированные учителем;  Регул.  Принимать и сохранять учебную задачу  Коммун.  Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности | Ориентация на содержательные моменты школьной действительности и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика; |  |  |  |  |
| **68** | Спуски в высокой стойке.  Игра «Салки». | Изучение нового  материала | Передвигаться на лыжах, выполнять  Спуски в высокой стойке. | Передвигаться на лыжах | Позн.  понимать и принимать цели, сформулированные учителем;  Регул.  Принимать и сохранять учебную задачу  Коммун.  Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности | Ориентация на содержательные моменты школьной действительности и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика; |  |  |  |  |
| **69** | Подъем «лесенкой».  п/и «Слушай сигнал» | Изучение нового  материала | Передвигаться на лыжах, выполнять  Подъем «лесенкой». | Передвигаться на лыжах | Позн.  понимать и принимать цели, сформулированные учителем;  Регул.  Принимать и сохранять учебную задачу  Коммун.  Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности | Ориентация на содержательные моменты школьной действительности и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика; |  |  |  |  |
| **70** | Спуски в низкой стойке. п/и «Слушай сигнал». | Изучение нового  материала | Передвигаться на лыжах, выполнять  Спуски в низкой стойке. | Передвигаться на лыжах | Позн.  понимать и принимать цели, сформулированные учителем;  Регул.  Принимать и сохранять учебную задачу  Коммун.  Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности | Ориентация на содержательные моменты школьной действительности и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика; |  |  |  |  |
| **71** | Попеременный двухшажный ход без палок.  П/и «У кого красивее снежинка». | Изучение нового  материала | Передвигаться на лыжах, выполнять  попеременный двухшажный ход без палок. | Передвигаться на лыжах | Позн.  понимать и принимать цели, сформулированные учителем;  Регул.  Принимать и сохранять учебную задачу  Коммун.  Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности | Ориентация на содержательные моменты школьной действительности и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика; |  |  |  |  |
| **72** | Попеременный двухшажный ход без палок.  П/и «Шире шаг». | Изучение нового  материала | Передвигаться на лыжах, выполнять  попеременный двухшажный ход без палок. | Передвигаться на лыжах | Позн.  понимать и принимать цели, сформулированные учителем;  Регул.  Принимать и сохранять учебную задачу  Коммун.  Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности | Ориентация на содержательные моменты школьной действительности и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика; |  |  |  |  |
| **73** | Попеременный двухшажный ход с палками под уклон. | Комплексный | Передвигаться на лыжах, выполнять  попеременный двухшажный ход без палок | Передвигаться на лыжах | Позн.  понимать и принимать цели, сформулированные учителем;  Регул.  Принимать и сохранять учебную задачу  Коммун.  Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности | Ориентация на содержательные моменты школьной действительности и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика; |  |  |  |  |
| **74** | Попеременный двухшажный ход с палками. | Комплексный | Передвигаться на лыжах, выполнять  попеременный двухшажный ход с палками. | Передвигаться на лыжах | Позн.  понимать и принимать цели, сформулированные учителем;  Регул.  Принимать и сохранять учебную задачу  Коммун.  Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности | Ориентация на содержательные моменты школьной действительности и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика; |  |  |  |  |
| **75** | Переноска лыж на плече. Игры на лыжах. | Комплексный | Передвигаться на лыжах, правильно выполнять  Переноску лыж на плече. | Передвигаться на лыжах.  Освоить игры на лыжах. | Позн.  понимать и принимать цели, сформулированные учителем;  Регул.  Принимать и сохранять учебную задачу  Коммун.  Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности | Ориентация на содержательные моменты школьной действительности и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика; |  |  |  |  |
| **76** | Спуски в низкой стойке. Передвижение на лыжах до 1,5 км | Комплексный | Передвигаться на лыжах, выполнять  спуски в низкой стойке, передвигаться на лыжах до 1,5 км | Передвигаться на лыжах | Позн.  понимать и принимать цели, сформулированные учителем;  Регул.  Принимать и сохранять учебную задачу  Коммун.  Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности | Ориентация на содержательные моменты школьной действительности и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика; |  |  |  |  |
| **77** | Подъемы и спуски с небольших склонов | Комплексный | Передвигаться на лыжах, выполнять  подъемы и спуски с небольших склонов. | Передвигаться на лыжах | Позн.  понимать и принимать цели, сформулированные учителем;  Регул.  Принимать и сохранять учебную задачу  Коммун.  Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности | Ориентация на содержательные моменты школьной действительности и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика; |  |  |  |  |
| **78** | Передвижение на лыжах до 1,5 км.  П/и «Кто быстрее?» | Комплексный | Передвигаться на лыжах, выполнять  передвижение на лыжах до 1,5 км | Передвигаться на лыжах.  Освоить игру  «Кто быстрее?» | Позн.  понимать и принимать цели, сформулированные учителем;  Регул.  Принимать и сохранять учебную задачу  Коммун.  Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности | Ориентация на содержательные моменты школьной действительности и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика; |  |  |  |  |
| ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ С ЭЛЕМЕНТАМИ СПОРТИВНЫХ ИГР (13 ч.) | | | | | | | | | |  |
| **79** | **Инструктаж по ТБ**  Стойка и перемещение в стойке на согнутых в коленном суставе ногах. «Играй-играй мяч не теряй». | Изучение нового  материала | Владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; | Освоить игру -  «Играй-играй мяч не теряй». | Позн. уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию;  Регул. принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу;  Коммун. формулировать собственное мнение; | Ориентация на содержательные моменты школьной действительности и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика; |  |  |  |  |
| **80** | Перемещения в шаге и беге, прыжок вверх толчком двумя ногами. «Мяч водящему». | Комплексный | Владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; | Играть в мини-баскетбол | Позн.  понимать и принимать цели, сформулированные учителем;  Регул.  Принимать и сохранять учебную задачу  Коммун.  Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности | Проявление учебных мотивов; предпочтение уроков «школьного» типа урокам «дошкольного» типа |  |  |  |  |
| **81** | Ловля и передача мяча двумя руками от груди; двумя руками с отскоком от пола.  П/и «У кого меньше мячей». | Комплексный | Владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; | Играть в мини-баскетбол | Позн.  понимать и принимать цели, сформулированные учителем;  Регул.  Принимать и сохранять учебную задачу  Коммун.  Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности | Проявление учебных мотивов; предпочтение уроков «школьного» типа урокам «дошкольного» типа |  |  |  |  |
| **82** | Перемещения: ловля и передача мяча двумя руками от груди, после подбрасывания над собой. «Передал -садись». | Изучение нового  материала | Попадать по мячу. Вести мяч в движении. | Освоить игру  «Передал -садись». | Позн. понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя;  Регул. Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; Коммун. задавать вопросы; | Проявление учебных мотивов; предпочтение уроков «школьного» типа урокам «дошкольного» типа |  |  |  |  |
| **83** | Передача и ловля мяча от груди на месте партнеру, после перемещения в эстафетах и подвижных играх. | Изучение нового  материала | Передавать и ловить мяч от груди на месте. Вести мяч в движении. | Закрепить игру  «Передал -садись». | Позн. понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя;  Регул. Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; Коммун. задавать вопросы; | Проявление учебных мотивов; предпочтение уроков «школьного» типа урокам «дошкольного» типа |  |  |  |  |
| **84** | Бег с остановками в шаге, с изменением направления движения. П./и «Передал -садись». | Изучение нового  материала | Бегать с остановками в шаге, с изменением направления движения. Вести мяч в движении. | Закрепить игру  «Передал -садись». | Позн. понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя;  Регул. Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; Коммун. задавать вопросы; | Проявление учебных мотивов; предпочтение уроков «школьного» типа урокам «дошкольного» типа |  |  |  |  |
