

**Пояснительная записка.**

Данная рабочая программа разработана в соответствии с основными положениями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования на основе следующих документов:

- федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации». Москва.: Проспект, 2015

- федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования. М.: Просвещение, 2011

- Федеральный закон РФ от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в РФ»

- рабочая программа по физической культуре 1-4 классы. К УМК В.И. Ляха. Составитель Патрикеев А.Ю.(М.: Просвещение)

- поурочные разработки по физической культуре к УМК В.И. Ляха 1-4 классы. Патрикеев А.Ю.-М.: ВАКО, 2015.-272с.-(в помощь школьному учителю)

- основная общеобразовательная программа начального общего образования МБОУ Краснокоммунарская сош

- учебный план МБОУ Краснокоммунарская сош на 2017-2018 учебный год.

Общая характеристика предмета.

Физическая культура-это обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников. В сочетании с другими формами обучения - физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня(физкультминутки, зарядки, и т.п.) и второй половине дня (гимнастика, подвижные игры), внеклассной работе по физической культуре(спортивные секции, группы ОФП), физкультурно-массовыми мероприятиями (дни здоровья, спортивные праздники, походы и т.п.) – достигается формирование физической культуры личности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно–спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

В Федеральном законе «О физической культуре и спорте» от 4 декабря 2007г. №329-ФЗ отмечено, что организация физического воспитания и образования в общеобразовательных учреждениях включает в себя проведение обязательных занятий по физической культуре в пределах основных общеобразовательных программ в объеме, установленном государственными образовательными стандартами, а также дополнительных (факультативных) занятий физическими упражнениями и спортом в пределах дополнительных образовательных программ.

При создании данной программы учитывалось, что система физического воспитания, объединяющая урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей человека.

Цель обучения - формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизация трудовой деятельности и организация активного отдыха.

Задачи обучения:

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

формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;

обучение методики движения;

развитие координационных(точность, воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений; равновесие, ритм, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ориентирование в пространстве) и кондиционных (скоростные, скоростно-силовые, выносливость и гибкость) способностей;

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

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

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

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

Новизна программы заключается в том, что конкретизированы требования к уровню усвоения предмета учащимися по окончанию 1 класса, 2 класса, 3 класса, 4 класса.

Программа обучения физической культуре направлена на:

- реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), региональными, климатическими условиями и видом учебного учреждений (сельские);

- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;

- соблюдение дидактических принципов «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;

- расширение межпредметных связей, ориентирующих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее развитие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;

- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в личностных, метапредметных и предметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

Описание ценностных ориентиров содержания учебного предмета

Ценность жизни- признание человеческой жизни величайшей ценностью, что реализуется в бережном отношении к другим людям и к природе.

Ценность природы - основывается на общечеловеческой ценности жизни, на осознании себя частью природного мира - частью живой и неживой природы. Любовь к природе - это бережное отношение к ней как к среде обитания и выживания человека, а также переживание чувства красоты, гармонии, её совершенства, сохранение и приумножение её богатства.

Ценность человека как разумного существа, стремящегося к добру и самосовершенствованию, важность и необходимость соблюдения здорового образа жизни в единстве его составляющих: физического, психического и социально-нравственного здоровья.

Ценность добра - направленность человека на развитие и сохранение жизни, через сострадание и милосердие как проявление высшей человеческой способности - любви.

Ценность истины - это ценность научного познания как части культуры человечества, разума, понимания сущности бытия, мироздания.

Ценность семьи - как первой и самой значимой для развития ребёнка социальной и образовательной среды, обеспечивающей преемственность культурных традиций народов России от поколения к поколению и тем самым жизнеспособность российского общества.

Ценность труда и творчества как естественного условия человеческой жизни, состояния нормального человеческого существования.

Ценность свободы как свободы выбора человеком своих мыслей и поступков образа жизни, но свободы, естественно ограниченной нормами, правилами, законами общества, членом которого всегда по всей социальной сути является человек.

Ценность социальной солидарности как признание прав и свобод человека, обладание чувствами справедливости, милосердия, чести, достоинства по отношению к себе и к другим людям.

Ценность гражданственности - осознание человеком себя как члена общества, народа, представителя страны и государства.

Ценность патриотизма - одно из проявлений духовной зрелости человека, выражающееся в любви к России, народу, малой родине, в осознанном желании служить Отечеству.

Ценность человечества - осознание человеком себя как части мирового сообщества, для существования и процесса которого необходимы мир, сотрудничество народов и уважение к многообразию их культур.

Формы организации учебного процесса

Программа предусматривает проведение традиционных уроков, обобщающих уроков, урок-зачёт.

Используется фронтальная, групповая, индивидуальная работа, работа в парах.

Особое место в овладении данным курсом отводится работе по формированию самоконтроля и самопроверки.

В ходе прохождения программы обучающиеся посещают урочные занятия, занимаются внеурочно (домашняя работа).

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

На уроках с образовательно-познавательной направленностью учащихся знакомят со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучают навыкам и умениям 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 физических упражнений.

Уроки с образовательно-предметной направленностью используются в основном для обучения практическому материалу разделов гимнастики, легкой атлетики, подвижных игр, лыжных гонок и плавания. На этих уроках учащиеся также осваивают новые знания, но только те, которые касаются предмета 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-тренировочной направленностью необходимо формировать у школьников представления о физической подготовке и физических качествах, физической нагрузке и ее влиянии на развитие систем организма. Также на этих уроках обучают способам регулирования физической нагрузки и способам контроля над ее величиной (в начальной школе по показателям частоты сердечных сокращений).

В целом каждый из этих типов уроков физической культуры носит образовательную направленность и по возможности включает школьников в выполнение самостоятельных заданий.

Приобретаемые знания, умения и навыки в последующем закрепляются в системе самостоятельных занятий физическими упражнениями: утренней зарядке и гигиенической гимнастике до уроков, физкультминутках и подвижных играх на переменах и во время прогулок, дополнительных занятиях. При этом, развивая самостоятельность,

необходимо ориентировать учащихся на использование учебного материала, не только освоенного ими на уроках физической культуры или на уроках по другим учебным предметам, но и изложенного в учебниках по физической культуре. Путем повышения самостоятельности и познавательной активности учащихся достигается усиление направленности педагогического процесса на формирование интереса к регулярным занятиям физическими упражнениями, приучение к систематической заботе о своем теле и здоровье.

Развитию самостоятельности в младшем школьном возрасте хорошо содействует организация спортивных соревнований и спортивных праздников. Они особенно эффективны, если в основе их содержания используются упражнения, подвижные игры, способы деятельности и знания, освоенные школьниками на уроках физической культуры.

Для полной реализации программы необходимо постоянно укреплять материально-техническую и учебно-спортивную базу, регулярно проводить спортивные соревнования и показательные выступления для каждой возрастной группы учащихся.

По окончании курса «Физическая культура» проводится аттестация учащихся, содержание которой включает в себя учебные задания, разрабатываемые в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта общего образования и настоящей примерной программой.

На курс «Физическая культура» в 1 классе отводится 99 часов (дополнительные каникулы в феврале), во 2, 3, 4 классе отводится 102 часов, по 3 часа в неделю. Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введен приказом Минобрнауки от 30 августа 2010г. №889. В приказе было указано: «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активности и развития физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания».

Пути повышения эффективности развития физических качеств учащихся. Прежде всего, реализую инновационные технологии по физической культуре, которые направлены на развитие у учащихся жизненно необходимых двигательных умений и навыков, развитие таких физических качеств как сила, ловкость, выносливость, гибкость, быстрота.

Для этого используются здоровье сберегающие технологии. Здоровье сберегающие технологии в физическом воспитании – это совокупность приёмов, методов, методик, средств обучения и подходов к образовательному процессу. При котором выполняются как минимум 4 требования:

1. Учёт индивидуальных особенностей ребёнка.

2.Деятельность учителя в аспекте реализации здоровье сберегающих технологий на уроках физической культуры должна включать знакомство с результатами медицинских осмотров детей, их учет в учебно-воспитательной работе; помощь родителям в построении здоровой жизнедеятельности учащихся и семьи в целом

3. Не допускать чрезмерной изнуряющей физической, эмоциональной, нагрузки при освоении учебного материала.

4. Обеспечение такого подхода к образовательному процессу, который гарантировал бы поддержание только благоприятного морально-психологического климата в коллективе.

Для достижения целей здоровье сберегающих образовательных технологий обучения применяются следующие группы средств:

1.Средства двигательной направленности;

2.Оздоровительные силы природы;

3.Гигиенические факторы.

Комплексное применение этих средств позволяет решить задачи педагогики оздоровления.

К средствам двигательной направленности относятся такие двигательные действия, которые направлены на реализацию задач здоровье сберегающих образовательных технологий обучения. Это – движение; физические упражнения; физкультминутки и подвижные перемены; эмоциональные разрядки и минутки «покоя» гимнастика (оздоровительная, пальчиковая, корригирующая, дыхательная, для профилактики простудных заболеваний, для бодрости); лечебная физкультура, подвижные игры; специально организованная двигательная активность ребенка (занятия оздоровительной физкультурой, своевременное развитие основ двигательных навыков); массаж, самомассаж; тренинги и др.

Так же использую игровые технологии на уроке с целью повышения эмоциональности и дальнейшей мотивации к занятиям физической культурой.

Игровая деятельность занимает важное место в образовательном процессе. Ценность игровой деятельности заключается в том, что она учитывает психолого-педагогическую природу ребенка, отвечает его потребностям и интересам. Игра формирует типовые навыки социального поведения, специфические системы ценностей, ориентацию на групповые и индивидуальные действия, развивает стереотипы поведения в человеческих общностях.

Игровая деятельность на уроках в школе дает возможность повысить у обучающихся интерес к учебным занятиям, позволяет усвоить большее количество информации, основанной на примерах конкретной деятельности, моделируемой в игре, помогает ребятам в процессе игры научиться принимать ответственные решения в сложных ситуациях. Использование игровых форм занятий ведет к повышению творческого потенциала обучаемых и к более глубокому, осмысленному и быстрому освоению материала. Само ценность игры заключается в том, что она осуществляется не под давлением жизненной необходимости.

Игра – это проявление желания действовать.

Игровые формы работы в учебном процессе могут нести ряд функций:

- обучающая;

- воспитательная;

- развивающая;

- психотехническая;

- коммуникативная;

- развлекательная;

- релаксационная.

Убыстрение темпа современной жизни ставит задачу более активно использовать игру для воспитания подрастающего поколения. Сейчас очевидно, что игры необходимы для обеспечения гармоничного сочетания умственных, физических и эмоциональных нагрузок, общего комфортного состояния. В разделе программы «Легкая атлетика» используются подвижные игры, направленные на закрепление и совершенствование навыков бега, прыжков и метаний, на развитие скоростных, скоростно-силовых способностей, способностей ориентирования в пространстве и т.п. В разделе программы «Спортивные игры» -  игры и эстафеты на овладение тактико-техническими навыками изучаемых спортивных игр. В разделе «Гимнастика» -  подвижные игры с элементами единоборств.

Уроки физической культуры включают большой объем теоретического материала, на который выделяется минимальное количество часов, поэтому использование современных информационных технологий позволяет эффективно решать эту проблему. Используя компьютерные технологии в образовательном процессе, урок становится более интересным, наглядным и динамичным. Многие объяснения техники выполнения разучиваемых движений, исторические документы и события, биографии спортсменов, освещение теоретических вопросов различных направлений не могут быть показаны ученикам непосредственно. Поэтому необходимо использовать различные виды наглядности. Сам факт проведения урока физической культуры в кабинете, оснащенном компьютерной техникой, интригует детей, у них появляется внешняя мотивация. Из внешней мотивации “вырастает” интерес к предмету.

В школе имеются все условия для проведения уроков с компьютерной поддержкой: интерактивная доска, мультимедийный проектор, компьютер, поэтому включены уроки с компьютерной поддержкой.

Так же используются на уроках физической культуры  электронные презентации. Это позволило при использовании компьютерных технологий в образовательном процессе, сделать урок более демонстративным.

Изменяется содержание деятельности преподавателя; преподаватель становится разработчиком новой технологии обучения, что, с одной стороны, повышает его творческую активность, а с другой – требует высокого уровня технологической и методической подготовленности.

Критерии и нормы оценки знаний обучающихся

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся. Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки. Мелкими ошибками считаются такими, которые не влияют на качество и результат выполнения.

К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении. Значительные ошибки – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого.

К значительным ошибкам относятся: - старт не из требуемого положения; - отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, в высоту; - бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений; - несинхронность выполнения упражнения.

Грубые ошибки – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

Характеристика цифровой оценки (отметки)

Оценка «5» выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

Оценка «4» выставляется, если допущено не более одной незначительной ошибки и несколько мелких.

Оценка «3» выставляется, если допущены две незначительные ошибки и несколько грубых, но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

Оценка «2» выставляется, если упражнение не выполнено. Причиной не выполнения является наличие грубых ошибок. В 1-4 классах оценка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, с элементами акробатики, при построениях, перестроениях, ходьбе, лазанье. В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски, ходьба) необходимо учитывать результаты: секунды, количество, длину, высоту

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения курса

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта (приказ Минобрнаук Российской Федерации от 6 октября 2009г. №373) данная рабочая программа для 1 класса направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

*Личностные результаты:*

* формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание этнической и национальной принадлежности;
* формирование уважительного отношения к культуре других народов;
* развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли;
* развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей;
* развития навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
* развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
* формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
* формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

*Метапредметные результаты:*

* овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
* формирования умений планировать*,* контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
* определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
* готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
* овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
* овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

*Предметные результаты:*

* формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
* овладение умением организовывать здоровье сберегающую жизнедеятельность (оздоровительные мероприятия, подвижные игры т.д.);
* формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость, координация движений, гибкость).

Знания о физической культуре

Выпускник научится:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;

- раскрывать на примерах (из истории, в том числе родного края, или из личного опыта) положительное влияние знаний физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие;

- ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;

. организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

Выпускник получит возможность научится :

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;

- характеризовать роль и значение режима дня в сохранение и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учетом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

Способы физкультурной деятельности

Выпускник научится:

- отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;

- организовывать и проводить подвижные игры и соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками,

- измерять показатели физического развития (рост, масса) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.

Выпускник получит возможность научится :

- вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;

- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;

- выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

Физическое совершенствование:

Выпускник научится:

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);

- выполнять тестовые упражнения на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств;

- выполнять организующие строевые команды и приёмы;

- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);

- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (низкие перекладина и брусья, напольное гимнастическое бревно);

- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса и объёма);

- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Выпускники получат возможность научится :

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;

- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;

-играть в футбол, баскетбол и перестрелку по упрощенным правилам;

-выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;

Выполнять передвижения на лыжах.

Требования к результатам

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

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

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

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

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

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах движения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

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

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

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

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

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

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

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

- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и знаний физической культурой;

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

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

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

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

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

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

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

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. приложение№1).

Содержание курса.

Структура и содержание учебного предмета задаются в предлагаемой программе в конструкции двигательной деятельности с выделением соответствующих учебных разделов: «Знания о физической культуре», «Способы двигательной деятельности» и «Физическое совершенствование».

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

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

Содержание раздела «Физическое совершенствование» ориентировано на гармоничное физическое развитие школьников, их всестороннюю физическую подготовленность и укрепление здоровья. Данный раздел включает жизненно важные навыки и умения, подвижные игры и двигательные действия из видов спорта, а также общеразвивающие упражнения с различной функциональной направленностью.

