Приложение к ООП НОО

МБОУ СОШ №3 г. Усмани

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**по учебному предмету «Физическая культура» разработана и составлена в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования**

**1. Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»**

*Выпускник научится:*

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;

- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;

- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;

- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;

- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями;

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;

- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;

- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;

- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;

- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;

- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);

- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;

- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;

- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);

- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;

- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;

- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

**Выпускник получит возможность научиться:**

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;

- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;

- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;

- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;

- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;

- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;

выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;

- выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта.

***Личностные результаты обучения***:

• владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической

подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;

• владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях

организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической

культуры;

• владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой

оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в

соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и

физической подготовленности.

• способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в

процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;

• способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные

мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;

• умение предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой

и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения

к окружающим.

• умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;

• умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и

благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;

• умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду,

осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

• обладать красивой (правильной) осанкой, умение ее длительно сохранять при разнообразных

формах движения и пере движений;

• обладать хорошим телосложением, желанием поддерживать его в рамках принятых норм и

представлений посредством занятий физической культурой;

• обладать культурой движения, умением передвигаться красиво, легко и непринужденно.

Предметные результаты обучения:

• владение знаниями по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их

влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;

• владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки,

лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;

• владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной

функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения

их в игровой и соревновательной деятельности;

• умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых

упражнений по физической культуре.

**Метапредметными** результатами обучения курса «Физическая культура» является (УУД).

Регулятивные УУД:

• владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных

оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в

самостоятельных занятиях физической культурой;

• владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими

детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью,

излагать их содержание;

• владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные

способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

• работая по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки

самостоятельно.

• в диалоге с учителем совершенствовать самостоятельно выработанные критерии оценки.

***Регулятивные* УУД:**

• владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных

оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в

самостоятельных занятиях физической культурой;

• владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими

детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью,

излагать их содержание;

• владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные

способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

• работая по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки

самостоятельно.

• в диалоге с учителем совершенствовать самостоятельно выработанные критерии оценки.

Познавательные УУД:

• Анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления. Выявлять причины и

следствия простых явлений.

• Осуществлять сравнение, классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для

указанных логических операций;

• Строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей.

• Создавать схематические модели с выделением существенных характеристик объекта.

• Уметь определять возможные источники необходимых сведений, производить поиск информации,

анализировать и оценивать ее достоверность.

Коммуникативные УУД:

• Самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели,

распределять роли, договариваться друг с другом и т.д.

**2. Содержание учебного предмета «Физическая культура»**

**Физическая культура как область знаний. История и современное развитие физической культуры.**

Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры. Физическая культура в современном обществе. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.

Современное представление о физической культуре (основные понятия)

Физическое развитие человека. Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Влияние легкоатлетических упражнений на здоровье. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели. Спорт и спортивная подготовка.

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне». Бег на результат (60 м). (ГТО). Метание малого мяча в вертикальную цель размером 2\*1 м с 5— 6 м. (ГТО). Бег 1000 м на результат (ГТО). Наклоны вперед на результат. (ГТО) Подтягивание. (ГТО) Проведение зачета по лыжным гонкам на дистанции 2км с учетом времени. (ГТО) Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя дистанция 5 м (ГТО). Метание малого мяча весом 150 г. (ГТО). Прыжок в длину с места на результат (ГТО).

**Физическая культура человека.**

Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Осанка как показатель физического развития человека. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.

**Способы двигательной (физкультурной) деятельности.**

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой

Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития. Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой

Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).

**Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность.**

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств.

**Спортивно-оздоровительная деятельность.**

Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. ТБ на уроках гимнастики. Строевые упражнения. Акробатические упражнения и комбинации. Кувырок вперёд. Развитие гибкости. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Висы. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Совершенствование и закрепление опорного прыжка. Прыжок ноги врозь. Упражнения на бревне. Гимнастические комбинации. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Комплекс ОРУ с гимнастическими палками. Комплекс ОРУ с гимнастической скакалкой. Ритмическая *гимнастика с элементами хореографии (девочки).* Кувырок назад в стойку ноги врозь. Длинный кувырок (Ю); два кувырка вперед слитно (Д). Стойка на голове и руках (Ю); мост и поворот в упор стоя на одном колене (Д.) Опорный прыжок: согнув ноги (м); прыжок боком с поворотом на 90о (Д

**Планируемые результаты изучения учебного предмета**

**Требования к уровню подготовки обучающихся**

1 класс

В результате освоения программного материала по физической культуре учащиеся 1 класса должны:

иметь представление:

* о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности;
* о способах изменения направления и скорости движения;
* о режиме дня и личной гигиене;
* о правилах составления комплексов утренней зарядки;

уметь:

* выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки;
* выполнять комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток;
* играть в подвижные игры;
* выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;
* выполнять строевые упражнения;

демонстрировать уровень физической подготовленности (см. табл. 1).

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

**2 класс**

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся 2 класса должны:

иметь представление:

* о зарождении древних Олимпийских игр;
* о физических качествах и общих правилах определения уровня их развития;
* о правилах проведения закаливающих процедур;
* об осанке и правилах использования комплексов физических упражнений для формирования правильной осанки;

уметь:

* определять уровень развития физических качеств (силы, быстроты, гибкости);
* вести наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью;
* выполнять закаливающие водные процедуры (обтирание);
* выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки;
* выполнять комплексы упражнений для развития точности метания малого мяча;
* выполнять комплексы упражнений для развития равновесия

демонстрировать уровень физической подготовленности (см. табл. 2).

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения | Уровень | | | | | | |
| высокий | | средний | низкий | высокий | средний | низкий |
| Мальчики | | | | Девочки | | |
| Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз | 14 – 16 | 8 – 13 | | 5 – 7 | 13 – 15 | 8 – 12 | 5 – 7 |
| Прыжок в длину с места, см | 143 – 150 | 128 – 142 | | 119 – 127 | 136 – 146 | 118 – 135 | 108 – 117 |
| Наклон вперед, не сгибая ног в коленях | Коснуться лбом колен | Коснуться ладонями пола | | Коснуться пальцами пола | Коснуться лбом колен | Коснуться ладонями пола | Коснуться пальцами пола |
| Бег 30 м с высокого старта, с | 6,0 – 5,8 | 6,7 – 6,1 | | 7,0 – 6,8 | 6,2 – 6,0 | 6,7 – 6,3 | 7,0 – 6,8 |
| Бег 1000 м | Без учета времени | | | | | | |

**3 класс**

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся 3 класса должны:

иметь представление:

* о физической культуре и ее содержании у народов Древней Руси;
* о символике и ритуале проведения Олимпийских игр
* 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 (см. табл. 3).

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения | Уровень | | | | | | | |
| высокий | | средний | | низкий | высокий | средний | низкий |
| Мальчики | | | | | Девочки | | |
| Подтягивание в висе, кол-во раз | 5 | 4 | | 3 | |  |  |  |
| Подтягивание в висе лежа, согнувшись, кол-во раз |  |  | |  | | 12 | 8 | 5 |
| Прыжок в длину с места, см | 150 – 160 | 131 – 149 | | 120 – 130 | | 143 – 152 | 126 – 142 | 115 – 125 |
| Бег 30 м с высокого старта, с | 5,8 – 5,6 | 6,3 – 5,9 | | 6,6 – 6,4 | | 6,3 – 6,0 | 6,5 – 5,9 | 6,8 – 6,6 |
| Бег 1000 м, мин. с | 5.00 | 5.30 | | 6.00 | | 6.00 | 6.30 | 7.00 |
| Ходьба на лыжах 1 км, мин. с | 8.00 | 8.30 | | 9.00 | | 8.30 | 9.00 | 9.30 |

**4 класс**

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся IV класса должны:

знать и иметь представление:

* о роли и значении занятий физическими упражнениями в подготовке солдат в русской армии;
* о влиянии современного олимпийского движения на развитие физической культуры и спорта в России, крае.
* о физической подготовке и ее связи с развитием физических качеств, систем дыхания и кровообращения;
* о физической нагрузке и способах ее регулирования;
* о причинах возникновения травм во время занятий физическими упражнениями, профилактике травматизма;

уметь:

* вести дневник самонаблюдения;
* выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации;
* подсчитывать частоту сердечных сокращений при выполнении физических упражнений с разной нагрузкой;
* выполнять игровые действия в футболе, баскетболе и волейболе, играть по упрощенным правилам;
* оказывать доврачебную помощь при ссадинах, царапинах, легких ушибах и потертостях;

демонстрировать уровень физической подготовленности (см. табл. 4).