| **85** | Ловля мяча на месте в паре. «Играй-играй мяч не теряй». | Изучение нового  материала | Передавать и ловить мяч от груди на месте. Вести мяч в движении. | Освоить игру  «Играй-играй мяч не теряй». | Позн. понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя;  Регул. Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; Коммун. задавать вопросы; | Проявление учебных мотивов; предпочтение уроков «школьного» типа урокам «дошкольного» типа |  |  |  |  |
| **86** | Игра: «Попади в обруч», «Мяч соседу». | Комплексный | Передавать и ловить мяч от груди на месте. Вести мяч в движении. | Освоить игры  «Попади в обруч», «Мяч соседу». | Позн. понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя;  Регул. Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; Коммун. задавать вопросы; | Проявление учебных мотивов; предпочтение уроков «школьного» типа урокам «дошкольного» типа |  |  |  |  |
| **87** | Игры «Пятнашки с освобождением», «Играй-играй мяч не теряй». | Комплексный | Передавать и ловить мяч от груди на месте. Вести мяч в движении. | Освоить игры  «Пятнашки с освобождением», «Играй-играй мяч не теряй». | Позн. понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя;  Регул. Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; Коммун. задавать вопросы; | Проявление учебных мотивов; предпочтение уроков «школьного» типа урокам «дошкольного» типа |  |  |  |  |
| **88** | Передвижение по прямой: свободный бег, ускорение, свободный бег (по звуковому сигналу). | Изучение нового  материала | Передвигаться по прямой: выполнять свободный бег, ускорение, свободный бег (по звуковому сигналу). | Закрепить игру  «Играй-играй мяч не теряй». | Позн. понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя;  Регул. Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; Коммун. задавать вопросы; | Проявление учебных мотивов; предпочтение уроков «школьного» типа урокам «дошкольного» типа |  |  |  |  |
| **89** | Остановка в широком шаге по сигналу при беге в среднем темпе.  П/и «Мяч соседу». | Комплексный | Правильно выполнять остановку в широком шаге по сигналу при беге в среднем темпе. | Закрепить игру: «Мяч соседу». | Позн. понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя;  Регул. Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; Коммун. задавать вопросы; | Проявление учебных мотивов; предпочтение уроков «школьного» типа урокам «дошкольного» типа |  |  |  |  |
| **90** | О.Р.У. с мячом. Передачи в колоннах двумя руками , одной слева, одной справа. | Изучение нового  материала | Передавать мяч в колоннах двумя руками , одной слева, одной справа | Освоить технику выполнения передачи мяча. | Позн. понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя;  Регул. Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; Коммун. задавать вопросы; | Проявление учебных мотивов; предпочтение уроков «школьного» типа урокам «дошкольного» типа |  |  |  |  |
| **91** | Эстафеты с ведением и передачей мяча.  Игра «Школа мяча» | Контрольный | Выполнять упражнения с передачей мяча. | Освоить игру «Школа мяча» | Позн. понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя;  Регул. Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; Коммун. задавать вопросы. | Проявление учебных мотивов; предпочтение уроков «школьного» типа урокам «дошкольного» типа |  |  |  |  |
| ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ (11 ч.) | | | | | | | | | |  |
| **92** | Техника безопасности при беге, метаниях и прыжках. Прыжки через скакалку. | Изучение нового  материала | Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; прыгать через скакалку. | Бегать с максимальной скоростью, выполнять прыжки через скакалку. | Позн. понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя;  Регул. Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; Коммун. задавать вопросы; | Проявление учебных мотивов; предпочтение уроков «школьного» типа урокам «дошкольного» типа |  |  |  |  |
| **93** | Бег на 30м с высокого старта; поднимание и опускание туловища за 30секунд | Изучение нового  материала | Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с высокого старта. | Максимальной скоростью до 30 м.  Поднимать и опускать туловища за 30секунд | Позн. уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию;  Регул. принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу;  Коммун. формулировать собственное мнение; | Проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий; проявление учебных мотивов; |  |  |  |  |
| **94** | Прыжок в длину с места. Челночный бег 3х10 м. Игра «К своим флажкам». | Изучение нового  материала | Правильно выполнять основные движения в прыжках; | Прыгать в полную силу | Позн.  понимать и принимать цели, сформулированные учителем;  Регул.  Принимать и сохранять учебную задачу  Коммун.  Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности | Ориентация на содержательные моменты школьной действительности и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика; |  |  |  |  |
| **95** | Челночный бег 3х10 м. Прыжок в длину с места. «Рыбаки и рыбки», «Невод». | Изучение нового  материала | Правильно выполнять основные движения в прыжках | Прыгать в полную силу.  Освоить игры:  «Рыбаки и рыбки», «Невод». | Позн. понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя;  Регул. Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; Коммун. задавать вопросы; | Проявление учебных мотивов; предпочтение уроков «школьного» типа урокам «дошкольного» типа |  |  |  |  |
| **96** | Многоскоки с ноги на ногу. Прыжок в длину с места. Наклон вперед из положения сед на полу; сгибание и разгибание рук в упоре лежа. | Изучение нового  материала | Правильно выполнять основные движения в прыжках,  наклоны вперед из положения сед на полу; сгибание и разгибание рук в упоре лежа. | Прыгать в полную силу. | Позн. понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя;  Регул. Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; Коммун. задавать вопросы; | Проявление учебных мотивов; предпочтение уроков «школьного» типа урокам «дошкольного» типа |  |  |  |  |
| **97** | Прыжок в длину с разбега с мягким приземлением на обе ноги. Челночный бег (3х10 м). П/и «Лисы и куры». | Изучение нового  материала | Правильно выполнять основные движения в прыжках; | Прыгать в полную силу.  Освоить игру «Лисы и куры» | Позн.  понимать и принимать цели, сформулированные учителем;  Регул.  Принимать и сохранять учебную задачу  Коммун.  Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности | Ориентация на содержательные моменты школьной действительности и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика; |  |  |  |  |
| **98** | Бег 30 м. Прыжки в длину с разбега (отталкиваться одной, приземляться на обе ноги). «Пятнашки», «Попрыгунчики-воробушки». | Изучение нового  материала | Правильно выполнять основные движения в прыжках | Прыгать в полную силу.  Освоить игры: «Пятнашки», «Попрыгунчики-воробушки». | Позн.  понимать и принимать цели, сформулированные учителем;  Регул.  Принимать и сохранять учебную задачу  Коммун.  Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности | Ориентация на содержательные моменты школьной действительности и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика; |  |  |  |  |
| **99** | Прыжки в длину с разбега (обратить внимание на отталкивание одной ногой).  Подвижная игра «Круг-кружочек». | Комплексный | Правильно выполнять основные движения в прыжках | Прыгать в полную силу.  Освоить игру: «Круг-кружочек». | Позн.  понимать и принимать цели, сформулированные учителем;  Регул.  Принимать и сохранять учебную задачу  Коммун.  Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности | Ориентация на содержательные моменты школьной действительности и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика; |  |  |  |  |
| **100** | Бег на 500 м в умеренном темпе.  П/и «Так и так». | Комплексный | Правильно выполнять основные движения в беге на 500 м в умеренном темпе. | Бегать в умеренном темпе.  Освоить игру: «Так и так». | Позн.  понимать и принимать цели, сформулированные учителем;  Регул.  Принимать и сохранять учебную задачу  Коммун.  Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности | Ориентация на содержательные моменты школьной действительности и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика; |  |  |  |  |
| **101** | Бег 1500 м без учета времени.  П/ и «К своим флажкам». | Комплексный | Правильно выполнять основные движения в беге на 1500 м в умеренном темпе. | Бегать в умеренном темпе без учета времени. Закрепить игру: «К своим флажкам». | Позн.  понимать и принимать цели, сформулированные учителем;  Регул.  Принимать и сохранять учебную задачу  Коммун.  Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности | Ориентация на содержательные моменты школьной действительности и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика; |  |  |  |  |
| **102** | «Охотник и утки», « Воробьи и ворона». Соревнования. | Контрольный | Активно участвовать в соревнованиях. | Играть в подвижные игры | Позн.  понимать и принимать цели, сформулированные учителем;  Регул.  Принимать и сохранять учебную задачу  Коммун.  Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности | Ориентация на содержательные моменты школьной действительности и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика; |  |  |  |  |