Сохраняя определенную традиционность в изложении практического материала школьных программ, настоящая программа соотносит учебное содержание с содержанием базовых видов спорта, которые представляются соответствующими тематическими разделами: «Гимнастика с основами акробатики», «Легкая атлетика», «Подвижные и спортивные игры», «Лыжные гонки». При каждый тематический раздел программы дополнительно включает в себя подвижные игры, которые по своему содержанию и направленности согласуются с соответствующим видом спорта. В содержание 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 изложение материала позволяет учителю отбирать физические упражнения и объединять их в различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в развитии основных физических качеств, исходя из половозрастных особенностей учащихся, степени освоенности ими этих упражнений, условий проведения различных форм занятий, наличия спортивного инвентаря и оборудования.

При планировании учебного материала программы в соответствии с САНПИН (температурный режим), заменять тему «Лыжные гонки» на углубленное освоение содержания тем «Спортивные игры», «Подвижные игры»

Учитель физической культуры имеет право вводит ь в учебный процесс дополнительные темы, сокращать или упрощать предлагаемый в программах

учебный материал, при этом учителю необходимо избегать учебных перегрузок учащихся, не нарушая логику распределения программного содержания, не выходить за рамки требований Государственного образовательного стандарта.

В результате освоения предметного содержания дисциплины «Физическая культура» у учащихся повышается уровень физического развития, улучшается состояние здоровья, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

В разделе «Тематическое планирование» излагаются темы основных разделов программы и приводятся характеристики деятельности учащихся. Данные характеристики ориентируют учителя физической культуры на результаты педагогического процесса, которые должны быть получены в конце освоения содержания учебного курса.

В программе освоение учебного материала из практических разделов функционально сочетается с освоением знаний и способов двигательной деятельности. Среди теоретических знаний, предлагаемых в программе, можно выделить вопросы по истории физической культуры и спорта, личной гигиене, основам организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями.

В свою очередь, материал по способам двигательной деятельности предусматривает обучение школьников элементарным умениям самостоятельно контролировать физическое развитие и физическую подготовленность, оказывать доврачебную помощь при легких травмах. Овладение этими умениями соотносится в программе с освоением школьниками соответствующего содержания практических и теоретических разделов.

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

Формы организации

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

На уроках с образовательно-познавательной направленностью учащихся знакомят со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучают навыкам и умениям 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 физических упражнений. Уроки с образовательно- предметной направленностью используются в основном для обучения практическому материалу разделов гимнастики, легкой атлетики, подвижных игр, лыжных гонок и плавания. На этих уроках учащиеся также осваивают новые знания, но только те, которыекасаются предмета 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-тренировочной направленностью необходимо формировать у школьников представления о физической подготовке и физических качествах, физической нагрузке и ее влиянии на развитие систем организма.

Также на этих уроках обучают способам регулирования физической нагрузки и способам контроля над ее величиной (в начальной школе по показателям частоты сердечных сокращений).

В целом каждый из этих типов уроков физической культуры носит образовательную направленность и по возможности включает школьников в выполнение самостоятельных заданий.

Приобретаемые знания, умения и навыки в последующем закрепляются в системе самостоятельных занятий физическими упражнениями: утренней зарядке и гигиенической гимнастике до уроков, физкультминутках и подвижных играх на переменах и во время прогулок, дополнительных занятиях. При этом, развивая самостоятельность, необходимо ориентировать учащихся на использование учебного материала, не только освоенного ими на уроках физической культуры или на уроках по другим учебным предметам, но и изложенного в учебниках по физической культуре. Путем повышения самостоятельности и познавательной активности учащихся достигается усиление направленности педагогического процесса на формирование интереса к регулярным занятиям физическими упражнениями, приучение к систематической заботе о своем теле и здоровье.

Развитию самостоятельности в младшем школьном возрасте хорошо содействует организация спортивных соревнований и спортивных праздников. Они особенно эффективны, если в основе их содержания используются упражнения, подвижные игры, способы деятельности и знания, освоенные школьниками на уроках физической культуры.

Для полной реализации программы необходимо постоянно укреплять материально- техническую и учебно-спортивную базу, регулярно проводить спортивные соревнования и показательные выступления для каждой возрастной группы учащихся.

По окончании курса «Физическая культура» проводится аттестация учащихся, содержание которой включает в себя учебные задания, разрабатываемые в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта общего образования и настоящей примерной программой.

Содержание курса

Знания о физической культуре

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

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

СПОСОБЫ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и спортивных залах).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Гимнастика с основами акробатики.

Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.

Акробатические комбинации. Например: 1) мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

Гимнастическая комбинация. Например, из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение, через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги.

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Легкая атлетика.

Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание;

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

Метание : малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Лыжные гонки.

Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы; торможение.

Подвижные и спортивные игры.

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

На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.

На материале спортивных игр:

Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

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

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ

Данный материал используется для развития основных физических качеств и планируется учителем в зависимости от задач урока и логики прохождения материала.

На материале гимнастики с основами акробатики

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

Формирование осанки : ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменой опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнера в парах.

На материале легкой атлетики

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6\_минутный бег.

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15–20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и

левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

На материале лыжных гонок

Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трех шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке.

Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.

Распределение учебных часов по разделам программы.

Количество часов, отводимых на изучение каждой темы, и количество контрольных работ по данной теме приведено в таблице.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Тема | Характеристика видов деятельности | Кол-во часов | Кол-во контрольных работ |
| Знания о физической культуре | Как и когда возникли физическая культура и спорт | Сравнивают физкультуру и спорт эпохи Античности с современными физкультурой  и спортом. Называют движения, которые выполняют первобытные люди на рисунке. Изучают рисунки, на которых изображены античные атлеты, и называют виды соревнований, в которых они участвуют | 6 | 1 |
|  | Современные Олимпийские игры  Исторические сведения о развитии современных Олимпийских игр  (летних и зимних). Роль Пьера де Кубертена в их становл9нии.  Идеалы и символика Олимпийских игр. Олимпийские чемпионы по разным видам спорта | объясняют смысл символики и ритуалов олимпийских игр. Определяют цель  возрождения олимпийских игр. Объясняют роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения. Называют известных российских и зарубежных  чемпионов Олимпийских игр |  |  |
|  | Что такое физическая культура  Физическая культура как система регулярных занятий физическими  упражнениями, выполнение закаливающих процедур, использование  естественных сил природы. Связь физической культуры с укреплением здоровья (физического, социального и психологического) и  влияние на развитие человека (физическое, интеллектуальное,  эмоциональное, социальное). Роль и значение занятий физической культурой и поддержание хорошего здоровья для успешной учёбы и социализации в обществе | Раскрывают понятие «физическая культура» и анализируют положительное влияние  её компонентов (регулярные занятия физическими упражнениями, закаливающие  процедуры, личная гигиена) на укрепление здоровья и развитие человека.  Определяют признаки положительного влияния занятий физкультурой на успехи в учёбе |  |  |
|  | Твой организм (основные части тела человека, основные внутренние органы, скелет, мышцы, осанка) Строение тела, основные формы движений ( циклические, ациклические, вращательные), напряжение и расслабление мышц  при их выполнении.  Упражнения на улучшение осанки, для укрепления мышц живота и спины, для укрепления мышц стоп ног.  игра «проверь себя» на усвоение правил здорового образа жизни | Устанавливает связь между развитием физических качеств и основных систем организма.  Характеризуют основные части тела человека, формы движений, напряжение и  расслабление мышц при их выполнении, работу органов дыхания и сердечно-сосудистой системы во время двигательной деятельности. Выполняют упражнения на улучшение осанки, для укрепления мышц живота и спины, для укрепления мышц стоп ног. Узнают свою характеристику с помощью теста «Проверь себя» |  |  |
|  | Сердце и кровеносные сосуды  Работа сердечно-сосудистой системы во время движений и  передвижений человека. Укрепление сердца с помощью занятий  физическими упражнениями | Устанавливают связь между развитием физических качеств и работой сердца и  кровеносных сосудов. объясняют важность занятий физическими упражнениями, катания на коньках, велосипеде, лыжах, плавания, бега для укрепления сердца |  |  |
|  | Роль органов зрения и слуха во время движений и передвижений  человека. Строение глаза. специальные упражнения для органов  зрения.  Орган осязания - кожа. Уход за кожей | Устанавливают связь между развитием физических качеств и органами чувств.  Объясняют роль зрения и слуха при выполнении основных движений.  Выполняют специальные упражнения для органов зрения. Анализируют советы, как беречь зрение, слух, как ухаживать за кожей. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников |  |  |
|  | Личная гигиена  Правила личной гигиены (соблюдение чистоты тела, волос, ногтей и  полости рта, смена нательного белья)  игра «проверь себя» на усвоение правил личной гигиены | Учатся правильному выполнению правил личной гигиены. . Дают ответы на вопросы  к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников. Дают оценку своему уровню личной гигиены с помощью тестового задания «Проверь себя» |  |  |
|  | Закаливание  Укрепление здоровья средствами закаливания. Правила проведения  закаливающих процедур. Игра «проверь себя» на усвоение правил закаливания. | Узнают правила проведения закаливающих процедур. Анализируют правила  безопасности при проведении закаливающих процедур. Дают оценку своему уровню закаленности с помощью тестового задания «Проверь себя». Дают ответы  на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников |  |  |
|  | Мозг и нервная система  местонахождение головного и спинного мозга в организме человека. Центральная нервная система. Зависимость деятельности всего  организма от состояния нервной системы. Положительные и  отрицательные эмоции. Важная роль работы мозга и центральной  нервной системы в физкультурной и спортивной деятельности.  Рекомендации, как беречь нервную систему | Получают представление о работе мозга и нервной системы. Дают ответы на  вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников. Обосновывают важность рекомендаций, как беречь нервную систему |  |  |
|  | Органы дыхания  Роль органов дыхания во время движений и передвижений человека.  Важность занятий физическими упражнениями и спортом для улучшения работы лёгких. Как правильно дышать при различных  физических нагрузках | Получают представление о работе органов дыхания. Выполняют упражнения на разные виды дыхания (нижнее, среднее, верхнее, полное) |  |  |
|  | Органы пищеварения  Работа органов пищеварения.  Важность физических упражнений для укрепления мышц живота и работы кишечника | Получают представление о работе органов пищеварения. Комментируют схему органов пищеварения человека. объясняют, почему вредно  заниматься физическими упражнениями после принятия пищи |  |  |
|  | Пища и питательные вещества  Вещества, которые человек получает вместе с пищей, необходимые  для роста и развития организма и для пополнения затраченной  энергии, Рекомендации по правильному усвоению пищи. Игра «проверь себя» на усвоение рекомендаций правильного употребления пищи | Узнают, какие вещества, необходимые для роста организма и для пополнения затраченной энергии, получает человек с пищей. Дают ответы на вопросы к  рисункам, Анализируют ответы своих сверстников. обосновывают важность  рекомендаций правильного употребления пищи. Дают оценку своим привычкам, связанным с приёмом пищи, с помощью тестового задания «Проверь себя» |  |  |
|  | Вода и питьевой режим  Питьевой режим при занятиях физическими упражнениями, во время  тренировок и туристских походов | Усваивают азы питьевого режима во время тренировки и похода. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников |  |  |
|  | Тренировка ума и характера  Режим дня, его содержание и правила планирования. Утренняя  зарядка и её влияние на самочувствие и работоспособность человека. Физкультминутки (физкульт паузы), их значение для профилактики  утомления в условиях учебной и трудовой деятельности. Физические  упражнения и подвижные игры на удлинённых переменах, их значение для активного отдыха, укрепления здоровья, повышения  умственной и физической работоспособности, выработки привычки  к систематическим занятиям физическими упражнениями.  Игра «Проверь себя» на | Учатся правильно распределять время и соблюдать режим дня.  Определяют назначение утренней зарядки, физкультминуток, их роль и значение в  организации здоровье-сберегающей жизнедеятельности. Дают ответы на вопросы к  рисункам. Анализируют ответы своих сверстников. Дают оценку своим привычкам, связанным с режимом дня, с помощью тестового  задания «Проверь себя» |  |  |
|  | Спортивная одежда и обувь  Требования к одежде и обуви для занятий физическими  упражнениями и спортом (в помещении, на открытом воздухе, при  различных погодных условиях). Рекомендации по уходу за спортивной одеждой и обувью.  Игра «Проверь себя» на усвоение требований к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями. | Руководствуются правилами выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий. Дают ответы на вопросы к рисункам.  Анализируют ответы своих сверстников. С помощью тестового задания «Проверь себя» оценивают собственное выполнение требований к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями, а также рекомендаций по уходу за спортивной одеждой и обувью |  |  |
|  | Самоконтроль  Понятие о физическом состоянии как уровне физического развития,  физической готовности и самочувствия в процессе умственной, трудовой и игровой деятельности. Измерение роста, массы тела, окружности грудной клетки, плеча и силы мышц. Приёмы измерения пульса (частоты сердечных сокращений до, во время и после физических нагрузок). Тестирование физических (двигательных)  способностей (качеств): скоростных, координационных, силовых, выносливости и гибкости. Выполнение основных движений с  различной скоростью, с предметами, из разных исходных положений  (и.п.), на ограниченной площади опоры и с ограниченной  пространственной ориентацией. Игра «проверь себя» на усвоение требований самоконтроля. | Учатся правильно оценивать своё самочувствие и контролируют, как их организмы справляются с физическими нагрузками. Определяют основные показатели физического развития и физических способностей и выявляют их прирост в течение  учебного года. Характеризуют величину нагрузки по показателям частоты сердечных сокращений. Оформляют дневник самоконтроля по основным разделам  физкультурно-оздоровительной деятельности и уровню физического состояния.  Выполняют контрольные упражнения (отжимание, прыжки в длину и в высоту с места, подбрасывание теннисного мяча, наклоны). Результаты контрольных  упражнений записывают в дневник самоконтроля.  Дают оценку своим навыкам самоконтроля с помощью тестового задания «Проверь  себя» |  |  |
|  | Первая помощь при травмах  Травмы, которые можно получить при занятиях физическими упражнениями (ушиб, ссадины и потёртости кожи, кровотечение).  Игра «проверь себя» на усвоение правил первой помощи. Подведение итогов игры | Руководствуются правилами профилактики травматизма. В паре со сверстниками  моделируют случаи травматизма и оказания первой помощи. Дают оценку своим знаниям о самопомощи и первой помощи при получении травмы с помощью  тестового задания «Проверь себя». Подводят итоги игры на лучшее ведение здорового образа жизни. |  |  |
| Гимнастика с элементами акробатики | Освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей. На одной и на двух ногах на месте, с  поворотом на 90о; с продвижением вперёд на одной и на двух ногах;  в длину с места, с высоты до 30 см; с разбега (место отталкивания не  обозначено) с приземлением на обе ноги, с разбега и отталкивания  одной ногой через плоские препятствия; через набивные мячи,  верёвочку (высота 30-40см) с 3-4 шагов; через длинную неподвижную и качающуюся скакалку; многоразовые (от 3 до 6 прыжков) на правой и левой ноге. На одной и на двух ногах на месте с поворотом на 180о, по разметкам, в длину с места, в длину с разбега, с зоны отталкивания 60-70 см, с высоты до 40 см, в высоту  с 4-5 шагов разбега, с места и с небольшого разбега, с доставанием  подвешенных предметов, через длинную вращающуюся и короткую  скакалку, многоразовые (до 8 прыжков). | Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых и прыжковых упражнений, при этом соблюдают правила безопасности.  Включают прыжковые упражнения в различные формы занятий по физической культуре.  Применяют прыжковые упражнения для развития скоростно-силовых и координационных способностей. | 34 | 8 |
| Легкая атлетика | Овладение навыка метания, развитие скоростно-силовых и координационных способностей. Метание малого мяча с места на  дальность, из положения стоя грудью в направлении метания; на  заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (2 х 2м) с расстоянияЗ-4 м. Бросок набивного мяча (0,5 кг) двумя  руками от груди вперёд-вверх, из положения стоя ноги на ширине  плеч, грудью в направлении метания; на дальность. Метание малого  мяча с места, из положения стоя грудью в направлении метания на  дальность и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную  цепь (2 Х 2м) с расстояния 4-5 м, на дальность отскока от пола и от  стены. Бросок набивного мяча (0,5 кг) двумя руками от груди  вперёд-вверх, из положения стоя грудью в направлении метания;  снизу вперёд-вверх из того же и. п. на дальность | Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.  Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. | 20 | 10 |
|  | Овладения занятиями. Понятия: короткая дистанция, бег на скорость,  бег на выносливость; названия метательных снарядов, прыжкового  инвентаря, упражнений в прыжках в длину и в высоту. | Усваивают основные понятия и термины в беге, прыжках и метаниях и объясняют их назначение. |  |  |
|  | Овладения навыками ходьбы и развития координационных способностей. Ходьба обычная, на носках, на пятках, в полуприседе,  с различным положением рук, под счёт учителя, коротким, средним  и длинным шагом. Сочетание р:rзличных видов ходьбы с коллективным подсчётом, с высоким подниманием бедра, в приседе, с  преодолением 2-З препятствий по разметкам. | Описывают технику выполнения ходьбы, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное  выполнение упражнений в ходьбе. Применяют вариативные упражнения в ходьбе для развития координационных способностей. Выбирают индивидуальный темп ходьбы, контролируют его по частоте сердечных сокращений. |  |  |
| Лыжная подготовка |  |  | 12 | 1 |
| Подвижные игры | Закрепление навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей. Игры с прыжками с использованием  скакалки. Прыжки через стволы деревьев, земляные возвышения и т.  п., в парах. Преодоление естественных препятствий | Закрепляют в играх навыки прыжков и развивают скоростно-силовые и координационные способности. | 30 | 2 |
|  | Самостоятельные занятия. Равномерный бег (до 6 мин). Соревнования на короткие  дистанции (до 30 м). Прыжковые упражнения на одной и двух ногах.  Прыжки через небольшие (высотой 40 см) естественные вертикальные и горизонтальные (до 100 см) препятствия. Броски больших | Составляют комбинации из числа разученных упражнений и выполняют их. |  |  |
|  | Освоения навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей. Обычный бег, с изменением направления движения  по указанию учителя, коротким, средним и длинным шагом.  Обычный бег в чередовании с ходьбой до 150 м, с преодолением  препятствий (мячи, палки и т.п.). Обычный бег по размеченным  участкам дорожки, челночный бег 3 х 5 м, 3 х 10м, эстафеты с бегом  на скорость. | Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. |  |  |
|  | Совершенствование навыков бега и развития выносливости.  Равномерный, медленный, до 3-4 мин, кросс по слабопересечённой  местности до 1 км. | Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей.  Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений. |  |  |
| Общее кол-во часов |  |  | 102 | 22 |