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения | Уровень | | | | | |
| высокий | средний | низкий | высокий | средний | низкий |
| Мальчики | | | Девочки | | |
| Подтягивание в висе, кол-во раз | 6 | 4 | 3 |  |  |  |
| Подтягивание в висе лежа, согнувшись, кол-во раз |  |  |  | 18 | 15 | 10 |
| Бег 60 м с высокого старта, с | 10.0 | 10.8 | 11.0 | 10.3 | 11.0 | 11.5 |
| Бег 1000 м, мин. с | 4.30 | 5.00 | 5.30 | 5.00 | 5.40 | 6.30 |
| Ходьба на лыжах 1 км, мин. с | 7.00 | 7.30 | 8.00 | 7.30 | 8.00 | 8.30 |

**ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА**

Легкая атлетика: беговые упражнения. Высокий старт. Контрольный тест - бег 30м. Встречная эстафета. Контрольный тест челночный бег 3х10 м.

Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места. Приземление. Обучение отталкиванию в прыжке в длину с места. Прыжок в длину с места на результат.

Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с разбега на результат. Упражнения в метании малого мяча. Метание малого мяча в вертикальную цель размером 2\*1 м с 5-6 м. Развитие скоростно-силовых качеств. Бег в равномерном темпе. Бег на длинные дистанции 2000 м (ю); 1500м (д).

Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, мини-футбол, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила.

ВОЛЕЙБОЛ

ТБ при проведении занятий по волейболу. Приёмы игры в волейбол. Тактика игры. Овладение техникой передвижения. Овладение техникой передвижения, остановки, ускорение игрока. Освоение техники удара по мячу. Стойки и перемещения игрока. Стойки и перемещения игрока, повороты и остановки. Упражнения в парах. Совершенствование приёма и передачи мяча. Нижняя подача мяча. Передача мяча через сетку. Нижняя подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания. Прямой нападающий удар после подбрасывания. Передачи мяча над собой. Ведение мяча на месте. Игра «картошка». Волейбол 3\*3. Совершенствование элементов волейбола в линейных эстафетах. Зачёт по подачи мяча в зоны волейбольной площадки. Действия нападающего удара. Тактика свободного нападения.

БАСКЕТБОЛ.

Правила ТБ при занятиях баскетболом. Технико - тактические действия в баскетболе. Ведение мяча на месте. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Приёмы игры в баскетбол. Остановка прыжком. Остановка двумя шагами. Бросок двумя руками от головы с места. Бросок двумя руками снизу в движении. Бросок двумя руками снизу после ловли мяча. Позиционное нападение через скрестный выход. Позиционное нападение(5:0) без изменения позиции игроков. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от головы в движении. Бросок мяча в кольцо. Развитие координационных качеств. Взаимодействия двух игроков через заслон. Игра «Передал - садись». Игра «Борьба за мяч». Игра «Не давай мяч водящему». Игра «Вокруг света». Игровые задания.

**ФУТБОЛ (мини-футбол)**

ТБ при занятиях спортивными играми. Футбол. Основные приемы и правила игры. Повороты. Овладение техникой передвижения, остановки, ускорение игрока. Овладение элементами техники футбола. Использование корпуса. Удары по катящемуся мячу. Обыгрыш. Нападение в игровых заданиях. Финты. Игра по упрощенным правилам. Игра головой. Оценка техники владения мячом. Развитие координационных способностей. Развитие быстроты и ловкости. Эстафеты с мячом. Освоение техники удара по мячу, ведения мяча. Действия нападающего против защитников. Позиционное нападение. Правила игры в футбол.

Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила.

Правила спортивных игр. Игры по правилам.

*Плавание (теория).*

ТБ при занятиях плаванию. Вхождение в воду и передвижения по дну бассейна. Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении. Плавание на груди и спине вольным стилем. Скольжение на спине и животе. Упражнения на задерживания дыхания Общеразвивающие и специальные физические упражнения на суше. Способы плавания. Имитационные движения для освоения техники плавания кроль на груди, спине, брасс. Упражнения на суше для изучения движений ног. Прыжок воду. Упражнения на суше для изучения движений рук.

**ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА**

Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Передвижение на лыжах. Основные способы передвижения на лыжах. Скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход.

Коньковый ход. Одновременный двухшажный ход. Правила безопасного падения на лыжах. Круговая эстафета. Подъемы, спуски, повороты, торможения выполнения подъема «полуелочкой». Торможение упором, «плугом». Преодоление бугров и впадин. Поворот переступанием. Непрерывное передвижение на лыжах. Непрерывное передвижение на лыжах 2, 3 и 4,5 км. Подъем ступающим шагом. Подъем елочкой на склоне 45°. Спуски. Техника спусков. Виды стоек. Торможение упором, «плугом». Развитие выносливости. Правила соревнований.

Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность

Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; Кроссовая подготовка. Эстафетный бег, лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения. Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, спортивные игры). Сдача зачётов по физической подготовке. Контрольное тестирование.

Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно- *выполнения подъема «полуелочкой». Торможение упором, «плугом». Преодоление бугров и впадин. Поворот переступанием. Непрерывное передвижение на лыжах. Непрерывное передвижение на лыжах 2, 3 и 4,5 км. Подъем ступающим шагом.* Подъем елочкой на склоне 45°. Спуски. Техника спусков. Виды стоек. Торможение упором, «плугом». Развитие выносливости. Правила соревнований.

Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность

Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; Кроссовая подготовка. Эстафетный бег, лазание, перелазание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения. Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, спортивные игры). Сдача зачётов по физической подготовки.