**3 класс (102 ч – 3 ч в неделю)**

Физическая культура у народов Древней Руси. Связь физических упражнений с трудовой деятельностью. Виды физических упражнений (подводящие, общеразвивающие, соревновательные). Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол. Физическая нагрузка и ее влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Закаливание организма (обливание, душ).

Способы физкультурной деятельности

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

**Физическое совершенствование (102 ч)**

**Гимнастика с основами акробатики (21 ч)**

Акробатические упражнения: кувырок назад до упора на коленях и до упора присев; мост из положения лежа на спине; прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения.

Гимнастические упражнения прикладного характера: лазанье по канату (3 м) в два и три приема; передвижения и повороты на гимнастическом бревне.

**Легкая атлетика (24 ч)**

Прыжки в длину и высоту с прямого разбега, согнув ноги.

**Лыжные подготовка (20 ч)**

Передвижения на лыжах: одновременный двухшажный ход, чередование одновременного двухшажного с попеременным двухшажным. Поворот переступанием.

**Подвижные игры ( 37 ч)**

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «Парашютисты», «Догонялки на марше», «Увертывайся от мяча».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Защита укрепления», «Стрелки», «Кто дальше бросит», «Ловишка, поймай ленту», «Метатели».

На материале раздела «Лыжная подготовка»: «Быстрый лыжник», «За мной».