Материально-техническое обеспечение образовательного процесса

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения | Количество |
|  | Библиотечный фонд |  |
|  | Стандарт начального образования по физической культуре | 1 |
|  | Примерная программа по начального образования физической культуре | 1 |
|  | Рабочая программа по ФК | 1 |
|  | Комплекты разноуровневых тематических заданий, дидактических карточек. | 1 |
|  | Учебник по физической культуре | 1 |
|  | Дидактические материалы по основным разделам и темам учебного предмета «ФК» | 1 |
|  | Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту и Олимпийскому движению | 1 |
|  | Методические издания по ФК для учителей | 1 |
|  | Демонстрационный материал |  |
|  | Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности |  |
|  | Портреты выдающихся спортсменов, деятелей физической культуры, спорта и олимпийского движения |  |
|  | Плакаты методические |  |
|  | Видеофильмы по основным разделам и темам учебного предмета «ФК» |  |
|  | Аудиозаписи |  |
|  | Технические средства |  |
|  | Телевизор | 1 |
|  | Аудиоцентр с системой озвучивания спортивных залов и площадок | 1 |
|  | Радиомикрофон | 1 |
|  | Мегафон | 1 |
|  | Компьютер | 1 |
|  | Сканер | 1 |
|  | Принтер | 1 |
|  | Копировальный аппарат | 1 |
|  | Цифровая видеокамера | 1 |
|  | Цифровой фотоаппарат | 1 |
|  | Экран (на штативе или навесной) | 1 |
|  | Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование |  |
|  | Гимнастика |  |
|  | Стенка гимнастическая | 10 |
|  | Бревно гимнастическое напольное | 1 |
|  | Бревно гимнастическое высокое | 1 |
|  | Козел гимнастический | 3 |
|  | Перекладина гимнастическая | 1 |
|  | Канат для лазания, с механизмом крепления | 1 |
|  | Мост гимнастический подкидной | 1 |
|  | Скамейка гимнастическая жесткая | 5 |
|  | Скамейка гимнастическая мягкая | 5 |
|  | Комплект навесного оборудования | 1 |
|  | Контейнер с набором гантелей | 1 |
|  | Скамья атлетическая, наклонная | 1 |
|  | Коврик гимнастический | 30 |
|  | Станок хореографический | 1 |
|  | Акробатическая дорожка | 1 |
|  | Маты гимнастические | 30 |
|  | Мяч набивной (1 кг) | 10 |
|  | Мяч малый (теннисный) | 30 |
|  | Скакалка гимнастическая | 30 |
|  | Мяч малый (мягкий) | 5 |
|  | Палка гимнастическая | 30 |
|  | Обруч гимнастический | 30 |
|  | Коврики массажные | 30 |
|  | Сетка для переноса малых мячей | 1 |
|  | Канат для перетягивания | 1 |
|  | Гимнастические кольца | 1 |
|  | Легкая атлетика |  |
|  | Планка для прыжков в высоту | 1 |
|  | Стойки для прыжков в высоту | 2 |
|  | Барьеры л/а тренировочные | 15 |
|  | Флажки разметочные на опоре | 15 |
|  | Дорожка разметочная для прыжков в длину с места | 1 |
|  | Рулетка измерительная | 1 |
|  | Номера нагрудные | 30 |
|  | Палочка эстафетная | 5 |
|  | Подвижные и спортивные игры |  |
|  | Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой | 2 |
|  | Мячи баскетбольные | 30 |
|  | Сетка для переноса и хранения мячей | 1 |
|  | Стойки волейбольные универсальные | 2 |
|  | Сетка волейбольная | 2 |
|  | Мячи волейбольные | 15 |
|  | Табло перекидное | 1 |
|  | Ворота для мини-футбола | 2 |
|  | Сетка для ворот мини-футбола | 2 |
|  | Мячи футбольные | 15 |
|  | Компрессор для накачивания мячей | 2 |
|  | Мячи гандбольные | 15 |
|  | Набор мягких модулей | 30 |
|  | Шагомер | 1 |
|  | Ступенька универсальная (для степ-теста) | 30 |
|  | Тонометр | 1 |
|  | Весы медицинские | 1 |
|  | Ростомер | 1 |
|  | Аптечка медицинская | 1 |
|  | Спортивный зал игровой | 1 |
|  | Спортивный зал гимнастический | 1 |
|  | Кабинет учителя | 1 |
|  | Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования | 1 |
|  | Легкоатлетическая дорожка | 1 |
|  | Сектор для прыжков в длину | 1 |
|  | Сектор для прыжков в высоту | 1 |
|  | Игровое поле для футбола | 1 |
|  | Площадка игровая волейбольная | 1 |
|  | Площадка игровая баскетбольная | 1 |
|  | Гимнастический городок | 1 |
|  | Полоса препятствий | 1 |