спортивным комплексом

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Календарно-тематический план уроков физической культуры**  **в 1-4 классах** | | | | | | | |
| №  п/п | Наименование темы | Кол-во  часов | Цели и задачи  урока | Характеристика учебной деятельности учащихся (УУД) | Дата | | Приме-чание |
| план | факт |
| 1 | **Легкая атлетика**  ПТБ на уроках легкой атлетики.  Бег 30 м - высокий старт. Подтягивание. | **15**  1 | Ознакомление с организационно-методическими требованиями и основными ПТБ. Методика бега на 30м и подтягивания. | Сохранять доброжелательное отношение друг к другу; устанавливать рабочие отношения.  Формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников.  Уметь рассказывать правила тестирования. |  |  |  |
| 2 | Закрепление техники построений.  Совершенствовать стартовый разгон и финиш. | 1 | Построение в шеренгу и колонну, повторение поворотов направо и налево. Знакомство с понятием «дистанция».  Методика бега на 30м. | Формировать навыки работы в группе; устанавливать рабочие отношения.  Умение осуществлять действия по образцу и заданному правилу.  Объяснять для чего нужно построение и перестроение, как оно выполняется. |  |  |  |
| 3 | Прыжок в длину с места.  Учет в беге на 30м (в/старт). | 1 | Проведение разминки, направленной на развитие координационных способностей, тестирование в прыжках в длину и беге на 30м. | Формировать навыки содействия в достижении цели со сверстниками; слушать и слышать друг друга.  Формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников; поиск и выделение необходимой информации.  Уметь рассказывать правила тестирования. |  |  |  |
| 4 | Прыжок в длину с места.  Совершенствование техники перестроений. | 1 | Проведение разминки, направленной на развитие координационных способностей, методика прыжка в длину. | Формировать навыки содействия в достижении цели со сверстниками; слушать и слышать друг друга.  Самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; искать и выделять необходимую информацию. |  |  |  |
| 5 | Бег с высоким подниманием бедра.  Прыжок в длину с разбега. | 1 | Проведение разминки, направленной на развитие координационных способностей, определение длины разбега и отталкивания. | Сохранять доброжелательное отношение друг к другу; устанавливать рабочие отношения.  Формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстника.  Уметь рассказывать о технике прыжка в длину с разбега. |  |  |  |
| 6 | Прыжки в длину с разбега.  Челночный бег с кубиками 3х10м. | 1 | Совершенствование техники прыжка, знакомство с техникой  челночного бега. | Формировать навыки содействия в достижении цели со сверстниками; слушать и слышать друг друга.  Самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; искать и выделять необходимую информацию.  Уметь рассказывать о технике челночного бега. |  |  |  |
| 7 | Подбор темпа бега, подъем ноги.  Совершенствование техники бега при беге 3х10м. | 1 | Совершенствование техники строевых упражнений, закрепление техники поворотов и финиширования в челночном беге 3х10м. | Формировать навыки содействия в достижении цели со сверстниками; слушать и слышать друг друга.  Самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; искать и выделять необходимую информацию.  Уметь рассказывать и показывать технику выполнения челночного бега. |  |  |  |
| 8 | Учет в челночном беге 3х10м.  Подвижная игра «Запрещенное движение». | 1 | Проведение тестирования в челночном беге. Разучить правила и провести подвижную игру «Запрещенное движение». | Сохранять доброжелательное отношение друг к другу; устанавливать рабочие отношения.  Формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстника.  Уметь рассказывать о тестировании в челночном беге и правилах игры «Запрещенное движение». |  |  |  |
| 9 | Совершенствование техники бега с высоким подниманием бедра и 3х10м. | 1 | Техника строевых упражнений, совершенствование технических навыков в беговых упражнениях. | Формировать навыки содействия в достижении цели со сверстниками; слушать и слышать друг друга.  Самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; искать и выделять необходимую информацию.  Уметь рассказывать и показывать технику выполнения бега с высоким подниманием бедра. |  |  |  |
| 10 | Учет в шестиминутном беге.  Игра «Гонка мячей». | 1 | Развитие выносливости и двигательных качеств в игре «Гонка мячей».  Разучить привила проводимой игры. | Добывать недостающую информацию с помощью вопросов; слушать и слышать друг друга.  Самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; определять новый уровень отношения к самому себе как к субъекту деятельности.  Уметь рассказывать правила выполнения тестирования в шестиминутном беге и правилах проводимой игры. |  |  |  |
| 11 | Учет техники бега с высоким подниманием бедра.  Подвижная игра «Два Мороза». | 1 | Проведение тестирования в беге с высоким подниманием бедра. Разучить правила проводимой игры. | Представлять конкретное содержание и излагать его в устной форме; организовывать и осуществлять совместную деятельность.  Формировать ситуацию саморегуляции, т.е.операционный опыт (учебных знаний и умений) сотрудничества в совместном решении задач.  Уметь рассказывать о тестировании в беге с высоким подниманием бедра и правилах проведения подвижной игры «Два Мороза». |  |  |  |
| 12 | Тестирование на гибкость.  Совершенствование техники челночного бега 3х10м. | 1 | Проведение разминки направленной на развитие гибкости. Проведение тестирования на гибкость. Совершенствование технических навыков в челночном беге. | Сохранять доброжелательное отношение друг к другу; устанавливать рабочие отношения.  Формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстника.  Уметь рассказывать о проведении тестирования на гибкость. |  |  |  |
| 13 | Учет в челночном беге 3х10м.  Подвижная игра «Удочка подвижная». | 1 | Проведение тестирования в челночном беге. Разучить правила проводимой игры. | Формировать навыки содействия в достижении цели со сверстниками; слушать и слышать друг друга.  Самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; искать и выделять необходимую информацию.  Уметь рассказывать и показывать правильно технику выполнения челночного бега, правила проведения игры «Удочка». |  |  |  |
| 14 | Тренировка в подтягивании.  Эстафета с предметами. «Удочка». | 1 | Проведение тестирования в подтягивании. Развитие двигательных навыков в подвижной игре «Удочка». | Представлять конкретное содержание и излагать его в устной форме; добывать недостающую информацию с помощью вопросов; организовывать и осуществлять совместную деятельность.  Формировать ситуацию саморегуляции, т.е.операционный опыт (учебных знаний и умений) сотрудничества в совместном решении задач.  Уметь рассказывать и показывать правильно технику подтягивания, правила проведения игры «Удочка». |  |  |  |
| 15 | Учет в подтягивании.  Учет в медленном беге на 1000м (б/в). | 1 | Проведение тестирования в подтягивании, развитие силовой и общей выносливости. Расширение знаний о понятии «дистанция». | Добывать недостающую информацию с помощью вопросов; слушать и слышать друг друга.  Самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; определять новый уровень отношения к самому себе как к субъекту деятельности.  Уметь рассказывать о проведении тестирования в подтягивании и беге на 1000м. |  |  |  |
| 16 | **Спортивные (подвижные) игры**  ПТБ при занятиях в спортивном зале.  Познакомить с метанием из-за спины. | **12**  1 | Ознакомление с организационно-методическими требованиями и основными ПТБ. Разучить технику метания из-за спины. | Формировать навыки работы в группе; устанавливать рабочие отношения.  Умение осуществлять действия по образцу и заданному правилу.  Умение правильно оценить и показать технику метания. |  |  |  |
| 17 | Метание набивного мяча.  Познакомить с метанием м/мяча в вертикальную цель. | 1 | Совершенствовать технические навыки метания из-за спины, разучить технику метания в вертикальную цель. | Сохранять доброжелательное отношение друг к другу; устанавливать рабочие отношения.  Формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстника.  Уметь рассказывать и правильно показывать технику метания. |  |  |  |
| 18 | Совершенствование техники метания.  «Салки» в различных вариантах. | 1 | Совершенствование технических навыков в метании, провести игру «Салки» в 2-3 вариантах. | Формировать навыки содействия в достижении цели со сверстниками; слушать и слышать друг друга.  Самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; искать и выделять необходимую информацию.  Уметь рассказывать и правильно показывать технику метания, правила проведения игры «Салки» в разных вариантах. |  |  |  |
| 19 | Работа рук при метании из-за спины.  Игры и эстафеты по выбору детей. | 1 | Совершенствование технических навыков в метании, провести две игры и две эстафеты, с заданиями, наиболее запомнившихся и понравившихся детям. | Добывать недостающую информацию с помощью вопросов; слушать и слышать друг друга.  Самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности.  Уметь правильно рассказывать о технике метания, правилах проведения выбранных игр и эстафет. |  |  |  |