На материале спортивных игр:

Футбол: удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 м, длиной до 7 – 8 м) и вертикальную (полоса шириной 2 м, длиной 7 – 8 м) мишень; ведение мяча между предметами и с обводкой предметов; подвижные игры: «Передал — садись», «Передай мяч головой».

Баскетбол: специальные передвижения, остановка прыжком с двух шагов, ведение мяча в движении вокруг стоек («змейкой»), ловля и передача мяча двумя руками от груди; бросок мяча с места; подвижные игры: «Попади в кольцо», «Гонка баскетбольных мячей».

Волейбол: прием мяча снизу двумя руками; передача мяча сверху двумя руками вперед-вверх; нижняя прямая подача; подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта».

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

**Календарно – тематическое планирование в 3-м классе**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема урока** | **Тип урока** | **Элементы содержания** | **Планируемые результаты** | | |  | |  |  |
| **Предметные** | **Метапредметные** | **Личностные** | по плану | | по плану | по факту |
| **Лёгкая атлетика - 12 часов** | | | | | | | | **3 а** | **3 б** |  |
| 1 | Инструктаж по технике безопасности.  Тестирование бега на 30м с высокого старта. | Вводный | Знакомство с содержанием и организацией уроков физической культуры. Вводный инструктаж. Техника безопасности на уроках физической культуры. | Знать правила поведения и технику безопасности на уроках физической культуры. | Ком.  Вести дискуссию, правильно выражать свои мысли.  Рег.  Подбор одежды и обуви для занятий физической культуры.  Поз. знать правила поведения и технику безопасности на уроках физической культуры. | Эффективно сотрудничать со сверстниками,  оказывать поддержку друг другу. |  | |  |  |
| 2 | Тестирование челночного бега. | Контрольный | Беговая разминка, тестирование бега на 30м с высокого старта. подвижные игры "Салки" и "Салки - дай руку". | Знать, как проходит тестирование бега на 30м с высокого старта, правила подвижных игр "Салки" и "Салки - дай руку". | Ком. эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, работать в группе.  Рег. видеть ошибку и исправлять её по указанию учителя, сохранять заданную задачу. Поз. проходить тестирование бега на 30м с высокого старта, технично выполнять челночный бег, играть в подвижные игры. | развитие мотивов учебной деятельности, принятие и осознание социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности, отзывчивости |  | |  |  |
| 3 | Тестирование челночного бега 3Χ 10 м. | Контрольный |  | |  |  |
| 4 | Способы метания мяча на дальность. | Комплексный |  | |  |  |
| 5 | Тестирование метания мешочка на дальность. | контрольный |  | |  |  |
| 6 | Прыжок в длину с разбега. | Комплексный | Разминка на месте, техника прыжка в длину с разбега, спортивная игра "Футбол". | Знать, как выполнять прыжок в длину с разбега на результат, правила спортивной игры "Футбол", правила подвижной игры "Собачки ногами" | Ком. слушать и слышать друг друга, добывать информацию из различных источников.  Рег. осуществлять действие по образцу, заданному правилу.  Поз. выполнять различные варианты паса мяча ногой, играть в спортивную игру "Футбол". | развитие мотивов учебной деятельности, принятие и осознание социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности, отзывчивости. |  | |  |  |
| 7 | Прыжок в длину с разбега на результат.. | Комплексный | Разминка на месте, техника прыжка в длину с разбега на результат, подвижная игра "Собачки ногами" |  | |  |  |
| 8 | Контрольный урок по прыжкам в длину с разбега. | Контрольный |  | |  |  |
| 9 | Тестирование метание малого мяча на точность. | Контрольный | Разминка с малым мячом, тестирование метания малого мяча на точность, подвижная игра "Вышибалы". | Знать, как проходит тестирование метания малого мяча на точность, правила подвижной игры "Вышибалы". | Ком. слушать и слышать друг друга, добывать информацию из различных источников.  Рег. осуществлять действие по образцу, заданному правилу.  Поз. проходить тестирование метания малого мяча на точность, играть в подвижную игру "Вышибалы". | развитие мотивов учебной деятельности, принятие и осознание социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности, отзывчивости. |  | |  |  |
| 10 | Тестирование прыжка в длину с места. | Контрольный | Прыжковая разминка, тестирование прыжка в длину с места, подвижная игра "Волк во рву". | Знать, как проходит тестирование прыжка в длину с места, правила подвижной игры "Волк во рву". | Ком. слушать и слышать друг друга, добывать информацию из различных источников.  Рег. осуществлять действие по образцу, заданному правилу.  Поз. проходить тестирование прыжка в длину с места, правила подвижной игры "Волк во рву". | развитие мотивов учебной деятельности, принятие и осознание социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности, отзывчивости. |  | |  |  |
| 11 | Полоса препятствий. | Комплексный | Разминки в движении, на гимнастических скамейках; полоса препятствий, прыжок в высоту с прямого разбега, прыжок в высоту спиной вперёд, прыжки на мячах-хопах, подвижная игра «Совушка». | Знать технику прыжка в высоту с прямого разбега, прыжка в высоту спиной вперёд, правила подвижной игры «Совушка». | Ком. представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме.  Рег. определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, сохранять заданную задачу.  Поз. выполнять прыжок в высоту с прямого разбега, прыжок в высоту спиной вперёд, прыжки на мячах-хопах, играть подвижную игру «Совушка». | развитие этических чувств, доброжелательности, навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками. |  | |  |  |
| 12 | Усложнённая полоса препятствий | Комплексный |  | |  |  |
| **Подвижные игры: 15 часов** | | | | | | | | | |  |
| 13 | Спортивная игра "Футбол" | вводный | Разминка в движении, варианты паса мяча ногой, правила спортивной игры "Футбол". | Знать варианты паса мяча ногой, правила спортивной игры "Футбол". | Ком**.** слушать и слышать друг друга, добывать информацию из различных источников.  Рег.осуществлять действие по образцу, заданному правилу.  Поз**.** выполнять различные варианты паса мяча ногой, играть в спортивную игру "Футбол". | развитие мотивов учебной деятельности, принятие и осознание социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности, отзывчивости. |  | |  |  |