**Календарно-тематическое планирование 2 классы**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Тема раздела | Тема урока | Кол-во часов | Планируемые результаты (в соответствии с ФГОС) | | | Характеристика деятельности учащихся/формы контроля | Материально-техническое обеспечение и информационно-техническое обеспечение | Дата | |
| Предметные результаты | Метапредметные результаты | Личностные результаты | план | факт |
|  | Знания о физической культуре | Организационно-методические  указания | 1 | Дифференцировать понятия «Шеренг» и «колонна», строиться в колонну в движении, выполнять организационные требования на уроках физкультуры, играть в подвижные игры «Ловишка» и «Салки с домиками» | Работать в группе, устанавливать рабочие отношения. Осуществлять действия по образцу и заданному правилу, находить необходимую информацию. Объяснять для чего нужно построение и перестроение, как оно выполняется, что необходимо для успешного проведения уроков физкультуры | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; принятие и освоение социальной роли обучающегося; формирование чувства гордости за свою Родину. | Понятия «шеренга» и «колонна», организационно-методические указания, подвижные игры «Ловишка» и «Салки с домиками» | Секундомер, свисток |  |  |
|  | Легкая атлетика | Тестирование бега  на 30м  с высокого старта | 1 | Выполнять беговую разминку, знать  Правила тестирования бега на30 м с высокого старта, играть в подвижные игры «Ловишка» и «Салки -дай руку» | Сохранять доброжелательные отношения друг к другу, устанавливать рабочие отношения. Адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. Рассказывать правила тестирования и правила подвижных игр «Ловишка» и «Салки- дай руку» | Развитие этических чувств, доброжелательности и отзывчивости, сочувствия другим людям, самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе | Беговая разминка,  тестирование бега  на30мсвысокого  старта, подвижные  игры «Ловишка»  и «Салки дай руку» | Секундомер, свисток, тетрадь для записей, ручка, рулетка на 30 м (по необходимости) |  |  |
|  |  | Техника  челночного бега | 1 | Выполнять разминку в движении, знать технику выполнения челночного бега, играть в подвижную игру «прерванные пятнашки» и «Салки-дай руку» | Сотрудничать со сверстниками, слышать и слушать друг друга. Самостоятельно формировать познавательные цели. Рассказывать и показывать технику выполнения челночного бега и правила проведения подвижных игр «Прерванные пятнашки» и «Салки-дай руку» | Развитие учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, самостоятельности и личной ответственности за свои поступки | Разминка в движении,  техника челночного  бега, подвижные игры «Прерванные пятнашки», «Салки-дай руку» | Секундомер, свисток |  |  |
|  |  | Тестирование челночного бега 3х10м | 1 | Знать правила тестирования челночного бега 3х10, правила подвижной игры «Колдунчики» | Сохранять доброжелательные отношения друг к другу, устанавливать рабочие отношения. Адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. Рассказывать правила тестирования челночного бега 3х10м и правила подвижных игр «Колдунчики» | Развитие учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, самостоятельности и личной ответственности за свои поступки | Разминка в движении,  тестирование челночного бега 3 х 10 м высокого старта.  подвижная игра «Колдунчики» | Секундомер, свисток, тетрадь для записей, ручка, рулетка на 30 м (по необходимости) |  |  |
|  |  | Техника  метания  мешочка  на дальность | 1 | Знать технику  метания мешочка на дальность, выполнять разминка с мешочками, понимать правила подвижных игр «Бросай далеко, собирай быстрее» и «Колдунчики» | Устанавливать  рабочие отношения, эффективно  сотрудничать и способствовать  продуктивной кооперации. Осознавать самого  себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Рассказывать и показывать технику выполнения метания на дальность, правила подвижных игр «Бросай далеко, собирай быстрее» и «Колдунчики» | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и ответственности за свои поступки | Разминка с мешочками, техника метания:  мешочка на дальность, подвижные  игры «Бросай далеко собирай быстрее».  «Колдунчики» | Секундомер, свисток, мешочки (мячи) для метания по количеству занимающихся |  |  |
|  |  | Тестирование  метания  мешочка  на дальность | 1 | Знать правила тестирования метания мешочка на дальность, выполнять разминку с мешочками, понимать правила подвижной игры «Хвостики» | Сохранять доброжелательное отношение друг  к другу, устанавливать рабочие отношения. Адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. Рассказывать правила тестирования метания  мешочка на дальность и правила  подвижной игры «Хвостики» | Развитие этических  чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости,  сочувствия другим людям,  развитие навыков сотрудничества со сверстниками  и взрослыми в разных  социальных ситуациях,  умение не создавать конфликты и находить выходы их спорных ситуаций | Разминка с мешочками, тестирование  метания мешочка  на дальность,  подвижная игра «Хвоocтики» | Секундомер, свисток, тетрадь для записей, ручка, рулетка на 30 м (по необходимости), ленточка 25-30 см, 2-3 мешочка (мяча) для метания. |  |  |
|  | Гимнастика с элементами акробатики | Упражнения на координацию  движения | 1 | Выполнять  метание гимнастической  палки ногой  на дальность,  разминку, направленную  на развитие координации движений, понимать правила подвижной игры «Командные хвостики» | С достаточной  полнотой и точностью выражать  свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.  Осознать самого  себя как движущую силу своего  научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров.  Рассказывать  и показывать технику выполнения метания гимнастической палки ногой. правила подвижной игры  «Командные хвостики» | Развитие мотивов учебной  деятельности и осознание  личностного смысла учения, принятие и освоение  социальной роли обучающегося, развитие навыков  сотрудничества со сверстниками и взрослыми  в разных социальных  ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, формирование установки на безопасный  и здоровый образ жизни | Разминка, направленная на развитие координации движения.  метание гимнастической палки ногой,  подвижная игра «Командные хвостик» | Секундомер, свисток, 2 гимнастические палки, ленточка длиной 25-30 см двух цветов (каждого цвета по числу членов команды) |  |  |
|  | Знания о физической культуре | Физические качества | 1 | Называть  физические  качества,  выполнять  метание гимнастической палки ногой на дальность. Разминку, направленную  на развитие  координации  движений,  знать правила  подвижной  игры «Командные хвостики» | С достаточной  полнотой и точностью выражать  свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.  Осознавать самого  себя как движущую силу своего научения, свою способность  к преодолению препятствий  и самокоррекции, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров.  Рассказывать о физических качествах и о технике выполнения метания гимнастической палки ногой, играть в подвижную игру «Командные хвостики» | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного  смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками  и взрослыми в разных социальных ситуациях, учение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций,  формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни | Разминка, направленная на развитие координации движений,  физические качества, метание гимнастической палки ногой,  Подвижная игра «Командные хвостики» | Секундомер, свисток, 2 гимнастические палки, ленточка длиной 25-30 см двух цветов (каждого цвета по числу членов команды) |  |  |
|  | Легкая атлетика | Техника  прыжка  в длину  с разбега | 1 | Называть  физические  качества, выполнять прыжок в длину  с разбега, разминку в движении, понимать  правила подвижной игры  «Флаг на башне» | Слушать и слышать друг друга, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, устанавливать  рабочие отношения.  определять новый  уровень отношения к самому себе как к субъекту деятельности, проектировать траектории развития  через включение в новые виды  деятельности и формы сотрудничества.  Рассказывать о физических качествах, выполнить прыжок в длину с разбега,  играть в подвижную игру «Флаг на башне» | Развитие мотивов учеб-  ной деятельности и осознание личностного  смысла учения, принятие  социальной роли обучающегося, развитие  этических чувств, доброжелательности и эмоционально - нравственной отзывчивости, сочувствия  другим людям, развитие  навыков сотрудничества  со сверстниками, умение не создавать конфликты и находить выходы  из спорных ситуаций | Разминка в движении,  физические качества, техника прыжка в длину с разбега. подвижная игра «Флаг  на башне» | Секундомер, свисток, прыжковая яма, 2 платка или флажки без древка |  |  |
|  |  | Прыжок  в длину  с разбега | 1 | Называть  физические  качества, выполнять прыжок в длину  с разбега, разминку в движении, понимать  правила подвижной игры  «Флаг на башне» | Слушать и слышать друг друга, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, устанавливать  рабочие отношения.  Определять новый  уровень отношения к самому себе как к субъекту деятельности, проектировать траектории развития  через включение в новые виды  деятельности и формы сотрудничества.  Рассказывать о физических качествах, выполнять  прыжок в длину с разбега, играть в подвижную игру «Флаг на башне» | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного  смысла учения, принятие  социальной роли обучающегося, развитие  этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия  другим людям, развитие навыков сотрудничества  со сверстниками, умение не создавать конфликты и находить выходы  из спорных ситуаций | Разминка в движении,  физические качества,  техника прыжка в длину с разбега, подвижная игра «Флаг на башне» | Секундомер, свисток, прыжковая яма, 2 платка или флажки без древка |  |  |
|  |  | Прыжок  в длину  с разбега  на результат | 1 | Выполнять  прыжок в длину с разбега на результат, знать правила подвижных  игр «Салки» и «Флаг на башне» | Представлять  конкретное содержание и сообщать его в устной форме, сотрудничать со сверстниками и взрослыми.  видеть указанную  ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель.  Рассказывать о технике выполнения прыжка в длину с разбега на результат,  правила подвижных игр «Салки» и «Флаг на башне» | Принятие и освоение  социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной  отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками  и взрослыми в разных социальных ситуациях,  формирование установки на безопасный образ  жизни | Разминка в движении,  прыжок в длину с разбега на результат, подвижные игры «Салки» и «Флаг на башне» | Секундомер, свисток, прыжковая яма, 2 платка или флажки без древка, рулетка |  |  |
|  | Подвижные игры | Подвижные игры | 1 | Выполнять  Прыжок в длину с разбега на результат,  договариваться  и выбирать подвижные игры  для совместной  игры | Организовывать и осуществлять совместную  деятельность, обосновывать свою  точку зрения и доказывать собственное мнение, уважать иное мнение  Использовать средства саморегуляции, сотрудничать в совместном решении задач. Выполнять прыжок в длину с разбега на результат,  выбирать подвижные игры и играть в них | Развитие этических  чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия  другим людям, развитие навыков сотрудничества  со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях | Разминка в движении,  прыжок в длину с разбега на результат, подвижные игры по желанию учеников | Секундомер, свисток, прыжковая яма, рулетка, инвентарь, который можно использовать для подвижных игр |  |  |
|  | Легкая атлетика | Тестирование метания малого мяча на точность | 1 | Выполнять  разминку с малыми мячами,  знать правила  тестирования  метания малого мяча на точность, правила  подвижной  игры «Бездомный заяц» | Сохранять доброжелательное отношение друг  к другу, устанавливать рабочие отношения.  Адекватно понимать  оценку взрослого и сверстников.  Рассказывать правила тестирования метания  малого мяча на точность, правила подвижной игры «Бездомный заяц» | Развитие этических  чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия  другим людям, развитие навыков сотрудничества  со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение  не создавать конфликты и находить выходы  из спорных ситуаций | Разминка с мятыми  мячами, тестирование  метания малого мяча на точность, подвижная игра «Бездомный  заяц» | Секундомер, свисток, средние пластмассовые кольца (на 2-3 больше, чем игроков), тетрадь для записей, ручка, поролоновый мяч для большого тенниса, рулетка, мишень. |  |  |
|  | Гимнастика с элементами акробатики | Тестирование  наклона  вперед  из положения  стоя | 1 | Выполнять  разминку, направленную  на развитие  гибкости, знать  правила тестирования наклона вперед из положения  стоя, правила  подвижной  игры «Бездомный заяц» | Сохранять доброжелательное отношение друг к другу, устанавливать рабочие отношения.  Адекватно понимать  оценку взрослого и сверстников. Проходить тестирование наклона вперед из положения стоя, играть в подвижную  игру «Бездомный заяц» | Развитие этических  чувств, доброжелательности и эмоционально-  нравственной отзывчивости, сочувствия другим  людям, развитие самостоятельности и личной  ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной  справедливости и свободе | Разминка, направленная на развитие  гибкости, тестирование наклона вперед  из положения стоя,  подвижная игра «Бездомный заяц» | Секундомер, свисток, средние пластмассовые кольца (на 2-3 больше, чем игроков), тетрадь для записей, ручка, линейка, гимнастическая скамейка. |  |  |
|  |  | Тестирования  подъема  туловища  из положения  лежа за 30с | 1 | Выполнять  разминку, направленную  на развитие  гибкости, знать  правила тестирования подъема туловища,  правила подвижной игры  «Вышибалы» | Сохранять доброжелательное отношение друг к другу, устанавливать рабочие отношения.  Адекватно понимать  оценку взрослого и сверстников. Проходить тестирование подъема туловища из положения лежа, играть в подвижную игру «Вышибалы» | Развитие этических  чувств, доброжелательности и эмоционально-  нравственной отзывчивости, сочувствия другим  людям, развитие самостоятельности и личной  ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной  справедливости и свободе | Разминка, направленная на развитие  гибкости, тестирование подъема туловища  из положения лежа за 30 с, подвижная  игра «Вышибалы» | Секундомер, свисток, гимнастический мат, средний мяч, тетрадь для записей, ручка. |  |  |
|  | Легкая атлетика | Тестирование  прыжка  в длину  с места | 1 | Выполнять  разминку, направленную  на развитие  координации  движений,  знать правила  тестирования  прыжка в длину с места, понимать правила подвижной  игры «Волк во рву» | Сохранять доброжелательное отношение друг  К другу, устанавливать рабочие отношения.  Адекватно понимать  оценку взрослого и сверстников.  Проходить тестирование прыжка в длину с места,  играть в подвижную игру «Волк во рву» | развитие этических  чувств, доброжелательности и эмоционально-  нравственной отзывчивости, сочувствия другим  людям, развитие самостоятельности и личной  ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости  и свободе, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни | Разминка, направленная на развитие координации движений,  тестирование прыжка  в длину с места, подвижная игра «Волк  во рву» | Секундомер, свисток, 2 тонких каната, тетрадь, ручка для записей, рулетка, гимнастическая палка |  |  |
|  | Гимнастика с элементами акробатики | Тестирование  Подтягивания на низкой  Перекладине из виса  лежа согнувшись | 1 | Выполнять,  разминку, направленную  на развитие  координации  движений,  знать правила  тестирования  подтягивания  на низкой  перекладине из виса лежа согнувшись,  правила подвижной игры  «Вышибалы» | Сохранять доброжелательное отношение друг  к другу, устанавливать рабочие отношения. Адекватно понимать  оценку взрослого и сверстников. Проходить тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись, играть в подвижную игру  «Вышибалы» | Развитие этических  чувств, доброжелательности и эмоционально-  нравственной отзывчивости, сочувствия другим  людям, развитие самостоятельности и личной  ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной  справедливости и свободе | Разминка, направленная на развитие координации движений,  тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа  согнувшись, подвижная игра «Вышибалы» | Секундомер, свисток,тетрадь для записей, ручка, средний мяч, гимнастическая палка. |  |  |
|  |  | Тестирование виса  на время | 1 | Выполнять  разминку  у гимнастической стенки, знать правила  тестирования  виса на время,  правила подвижной игры  «Ловля обезьян» | Сохранять доброжелательное отношение друг к другу, устанавливать рабочие отношения.  Адекватно понимать  оценку взрослого и сверстников. Проходить тестирование виса на время, играть  в подвижную игру «Ловля обезьян» | Развитие этических  чувств доброжелательности и эмоционально-  нравственной отзывчивости, сочувствия другим  людям, развитие самостоятельности и личной  ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной  справедливости и свободе | Разминка у гимнастической стенки, тестирование виса на время, подвижная игра «Ловля обезьян» | Секундомер, свисток, тетрадь для записей, ручка, гимнастическая стенка, гимнастический обруч. |  |  |
|  | Подвижные игры | Подвижная игра «Кот и мыши» | 1 | Выполнять  Разминку у гимнастической стенки, упражнения  в подлезани,  знать правила  подвижной игры «Кот и мыши» | Представлять  конкретное содержание и сообщать его в устной форме, с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.  Самостоятельно  формулировать познавательные  цели, сохранять заданную цель. Выполнять подлезания, играть в подвижную игру  «Кот и мыши» | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного  смысла учения, принятие  и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками  и взрослыми в разных социальных ситуациях,  формирование установки  на безопасный и здоровый образ жизни | Разминка у гимнастической стенки, упражнения в подлезании,  подвижная игра «Кот  и мыши» | Секундомер, свисток, 2 стойки с веревками, высоту которых можно менять, гимнастическая стенка, гимнастический обруч. |  |  |
|  | Знания о физической культуре | Режим  дня | 1 | Знать, что  такое режим  дня, выполнять  разминку с малыми мячами,  упражнения  в подлезании,  знать правила  подвижной игры «Кот и мыши» | Представлять  конкретное содержание и сообщать его в устной форме, с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии  с задачами и условиями коммуникации.  самостоятельно  формулировать познавательные  цели, сохранять заданную цель.  Рассказывать о режиме дня, подлезать под препятствие, играть в подвижную игру «Кот и мыши» | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие  и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками  и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций,  формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни | Режим дня, разминка с малыми мячами. Упражнения в подлезании, подвижная игра «Кот и мыши» | Секундомер, свисток, 2 стойки с веревками, высоту которых можно менять, гимнастическая стенка, гимнастический обруч |  |  |