| 20 | Совершенствование техники метания.  «Салки» в различных вариантах. | 1 | Совершенствование технических навыков в метании, провести игру «Салки» в 2-3 вариантах. | Добывать недостающую информацию с помощью вопросов; формировать навыки содействия в достижении цели со сверстниками; слушать и слышать друг друга.  Самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.  Уметь рассказывать и правильно показывать технику метания, правила проведения игры «Салки» в разных вариантах. |  |  |  |
| 21 | Учет в метании из-за спины.  Броски и ловля мяча. | 1 | Провести тестирование в метании из-за спины.  Разучить технику бросков и ловли мяча. | Сохранять доброжелательное отношение друг к другу; устанавливать рабочие отношения.  Формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстника.  Уметь рассказывать и правильно показывать технику метания. |  |  |  |
| 22 | Учет в метании в вертикальную цель с 4-5м.  Преодоление полосы препятствий. | 1 | Провести тестирование в метании в горизонтальную цель. Разучить технику преодоления пяти различных препятствий. | Сохранять доброжелательное отношение друг к другу; устанавливать рабочие отношения.  Формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстника.  Уметь рассказывать о проведении тестирования в метании в вертикальную цель. |  |  |  |
| 23 | Закрепление техники бросков и ловли мяча.  Эстафета с мячом. | 1 | Закрепить технические навыки в бросках и ловли мяча, совершенствовать двигательные навыки в эстафетах. | Сохранять доброжелательное отношение друг к другу; устанавливать рабочие отношения.  Формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстника.  Уметь рассказывать о технике бросков и ловли мяча и действию в эстафетах. |  |  |  |
| 24 | Преодоление полосы препятствий.  Игры и эстафеты по выбору детей. | 1 | Закрепить технику преодоления пяти различных препятствий, провести две игры и две эстафеты, с заданиями, наиболее запомнившихся и понравившихся детям. | Добывать недостающую информацию с помощью вопросов; слушать и слышать друг друга.  Самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности.  Уметь правильно рассказывать о технике метания, правилах проведения выбранных игр и эстафет. |  |  |  |
| 25 | Учет в преодолении полосы из 5 препятствий.  Подвижная игра «Два Мороза». | 1 | Провести тестирование в преодолении полосы препятствий, | Сохранять доброжелательное отношение друг к другу; устанавливать рабочие отношения.  Формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстника.  Уметь рассказывать о проведении тестирования в преодолении полосы препятствий, правилах проведения игры «Два Мороза». |  |  |  |
| 26 | Тренировка в подтягивании.  Эстафета с мячом. Подвижная игра «Удочка». | 1 | Провести пробные попытки в подтягивании, совершенствовать двигательные навыки в эстафетах и игре «Удочка». | Представлять конкретное содержание и излагать его в устной форме; добывать недостающую информацию с помощью вопросов; организовывать и осуществлять совместную деятельность.  Формировать ситуацию саморегуляции, т.е.операционный опыт (учебных знаний и умений) сотрудничества в совместном решении задач.  Уметь рассказывать и показывать правильно технику подтягивания, правила проведения игры «Удочка». |  |  |  |
| 27 | Учет в подтягивании. «Удочка».  Итоги 1 четверти. | 1 | Провести тестирование в подтягивании, совершенствовать двигательные навыки в игре «Удочка».  Подвести итоги четверти, дать индивидуальные задания на каникулы. | Формировать навыки содействия в достижении цели со сверстниками; слушать и слышать друг друга.  Самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; искать и выделять необходимую информацию.  Уметь рассказывать о тестировании и показывать правильно технику подтягивания, правила проведения игры «Удочка». Анализировать свои действия в четверти. |  |  |  |
| 28 | **Гимнастика с основами акробатики.**  ПТБ на уроках гимнастики.  Лазание по наклонной скамейке. Эстафеты. | **15**  1 | Ознакомление с организационно-методическими требованиями и основными ПТБ. Разучить лазание по гимнастической скамейке под углом. | Устанавливать рабочие отношения; формировать навыки учебного сотрудничества в ходе индивидуальной и групповой работы.  Осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокорекции.  Уметь правильно выполнять лазание по гимнастической скамейке. |  |  |  |
| 29 | Кувырок вперед в группировке.  Лазание по канату. | 1 | Разучивание разминки на матах, техники выполнения группировки, перекатов. Разучивание техники кувырка вперед.  Работа рук и ног при лазании по канату. | Формировать навыки учебного сотрудничества в ходе индивидуальной и групповой работы, навыки содействия в достижении цели со сверстниками.  Формировать умение самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; осуществлять действия по образцу и заданному правилу.  Уметь правильно выполнять разминку и правильные действия на гимнастической скамейке. |  |  |  |
| 30 | Кувырок вперед в группировке.  Лазание по канату.  Лазание по гимнастической стенке.  Ходьба по рейке гимнастической скамейки. | 1 | Совершенствовать лазание по гимнастической скамейке под углом и навыки в ходьбе по рейке скамейки. | Устанавливать рабочие отношения; формировать навыки учебного сотрудничества в ходе индивидуальной и групповой работы.  Осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокорекции.  Уметь выполнять разминку на матах, делать группировку, перекаты, кувырок вперед. |  |  |  |
| 31 | Равновесие в ходьбе по рейке гимнастической скамейки.  Кувырок вперед в группировке. | 1 | Совершенствование технических навыков разминки на матах, ходьбе по рейке гимнастической скамейке и кувырка вперед в группировке. | Слушать и слышать друг друга и учителя; представлять конкретное содержание и излагать его в устной форме.  Формировать умение сохранять заданную цель; контролировать свою деятельность по результату.  Уметь выполнять разминку, направленную на сохранение правильной осанки, кувырок вперед в группировке. |  |  |  |
| 32 | Перекат вперед из стойки на лопатках.  Кувырок вперед, в сторону. | 1 | Учить перекату из стойки на лопатках, совершенствование технических навыков разминки на матах и кувырков вперед и в сторону | Представлять конкретное содержание и излагать его в устной форме; формировать навыки сотрудничества со сверстниками и взрослыми.  Осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокорекции.  Уметь выполнять разминку, направленную на сохранение правильной осанки, кувырок в сторону, стойку на лопатках. |  |  |  |
| 33 | Кувырок в сторону в группировке.  Стойка на лопатках согнув ноги. | 1 | .  Совершенствование технических навыков разминки на матах. Учить кувырку в сторону в группировке и стойке на лопатках. | Эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации; формировать навыки сотрудничества в ходе индивидуальной работы.  Добывать недостающую информацию с помощью вопросов (познавательная инициативность); формирование умения осуществлять действия по образцу и заданному правилу.  Умение выполнять разминку, перекаты и кувырки вперед и в сторону. |  |  |  |
| 34 | Совершенствование техники упражнений в равновесии.  Акробатические упражнения. | 1 | Совершенствование технических навыков упражнений в равновесии и выполнения акробатических упражнений. | Формировать навыки учебного сотрудничества в ходе индивидуальной и групповой работы, навыки содействия в достижении цели со сверстниками.  Формировать умение самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; осуществлять действия по образцу и заданному правилу.  Уметь правильно выполнять разминку и акробатические упражнения. |  |  |  |
| 35 | Акробатические упражнения.  Техника захвата каната ногами | 1 | Совершенствование технических навыков разминки на матах, выполнения акробатических упражнений и техники захвата каната ногами. | Формировать навык речевых действий; использования адекватных языковых средств для отображения в речевых высказываниях с целью планирования, контроля и самооценки.  Определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности; осуществлять действие по образцу и заданному правилу.  Уметь выполнять разминку, направленную на сохранение правильной осанки, акробатические упражнения. |  |  |  |
| 36 | Перекаты вперед из стойки на лопатках.  Захват каната ногами из виса. | 1 | Совершенствование технических навыков разминки на матах, выполнения акробатических упражнений и техники захвата каната ногами. | Добывать недостающую информацию с помощью вопросов; слушать и слышать друг друга.  Самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности.  Уметь правильно рассказывать о технике лазания по канату, правильно выполнять перекаты. |  |  |  |