| 14 | Спортивной игре "Футбол | Комплексный | Разминка в движении по кругу, правила спортивной игры "Футбол". | Знать как проходит контрольный урок по футболу. | Ком.слушать и слышать друг друга, добывать информацию из различных источников.  Рег**.** осуществлять действие по образцу, заданному правилу.  Поз**.** выполнять различные варианты паса мяча ногой, играть в спортивную игру "Футбол". |  |  | |  |  |
| 15 | Подвижная игра "Перестрелка". | Комплексный | Разминка с мячами, броски и ловля мяча, подвижная игра "Перестрелка". | Выполнять броски и ловлю мяча, знать правила игры "Перестрелка". | Ком. эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, работать в группе.  Рег. видеть ошибку и исправлять её по указанию взрослого, сохранять заданную задачу.  Поз. уметь бросать и ловить мяч, играть в подвижные игры "Перестрелка"," Пустое место", "Осада города" выполнять футбольные упражнения в парах, упражнения в парах с двумя мячами. | развитие мотивов учебной деятельности, принятие и осознание социальной роли обучающегося. |  | |  |  |
| 16 | Футбольные упражнения. | Комплексный | Разминка с мячами в парах, футбольные упражнения в парах, подвижная игра "Пустое место". | Знать, как выполнять футбольные упражнения в парах, правила подвижной игры "Пустое место". |  | |  |  |
| 17 | Футбольные упражнения в парах. | Комплексный |  | |  |  |
| 18 | Различные варианты футбольных упражнений в парах. | Комплексный |  | |  |  |
| 19 | Подвижная игра "Осада города". | Комплексный | Разминка с мячами в парах, упражнения с двумя мячами в парах, подвижная игра "Осада города". | Знать, как выполнять броски и ловлю мяча в парах, правила подвижной игры "Осада города". |  | |  |  |
| 20 | Броски и ловля мяча в парах. | Комплексный |  | |  |  |
| 21 | Ведение мяча. | Комплексный | Разминка с мячом, ведение мяча, подвижные игры. | Знать технику ведения мяча, правила изученных подвижных игр. | Ком. эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, работать в группе.  Рег. видеть ошибку и исправлять её по указанию взрослого, сохранять заданную задачу.  Поз. уметь выполнять ведение мяча, уметь играть в подвижные игры. | развитие мотивов учебной деятельности, принятие и осознание социальной роли обучающегося |  | |  |  |
| 22 | Подвижные игры. | Комплексный |  | |  |  |
| 23 | Эстафеты с мячом. | Комплексный | Разминка с мячами, броски мяча через волейбольную сетку, подвижная игра «Пионербол».  Спортивная игра «Волейбол», волейбольные упражнения. | Знать варианты бросков мяча через волейбольную сетку, правила подвижной игры «Пионербол».  Знать волейбол, как вид спорта, волейбольные упражнения. | Ком. слушать и слышать друг друга, устанавливать рабочие отношения.  Рег. определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, сохранять заданную задачу.  Поз. делать передачи мяча через волейбольную сетку, принимать передачи мяча, играть в подвижную игру «Пионербол». | развитие этических чувств, доброжелательности, навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками. |  | |  |  |
| 24 | Подвижные игры. | Комплексный |  | |  |  |
| 25 | Броски мяча через волейбольную сетку. | Комплексный |  | |  |  |
| 26 | Подвижная игра «Пионербол». | Комплексный |  | |  |  |
| 27 | Подготовка к волейболу. | Комплексный |  | |  |  |
| **Гимнастика: 21 час** | | | | | | | | | |  |
| 28 | Тестирование наклона вперёд из положения стоя. | Вводный | Разминка, направленная на развитие гибкости, тестирование наклона вперёд из положения стоя, подъёма туловища из положения лёжа за 30с, подвижная игра "Белые медведи". | Знать, как проходит тестирование наклона вперёд из положения стоя, подъёма туловища из положения лёжа за 30с,правила подвижной игры "Белые медведи". | Ком. слушать и слышать друг друга, добывать информацию из различных источников.  Рег. осуществлять действие по образцу, заданному правилу.  Познавательные: выполнять различные варианты паса мяча ногой, играть в спортивную игру "Футбол". | развитие мотивов учебной деятельности, принятие и осознание социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности, отзывчивости. |  | |  |  |
| 29 | Тестирование подъёма туловища из положения лёжа за 30с. | контрольный |  | |  |  |
| 30 | Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лёжа согнувшись. | Контрольный | Прыжковая разминка, тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лёжа согнувшись, подвижная игра "Ловля обезьян с мячом". | Знать, как проходит тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лёжа согнувшись, виса на время, правила подвижной игры "Ловля обезьян с мячом". | Ком**.** эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, работать в группе.  Рег.регулировать свою деятельность по результату, адекватно оценивать свои действия и действия партнёров.  Поз.проходить тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лёжа согнувшись, виса на время, играть в подвижную игру "Ловля обезьян с мячом". | развитие мотивов учебной деятельности, принятие и осознание социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности, отзывчивости. |  | |  |  |
| 31 | Тестирование виса на время. | контрольный | Разминка с гимнастическими палками, тестирование виса на время, подвижная игра "Ловля обезьян с мячом". |  | |  |  |
| 32 | Кувырок вперёд. | Комбинированный | Разминка на матах, техника кувырка вперёд, вперёд с разбега и через препятствие, технику кувырка назад, подвижная игра "Удочка". | Знать технику кувырка вперёд, вперёд с разбега и через препятствие, технику кувырка назад, правила игры "Удочка". | Ком**.** эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, работать в группе.    Рег.регулировать свою деятельность по результату, адекватно оценивать свои действия и действия партнёров.  Поз.выполнять кувырки вперёд, вперёд с разбега и через препятствие, кувырок назад, правила игры "Удочка". | развитие мотивов учебной деятельности, принятие и осознание социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности, отзывчивости. |  | |  |  |
| 33 | Кувырок вперёд с разбега и через препятствие. | Комбинированный |  | |  |  |
| 34 | Варианты выполнения кувырка вперёд. | Комбинированный |  | |  |  |
| 35 | Кувырок назад. | Комбинированный |  | |  |  |
| 36 | Кувырки. | Комбинированный |  | |  |  |
| 37 | Круговая тренировка. | Комплексный |  | |  |  |