|  | Подвижные игры | Ловля  и броски  малого  мяча в парах | 1 | Выполнять  разминку с малыми мячами,  знать, как выполняется  бросок и ловля  малого мяча  в парах, правила подвижной  игры «Салки с резиновыми кочками» | Слушать и слышать друг друга, устанавливать  рабочие отношения, управлять поведением партнера (контроль, коррекция, оценка действий партнера, умение убеждать).  Адекватно оценивать свои действия и действия партнера, видеть указанную ошибку и исправлять ее. Повторить упражнения с малым мячом как в парах. так и в одиночку, играть в подвижную игру «Салки с рези-  новыми кочками» | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в различных  социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций | Разминка с малыми  мячами, броски и ловля малого мяча в парах, подвижная игра «Салки с резиновыми кочками» | Секундомер, свисток, малые мячи по количеству занимающихся, 1-3 гимнастических обруча, резиновые кружочки по количеству игроков |  |  |
|  |  | Подвижная игра «Осада города» | 1 | Выполнять  разминку с мячами в парах,  знать, как  выполняются  ловля и броски  мяча в парах,  правила подвижной игры «Осада город» | Использовать  адекватные языковые средства для отображения в форме речевых высказываний своих чувств, мыслей, побуждений и иных составляющих внутреннего мира.  Самостоятельно  формулировать познавательные  цели, контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности. Выполнять броски и ловлю мяча в парах, играть в подвижную игру «Осада города» | Развитие этических  чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия  другим людям, развитие навыков сотрудничества  со сверстниками, умение не создавать конфликты и находить выходы  из спорных ситуаций, развитие личной ответственности за свои поступки | Разминка с мячами в парах. Ловля и броски мяча в парах, подвижная игра «Осада  города» | Секундомер, свисток, мячи (по одному на двух занимающихся), 2-4 гимнастические скамейки |  |  |
|  |  | Броски  и ловля  мяча в парах | 1 | Выполнять  разминку с мячами в парах,  знать, как  выполняется  ловля и броски  мяча в парах,  правила подвижной игры  «Осада города» | Сотрудничать в ходе работы в парах, устанавливать рабочие отношения, представ цель конкретное содержание и сообщать его в устной форме.  Определять новый  уровень отношения к самой себе ка субъект деятельности. Осуществлять саморегуляцию и рефлексию деятельности. Выполнять упражнения с мячом в парах, играть  в подвижную игру «Осада города» | Развитие этических  чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия  другим людям, развитие навыков сотрудничества  со сверстниками, умение не создавать конфликты и находить выходы  из спорных ситуаций,  развитие личной ответственности за свои поступки | разминка с мячами  в парах. ловля и броски мяча в парах, подвижная игра «Осада  города» | Секундомер, свисток, мячи (по одному на двух занимающихся), 2-4 гимнастические скамейки |  |  |
|  | Знания о физической культуре | Частота  сердечных  сокращений,  способы  ее измерения | 1 | Знать, что  такое частота  сердечных  сокращений  и способы ее  измерения,  выполнять разминку с мячами, знать технику ведения  мяча и правила  подвижной  игры «Салки  с резиновыми  кольцами» | Слушать и слышать друг друга, устанавливать рабочие отношения, добывать недостающую информацию с помощью вопросов.  Контролировать  процесс и оценивать результат своей деятельности, видеть  указанную ошибку и исправлять ее,  сохранять заданную цель. Рассказывать  о частоте сердечных сокращений, знать способы ее измерения, выполнять ведение мяча, играть в подвижную игру «Салки с резиновыми кольцами» | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного  смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося,  развитие эмоционально-  нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям. Развития самостоятельности и личной  ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной  справедливости и свободе | Частота сердечных  сокращений и способы ее измерения,  разминка с мячами,  техника ведения мяча, подвижная игра «Салки с резиновыми  кольцами» | Секундомер, свисток, мячи по количеству занимающихся, резиновые кольца по количеству игроков, стойка |  |  |
|  | Подвижные игры | Ведение  мяча | 1 | Выполнять  разминку  с мячами,  знать технику  ведения мяча  и правила подвижной игры  «Ночная охота» | Слушать и слышать друг друга, устанавливать  рабочие отношения, с достаточной  полнотой и точностью выражать  свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникациями контролировать  процесс и оценивать результат своей деятельности, видеть указанную ошибку и исправлять ее,  сохранять заданную цель. Выполнять ведение мяча в изменяющихся условиях, играть в подвижную игру  «Ночная охота» | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного  смысла учения, принятие и освоение социальной  роли обучающеюся, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости,  формирование установки на безопасный образ  жизни | Разминка с мячами,  техника ведения мяча,  подвижная игра «Ночная охота» | Секундомер, свисток, мячи по количеству занимающихся, 1-2 повязки на глаза |  |  |
|  |  | Упражнения с мячом | 1 | Знать, что та-  кое дневник  самоконтроля,  выполнять разминку с мячами в движении,  упражнения  с мячом, знать  правила подвижной игры  «Ночная охота» | Представлять  конкретное содержание и сообщать его в устной форме, владеть монологической и диалогической  формами речи в соответствии  с грамматическими и синтаксическими нормами родного языка. контролировать  процесс и оценивать результат своей деятельности, видеть указанную ошибку и исправлять ее,  сохранять заданную цель. Заполнять дневник самоконтроля, выполнять  упражнения с мячом, играть в подвижную игру «Ночная охота» | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного  смысла учения, развитие навыков сотрудничества  со сверстниками и взрослыми, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, развитие самостоятельности и личной  ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной  справедливости и свободе | Дневник самоконтроля, разминка с мячами  в движении, упражнения с мячом, подвижная игра «Ночная  охота» | Секундомер, свисток, мячи по количеству занимающихся, 1-2 повязки на глаза |  |  |
|  |  | Подвижные игры | 1 | Выполнять  разминку с мячами, упражнения с мячом,  знать правила  выбранных подвижных игр | Слушать и слышать друг друга с достаточной  полнотой и точностью выражать  свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации,  сотрудничать в ходе индивидуальной и групповой работы.  Владеть средствами  с саморегуляции эмоциональных  и функциональных состояний.  выполнить упражнения с мячом, рассказать  правила проведения выбранных  подвижных игр | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного  смысла учения, развитие  навыков сотрудничества  со сверстниками и взрослыми, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций | разминка с мячами  в движении, упражнения с мячом, 1-2  подвижные игры | Секундомер, свисток, мячи по количеству занимающихся, инвентарь, который можно использовать в играх. |  |  |
|  | Гимнастика с элементами акробатики | Кувырок  вперед | 1 | Выполнять  разминку  на матах, знать,  как выполняется кувырок  вперед, правила подвижной  игры «Удочка» | Эффективно сотрудничать и способствовать  продуктивной кооперации, работать в группе. Определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, контролировать процесс и оценивать  результат своей деятельности.  Выполнять кувырок вперед, играть в подвижную  игру «Удочка» | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного  смысла учения, развитие доброжелательности  и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим  людям, формирование  эстетических потребностей, ценностей и чувств,  формирование установки  на безопасный и здоровый образ жизни | Разминка на матах, кувырок вперед, подвижная игра «Удочка» | Секундомер, свисток, маты (по одному на каждого занимающегося), тонкий канат или скакалка |  |  |
|  |  | Кувырок  вперед  с трех шагов | 1 | Выполнять  разминку  на матах, знать,  как выполняются кувырок  вперед и кувырок вперед с трех шагов, правила проведения подвижной игры  «Удочка» | Эффективно  сотрудничать и способствовать  продуктивной кооперации, работать в группе. Определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, контролировать процесс и оценивать  результат своей деятельности. Выполнять кувырок вперед и кувырок вперед с трех шагов, играть в подвижную  игру «Удочка» | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного  смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося,  развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной  отзывчивости, развитие  самостоятельности  и личной ответственности за свои поступки  на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических  потребностей | Разминка на матах,  кувырок вперед, кувырок вперед с трех шагов, подвижная игра «Удочка» | Секундомер, свисток, маты (по одному на каждого занимающегося), тонкий канат или скакалка |  |  |
|  |  | Кувырок  вперед  с разбега | 1 | Выполнять  разминку  на матах с мячами, знать,  как выполняются кувырок  вперед, кувырок вперед  с трех шагов  и с разбега | Работать в группе, с достаточной полнотой выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями  коммуникации. Осознавать самого  себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции, контролировать  процесс и оценивать результат своей деятельности. Выполнять кувырок вперед, кувырок вперед с трех шагов и кувырок вперед с разбега | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие самостоятельности  и личной ответственности за свои поступки  на основе представлений  о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей и ценностей | разминка на матах  с мячами, кувырок  вперед, кувырок вперед с трех шагов, кувырок вперед с разбега | Секундомер, свисток, маты (по одному на каждого занимающегося), мячи по количеству занимающихся |  |  |
|  |  | Усложненные  варианты  выполнения  кувырка  вперед | 1 | Выполнять разминку на матах. Знать как выполняются кувырок вперед, и кувырок вперед  с трех шагов, разбега и усложненные  варианты кувырка вперед | Работать в группе, с достаточной полнотой  выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями  коммуникации. Осознавать самого  себя как движущую силу своего научения свою способность  к преодолению препятствий и самокоррекции, контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности. Выполнять кувырок вперед, кувырок вперед с трех шагов, кувырок вперед с разбега, усложненные варианты кувырка вперед | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения . Принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие самостоятельности  и личной ответственности за свои поступки самокоррекции, контролировать  процесс и оценивать результат своей деятельности. Выполнять кувырок вперед, кувырок вперед с трех шагов, кувырок вперед с разбега,  усложненные варианты кувырка | разминка на матах с мячами, кувырок  вперед, кувырок  вперед с трех шагов, кувырок вперед с разбега, усложненные  варианты кувырка  вперед на основе представлении  о нравственных нормах,  социальной справедливости и свободе. формирование эстетических  потребностей, ценностей  и чувств | Секундомер, свисток, маты (по одному на каждого занимающегося), мячи по количеству занимающихся |  |  |
|  |  | Стойка  на лопатках. мост | 1 | Выполнять  разминку, направленную  на сохранение  правильной  осанки, знать, как выполняются усложненные варианты кувырка  вперед, техника выполнения  стойки на лопатках и моста,  правила игры  «Волшебные  елочки» | Устанавливать  рабочие отношения, владеть монологической и диологической формами речи в соответствии с гpaмматическими и синтаксическими  нормами родного языка. Контролировать  процесс и оценивать результат своей деятельности, видеть указанную ошибку и исправлять ее,  сохранять заданную цель. Выполнять усложненные варианты кувырка  вперед, стойку на лопатках, мост,  играть в подвижную игру «Волшебные елочки», и иметь представление о том. что такое осанка | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного  смысла учения, принятие  и освоение социальной  роли обучающегося,  развитие доброжелательности и эмоционально-  нравственной отзывчивости, сочувствия другим  людям, формирование  установки на здоровый образ жизни, формирование эстетических  потребностей, ценностей и чувств | Разминка, направленная на сохранение  правильной осанки,  усложненные варианты кувырка вперед,  стойка на лопатках, мост, подвижная игра  «Волшебные елочки» | Секундомер, свисток, маты по количеству учеников, 2 мяча |  |  |
|  |  | Круговая  тренировка | 1 | Знать, как  сохранять правильную осанку, как проходить станции  круговой  тренировки,  правила подвижной игры  «Волшебные  елочки» | Слушать и слышать учителя и друг друга, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме,  сохранять доброжелательное отношение друг к другу. Определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, владеть средствами саморегуляции и рефлексии деятельности. Выполнять круговую тренировку, играть в подвижную игру «Волшебные елочки»  иметь представление о том, что такое осанка | развитие самостоятельности и личной  ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной  справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей,  ценностей и чувств, развитие навыков сотрудничества со сверстниками  и взрослыми в разных социальных ситуациях | Разминка, направленная на сохранение  правильной осанки,  круговая тренировка,  подвижная игра «Волшебные елочки» | Секундомер, свисток, мешочки по количеству занимающихся, 6-12 матов, 1-2 гимнастические палки |  |  |
|  |  | Стойка  на голове | 1 | Знать, какую  первую помощь нужно оказать при  мелких травмах, технику  выполнения  стойки на голове | Устанавливать рабочие отношения, с достаточной  полнотой и точностью выражать  свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.  осуществлять действия по образцу и заданному правилу, видеть указанную ошибку и исправлять ее. Оказывать первую помощь при легких травмах,  выполнять стойку на голове и упражнения на внимание | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного  смысла учения, принятие  и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств,  доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости,  сочувствия другим людям, формирование эстетических потребностей, | разминка с гимнастической палкой, первая помощь при травмах,  стойка на голове, упражнения на внимание на матах | Секундомер, свисток, маты (по одному на двух учеников), аптечка, гимнастические палки по количеству занимающихся, мячи |  |  |
|  |  | Лазанье  и перелезание  по гимнастической  стенке | 1 | Знать технику  выполнения  стойки на голове, как лазать  и перелезать  по гимнастической стенке,  какую помощь  оказывать при травмах,  правила игры  «Белочка-защитница» | Представлять  конкретное содержание и сообщать его в устной форме, владеть  монологической и диалогической  формами речи в соответствии  с грамматическими и синтаксическими нормами родного языка. Осознавать самого  себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Оказывать первую помощь, выполнять стойку на голове, лазать и перелезать  по гимнастической стенке, играть  в подвижную игру «Белочка-защитница» | развитие этических  чувств, доброжелательности и эмоционально-  нравственной отзывчивости, сочувствия другим  людям, развитие самостоятельности и личной  ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной  справедливости и свободе | разминка с гимнастическими палками  первая помощь при травмах, лазанье и перелезание по гимнастической стенке,  стойка на голове, подвижная игра «Белочка-защитница» | Секундомер, свисток, маты (по одному на двух учеников), гимнастические палки по количеству занимающихся, 8 средних мячей, гимнастическая стенка (4-5 пролетов) |  |  |
|  |  | Различные виды  перелезаний | 1 | Знать технику  выполнения  стойки на голове, различные виды  перелезаний,  правила игры  «Удочка» | Находить общее решение практической  задачи, интегрироваться в группу сверстников и продуктивно взаимодействовать с ними. проектировать траектории развития через включение  в новые виды деятельности и формы сотрудничества, видеть указанную ошибку и исправлять ее. Выполнять стойку на голове, разные варианты перелезания, играть в подвижную игру «Удочка» | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного  смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств,  доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости,  развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки,  формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств, развитие навыков сотрудничества  со сверстниками | Разминка с массажными мячами, техника выполнения стойки на голове, различные виды перелезаний, подвижная игра «Удочка» | Секундомер, свисток, массажные мячи по количеству занимающихся, гимнастическое бревно, гимнастическая стенка (4-5 пролетов), горя матов или большой мягкий валик, тонкий канат |  |  |
|  |  | Вис завесом одной  и двумя  ногами  на перекладине | 1 | Знать, как  подбирать  правильный  способ перелезания, как выполняется вис  завесом одной  и двумя ногами | Добывать недостающую информацию с помощью  вопросов, устанавливать рабочие  отношения. Сохранять заданную цель, осуществлять действия по образцу и заданному правилу.  Выполнять вис  завесом одной и двумя ногами, перелезать различными способами | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного  смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств,  доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости,  развитие навыков сотрудничества со сверстниками | Разминка с массажными мячами, различные варианты перелезаний, вис завесом одной и двумя ногами, упражнения на внимание | Секундомер, свисток, массажные мячи по количеству занимающихся, гимнастическое бревно, гимнастическая стенка (4-5 пролетов), горя матов или большой мягкий валик, тонкий канат, низкая перекладина, мяч |  |  |
|  |  | Круговая  тренировка |  | Знать правила  прохождения  станций круговой тренировки, правила  подвижной  игры «Удочка» | Слушать и слышать друг друга, устанавливать  рабочие отношения, представлять  конкретное содержание и сообщать его в устной форме. Самостоятельно формулировать познавательные цели, сохранять заданную цель. Проходить станции круговой тренировки, играть в подвижную игру «Удочка» | Принятие и освоение  социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни | Разминка со средним  обручами, круговая  тренировка, подвижная игра «Удочка» | Секундомер, свисток, средние обручи по количеству учеников, 4-6 матов, 1-2 гимнастические палки, низкая перекладина, гимнастическая стенка или скакалка, гимнастическое бревно |  |  |