| 37 | Вис стоя и лежа.  Лазание по канату с захватом ногами. | 1 | Закрепление техники виса стоя и лежа, совершенствование технических навыков лазания по канату с захватом ногами. | Эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации; формировать навыки сотрудничества в ходе индивидуальной работы.  Добывать недостающую информацию с помощью вопросов (познавательная инициативность); формирование умения осуществлять действия по образцу и заданному правилу.  Умение выполнять разминку, правильную технику висов и лазания по канату. |  |  |  |
| 38 | .Упражнения в равновесии.  Учет по прыжкам в длину с места | 1 | Совершенствование технических навыков в упражнениях в равновесии, повести тестирование по прыжкам. | Владеть монологической и диалогической формами речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами родного языка.  Формировать умение видеть указанную ошибку и исправлять ее по наставлению взрослого; уметь сохранять заданную цель.  Уметь проводить разминку и рассказывать о тестировании, проводить игры-эстафеты с преодолением препятствий. |  |  |  |
| 39 | Учет по подтягиванию.  Игра-эстафета с прыжками через препятствие. | 1 | Провести тестирование по подтягиванию, совершенствование технических навыков в играх-эстафетах с преодолением препятствий. | Эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации; формировать навыки речевого отображения (описания, объяснения) содержания совершаемых действий в форме речевых значений с целью ориентировки.  Определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности; уметь осуществлять действие по образцу и заданному правилу.  Уметь проводить разминку и рассказывать о тестировании. |  |  |  |
| 40 | Тестирование на гибкость.  Гимнастическая эстафета.  . | 1 | Совершенствование технических навыков в лазании по канату, провести тестирование в челночном беге. | Формировать навык речевых действий; использования адекватных языковых средств для отображения в речевых высказываниях с целью планирования, контроля и самооценки.  Определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности; осуществлять действие по образцу и заданному правилу.  Уметь выполнять разминку, выполнять лазание по канату, рассказывать о тестировании. |  |  |  |
| 41 | Техника лазания по канату.  Учет в челночном беге 3х10м. | 1 | Протестировать наклон вперед сидя на полу (гибкость), совершенствовать гимнастические навыки в эстафете. | Слушать и слышать друг друга и учителя; представлять конкретное содержание и излагать его в устной форме.  Формировать умение сохранять заданную цель; контролировать свою деятельность по результату.  Уметь выполнять разминку, направленную на сохранение правильной осанки, рассказывать о тестировании на гибкость. |  |  |  |
| 42 | Тестирование у задолжников.  Итоговый урок по теме «Гимнастика». | 1 | Протестировать выполнение упражнений у отстающих учащихся, подвести итоги по гимнастике. | Добывать недостающую информацию с помощью вопросов; формировать умение понимать мысли, чувства, стремления и желания окружающих, их внутренний мир в целом.  Формировать умение осуществлять действие по образцу и заданному правилу; адекватно оценивать свои действия и действия партнеров.  Уметь проводить разминку и рассказывать о тестировании, анализировать свои действия. |  |  |  |
| 43 | **Лыжная подготовка**  ПТБ на уроках лыжной подготовки.  Требования к одежде и обуви.  Ступающий шаг. | **6**  1 | Ознакомление с организационно-методическими требованиями и основными ПТБ. Познакомить с техникой ступающего шага без палок. Знакомство с понятием «темп». | Добывать недостающую информацию с помощью вопросов; представлять конкретное содержание и излагать его в устной форме.  Проектировать траекторию развития через включение в новые виды деятельности и формы сотрудничества; уметь видеть указанную ошибку и исправлять ее по наставлению взрослого.  Уметь переносить лыжи и передвигаться ступающим шагом без палок. |  |  |  |
| 44 | Закрепление техники ступающего шага.  Прохождение дистанции 600-800м в медленном темпе. | 1 | Повторение техники переноски лыж под рукой и технических навыков ступающего шага. Расширение знаний о понятии «дистанция». | Слушать и слышать друг друга и учителя; с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами коммуникации.  Формировать умение сохранять заданную цель; контролировать свою деятельность по результату.  Уметь переносить лыжи под рукой и передвигаться ступающим шагом без палок. |  |  |  |
| 45 | Построение с лыжами, подгонка креплений.  Прохождение дистанции 600-800м в медленном темпе. | 1 | Повторение техники переноски лыж на плече, подгонки креплений на лыжах, ремня на палках и технических навыков ступающего шага | Слушать и слышать друг друга и учителя; формировать навыки работы в группе и уважения к другой точке зрения.  Формировать умение видеть указанную ошибку и исправлять ее по наставлению взрослого; уметь осуществлять действие по образцу и заданному правилу.  Уметь переносить лыжи на плече и передвигаться ступающим шагом без палок. |  |  |  |
| 46 | Построение с лыжами, подгонка креплений.  Прохождение дистанции 600-800м в медленном темпе. | 1 | Знакомство с понятием «1/2 и ¾ силы». Повторение техники переноски лыж на плече, подгонки креплений на лыжах, ремня на палках и технических навыков ступающего шага | Устанавливать рабочие отношения; эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации.  Уметь сохранять заданную цель; контролировать свою деятельность по результату.  Уметь передвигаться ступающим шагом без палок. |  |  |  |
| 47 | Учет техники передвижения скользящим шагом.  Прохождение дистанции 1 км. | 1 | .  Провести тестирование техники скользящего шага, подвести итоги четверти, дать индивидуальные задания на каникулы. | Слушать и слышать друг друга и учителя; с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами коммуникации.  Формировать умение сохранять заданную цель; контролировать свою деятельность по результату.  Уметь переносить лыжи под рукой и выполнять повороты переступанием на месте. |  |  |  |
| 48 | Повороты переступанием на месте.  Прохождение дистанции 1000м в ¾ силы. Итоги 2 четверти. | 1 | Разучить технику поворота переступанием, совершенствовать технические навыки ступающего шага | Слушать и слышать друг друга и учителя; с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами коммуникации.  Формировать умение сохранять заданную цель; контролировать свою деятельность по результату.  Уметь переносить лыжи под рукой и рассказывать о тестировании ступающим шагом без палок.  Уметь анализировать свои действия по итогам четверти. |  |  |  |
| 49 | **Лыжная подготовка**  ПТБ на уроках лыжной подготовки.  Скользящий шаг.  Прохождение дистанции до 1 км. | **27**  1 | Закрепление знаний об организационно-методических требованиях и основных ПТБ. Познакомить с техникой скользящего шага. | Добывать недостающую информацию с помощью вопросов; представлять конкретное содержание и излагать его в устной форме.  Проектировать траекторию развития через включение в новые виды деятельности и формы сотрудничества; уметь видеть указанную ошибку и исправлять ее по наставлению взрослого.  Уметь переносить лыжи и передвигаться скользящим шагом . |  |  |  |
| 50 | Закрепление техники скользящего шага.  Прохождение дистанции до 1 км в ½ силы. | 1 | Закрепить технические навыки скользящего шага,  Расшить знания учащихся о понятиях «дистанция» и «1/2 силы». | Слушать и слышать друг друга и учителя; с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами коммуникации.  Формировать умение сохранять заданную цель; контролировать свою деятельность по результату.  Уметь переносить лыжи под рукой и передвигаться скользящим шагом. |  |  |  |
| 51 | Техника скользящего шага.  Круговая эстафета с этапом до 100м. | 1 | Совершенствование техники скользящего шага и технических действий в эстафете. | С достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с заданными условиями коммуникации; устанавливать рабочие отношения.  Формировать ситуацию саморегуляции эмоциональных и функциональных состояний, т.е. операционный опыт.  Уметь передвигаться скользящим шагом и правильно действовать в эстафете. |  |  |  |
| 52 | Передвижение скользящим шагом.  Прохождение дистанции 1000м в ¾ силы. | 1 | Совершенствовать технику скользящего шага.  Расширить знания учащихся о понятии «3/4 силы». | Слушать и слышать друг друга и учителя; понимать мысли, чувства, стремления и желания окружающих, их внутренний мир в целом.  Осознать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции.  Уметь спускаться со склона и правильно действовать в игре «Смелее с горки». |  |  |  |
| 53 | Разучивание техники спуска со склона 15-200.  Игра «Смелее с горки». Дистанция 1 км. | 1 | Разучить технику спуска и правила игры «Смелее с горки». | Устанавливать рабочие отношения; эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации.  Уметь сохранять заданную цель; контролировать свою деятельность по результату.  Уметь передвигаться скользящим шагом. |  |  |  |