| 38 | Круговая тренировка. | Комплексный | Разминка с гимнастическими палками, техника выполнения стойки на голове, стойки на руках подвижная игра "Парашютисты". | Знать, как выполнять стойку на голове, стойку на руках, вис завесом одной и двумя ногами на перекладине., лазать и перелезать по гимнастической стенке, правила игры "Парашютисты". | Ком**.** эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, работать в группе.  Рег.регулировать свою деятельность по результату, адекватно оценивать свои действия и действия партнёров.  Поз.выполнять стойки на руках, на голове, правила игры "Парашютисты" | развитие мотивов учебной деятельности, принятие и осознание социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности, отзывчивости. |  | |  |  |
| 39 | Вис завесом одной и двумя ногами на перекладине. | Совершенствования |  | |  |  |
| 40 | Лазанье и перелезание по гимнастической стенке. | Комбинированный |  | |  |  |
| 41 | Прыжки в скакалку. | Комплексный | Разминка со скакалками, прыжки в скакалку, прыжки в скакалку в тройках, лазанье по канату в три приёма, подвижные игры "Горячая линия", "Будь осторожен". | Знать, как выполнять прыжки в скакалку, прыжки в скакалку в тройках, лазанье по канату в три приёма, правила подвижных игр "Горячая линия", "Будь осторожен". | Ком. эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, работать в группе.    Рег.регулировать свою деятельность по результату, адекватно оценивать свои действия и действия партнёров.  Поз.выполнять прыжки в скакалку, прыжки в скакалку в тройках, лазанье по канату в три приёма, выполнять упражнения на гимнастическом бревне, на гимнастических кольцах, лазать по наклонной гимнастической скамейке, вращать обруч. | развитие мотивов учебной деятельности, принятие и осознание социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности, отзывчивости. |  | |  |  |
|  | Прыжки в скакалку в тройках.. |  |  | |  |  |
|  | |  |  |
| 42 | Круговая тренировка. | комплексный |  |
| 43 | Упражнения на гимнастическом бревне. | Совершенствования | Разминка, направленная на развитие координационных движений, упражнения на гимнастическом бревне, на гимнастических кольцах, подвижная игра "Шмель". | Знать, как выполнять упражнения на гимнастическом бревне, на гимнастических кольцах, правила подвижной игры "Шмель". |  | |  |  |
| 44 | Круговая тренировка. | Комплексный |  | |  |  |
| 45 | Лазание по наклонной гимнастической скамейке. | Совершенствования | Разминка в движении, варианты лазания по гимнастической скамейке, вращения обруча, подвижная игра "Перебежки с мешочками на голове". | Знать, как выполнять лазания по гимнастической скамейке, вращения обруча, правила подвижной игры "Перебежки с мешочками на голове". |  | |  |  |
| 46 | Варианты вращения обруча. | Совершенствования |  | |  |  |
| 47 | Круговая тренировка. | комплексный |  | |  |  |
| **Подвижные игры:10 часов** | | | | | | | | | |  |
| 48 | Броски мяча через волейбольную сетку. | вводный | Разминка с мячами, броски мяча через волейбольную сетку, подвижная игра «Пионербол».  Спортивная игра «Волейбол», волейбольные упражнения. | Знать варианты бросков мяча через волейбольную сетку, правила подвижной игры «Пионербол».  Знать волейбол, как вид спорта, волейбольные упражнения. |  |  |  | |  |  |
| 49 | Подвижная игра «Пионербол». | Совершенствования |  |  | |  |  |
| 50 | Подготовка к волейболу. | Совершенствования |  |  | |  |  |
| 51 | Подготовка к волейболу. | Совершенствования |  |  | |  |  |
| 52 | Знакомство с баскетболом. | Совершенствования | Разминка с мячом в движении, броски мяча в баскетбольное кольцо, спортивная игра "Баскетбол"; разминка в движении подвижная игра "Флаг на башне," спортивная игра "Футбол". | Знать правила подвижных и спортивных игр. | Ком.представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме.  Рег.определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, сохранять заданную задачу.  Поз.играть в спортивные и подвижные игры. | развитие этических чувств, доброжелательности, навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками. |  | |  |  |
| 53 | Спортивная игра "Баскетбол". | Комплексный |  | |  |  |
| 54 | Спортивная игра "Футбол" | Комплексный |  | |  |  |
| 55 | Подвижная игра "Флаг на башне". | Комплексный |  | |  |  |
| 56 | Спортивные игры. | Совершенствования |  | |  |  |
| 57 | Подвижные и спортивные игры. | Совершенствования |  |  | |  |  |
| **Лыжная подготовка: 20 часов** | | | | | | | | | |  |
| 58 | Ступающий и скользящий шаг на лыжах без лыжных палок. | Вводный | Ступающий, скользящий шаг на лыжах, попеременнный двухшажный и одновременный двухшажный лыжные ходы, повороты переступанием и прыжком на лыжах, передвижение на лыжах змейкой, подъём на склон «лесенкой», спуск со склона в низкой стойке. | Знать, как передвигаться на лыжах различными ходами, как поворачиваться на лыжах переступанием и прыжками, как передвигаться на лыжах «змейкой», как подниматься на склон «лесенкой», спускаться со склона в низкой стойке. | Ком. эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, устанавливать рабочие отношения.  Рег.регулировать свою деятельность по результату, адекватно оценивать свои действия и действия партнёров.  Поз. выполнять  ступающий, скользящий шаг на лыжах, попеременнный двухшажный и одновременный двухшажный лыжные ходы, повороты переступанием и прыжком на лыжах, передвижение на лыжах змейкой, подъём на склон «лесенкой», спуск со склона в низкой | развитие мотивов учебной деятельности, принятие и осознание социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности, отзывчивости. |  | |  |  |
| 59 | Ступающий и скользящий шаг на лыжах без лыжных палок. | Изучение нового  материала |  | |  |  |
| 60 | Ступающий и скользящий шаг на лыжах с лыжными палками. | Изучение нового  материала |  | |  |  |
| 61 | Ступающий и скользящий шаг на лыжах с лыжными палками. | Изучение нового  материала |  | |  |  |
| 62 | Повороты на лыжах переступанием и прыжком. | Изучение нового  материала |  | |  |  |
| 63 | Повороты на лыжах переступанием и прыжком. | Изучение нового  материала |  | |  |  |
| 64 | Поперечный двухшажный ход на лыжах. | Изучение нового  материала |  | |  |  |
| 65 | Поперечный двухшажный ход на лыжах. | Изучение нового  материала |  | |  |  |
| 66 | Одновременный двухшажный ход на лыжах. | Изучение нового  материала |  | |  |  |
| 67 | Одновременный двухшажный ход на лыжах. | Изучение нового  материала |  | |  |  |
| 68 | Подъём «полуёлочкой» и «ёлочкой», спуск под уклон в основной стойке на лыжах. | Изучение нового  материала |  | |  |  |