|  |  | Прыжки в скакалку | 1 | Знать, как  выполняются  прыжки в скакалку, правила  подвижной  игры «Горячая  линия» | Работать в группе, добывать недостающую  информацию с помощью вопросов  (познавательная инициативность). Осознавать самого  себя как движущую силу своего научения свою способность  к преодолению препятствий и самокоррекции. Выполнять прыжки в скакалку, играть в подвижную игру «Горячая линия» | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного  Смысла научения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств,  Доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости,  развитие самостоятельности и личной  ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости  и свободе, формирование  установки на безопасный и здоровый образ жизни | Разминка со скакалкой, прыжки в скакалку, подвижная игра «Горячая линия» | Секундомер, свисток, скакалки по количеству занимающихся, низкая перекладина. |  |  |
|  |  | Прыжки  в скакалку  в движении | 1 | Знать, как  выполняются  прыжки в скакалку в движении, правила  подвижной  игры «Горячая  линия» | Работать в группе, добывать недостающую  информацию с помощью вопросов.  Видеть указанные  ошибки исправлять ее, осуществлять действия по образцу  и заданному правилу. Выполнять прыжки в скакалку на месте  и в движении, играть в подвижную игру «Горячая линия» | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного  смысла учения, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально -нравственной  отзывчивости, развитие навыков сотрудничества  со сверстниками в разных ситуациях. развитие самостоятельности  и личной ответственности за свои поступки | разминка со скакалкой, прыжки в скакалку на месте и в движении, подвижная игра «Горячая линия» | Секундомер, свисток, скакалки по количеству занимающихся, 4 конуса |  |  |
|  |  | Круговая тренировка |  | Знать, как выполняется вис  завесом одной  и двумя ногами, правила  прохождения станций круговой тренировки, правила подвижной игры «Медведи  и пчелы» | Устанавливать  рабочие отношения, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. Видеть указанную  ошибка и исправлять ее, контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности. Выполнить вис  завесом одной и двумя ногами,  проходить станции круговой тренировки, играть в подвижную игру  «Медведи и пчелы» | Развитие этических  чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной  отзывчивости, развитие  самостоятельностии личной ответственности за свои поступки  на основе представлений  о нравственных нормах,  социальной справедливости и свободе. Вис согнувшись,  вис прогнувшись  на гимнастических  кольцах | Разминка в движении.  круговая тренировка.  вис завесом одной и двумя ногами, подвижная игра «Медведи и пчелы» | Секундомер, свисток, среднее кольцо или обруч, 8-9 мешочков, гимнастические кольца, гимнастическая стенка (4-5 пролетов), скакалки, 6-7 кочек, тонкий канат |  |  |
|  |  | Вис со-  гнувшись,  вис прогнувшись на гимнастических  кольцах | 1 | Знать технику  Выполнения виса согнувшись и виса  прогнувшись  на кольцах,  правила подвижной игры  «Медведи  и пчелы» | Эффективно  сотрудничать и способствовать  продуктивной кооперации, устанавливать рабочие отношения.  Видеть указанную  ошибку и исправлять ее, сохранять  заданную цель, выполнять вис  согнувшись и вис прогнувшись  на гимнастических кольцах, играть в подвижную игру «Медведи и пчелы» | Развитие этических  чувств, доброжелательности и эмоционально-  нравственной отзывчивости, сочувствия другим  людям, формирование  эстетических потребностей, формирование  установка на безопасный  и здоровый образ жизни | Разминка в движении,  техника выполнения виса согнувшись  и виса прогнувшись  на кольцах, подвижная игра «Медведи  и пчелы» | Секундомер, свисток, гимнастические кольца, гимнастическая стенка (4-5 пролетов), скакалки, 6-7 кочек, тонкий канат, средний мяч |  |  |
|  |  | Переворот назад  и вперед  на гимнастических  кольцах | 1 | Знать технику  выполнения  виса согнувшись, виса прогнувшись,  переворотов  назад и вперед  на гимнастических кольцах,  правила подвижной игры  «Шмель» | Эффективно  сотрудничать и способствовать  продуктивной кооперации, устанавливать рабочие отношения.  Видеть указанную  ошибку и исправлять ее, сохранять  заданную цель.  выполнять вис  согнувшись, вис прогнувшись,  перевороты назад и вперед на гимнастических кольцах, играть в подвижную игру «Шмель» | Развитие этических  чувств, доброжелательности и эмоционально-  нравственной отзывчивости, сочувствия другим  людям, формирование  эстетических потребностей, формирование  установки на безопасный  и здоровый образ жизни | Разминка в движении,  вис согнувшись, вис  прогнувшись, перевороты назад и вперед  на гимнастических кольцах, подвижная  игра «Шмель» | Секундомер, свисток, обручи по количеству занимающихся, средний мяч, гимнастические кольца |  |  |
|  |  | Комбинация  на гимнастических  кольцах | 1 | Знать, как  составляется  комбинация  на кольцах,  технику вращения обруча, правила подвижной игры  «Шмель» | Представить конкретно содержание и сообщать его в устной форме, слушать и слышать друг друга и учителя.  Осознавать самого  себя как движущую силу своего научения, свою способность  к преодолению препятствий и самокоррекции. Выполнять комбинацию на кольцах, вращение  обруча, играть в подвижную игру  «Шмель» | Развитие мотивов  учебной деятельности  и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально -нравственной  отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности  и личной ответственности за свои поступки | Разминка с обручами,  комбинация на гимнастических кольцах,  техника вращения обруча, подвижная игра «Шмель» | Секундомер, свисток, обручи и мешочки по количеству занимающихся, средний мяч, гимнастические кольца |  |  |
|  |  | Вращение  обруча | 1 | Знать, как  составляется  комбинация  на кольцах,  технику вращения обруча, правила подвижной игры  «Ловишка с мешочком на голове» | Представлять  конкретно содержание и сообщать его в устной форме, слушать и слышать друг друга и учителя.  Осознавать самого  себя как движущую силу свое научения, свою способность к преодолению препятствий и саморегуляции. Выполнять комбинацию на кольцах, вращение обруча, играть в подвижную игру «Ловишка с мешочком на голове» | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного  смысла учения, принятие и освоение роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки. | Разминка с обручами,  комбинация на гимнастических кольцах,  техника вращения обруча. Подвижная игра «Ловишка с мешочком» | Секундомер, свисток, мешочки и обручи по количеству занимающихся |  |  |
|  |  | Варианты  вращения  обруча | 1 | Знать варианты  вращения обруча, правила  подвижной  игры «Ловишка  с мешочком  на голове» | Слушать и слышать друг друга, с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии  с задачами и условиями коммуникации. Самостоятельно  формулировать познавательные  цели, адекватно понимать оценку  взрослого и сверстника. выполнять различные варианты вращения обруча, играть в подвижную игру «Ловишка с мешочком на голове» | Принятие и освоение  социальной роли обучающегося, развитие  этических чувств, доброжелательности и эмоционально - нравственной  отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности  и личной ответственности за свои поступки | Разминка с обручами  в движении, варианты вращения обруча,  подвижная игра «Ловишка с мешочком  на голове» | Секундомер, свисток, обручи и мешочки по количеству занимающихся, канат, тонкий канат или гимнастическая палка, гимнастическая стенка (2-4 пролета), 1-2 скакалки, 4-8 матов. |  |  |
|  |  | Лазанье  по канату  и круговая  тренировка | 1 | Знать, как  выполняются  лазанье по канату, захват  каната ногами, круговая  тренировка,  правила подвижной игры  «Ловишка  с мешочком  на голове» | С достаточной  полнотой и точностью выражать  свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации,  слушать и слышать друг друга и улителя. определять новый  уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, контролировать процесс и оценивать  результат своей деятельности. Уметь захватывать канат ногами, лазать по канату, проходить станции круговой  тренировки, играть в подвижную игру «Ловишка с мешочком на голове» | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного  смысла учения, принятие и освоение социальной  роли обучающегося,  развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной  отзывчивости, развитие  самостоятельности  и личной ответственности за свои поступки | Разминка с обручами  в двюкении, лазанье  по канату, круговая  тренировка, подвIDк-  ная игра <Ловишка  с мешочком на голо-  ве)> | Секундомер, свисток, обручи и мешочки по количеству занимающихся, канат, тонкий канат или гимнастическая палка, гимнастическая стенка (2-4 пролета), 1-2 скакалки, 4-8 матов. |  |  |
|  |  | Круговая  тренировка | 1 | Знать, как  выполняется  захват каната  ногами, правила прохождения станций  круговой тренировки, как  выбирать подвижную игру | Слушать и слышать друг друга и учителя, находить общее решение практической  задачи. Владеть средствами  саморегyляции и рефлексии деятельности, контролировать процесс и оценивать результат своей  деятельности.  Лазать по канату, проходить станции круговой тренировки, выбирать подвижную  игру | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного  смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося,  развитие доброжелательности и эмоционально –нравственной  отзывчивости, развитие  самостоятельности  и личной ответственности за свои поступки | разминка с массажными мячами  в движении, круговая  тренировка, подвижная игра, подведение  итогов | Секундомер, лыжи у каждого ученика |  |  |
|  | Лыжная подготовка | Ступающий и скользящий шаг на лыжах без палок |  | Выполнять организационные  требования  на уроках,  посвященных лыжной подготовке, готовить  лыжный инвентарь к эксплуатации,  знать технику  передвижения  ступающим  и скользящим  шагом на лыжах без палок | Эффективно  сотрудничать и способствовать  продуктивной кооперации, работать в группе, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Владеть средствами  саморегуляции, сохранять заданную цель. пристегивать  крепления, передвигаться сколь и ступающим шагом на лыжах без палок | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного  смысла учения, принятие и освоение социальной  роли требующего развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных  социальных ситуациях | Организационно-методические требования, ступающий  и скользящий шаг на лыжах без палок | Секундомер, лыжи у каждого ученика |  |  |
|  |  | Повороты  Переступанием на -прыжках  без палок | 1 | Знать, как  пристегивать  крепления, как  выполняются  передвижение на лыжах без палок  ступающим  и скользящим  шагом, поворот переступанием на лыжах без палок | Слушать и слышать друг друга, устанавливать  рабочие отношения, работать в группе. Определять новый  уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, контролировать процесс и оценивать  результат своей деятельности. Самостоятельно  пристегивать лыжные крепления, передвигаться ступающим  и скользящим шагом без палок, выполнять повороты переступанием без палок | Принятие и освоение  социальной роли обучающегося, развитие  этических чувств, доброжелательнocти и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям | Ступающим и скользящий шаг на лыжах  без палок, техника поворота переступанием  на лыжах без палок | Секундомер, лыжи с лыжными палками у каждого ученика |  |  |
|  |  | Ступающий  и скользящий шаг,  на лыжах  с палками | 1 | Знать, как работают руки  с лыжными  палками, как  передвигаться  ступающим  и скользящим  шагом как с лыжными палками, так и без них | Добывать недостающую информацию с помощью вопросов, сотрудничать со сверстниками и взрослыми.  Сохранять заданную  цель, адекватно оценивать свои  действия и действия партнеров.  пользоваться  лыжными палками, передвигаться  на лыжах ступающим и скользящим шагом как без лыжных палок так и с ними | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного  смысла учения, развитие  навыков сотрудничества со сверстниками  и взрослыми в разных социальных ситуациях.  Формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни | Работа рук с лыжными палками, ходьба  на лыжах ступающим  и скользящим шагом как без лыжных палок, так и сними | Секундомер, лыжи с лыжными палками у каждого ученика |  |  |
|  |  | Торможение  падением  на лыжах  с палками | 1 | Знать, как  передвигаться на лыжах  ступающим  и скользящим  шагом, как  выполнять торможение падением, правила подвижной  игры «Салки на снегу» | Устанавливать  рабочие отношения, формировать навыки сотрудничества со сверстниками и взрослыми.  осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель.  Передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом с лыжными палками  и без них, тормозить падением, играть в подвижную игру «Салки на снегу» | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного  смысла учения, развитие  навыков сотрудничества  со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни | Передвижение на лыжах ступающим  и скользящим шагом с палками и без них, торможение падением, подвижная игра «Салки на снегу» | Секундомер, лыжи с лыжными палками у каждого ученика |  |  |
|  |  | Прохождение  дистанции 1 км  на лыжах | 1 | Знать технику  передвижения  на лыжах, как  рассчитывать  свои силы при  прохождении  дистанции  1 км, играть  в подвижную игру «Салки на снегу» | С достаточной  полнотой и точностью выражать  свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.  Самостоятельно  формировать познавательные  цели, сохранять заданную цель.  Проходить дистанцию 1 км, играть в подвижную  игру «Салки на снегу» | Развитие этических  чувств, доброжелательности и эмоционально-  нравственной отзывчивости, сочувствия другим  людям, формирование  установки на безопасный и здоровый образ жизни | Техника передвижения на лыжах, про-  хождение дистанции  1 км на лыжах, подвижная игра «Салки на снегу» | Секундомер, лыжи с лыжными палками у каждого ученика |  |  |
|  |  | Повороты  переступанием  на лыжах  с палками  и обгон | 1 | Знать, как выполняются  обгон на лыжах, поворот  переступанием на лыжах с палками, как передвигаться  на лыжах | работать  в группе, слушать и слышать друг  друга и учителя.  осуществлять действия по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. Выполнять обгон на лыжах и поворот переступанием на лыжах с палками | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного  смысла учения, развитие  этических чувств, доброжелательности и эмоционально - нравственной  отзывчивости, развитие навыков сотрудничества  со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях | Перелвижение на лы-  жах, повороты пере-  ступанием налыжах  с п€uIками, техника  обгона на льгжах | Секундомер, лыжи с лыжными палками у каждого ученика |  |  |
|  |  | Подъем  на склон  «полуелочкой» и спуск  на лыжах | 1 | Знать, как  выполняется подъем на склон  «полуелочкой» и спуск со склона в основной стойке | Сотрудничать в достижении цели со сверстниками, слушать и слышать друг друга. Видеть указанную ошибку и исправлять ее, сохранять заданную цель. Спускаться  со склона в основной стойке и подниматься на склон «полуелочкой» | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного  смысла учения, принятие и освоение социальной  роли обучающегося, развитие этических чувств,  доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости,  формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни | Лыжные ходы, подъем  на склон «полуелочкой» спуск со склона в основной стойке | Секундомер, лыжи с лыжными палками у каждого ученика |  |  |
|  |  | Подъем  на склон  «елочкой» | 1 | Знать, как  выполняются подъем  на склон «елочкой» и «полуелочкой»,  спуск в основной стойке | Сохранять доброжелательное отношение друг к другу, устанавливать рабочие отношения. Осуществлять действия по образцу и заданному правилу. выполнить подъем «полуелочкой» и «елочкой» спускаться со склона в основной стойке, кататься на лыжах | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного  смысла учения, развитие этических чувств, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности  и личной ответственности за свои поступки,  формирование установки на безопасный образ  жизни | Лыжные ходы, подъем на склон «полуелочкой» и «елочкой»,  спуск со склона в основной стойке |  |  |  |
|  |  | Передвижение на лыжах змейкой | 1 | Знать, как  передвигаться на лыжах змейкой, как выполняются подъем на склон «елочкой» и спуск  в основной стойке | Сотрудничать со сверстниками и взрослыми, добывать недостающую информацию с помощью вопросов.  Осознавать самого  себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции.  Передвигаться на лыжах змейкой, подниматься на склон «елочкой» и спускаться в основной стойке | развитие этических  чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной  отзывчивости, развитие  самостоятельности  и личной ответственности за свои поступки,  решение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций | Передвижение на лыжах различными ходами и змейкой, подъем на склон «елочкой»,  спуск со склона в основной стойке | Секундомер, лыжи с лыжными палками у каждого ученика, 6-8 гимнастических палок (можно использовать конусы). |  |  |
|  |  | Подвижная игра на лыжах «Накаты» | 1 | Знать, как передвигаться  на лыжах змейкой, правила  подвижной  игры на лыжах  «Накаты» | С достаточной  полнотой и точностью выражать  свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Контролировать  процесс и оценивать результат своей деятельности, сохранять заданную цель. Передвигаться  на лыжах змейкой, играть в подвижные на лыжах «Накаты» | развитие этических  чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной  отзывчивости, развитие  самостоятельности  и личной ответственности за свои поступки,  умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций | Передвижение на лыжах змейкой, подвижная игра на лыжах  «накаты» | Секундомер, лыжи с лыжными палками у каждого ученика, 6-8 гимнастических палок (можно использовать конусы). |  |  |
|  |  | Прохождение дистанции 1,5 км на  лыжах | 1 | Знать, как  проходить дистанцию 1,5 км  на лыжах, как  кататься на лыжах со склона и по лыжне | Устанавливать  рабочие отношения, сотрудничать в достижении цели со сверстниками. Самостоятельно формулировать познавательные  цели, сохранять заданную цель.  Проходить дистанцию 1,5 км на лыжах | развитие этических  чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной  отзывчивости, развитие  самостоятельности  и личной ответственности за свои поступке на основе представлений  о нравственных нормах,  социальной справедливости и свободе | прохождение дистанции 1,5 км на лыжах,  катание на лыжах со склона, свободное  катание | Секундомер, лыжи с лыжными палками у каждого ученика |  |  |