| 54 | Учет техники скользящего шага.  Игра «Смелее с горки». Прохождение дистанции 1000м. | 1 | Провести тестирование техники скользящего шага, совершенствовать умения в игре «Смелее с горки». | С достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с заданными условиями коммуникации; устанавливать рабочие отношения.  Формировать ситуацию саморегуляции эмоциональных и функциональных состояний, т.е. операционный опыт.  Уметь рассказать о тестировании и правильно показать технику скользящего шага, правильно действовать в игре. |  |  |  |
| 55 | Разучивание техники подъема ступающим шагом.  Прохождение дистанции 1000м в среднем темпе. | 1 | Разучить технику подъема.  Расширить знания учащихся о понятиях «дистанция и «средний темп». | Добывать недостающую информацию с помощью вопросов; представлять конкретное содержание и излагать его в устной форме.  Проектировать траекторию развития через включение в новые виды деятельности и формы сотрудничества; уметь видеть указанную ошибку и исправлять ее по наставлению взрослого.  Уметь переносить лыжи и подниматься в горку ступающим шагом. |  |  |  |
| 56 | Спуск со склона 15-200.  Прохождение дистанции 1000м на время. | 1 | Совершенствование технических умений при спуске со склона и тактических навыков при преодолении дистанции. | С достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с заданными условиями коммуникации; устанавливать рабочие отношения.  Формировать ситуацию саморегуляции эмоциональных и функциональных состояний, т.е. операционный опыт.  Уметь правильно действовать при спуске и раскладывать свои силы на дистанции. |  |  |  |
| 57 | Учет техники спуска со склона 15-200. Игра «Смелее с горки».  Прохождение дистанции 1000м. | 1 | Провести тестирование техники спуска со склона и совершенствовать умения в игре «Смелее с горки». | Слушать и слышать друг друга и учителя; понимать мысли, чувства, стремления и желания окружающих, их внутренний мир в целом.  Осознать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции.  Уметь рассказать о тестировании и правильно спускаться со склона и правильно действовать в игре «Смелее с горки». |  |  |  |
| 58 | Круговая эстафета с этапом 100м.  Прохождение дистанции 1000м на время. | 1 | Совершенствование технических навыков в эстафете и преодоление дистанции на время. | Формировать навыки работы в группе; слушать и слышать друг друга и учителя.  Формировать умение самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; уметь сохранять заданную цель.  Уметь выполнять подъем в горку ступающим шагом, правильно передавать эстафету и раскладывать свои силы на дистанции. |  |  |  |
| 59 | Совершенствование техники подъема ступающим шагом.  Эстафета. Прохождение дистанции 1000м в ¾ силы. | 1 | Совершенствование технических навыков при подъеме ступающим шагом и в эстафете. Расширить знания о понятии «3/4 силы». | Слушать и слышать друг друга и учителя; формировать навыки работы в группе и уважения к другой точке зрения.  Формировать умение видеть указанную ошибку и исправлять ее по наставлению взрослого; уметь осуществлять действие по образцу и заданному правилу.  Уметь переносить лыжи на плече, правильно передавать эстафету и вести борьбу на дистанции. |  |  |  |
| 60 | Учет техники подъема ступающим шагом.  Прохождение дистанции 1000м в среднем темпе. | 1 | Провести тестирование в технике подъема ступающим шагом, расширить знания о понятии «средний темп». | С достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с заданными условиями коммуникации; устанавливать рабочие отношения.  Формировать ситуацию саморегуляции эмоциональных и функциональных состояний, т.е. операционный опыт.  Уметь рассказать о тестировании и правильно показать технику подъема ступающим шагом, правильно раскладывать свои силы на дистанции. |  |  |  |
| 61 | Круговая эстафета с этапом 100м.  Прохождение дистанции 1000м в ¾ силы. | 1 | Совершенствование двигательных навыков в эстафете, правильность и очередность передачи.  Прохождение дистанции в заданном темпе. | Слушать и слышать друг друга и учителя; формировать навыки работы в группе и уважения к другой точке зрения.  Формировать умение самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; уметь сохранять заданную цель.  Уметь, правильно передавать эстафету и раскладывать свои силы на дистанции. |  |  |  |
| 62 | Круговая эстафета с этапом 100м.  Прохождение дистанции 1000м на время. | 1 | Совершенствование двигательных навыков в эстафете, правильность и очередность передачи.  Прохождение дистанции в максимальном темпе, добиваясь результата. | Слушать и слышать друг друга и учителя; понимать мысли, чувства, стремления и желания окружающих, их внутренний мир в целом.  Осознать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции.  Уметь правильно передавать эстафету, вести борьбу за результат на дистанции. |  |  |  |
| 63 | Игра «Кто самый быстрый?».  Прохождение дистанции 1000м в среднем темпе | 1 | Совершенствование двигательных навыков в проводимых играх и элементов лыжной подготовки на дистанции. | Слушать и слышать друг друга и учителя; формировать навыки работы в группе и уважения к другой точке зрения.  Формировать умение самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; уметь сохранять заданную цель.  Уметь, правильно передавать эстафету и раскладывать свои силы на дистанции. |  |  |  |
| 64 | Круговая эстафета с этапом 100м.  Прохождение дистанции 1000м в ¾ силы. | 1 | Совершенствование двигательных навыков в эстафете, правильность и очередность передачи.  Прохождение дистанции в заданном темпе. | Добывать недостающую информацию с помощью вопросов; представлять конкретное содержание и излагать его в устной форме.  Проектировать траекторию развития через включение в новые виды деятельности и формы сотрудничества; уметь видеть указанную ошибку и исправлять ее по наставлению взрослого.  Уметь играть по правилам в проводимую игру, правильно раскладывать свои силы на дистанции. |  |  |  |
| 65 | Элементы лыжной подготовки.  Прохождение дистанции 1000м в среднем темпе. | 1 | Совершенствование элементов лыжной подготовки, прохождение дистанции в заданном темпе. | Устанавливать рабочие отношения; эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации.  Уметь сохранять заданную цель; контролировать свою деятельность по результату.  Уметь выполнять разученные элементы лыжной подготовки в зависимости от условий дистанции, правильно раскладывать свои силы на дистанции. |  |  |  |
| 66 | Игра «Кто самый быстрый?».  Прохождение дистанции 1000м на время. | 1 | Совершенствование двигательных навыков в проводимых играх и элементов лыжной подготовки на дистанции. | Формировать навыки работы в группе; слушать и слышать друг друга и учителя.  Формировать умение самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; уметь сохранять заданную цель.  Уметь играть по правилам в проводимую игру и раскладывать свои силы на дистанции при работе на результат. |  |  |  |
| 67 | Игры «Снежком по мячу» и «Быстрый лыжник».  Прохождение дистанции 1000м в ¾ силы. | 1 | Совершенствование двигательных навыков в проводимых играх и элементов лыжной подготовки на дистанции. | С достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с заданными условиями коммуникации; устанавливать рабочие отношения.  Формировать ситуацию саморегуляции эмоциональных и функциональных состояний, т.е. операционный опыт.  Уметь играть в игры по данным правилам, правильно раскладывать свои силы на дистанции. |  |  |  |
| 68 | Игры «Вызов номеров» и «Кто быстрее?».  Прохождение дистанции 1000м в максимальном темпе. | 1 | Совершенствование двигательных навыков в проводимых играх и элементов лыжной подготовки на дистанции. | Устанавливать рабочие отношения; эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации.  Уметь сохранять заданную цель; контролировать свою деятельность по результату.  Уметь выполнять разученные элементы лыжной подготовки в зависимости от условий дистанции, правильно раскладывать свои силы на дистанции. |  |  |  |
| 69 | Элементы лыжной подготовки.  Прохождение дистанции 1000м в максимальном темпе. | 1 | Совершенствование элементов лыжной подготовки, прохождение дистанции в заданном темпе. | Слушать и слышать друг друга и учителя; понимать мысли, чувства, стремления и желания окружающих, их внутренний мир в целом.  Осознать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции.  Уметь рассказать о тестировании и играть по правилам в проводимые игры. |  |  |  |
| 70 | **Спортивные (подвижные) игры**  ПТБ при занятиях в спортзале.  Ведение мяча на месте и в шаге. | **9**  1 | Закрепление знаний об организационно-методических требованиях и основных ПТБ.  Разучить ведение правой и левой рукой на месте и в шаге. | Формировать навыки содействия в достижении цели со сверстниками; добывать недостающую информацию с помощью вопросов.  Определять новый уровень отношения к самому себе, как субъекту деятельности; уметь видеть указанную ошибку и исправлять ее по наставлению взрослого.  Уметь выполнять разминку, вести мяч правой и левой рукой, участвовать в эстафетах. |  |  |  |