| 69 | Подъём «полуёлочкой» и «ёлочкой», спуск под уклон в основной стойке на лыжах. | Изучение нового  материала |  | |  |  |
| 70 | Подъём «лесенкой» и торможение «плугом» на лыжах. | Изучение нового  материала |  | |  |  |
| 71 | Подъём «лесенкой» и торможение «плугом» на лыжах. | Изучение нового  материала |  | |  |  |
| 72 | Передвижение и спуск на лыжах «змейкой». | Комплексный |  | |  |  |
| 73 | Передвижение и спуск на лыжах «змейкой». | Комплексный |  | |  |  |
| 74 | Подвижная игра на лыжах «Накаты». | Комплексный |  | |  |  |
| 75 | Подвижная игра на лыжах «Накаты». | Комплексный |  | |  |  |
| 76 | Спуск на лыжах со склона в нижней стойке. | Комплексный |  | |  |  |
| 77 | Прохождение дистанции 1,5 км на лыжах. | Комбинированный |  | |  |  |
| **Подвижные игры: 12 часов** | | | | | | | | | |  |
| 78 | Ведение мяча. | Совершенствования | Разминка с мячом, ведение мяча, подвижные игры. | Знать технику ведения мяча, правила изученных подвижных игр. | Ком. эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, работать в группе.  Рег. видеть ошибку и исправлять её по указанию взрослого, сохранять заданную задачу.  Поз. уметь выполнять ведение мяча, уметь играть в подвижные игры. | развитие мотивов учебной деятельности, принятие и осознание социальной роли обучающегося |  | |  |  |
| 79 | Подвижные игры. | Совершенствования |  | |  |  |
| 80 | Ведение мяча. | Совершенствования |  | |  |  |
| 81 | Эстафеты с мячом. | Совершенствования | Разминка с мячами, броски мяча через волейбольную сетку, подвижная игра «Пионербол».  Спортивная игра «Волейбол», волейбольные упражнения. | Знать варианты бросков мяча через волейбольную сетку, правила подвижной игры «Пионербол».  Знать волейбол, как вид спорта, волейбольные упражнения. | Ком. слушать и слышать друг друга, устанавливать рабочие отношения.  Рег. определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, сохранять заданную задачу.  Поз. делать передачи мяча через волейбольную сетку, принимать передачи мяча, играть в подвижную игру «Пионербол». | развитие этических чувств, доброжелательности, навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками. |  | |  |  |
| 82 | Подвижные игры. | Совершенствования |  | |  |  |
| 83 | Броски мяча через волейбольную сетку. | Совершенствования |  | |  |  |
| 84 | Броски мяча через волейбольную сетку. | Совершенствования |  | |  |  |
| 85 | Броски мяча через волейбольную сетку. | Совершенствования |  | |  |  |
| 86 | Подвижная игра «Пионербол». | Совершенствования |  | |  |  |
| 87 | Броски мяча через волейбольную сетку. | Совершенствования |  | |  |  |
| 88 | Броски мяча через волейбольную сетку. | Совершенствования |  | |  |  |
| 89 | Подготовка к волейболу. | Совершенствования |  | |  |  |
| **Легкая атлетика: 12 часов** | | | | | | | | | |  |
| 90 | Прыжок в высоту с прямого разбега. | Комбинированный | Разминки в движении, на гимнастических скамейках; полоса препятствий, прыжок в высоту с прямого разбега, прыжок в высоту спиной вперёд, прыжки на мячах-хопах, подвижная игра «Совушка». | Знать технику прыжка в высоту с прямого разбега, прыжка в высоту спиной вперёд, правила подвижной игры «Совушка». | Ком. представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме.  Рег. определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, сохранять заданную задачу.  Поз. выполнять прыжок в высоту с прямого разбега, прыжок в высоту спиной вперёд, прыжки на мячах-хопах, играть подвижную игру «Совушка». | развитие этических чувств, доброжелательности, навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками. |  | |  |  |
| 91 | Прыжок в высоту с прямого разбега. | Комбинированный |  | |  |  |
| 92 | Прыжок в высоту спиной вперёд. | Совершенствования |  | |  |  |
| 93 | Прыжки на мячах-хопах. | Совершенствования |  | |  |  |
| 94 | Броски набивного мяча способами "от груди" и "снизу". | Совершенствования | Разминка с набивным мячом, броски набивного мяча способами "от груди" и "снизу" правой и левой рукой, подвижная игра "Точно в цель". | Знать варианты выполнения бросков набивного мяча, правила подвижной игры "Точно в цель". | Ком. слушать и слышать друг друга, устанавливать рабочие отношения.  Рег. определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, сохранять заданную задачу.  Поз. бросать набивной мяч способами "от груди" и "снизу", правой и левой рукой, играть в подвижную игру "Точно в цель". | развитие этических чувств, доброжелательности, навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками. |  | |  |  |
| 95 | Броски набивного мяча правой и левой рукой. | Совершенствования |  | |  |  |
| 96 | Тестирование прыжка в длину с места. | контрольный | Разминка, направленная на подготовку к прыжкам с места, тестирование прыжка в длину с места. | Знать, как проходит тестирование прыжка в длину с места. | Ком. слушать и слышать друг друга, устанавливать рабочие отношения.  Рег. определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, сохранять заданную задачу.  Поз. проходить тестирование прыжка в длину с места. | развитие этических чувств, доброжелательности, навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками. |  | |  |  |
| 97 | Тестирование метания малого мяча на точность. | Контрольный | Разминка в движении, беговые упражнения, тестирования: метания малого мяча на точность, бега на 30 м с высокого старта, челночного бега 3х10м, метания мяча на дальность, бег на 1000м, подвижная игра «Командные хвостики». | Знать, как проходит тестирование: метания малого мяча на точность, бега на 30 м с высокого старта, челночного бега 3х10м, метания мяча на дальность, знать правила игры «Командные хвостики». | Ком. слушать и слышать друг друга, устанавливать рабочие отношения.  Рег. определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, сохранять заданную задачу.  Поз. проходить тестирование: метания малого мяча на точность, бега на 30 м с высокого старта, челночного бега 3х10м, метания мяча на дальность. | развитие этических чувств, доброжелательности, навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками. |  | |  |  |
| 98 | Беговые упражнения. | Совершенствования |  | |  |  |
| 99 | Тестирование бега на 30 м с высокого старта. | контрольный |  | |  |  |
| 100 | Тестирование челночного бега 3х10м | крнтрольный |  | |  |  |
| 101 | Тестирование метания мяча на дальность. | контрольный |  | |  |  |
| 102 | Бег на 1000м | контрольный |  | |  |  |