|  |  | Контрольный урок по лыжной подготовке | 1 | Знать, как  выполняются  с и ступающий скользящий  шаг на лыжах,  поворот переступанием  на лыжах, как  передвигаться  змейкой, как  подниматься  на склон «полуелочкой»  и «елочкой» и спускаться со склона в основной стойке | Эффективно  сотрудничать и способствовать  продуктивной кооперации, устанавливать рабочие отношения.  Самостоятельно  формулировать познавательные  цели, адекватно понимать оценку  взрослого. Передвигаться на лыжах, выполнять поворот переступанием, подниматься на склон «полуелочкой» и «елочкой», спускаться со склона в основной стойке | Развитие этических  чувств, доброжелательности и эмоционально -нравственной  отзывчивости, развитие  самостоятельности  и личной ответственности за свои поступки на основе представлен и й о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе | Ступающий и скользящий лыжный шаг,  повороты переступанием на лыжах,  передвижение на лыжах змейкой, подъем на склон «полуелочкой» и «елочкой»,  спуск со склона в основной стойке | Секундомер, лыжи с лыжными палками у каждого ученика, 6-8 гимнастических палок (можно использовать конусы). |  |  |
|  | Гимнастика с элементами акробатики | Круговая  тренировка | 1 | Знать правила  прохождения  станций круговой тренировки, правила подвижной игры  «Вышибалы» | добывать недостающего информацию с помощью вопросов, сохранять доброжелательное отношение друг к другу. Определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров.  Проходить станции круговой тренировки, играть в подвижную игру «Вышибалы» | Принятие и освоение  социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками  и взрослыми в разных социальных ситуациях, развитие самостоятельности и личной  ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости  и свободе | Разминка с обручами  круговая тренировка,  подвижная игра «Вышибалы» | Секундомер, свисток,2-4 средних мяча, обручи по количеству занимающихся, 1-2 скакалки, 2-4 маты, перекладина, 1-2 каната, гимнастическое бревно или гимнастическая скамейка |  |  |
|  | Подвижные игры | Подвижная игра  «Белочка-защитница» | 1 | Знать, как проходить полосу  препятствий,  правила игры  «Удочка» | Добывать недостающую информацию с помощью вопросов, представлять конкретное содержание и сообщать его  в устной форме. Владеть средствами  саморегуляции, контролировать  процесс и оценивать результат своей деятельности. Проходить полосу  препятствий, играть в подвижную  игру «Удочка» | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного  смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств,  доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости | Разминка с обручами,  лазанье по гимнастической стенке, подвижная игра «Белочка-защитница» | Секундомер, свисток, обручи по количеству занимающихся, 8-10 мячей, гимнастическая стенка (4-6 пролетов) |  |  |
|  | Легкая атлетика | Преодоление полосы препятствий | 1 | Знать, как проходить полосу  препятствий,  правила игры  «Удочка» | Добывать недостающую информацию с помощью вопросов, представлять конкретное содержание и сообщать его  в устной форме.  Владеть средствами  саморегуляции, контролировать  процесс и оценивать результат своей деятельности,  проходить полосу  препятствий, играть в подвижную игру «Удочка» | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств,  Доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости | Разминка в движении,  полоса препятствий,  подвижная игра  «Удочка» | Секундомер, свисток, гимнастическая скамейка, гимнастическая стенка (5 пролетов), 5 кочек или маленьких колец, гимнастическое бревно высотой 60 см, туннель, 2 гимнастических матов |  |  |
|  |  | Усложненная  полоса  препятствий | 1 | Знать, как проходить усложненную полосу  препятствий,  правила подвижной игры  «Совушка» | Добывать недостающую информацию с помощью вопросов, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. Владеть средствами  саморегyляции, контролировать  процесс и оценивать результат своей деятельности. Проходить усложненную полосу препятствий, играть в подвижную игру «Совушка» | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного  смысла учения, принятие и освоение социальной  роли обучающегося, развитие этических чувств,  доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости | Разминка в движении  усложненная полоса  препятствий, подвижная игра «Совушка» | Секундомер, свисток, гимнастическая скамейка, гимнастическая стенка (5 пролетов), 5 кочек или маленьких колец, гимнастическое бревно высотой 60 см, туннель, 2 гимнастических матов |  |  |
|  |  | Прыжок  в высоту  с прямого  разбега | 1 | Знать, как  выполняется  прыжок в высоту с прямого разбега, правила подвижной  игры «Бегуны и прыгуны» | Представлять  конкретное содержание и сообщать его в устной форме, добывать  недостающую информацию с помощью вопросов.  Осознавать самого  себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции, контролировать  процесс и оценивать результат своей деятельности. Прыгать в высоту  с прямого разбега, играть в подвижную игру «Бегуны и прыгуны» | Развитие мотивов учебной деятельности осознание личностного  смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками  и взрослыми в разных социальных ситуациях | разминка с гимнастическими скамейками,  техника прыжка в высоту с прямого разбега, подвижная игра  «Бегуны и прыгyны» | Секундомер, свисток, 4 гимнастические скамейки, оборудование для прыжков в высоту |  |  |
|  |  | Прыжок  в высоту  с прямого  разбега на результат | 1 | Знать, как  выполняется  прыжок в высоту с прямого разбега на результат, правила подвижной  игры «Бегуны  и прыгуны» | Сотрудничать со сверстниками и взрослыми, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. Самостоятельно  формулировать познавательные  цели, находить необходимую информацию  выполнять прыжки в высоту с прямого разбега. Играть в подвижную игру «Бегуны и прыгуны» | Развитие познавательной учебной деятельности и осознание личностного  смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных  социальных ситуациях | разминка с гимнастическими скамейками  прыжки в высоту на результат, подвижная игра «Бегуны  и прыгуны» | Секундомер, свисток, 4 гимнастические скамейки, оборудование для прыжков в высоту, тетрадь для записей , ручка |  |  |
|  |  | Прыжок  в высоту  спиной  вперед | 1 | Знать, как  Выполняется прыжок  в высоту спиной  вперед и с прямого разбега,  правила подвижной игры  «Салки - дай  руку» | Представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, добывать  недостающую информацию с помощью вопросов.  Определять новый  уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, контролировать процесс и оценивать  результат своей деятельности.  Прыгать в высоту  спиной вперед и с разбега, играть в подвижную игру «Салки - дай  руку» | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения. Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки  на основе представлений  о нравственных нормах  справедливости и свободе, формирование  установки на безопасный  образ жизни | Разминка с перевернутыми гимнастическими скамейками,  техника прыжка в высоту спиной вперед и с прямого разбега,  подвижная игра «Салки – дай руку» | Секундомер, свисток, 4 гимнастические скамейки (можно использовать гимнастическое бревно), оборудование для прыжков в высоту |  |  |
|  |  | Контрольный урок  по прыжкам в высоту | 1 | Знать технику  выполнения  прыжка в высоту спиной вперед и с прямого разбега,  правила подвижной игры  «Салки - дай  руку» | Слушать и слышать друг друга и учителя, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. Владеть средствами  саморегуляции адекватно понимать оценку взрослого и сверстника.  Выполнять прыжок в высоту спиной вперед и с прямого разбега. играть в подвижную игру «Салки-дай руку» | Развитие мотивов учебной  деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений 0 нравственных  нормах, справедливости и свободе, формирование  установки на безопасный образ жизни | Разминка с перевернутыми гимнастическими скамейками, прыжок в высоту спиной  вперед и с прямого  разбега, подвижная  игра «Салки- дай руку» | Секундомер, свисток, 4 гимнастические скамейки (можно использовать гимнастическое бревно), оборудование для прыжков в высоту |  |  |
|  | Подвижные игры | Броски  и ловля  мяча в парах | 1 | Знать, как  выполняются  броски и ловля  мяча в парах,  правила подвижной игры  «Ловишка с мячом и защитниками» | эффективно  сотрудничать и способствовать  продуктивной кооперации, управлять поведением партнера (контроль, коррекция, оценка действий партнера, умение убеждать).  проектировать траектории развития через включение в новые виды деятельности и формы сотрудничества, адекватно  оценивать свои действия и действия партнеров.  выполнять броски и ловлю мяча в парах, играть в подвижную игру «Ловишка с мячом и защитниками» | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного  смысла учения, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально -нравственной  отзывчивости, развитие навыков сотрудничества  со сверстниками | Разминка в парах, броски и ловля мяча  в парах, подвижная  игра «Ловишка с мячом и защитниками» | Секундомер, свисток, мячи на пару занимающихся, средний легкий мяч для подвижной игры |  |  |
|  |  | Броски  мяча в баскетбольное  кольцо  способом  «снизу» | 1 | Знать, как  выполняется  бросок мяча  в баскетбольное кольцо способом «снизу», правила  подвижной  игры «Ловишка  с мячом и защитниками» | С достаточной  полнотой и точностью выражать  свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Осуществлять действия по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. выполнять бросок мяча в баскетбольное кольцо способом «снизу», играть в подвижную игру «ловишка с мячом  и защитниками» | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного  смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств,  доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости,  развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных  ситуациях | Разминка с мячами в парах, техника броска мяча в баскетбольное кольцо способом  «снизу», подвижная  игра «Ловишка с мячом и защитниками» | Секундомер, свисток, мячи на пару занимающихся, средний легкий мяч для подвижной игры, по3-6 баскетбольных и пластмассовых колец. |  |  |
|  |  | Броски  мяча в баскетбольное  кольцо  способом «сверху» | 1 | Знать, как выполняется бросок мяча в баскетбольное  кольцо способами «снизу» и «сверху», правила подвижной игры  «Вышибалы» | Слушать и слышать друг друга, с достаточной  полнотой и точностью выражать  свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.  Контролировать  свою деятельность по результату,  осуществлять действия по образцу  и заданному правилу.  Бросать мяч в баскетбольное кольцо способами  «снизу» и «сверху», играть в подвижную игру «вышибалы» | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного  смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных  социальных ситуациях,  развитие самостоятельности и личной ответственности | Разминка с мячом,  техника броска мяча в баскетбольное кольцо способами «снизу» и «сверху», подвижная  игра «Вышибалы» | Секундомер, свисток, мячи на пару занимающихся, средний легкий мяч для подвижной игры, по3-6 баскетбольных и пластмассовых колец. |  |  |
|  |  | Ведение  мяча  и броски  в баскетбольное  кольцо | 1 | Знать технику  броска мяча  в баскетбольное кольцо разными способами и после  ведения, правила подвижной игры «Охотники и утки» | Слушать и слышать друг друга, с достаточной  полнотой и точностью выражать  свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.  Контролировать  процесс и оценивать результат своей деятельности, осуществлять действия по образцу и заданному правилу. Выполнять броски мяча в кольцо способами «снизу» и «сверху» после ведения мяча, играть в подвижную игру  «охотники и утки» | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного  смысла учения, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально - нравственной  отзывчивости, развитие навыков сотрудничества  со сверстниками и взрослыми, действия по образцу и заданному правилу.  Выполнять броски мяча в кольцо способами «снизу» и «сверху» после ведения мяча, играть в подвижную игру «Охотники и утки» | Разминка с мячом,  техника броска мяча в баскетбольное кольцо способами «снизу» и «сверху», техника  ведения мяча с последующим броском в кольцо, подвижная игра «охотники и утки» баскетбольное кольцо | Секундомер, свисток, мячи на пару занимающихся, средний легкий мяч для подвижной игры, по 3-6 баскетбольных колец. |  |  |
|  |  | Эстафеты  с мячом | 1 | Знать, как проводятся эстафеты с мячом,  как выполняется ведение мяча, правила подвижной игры «Охотники и утки» | слушать и слышать друг друга и учителя, устанавливать рабочие отношения,  добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Проектировать траектории развития через включение в новые виды деятельности и формы сотрудничества, умение  сохранять заданную цель. Участвовать  в эстафетах, выполнять ведение  мяча, играть в подвижную игру «охотники и утки» | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного  смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических качеств,  доброжелательности  сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной  ответственности за свои поступки | Разминка в движении с мячом, техника ведения мяча, эстафеты с мячом, подвижная игра «Охотники и утки» | Секундомер, свисток, мячи по количеству занимающихся, 8-16 стоек (в зависимости от количества команд), 2 баскетбольных мяча |  |  |
|  |  | Упражнения и подвижные игры с мячом | 1 | Знать, как  участвовать в эстафетах  с мячом, играть  в подвижную  игру «Охотники и зайцы» | Добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя.  Проектировать траектории развития через включение в новые виды деятельности и формы сотрудничества.  Участвовать в эстафетах с мячом, играть в подвижную игру «Охотники и зайцы» | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного  смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств доброжелательности и отзывчивости, развитие самостоятельности  и личной ответственности за свои поступки | Разминка с мячом в движении, эстафеты  с мячом, подвижная  игра «охотники и зайцы» | Секундомер, свисток, мячи по количеству занимающихся, 8-16 стоек (в зависимости от количества команд), 2-4 обруча |  |  |
|  | Легкая атлетика | Знакомство с мячами-  хопами | 1 | Знать, что  такое мячи-  хопы, как на них прыгать, правила  игры «Ловишка  на хопах» | Добывать недостающую информацию с помощью  вопросов, слушать и слышать друг  друга и учителя.  Осуществлять действия по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. Прыгать на мячах-хопах, играть в подвижную игру «Ловишка на хопах» | Развитие мотивов учебной  деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли  обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной  отзывчивости, формирование установки на безопасный образ жизни | Разминка с резиновыми кольцами, прыжки на мячах-хопах, подвижная игра «Ловишка на хопах» | Секундомер, свисток, резиновые кольца по количеству занимающихся, 4-6 мячей-хопов |  |  |
|  |  | Прыжки  на мячах-  хопах | 1 | Знать, как  выполняются  прыжки на мячах-хопах, правила игры «Ловишка  на хопах» | Владеть навыками речевого отображения (описание, объяснение), слушать  и слышать друг друга и учителя.  Осуществлять действия по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. Прыгать на мячах-хопах, играть в подвижную игру «Ловишка на хопах» | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного  смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося. развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости,  формирование установки на безопасный образ  жизни | Разминка с резиновыми кольцами, прыжки на мячах-хопах, подвижная игра «Ловишка на хопах» | Секундомер, свисток, резиновые кольца по количеству занимающихся, 4-6 мячей-хопов, 4стойки |  |  |
|  | Подвижные игры | Круговая  тренировка | 1 | Знать правила  прохождения  станций круговой тренировки, правила игры «Ловишка с мячом и защитниками» | Устанавливать  рабочие отношения, с достаточной  полнотой и точностью выражать  свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.  Самостоятельно  формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию.  Проходить станции круговой тренировки, играть  в подвижную игру «ловишка с мячом и защитниками» | Развитие этических  чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной  отзывчивости, развитие навыков сотрудничества  со сверстниками и взрослыми в разных социaльных ситуациях, развитие  самостоятельности  и личной ответственности | Разминка в движении,  круговая тренировка,  подвижная игра «Ловишка с мячом и защитниками» | Секундомер, свисток, 2 баскетбольных кольца, 1-2 гимнастических обруча, 1-2 скакалки, 2-4 мата, гимнастическая стенка (3-4 пролета), 6 мячей, средний легкий мяч для подвижной игры |  |  |
|  |  | Подвижные игры | 1 | Знать технику бросков мяча в баскетбольное  кольцо способами «снизу»  и «сверху», как  выбирать подвижные игры  и играть в них | Эффективно  сотрудничать и способствовать  продуктивной кооперации, организовывать и осуществлять совместную деятельность.  Владеть средствами  саморегуляции и рефлексии деятельности, контролировать процесс и оценивать результат своей  деятельности,  выполнять броски в баскетбольное кольцо способами «снизу» и «сверху», выбирать подвижные игры и играть в них | Развитие этических  чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной  отзывчивости, развитие навыков сотрудничества  со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение  не создавать конфликты и находить выходы  из спорных ситуаций | Разминка с мячом,  техника бросков мяча  в баскетбольное кольцо способами «снизу»  и «сверху», подвижные игры | Секундомер, свисток, мячи по количеству занимающихся, 2-4 баскетбольных кольца, инвентарь, который можно использовать для выбранных игр |  |  |
|  |  | Броски  мяча через  волейбольную сетку | 1 | Знать, как  выполняются  броски мяча  через волейбольную сетку, правила  подвижной  игры «Забросай  противника  мячами» | Эффективно  сотрудничать и способствовать  продуктивной кооперации, работать в группе, добывать недостающую информацию с помощью вoпpocoв.  Осознавать самого  себя как движущую силу своего научения, умение сохранять заданную цель. Выполнять броски мяча через волейбольную сетку,  играть в подвижную игру «Заброcaй противника мячами» | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного  смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающеюся,  развитие доброжелательности, сочувствия  другим людям, развитие навыков сотрудничества  со сверстниками и взрослым в разных ситуациях, умение не создавать конфликты | Разминка с мячами,  техника броска мяча через волейбольную  сетку, подвижная игра «Забросай противника  мячами» | Секундомер, свисток, волейбольная сетка, один средний мяч на пару (но не менее 10 мячей), гимнастическая палка |  |  |
|  |  | Бросок  Мяча через  волейбольную | 1 | Знать технику  бросков мяча  через волейбольную сетку на точность,  правила подвижной игры «Точно в цель» | Слушать и слышать друг друга и учителя, управлять поведением партнера (контроль, коррекция, оценка действий партнера, умение убеждать).  проектировать траектории развития через включение в новые виды деятельности и формы сотрудничества, умение адекватно оценивать свои действия и действия партнера. Выполнять броски мяча через волейбольную сетку  на точность, играть в подвижную игру «Точно в цель» | Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми, умение не создавать конфликты и находить выход из спорных ситуаций, развитие этических  чувств, доброжелательности, сочувствия другим людям | Разминка с мячами,  техника броска мяча  через волейбольную  сетку на точность, подвижная игра «Точно  в цель» | Секундомер, свисток, мячи по количеству учащихся, волейбольная сетка, 10 кеглей, пластмассовые кольца. |  |  |