| 71 | Ведение и передачи от груди.  Эстафета с элементами баскетбола. | 1 | Совершенствовать технику ведения и разученные элементы баскетбола в эстафете. Разучить передачу от груди двумя руками. | Эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации; организовывать и осуществлять совместную деятельность.  Формировать ситуацию саморегуляции, т.е. операционный опыт (учебных знаний и умений); сотрудничать в совместном решении задач.  Уметь вести мяч правой и левой рукой, правильно передавать мяч двумя руками от груди, участвовать в эстафетах. |  |  |  |
| 72 | Учет техники передач и ведения мяча.  Эстафета с элементами баскетбола | 1 | Провести тестирование техники передач и ведения мяча.  Совершенствование элементов баскетбола в эстафетах. | Устанавливать рабочие отношения; эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации.  Уметь сохранять заданную цель; контролировать свою деятельность по результату.  Уметь выполнять разученные элементы баскетбола, осуществлять правильное ведение в эстафете. |  |  |  |
| 73 | .  Совершенствование техники ведения и передач.  Эстафета с элементами баскетбола. | 1 | Совершенствовать технику ведения и передач двумя руками от груди. | Формировать навыки содействия в достижении цели со сверстниками; добывать недостающую информацию с помощью вопросов.  Определять новый уровень отношения к самому себе, как субъекту деятельности; уметь видеть указанную ошибку и исправлять ее по наставлению взрослого.  Уметь выполнять разминку, рассказывать о тестировании и показывать правильность ведения правой и левой рукой, участвовать в эстафетах. |  |  |  |
| 74 | Учет в 6! беге.  Игра «Отними мяч». | 1 | Провести тестирование.  Разучить правила и играть в предлагаемую игру. | Строить продуктивное взаимодействие со сверстниками и взрослыми; формировать навыки содействия в достижении цели со сверстниками.  Определять новый уровень отношения к самому себе, как субъекту деятельности; уметь осуществлять итоговый и пошаговый контроль.  Уметь рассказывать о тестировании, играть по правилам и правильно действовать в проводимой игре. |  |  |  |
| 75 | Подвижная игра «Передал - садись».  Подвижная игра «Попрыгунчики - воробушки». | 1 | Разучить правила и играть в предлагаемые игры. | Эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации; организовывать и осуществлять совместную деятельность.  Формировать ситуацию саморегуляции, т.е. операционный опыт (учебных знаний и умений); сотрудничать в совместном решении задач.  Уметь правильно выполнять разминку, играть по правилам в проводимые игры. |  |  |  |
| 76 | Подвижные игры «Салки» и «Два Мороза».  Эстафета с элементами баскетбола. | 1 | Разучить правила и играть в предлагаемые игры.  Совершенствование элементов баскетбола в эстафетах. | Слушать и слышать друг друга и учителя; с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.  Формировать умение адекватно оценивать свои действия и действия партнеров; самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.  Уметь играть в игры по данным правилам, в эстафетах контролировать правильность ведения мяча. |  |  |  |
| 77 | Учет в подтягивании.  Подвижные игры. | 1 | Провести тестирование.  Разучить правила и играть в предлагаемые игры. | Строить продуктивное взаимодействие со сверстниками и взрослыми; формировать навыки содействия в достижении цели со сверстниками.  Определять новый уровень отношения к самому себе, как субъекту деятельности; уметь осуществлять итоговый и пошаговый контроль.  Уметь рассказывать о тестировании, играть по правилам и правильно действовать в проводимых играх. |  |  |  |
| 78 | Учет в челночном беге 3х10м.  Подвижные игры «Гонка мячей» и «Пустое место».  Итоги 3 четверти  . | 1 | Провести тестирование.  Играть по правилам в выбранные игры. Подвести итоги четверти, дать индивидуальные задания на каникулы. | Эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации; организовывать и осуществлять совместную деятельность.  Формировать ситуацию саморегуляции, т.е. операционный опыт (учебных знаний и умений); сотрудничать в совместном решении задач.  Уметь правильно выполнять разминку, рассказывать о тестировании, играть по правилам в игры по своему выбору.  Уметь анализировать свои действия по итогам четверти. |  |  |  |
| 79 | **Спортивные (подвижные) игры**  ПТБ при занятиях в спортзале, беге, прыжках и метаниях.  Ведение на месте и передачи от груди. | **9**  1 | Закрепление знаний об организационно-методических требованиях и основных ПТБ.  Повторить технику ведения и передач. | Формировать умение сохранять доброжелательное отношение друг к другу; управлять поведением партнера (контроль, коррекция, оценка действий партнера, умение убеждать).  Осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокорекции; уметь контролировать свою деятельность по результату.  Уметь выполнять упражнения в парах, вести мяч правой и левой рукой, предавать мяч двумя руками от груди. |  |  |  |
| 80 | Метание с места в цель с расстояния 6 м.  Закрепление техники ведения и передач. | 1 | Разучить технику метания с места в цель. Закрепить технические навыки ведения и передач. | Строить продуктивное взаимодействие со сверстниками и взрослыми; формировать навыки содействия в достижении цели со сверстниками.  Определять новый уровень отношения к самому себе, как субъекту деятельности; уметь осуществлять итоговый и пошаговый контроль.  Уметь проводить метание в цель с расстояния 6 м, вести мяч правой и левой рукой, выполнять передачу двумя руками от груди. |  |  |  |
| 81 | Метание из-за головы с 6 м.  Совершенствование техники ведения в шаге и передач. | 1 | Закрепить технику метания с места в цель. Совершенствовать технические навыки ведения и передач. | Сохранять доброжелательное отношение друг к другу; устанавливать рабочие отношения.  Формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстника.  Уметь выполнять метание мяча из-за головы, рассказывать и показывать технику ведения и передачу от груди двумя руками. |  |  |  |
| 82 | Метание в цель с 6 м.  Совершенствование техники ведения и передач. | 1 | Закрепить технику метания с места в цель. Совершенствовать технические навыки ведения и передач. | Формировать умение сохранять доброжелательное отношение друг к другу; управлять поведением партнера (контроль, коррекция, оценка действий партнера, умение убеждать).  Осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокорекции; уметь контролировать свою деятельность по результату.  Уметь выполнять упражнения в парах, метать мяч в цель, вести мяч правой и левой рукой, предавать мяч двумя руками от груди. |  |  |  |
| 83 | Прыжок в высоту с прямого разбега.  Игры с метанием в цель по подвижной цели. | 1 | Разучить технику прыжка в высоту. Совершенствование метательных навыков в играх. | Строить продуктивное взаимодействие со сверстниками и взрослыми; формировать навыки содействия в достижении цели со сверстниками.  Определять новый уровень отношения к самому себе, как субъекту деятельности; уметь осуществлять итоговый и пошаговый контроль.  Уметь рассказывать о тестировании и проводить метание в цель с расстояния 6 м. |  |  |  |
| 84 | Учет 6! бега.  Учет попаданий в цель с 6 м. | 1 | Провести тестирование.  Играть по правилам в выбранные игры. | Добывать недостающую информацию с помощью вопросов; слушать и слышать друг друга.  Самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; определять новый уровень отношения к самому себе как к субъекту деятельности.  Уметь выполнять прыжок в высоту и играть в игры, используя в них метания по подвижной цели. |  |  |  |
| 85 | Совершенствование техники прыжка в высоту.  Эстафета с предметами. | 1 | Отработка технических навыков в прыжках.  Совершенствование двигательных навыков в эстафетах с различными предметами. | Формировать навык речевых действий; использование адекватных языковых средств для отображения в речевых высказываниях своих чувств, мыслей, побуждений и иных составляющих внутреннего мира.  Формировать умение сохранять заданную цель; контролировать свою деятельность по результату.  Уметь проводить разминку, выполнять прыжок в высоту, правильно действовать в эстафете, используя различные предметы. |  |  |  |
| 86 | Совершенствование техники прыжка. Эстафета с предметами. | 1 | Отработка технических навыков в прыжках.  Совершенствование двигательных навыков в эстафетах с различными предметами. | Представлять конкретное содержание и излагать его в устной форме; организовывать и осуществлять совместную деятельность.  Формировать ситуацию саморегуляции, т.е.операционный опыт (учебных знаний и умений) сотрудничества в совместном решении задач.  Уметь рассказывать и показывать технику прыжка в высоту, правильно действовать в эстафете, используя различные предметы. |  |  |  |
| 87 | Учет в прыжках в высоту.  Учет в подтягивании. | 1 | Провести тестирование.  Развитие прыгучести и силовых качеств.  Играть по правилам в подвижные игры. | Слушать и слышать друг друга и учителя; с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.  Формировать умение адекватно оценивать свои действия и действия партнеров; самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.  Уметь рассказывать о тестировании и правильно показывать технику прыжка и подтягивания. |  |  |  |