**Описание материально – технической базы**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование имущества | количество |
| 1. | Перекладин навесная | 2 |
| 2. | Пристенный тренажер для пресса | 2 |
| 2 | Стенка «шведская» | 3 |
| 4 | Баскетбольные мячи | 10 |
| 5 | Волейбольные мячи | 20 |
| 6 | Сетка волейбольная | 1 |
| 7 | Баскетбольные шиты: - переносные                                        - стандартные | 2  2 |
| 8 | Лыжный инвентарь | 25 |
| 9 | Скакалки | 25 |
| 10 | Гранаты | 3 |
| 11 | Набивной мяч | 1 |
| 12 | Сектор для прыжков в высоту | 1 |
| 13 | Гимнастические маты | 10 |
| 14 | Комплект модулей | 1 |
| 15 | Полоса препятствий «Штурм» | 1 |
| 16 | Фитнес мячи | 10 |
| 17 | Теннисные столы | 2 |
| 18 | Кегли | 30 |
| 19 | Малые теннисные мячи | 5 |
| 20 | Канат | 1 |
| 21 | Кубы | 6 |

**Учебно-методическое обеспечение**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** |  | **Название** |
| 1 | Стандарты | Стандарт начального общего образования по физической культуре. |
| 2 | Примерные программы | Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 1-4 классы. |
| 3  4 | Рабочие  программы | *В.И.Лях.* Физическая культура. Рабочие программы. *(Предметная линия учебников В.И.Ляха. 1-4 классы: пособие для учителей общеобразоват. учреждений / В.И.Лях. – М.: Просвещение, 2011.)*  *Матвеев А.П..* Физическая культура. 1-4 классы. Рабочие программы. ФГОС, 2013 г.\* |
| 5  6  7 | Учебники | *В.И.Лях.* Физическая культура. 1 – 4 классы. Учебник для общеобразовательных учреждений. *М.: Просвещение, 2011г.)*  *Тарнопольская Р.И.* Физическая культура 1-4 класс 2013  *Матвеев А.П.* Физическая культура. 2 класс. Учебник. ФГОС, 2013 г.\* |
| 8  9  10  11  12  13 | Методические пособия | *Г.А.Колодницкий, В.С.Кузнецов.* Физическая культура. Учебно-наглядное пособие для учащихся начальной школы. 1-4 классы. |
| *Г.А.Колодницкий., В.С.Кузнецов, М.В.Маслов.* Внеурочная деятельность учащихся. Легкая атлетика (Серия «Работаем по новым стандартам»). |
| *Г.А.Колодницкий., В.С.Кузнецов, М.В.Маслов.* Внеурочная деятельность учащихся. Футбол (Серия «Работаем по новым стандартам»). |
| *Г.А.Колодницкий., В.С.Кузнецов, М.В.Маслов.* Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол (Серия «Работаем по новым стандартам»). |
| *Г.А.Колодницкий., В.С.Кузнецов, М.В.Маслов.* Внеурочная деятельность учащихся. Подвижные игры. (Серия «Работаем по новым стандартам»). |
| 14 |  | Журнал «Физическая культура» |