| 88 | **Легкая атлетика**  ПТБ на уроках легкой атлетики.  Эстафета с этапом 30м.  Игра «Салки». | **15**  1 | Закрепление знаний об организационно-методических требованиях и основных ПТБ.  Совершенствование двигательных умений в эстафете и подвижной игре. | Представлять конкретное содержание и излагать его в устной форме; добывать недостающую информацию с помощью вопросов (познавательная инициативность).  Осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокорекции; уметь видеть указанную ошибку и исправлять ее по наставлению взрослого.  Уметь выполнять разминку, рассказывать об основных ПТБ на уроках легкой атлетики.  Уметь правильно передавать эстафету и играть по правилам в игру «Салки». |  |  |  |
| 89 | Челночный бег 3х10м.  Тестирование на гибкость. | 1 | Совершенствование двигательных навыков в челночном беге.  Определение гибкости с помощью тестирования. | Добывать недостающую информацию с помощью вопросов; слушать и слышать друг друга.  Самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; определять новый уровень отношения к самому себе как к субъекту деятельности.  Уметь рассказывать правила выполнения тестирования при определение гибкости, рассказывать и показывать правильно технику выполнения челночного бега. |  |  |  |
| 90 | Совершенствование техники в челночном беге 3х10м.  Многоскоки. | 1 | Совершенствование двигательных навыков в челночном беге.  Развитие координации с помощью координации. | Формировать навыки содействия в достижении цели со сверстниками; слушать и слышать друг друга.  Самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; искать и выделять необходимую информацию.  Уметь рассказывать и показывать правильно технику выполнения челночного бега. |  |  |  |
| 91 | Прыжок в длину с разбега.  Совершенствование техники в челночном беге 3х10м. | 1 | Разучить технику прыжка в длину с разбега.  Совершенствование двигательных навыков в челночном беге. | Слушать и слышать друг друга и учителя; с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.  Формировать умение адекватно оценивать свои действия и действия партнеров; самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.  Уметь правильно проводить тестирование, выполнять повороты в челночном беге. |  |  |  |
| 92 | Совершенствование техники в челночном беге 3х10м.  Учет в подтягивании. | 1 | Совершенствование двигательных навыков в челночном беге.  Развитие силовых качеств. | Сохранять доброжелательное отношение друг к другу; устанавливать рабочие отношения.  Формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстника.  Уметь правильно подбирать длину разбега и толчковую ногу в прыжках в длину, выполнять повороты и финиширование в челночном беге. |  |  |  |
| 93 | Учет в челночном беге 3х10м.  Прыжок в длину с разбега. | 1 | Тестирование в челночном беге. Совершенствование техники прыжка в длину. | Устанавливать рабочие отношения; эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации.  Уметь сохранять заданную цель; контролировать свою деятельность по результату.  Уметь выполнять разминку, сдавать тестирование и правильно выполнять прыжок в длину. |  |  |  |
| 94 | Метание с места на дальность.  Учет техники многоскоков. | 1 | Разучить технику метания с места.  Тестирование техники многоскоков. | Слушать и слышать друг друга и учителя; с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.  Формировать умение адекватно оценивать свои действия и действия партнеров; самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.  Уметь правильно выполнять метание мяча с места, рассказывать и проводить тестирование. |  |  |  |
| 95 | Совершенствование техники прыжка и метания.  Учет в беге 30м. | 1 | Совершенствовать технические навыки в прыжках в длину и метании с места.  Тестирование в беге на 30м. | Представлять конкретное содержание и излагать его в устной форме; добывать недостающую информацию с помощью вопросов (познавательная инициативность).  Осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокорекции; уметь видеть указанную ошибку и исправлять ее по наставлению взрослого.  Уметь выполнять разминку, рассказывать об основных ПТБ на уроках легкой атлетики.  Уметь рассказывать и сдавать тестирование, правильно определять длину разбега. |  |  |  |
| 96 | Прыжок в длину с разбега.  Учет в беге на 30м. | 1 | Совершенствование техники прыжка в длину.  Тестирование в беге на 30м  .. | Сохранять доброжелательное отношение друг к другу; устанавливать рабочие отношения.  Формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстника.  Уметь сдавать тестирование, проводить разминку, правильно выполнять прыжок и метание мяча. |  |  |  |
| 97 | Совершенствование техники метания.  Учет в прыжках в длину. | 1 | Совершенствовать технические навыки в метании с места.  Тестирование в прыжках в длину с разбега. | Устанавливать рабочие отношения; эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации.  Уметь сохранять заданную цель; контролировать свою деятельность по результату.  Уметь выполнять разминку, сдавать тестирование и правильно выполнять метание мяча. |  |  |  |
| 98 | Совершенствование техники метания.  Прыжок в длину с места. | 1 | Совершенствовать технические навыки в метании с места.  Тестирование в прыжках в длину с места. | Слушать и слышать друг друга и учителя; с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.  Формировать умение адекватно оценивать свои действия и действия партнеров; самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.  Уметь правильно выполнять метание мяча, прыгать с места на максимальный результат. |  |  |  |
| 99 | Учет в метании с места.  Линейные эстафеты. | 1 | Тестирование в метании с места на дальность.  Развитие двигательных навыков в эстафетах. | Сохранять доброжелательное отношение друг к другу; устанавливать рабочие отношения.  Формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстника.  Уметь правильно сдавать тестирование, правильно передавать палочку в эстафетах. |  |  |  |
| 100 | Учет в преодоление полосы препятствий.  Линейные эстафеты. | 1 | Тестирование в преодоление полосы из пяти различных препятствий. Развитие двигательных навыков в эстафетах. | Эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации; уметь обосновывать свою точку зрения и доказывать собственное мнение; формировать уважение к иной точке зрения.  Уметь рассказывать и сдавать тестирование, правильно преодолевать пять различных препятствий, правильно передавать палочку в эстафетах. |  |  |  |
| 101 | Бег 1000м без учета времени.  Активный отдых. | 1 | Тестирование в беге на 1000м.  Провести восстановительные игры в среднем темпе. | Устанавливать рабочие отношения; эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации.  Уметь сохранять заданную цель; контролировать свою деятельность по результату.  Уметь выполнять разминку, вести борьбу на дистанции с самим собой и соперником, играть после бега в игры в среднем темпе. |  |  |  |
| 102 | Контрольное троеборье. Линейные эстафеты. | 1 | Протестировать троеборье (сравнить результаты с сентябрьскими). Развитие двигательных навыков в эстафетах.  Подвести совместные итоги четверти и года.  Дать индивидуальные задания на каникулы. | С достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.  Формировать умения самостоятельно выделять и формировать познавательную цель; искать и выделять необходимую информацию.  Уметь рассказывать и проводить тестирование, правильно действовать в эстафетах, правильно использовать получаемую информацию, подводить итоги четверти и учебного года. |  |  |  |
| 103 | Олимпийские уроки.  Современное спортивное движение | 1 | Дать учащимся представление о развитии олимпийского движения в мире. | Устанавливать рабочие отношения; эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации.  Уметь сохранять заданную цель; контролировать свою деятельность по результату.  Уметь сохранять и развивать получаемую инфориацию. |  |  |  |
| 104 | Современное спортивное движение. | 1 | Дать учащимся представление о развитии олимпийского движения в мире. | Представлять конкретное содержание и излагать его в устной форме; добывать недостающую информацию с помощью вопросов (познавательная инициативность).  Осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокорекции; уметь видеть указанную ошибку и исправлять ее по наставлению взрослого. |  |  |  |
| 105 | Основы туристических навыков.  ПТБ при купании на открытом водоеме. Итоги четверти и года. Индивидуальные задания. | 1 | Сформировать у учащихся представление о туризме в стране.  Подвести совместные итоги четверти и года.  Дать индивидуальные задания на каникулы. | Формировать навык речевых действий; использование адекватных языковых средств для отображения в речевых высказываниях своих чувств, мыслей, побуждений и иных составляющих внутреннего мира.  Формировать умение сохранять заданную цель.  Уметь сохранять и развивать получаемую информацию. |  |  |  |