|  |  | Броски  мяча через  волейбольную сетку  с длинных  дистанций | 1 | Знать технику  бросков мяча  через волейбольную сетку на дальность, играть в подвижную игру «Точно в цель» | Устанавливать  рабочие отношения, эффективно  сотрудничать и способствовать  продуктивной кооперации.  Самостоятельно  формулировать познавательные  цели, находить необходимую информацию.  выполнять броски мяча через волейбольную сетку  на дальность, играть в подвижную игру «Точно в цель» | Развитие мотивов учебной деятельности ш осознание личностного  смысла учения, развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия  другим людям, развитие навыков сотрудничества  со сверстниками | Разминка в парах, техника  броска мяча через  волейбольную сетку ,на дальних дистанций,  подвижная игра «Точно в цель» | Секундомер, свисток, мячи на пару занимающихся, волейбольная сетка, 10 кеглей |  |  |
|  |  | Подвижная игра «Вышибалы через сетку» | 1 | Знать, как  выполняются  броски мяча  через волейбольную сетку, правила подвижной игры  «Вышибалы  через сетку» | Добывать недостающую информацию с помощью вопросов, сотрудничать в достижении цели со сверстниками.  Контролировать  процесс и оценивать результат своей деятельности, coxpaнять заданную цель. Выполнять броски мяча через сетку. Играть в подвижную игру «Вышибалы через  сетку» | Развитие этических  чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия  другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками, умение не создавать конфликты и находить выходы  из спорных ситуаций | разминка с мячом  в парах, техника  броска мяча через  волейбольную сетку,  подвижная игра «Вышибалы через сетку» | Секундомер, свисток, мячи на пару занимающихся, волейбольная сетка |  |  |
|  |  | Конный урок по броскам через волейбольную | 1 | Знать, как  проходит контрольный урок  по броскам мяча через сетку на дальность и точность,  правила игры  «Вышибалы  через сетку» | Добывать недостающую информацию с помощью вопросов, обосновать свою точку зрения и доказывать собственное мнение.  адекватно понимать  оценку взрослого и сверстника,  сохранять заданную цель. Выполнять контрольные броски на дальность и точность, играть в подвижную игру «Вышибалы через сетку» | Развитие этических  чувств. доброжелательности, сочувствия другим людям развитие самостоятельности и личной ответственности, развитие навыков сотрудничества со сверстниками  и взрослыми в разных социальных ситуациях | Разминка с мячом,  контрольные броски мяча через сетку  на дальность и точность, подвижная игра «Вышибалы через сетку» | Секундомер, свисток, мячи на пару занимающихся, волейбольная сетка |  |  |
|  | Легкая атлетика | Броски набивного мяча от груди способом «снизу» | 1 | Знать, как  выполняются  броски набивного мяча от груди и «снизу», правила игры «Точно в цель» | Представлять  конкретное содержание и сообщать его в устной форме, добывать  недостающую информацию с помощью вопросов.  самостоятельно  формулировать познавательные  цели, находить необходимую информацию.  Бросать набивной мяч от груди и «снизу», играть  в подвижную игру «Точно в цель» | Развитие мотивов учебной деятельности осознание личностного смысла учения принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие самостоятельности  и личной ответственности за свои поступки  на основе представлений о нравственных нормах,  социальной справедливости и свободе | Разминка с набивным мячом, техника броска набивного мяча  от груди и «снизу», подвижная игра «Точно  в цель» | Секундомер, свисток, набивные мячи (1 кг) по количеству занимающихся, 10-14 средних мячей |  |  |
|  |  | Бросок  набивного  мяча из-за  головы  на дальность | 1 | Знать технику броска набивного  мяча от груди,  «снизу», из-за  головы, правила подвижной  игры «Точно в цель» | Сотрудничать со сверстниками и взрослыми, добывать недостающую информацию с помощью вопросов.  Видеть указанную  ошибку и исправлять ее, сохранять цель.  Бросать набивной мяч от груди, «снизу», из-за головы, играть в подвижную игру  «Точно в цель» | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного  смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие самостоятельности  и личной ответственности за свои поступки | Разминка с набивным  мячом. броски набивного мяча от груди,  «снизу», из-за головы,  подвижная игра «Точно в цель» | Секундомер, свисток, набивные мячи (1 кг) по количеству занимающихся, 10-14 средних мячей |  |  |
|  | Гимнастика с элементами акробатики | Тестирование виса на время | 1 | Знать технику  броска набивного мяча из-за головы  на дальность,  правила тестирования  виса на время,  правила подвижной игры  «Точно в цель» | Устанавливать  рабочие отношения, представлять  конкретное содержание и сообщать его в устной форме.  Адекватно понимать  оценку взрослого и сверстника,  осуществлять итоговый контроль.  Выполнять броски набивного мяча из-за головы на дальность, проходить тестирование виса на время, играть в по-  игру «Точно в цель» | Развитие этических  чувств, доброжелательности и эмоционально-  нравственной отзывчивости, сочувствовать другим людям, развитие самостоятельности и личной  ответственности за свои поступки | Разминка с набивным мячом, броски  набивного мяча из-за головы на дальность,  тестирование виса на время, подвижная  игра «Точно в цель» | Секундомер, свисток, ручка, тетрадь для записей, гимнастическая стенка (4-5 пролетов), набивные мячи по количеству занимающихся, баскетбольный мяч, 2 футбольных мяча, 10-14 средних мячей |  |  |
|  |  | Тестирование  наклона  вперед из положения  стоя | 1 | Знать правила  тестирования  наклона вперед  из положения  стоя, правила  подвижной  игры «Точно в цель» | С достаточной  полнотой и точностью выражать  свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.  Самостоятельно  формулировать познавательные  цели, адекватно понимать оценку  взрослого и сверстника.  Проходить тестирование наклона вперед из положения стоя, играть в подвижную  игру «Точно в цель» | Развитие этических чувств доброжелательности и эмоционально-  нравственной отзывчивости, сочувствия другим  людям, развитие самостоятельности и личной  ответственности за свои поступки, развитие навыков сотрудничества  со сверстниками | Разминка, направленная на развитие  гибкости, тестирование наклона вперед  из положения стоя,  подвижная игра «Точно в цель» | Секундомер, свисток, ручка, тетрадь для записей, гимнастическая стенка (4-5 пролетов), набивные мячи по количеству занимающихся, баскетбольный мяч, 2 футбольных мяча, 10-14 средних мячей |  |  |
|  | Легкая атлетика | Тестирование прыжка в длину с места | 1 | Знать правила  тестирования  прыжка в длину с места, правила подвижной игры  «Собачки» | Эффективно  сотрудничать и способствовать  продуктивной кооперации, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме,  определять новый  уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, адекватно понимать оценку взрослого  и сверстника.  Проходить тестирование прыжка в длину с места,  играть в подвижную игру «Собачки» | Развитие этических  чувств, доброжелательности и эмоционально-  нравственной отзывчивости, сочувствия другим  людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, развитие навыков сотрудничества  со сверстниками | Разминка, направленная на подготовку  к прыжкам в длину,  тестирование прыжка в длину с места, подвижная игра «Собачки» | Секундомер, свисток, рулетка, тетрадь для записей, ручка, 1-2 мяча |  |  |
|  | Гимнастика с элементами акробатики | Тестирование  Подтягивания на низкой  Перекладине из виса  лежа согнувшись | 1 | Знать правила  тестирования  подтягивания  на низкой  перекладине  из виса лежа  согнувшись,  правила подвижной игры «Собачки» | Эффективно  сотрудничать и способствовать  продуктивной кооперации, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме.  Определять новый  уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, адекватно понимать оценку взрослого  и сверстника.  Проходить тестирование подтягивания на низкой  перекладине из виса лежа согнувшись, играть в подвижную игру «Собачки» | Развитие этических  чувств, доброжелательности и эмоционально-  нравственной отзывчивости, сочувствия другим  людям, развитие самостоятельности и личной  ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной  справедливости и свободе | Разминка, направленна на развитие координации движений,  тестирование  подтягивания на низкой перекладине из виса лежа  согнувшись, подвижная игра «Собачки» | Секундомер, свисток, рулетка, тетрадь для записей, ручка, 1-2 мяча |  |  |
|  |  | Тестирование  подъема  туловища  из положения  лежа  за 30с | 1 | Знать правила  тестирования  подъема туловища из положения лежа за З0 с, правила подвижной  игры «Земля,  вода, воздух» | Представлять  конкретное содержание и сообщать его в устной форме, обосновывать свою точку зрения и доказывать собственное мнение.  Определять новый  уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, адекватно понимать оценку взрослого  и сверстника.  проходить тестирование подъема туловища  из положения лежа за 30 с, играть  в подвижную игру «Земля, вода, воздух» | Развитие этических  чувств, доброжелательности и эмоционально-  нравственной отзывчивости, сочувствия другим  людям, развитие самостоятельности и личной  ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной  справедливости и свобод | Разминка, направленная на развитие координации движений,  тестирование  туловища из положения лежа за 30 с, подвижная игра «Земля,  вода, воздух» | Секундомер, свисток, рулетка, тетрадь для записей, ручка, мат |  |  |
|  | Легкая атлетика | Техника  метания  на точность  (разные  предметы) | 1 | Знать, как  выполнять  различные  варианты метания и бросков на точность, правила подвижной игры  «Земля, вода, воздух» | Слушать и слышать друг друга, эффективно  сотрудничать и способствовать  продуктивной кооперации.  контролировать  процесс и оценивать результат своей деятельности, владеть средствами саморегyляции и рефлексии деятельности.  Правильно подбирать вариант метания или броска предмета на точность, играть в подвижную игру «Земля, вода, воздух» | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного  смысла учения, развитие этических чувств и эмоционально -нравственной  отзывчивости, развитие самостоятельности  и личной ответственности за свои поступки  на основе представлений  о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе | разминка с мешочками, различные  варианты метания  и бросков на дальность, подвижная игра «Земля, вода, воздух» | Секундомер, свисток, мешочки по количеству занимающихся, 4-6 мишеней, 4-6 массажных мячей, 4-6 резиновых колец, 4-6 малых мячей, 4-6 средних мячей, баскетбольное кольцо. |  |  |
|  |  | Тестирование метания малого мяча  на точность | 1 | Знать правила  тестирования  метания малого мяча на точность, правила  подвижной игры «Ловишка с мешочком на голове» | Представлять  конкретное содержание и сообщать его в устной форме, обосновывать свою точку зрения и доказывать собственное мнение.  определять новый  уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, адекватно понимать оценку взрослого  и сверстника.  Проходить тестирование метания малого мяча на точность, играть в подвижную игру  «Ловишка с мешочком на голове» | Развитие этических  чувств, доброжелательности и эмоционально-  нравственной отзывчивости, сочувствия другим  людям, развитие самостоятельности и личной  ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной  справедливости и свободе | Разминка с мешочками, тестирование  метания малого мяча на точность, подвижная игра «Ловишка  с мешочком на голове» | Секундомер, свисток, тетрадь для записей, ручка, мешочки по количеству занимающихся, мишень и мяч для тестирования |  |  |
|  | Подвижные игры | Подвижные игры для зала | 1 | Знать различные подвижные игры,  правила сдачи  тестов и контрольных упражнений | Слушать и слышать друг друга, устанавливать  рабочие отношения, обосновывать свою точку зрения, высказывать иное  мнение. владеть средствами  саморегyляции, проектировать  траектории развития через включение в новые виды деятельности и формы сотрудничества.  Выбирать подвижные игры, учитывая интересы  одноклассников, проходить тестирование | Развитие этических  чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия  другим людям, развитие навыков сотрудничества,  со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение  не создавать конфликты и находить выходы  из спорных ситуаций | Разминка с гимнастическими палками,  тесты и контрольные  упражнения,2-3подвижные игры, выбранные учениками | Секундомер, свисток, тетрадь для записей, ручка, мешочки по количеству занимающихся, мишень и мяч для тестирования |  |  |
|  | Легкая атлетика | Беговые  упражнения | 1 | Знать, какими  бывают беговые упражнения, правила  подвижных игр  «Колдунчики»  и «Совушка» | Устанавливать  рабочие отношения, работать в группе.  осуществлять действия по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. выполнять беговые упражнения и играть в подвижные игры «Колдунчики»  и «Совушка» | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного  смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств,  доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости | Разминка в движении,  беговые упражнения,  подвижные игры  «Колдунчики» и «Совушка» | Секундомер, свисток, 3 разметочные фишки (конусы) |  |  |
|  |  | Тестирование бега на 30 м с высокого старта | 1 | Знать правила  тестирования  бега на 30 м  с высокого  старта, правила подвижной  игры «Хвостики» | Эффективно  сотрудничать и способствовать  продуктивной кооперации, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме.  Определить новый  уровень отношения к самому, себе как субъекту деятельности, адекватно понимать оценку взрослого  и сверстника.  Проходить тестирование бега на 30 м с высокого  старта, играть в подвижную игру  «Хвостики» | Развитие этических  чувств, доброжелательности и эмоционально-  нравственной отзывчивости, сочувствия другим  людям, развитие самостоятельности и личной  ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной  справедливости и свободе | Разминка в движении,  тестирование бега на 30 м с высокого старта, подвижная  игра. «Хвостики» | Секундомер, свисток, тетрадь для записей, ручка, ленточка длиной 25-30 см, 3 разметочные фишки (конусы). |  |  |
|  |  | Тестирование  челночного бега  3 х 10м | 1 | Знать правила  тестирования  челночного  бега 3 х 10 м,  правила подвижной игры  «Бросай далеко, собирай быстрее» | Владеть монологической и диалогической  формами речи в соответствии с грамматическими нормами русского языка самостоятельно  формулировать познавательные  цели, находить необходимую информацию.  Проходить тестирование челночного бега 3х10 м с высокого старта, играть в подвижную игру «Бросай далеко,  собирай быстрее» | Развитие этических  чувств, доброжелательности и эмоционально-  нравственной отзывчивости, сочувствия другим  людям, развитие самостоятельности и личной  ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной  справедливости и свободе | Разминка в движении, тестирование челночного бега 3х10 м, подвижная игра «бросай далеко, собирай быстрее» | Секундомер, свисток, тетрадь для записей, ручка, мешочки (мячи) для метания (один на пару занимающихся), 3 разметочные фишки (конусы). |  |  |
|  |  | Тестирование  метания  мешочка  (мяча)  на дальность | 1 | Знать правила  тестирования  метания мешочка на дальность, правила подвижной игры «Хвостики» | Эффективно  сотрудничать и способствовать  продуктивной кооперации, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме.  определять новый  уровень отношения к самому себе  как субъекту деятельности, адекватно понимать оценку взрослого  и сверстника.  проходить, тестирование метания мешочка на дальность, играть в подвижную игру  «Хвостики» | Развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-  нравственной отзывчивости. Сочувствия другим  людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе  представлений о нравственных нормах, социальной справедливости  и свободе, формирование  установки на безопасный образ жизни | Разминка в движении, тестирование метания мешочка на дальность, подвижная игра «хвостики» | Секундомер, свисток, тетрадь для записей, ручка, 2 мешочка (мяча) для метания, ленточки длиной 25-30 см, двух цветов |  |  |
|  | Подвижная игра | Подвижная игра «Хвостики» | 1 | Знать варианты подвижной игры «хвостики», правила подвижной  игры «Совушка» | Слушать и слышать друг друга. С достаточной полнотой и точностью выражать  свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.  Осознавать самого  себя как движущую силу своего научения. Владеть средствами саморегуляции.  Играть в различные варианты подвижной игры «хвостики с мячом», играть в подвижную игру «совушки» | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного  смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств,  доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости | Беговая разминка,  Различные варианты подвижной игры  «Хвостики», подвижная игра «совушка» | Секундомер, свисток, по две ленточки разных цветов на каждого занимающегося |  |  |
|  |  | Подвижная игра  «Воробьи – вороны» | 1 | Знать правила  подвижных игры  «Воробьи - вороны» и «Хвостики» | С достаточной  полнотой и точностью выражать  свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации,  добывать недостающую информацию с помощью вопросов.  Самостоятельно  формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию.  играть в подвижные игры «Хвостики» и «воробьи - вороны» | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного  смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие самостоятельности  и личной ответственности за свои поступки | Разминка на месте,  Подвижные игры  «Воробьи – вороны» и «Хвостики» | Секундомер, свисток, по две ленточки разных цветов на каждого занимающегося |  |  |
|  | Легкая атлетика | Бег на 1000 м | 1 | 3нать, как распределять свои  силы, чтобы  пробежать 1000 м без отдыха, правила подвижной  игры «Воробьи – вороны» | Эффективно  сотрудничать и способствовать  продуктивной кооперации, сохранять доброжелательное отношение  друг к другу.  осуществлять итоговый контроль, сохранять заданную цель. Пробегать 1000 м без отдыха, играть в подвижную игру «Воробьи – вороны» | Развитие этических  чувств, доброжелательности и эмоционально-  нравственной отзывчивости, сочувствия другим  людям, развитие самостоятельности и личной  ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости  и свободе, формирование  установки на здоровый образ жизни | Разминка, направленная на развитие гибкости, бег на 1000 м, подвижная игра «воробьи-вороны» | Секундомер, свисток, тетрадь для записей, ручка |  |  |
|  | Подвижные игры | Подвижные игры с мячом | 1 | Знать упражнения  для разминки,  подвижные  игры с мячом,  правила тестирования | Слушать и слышать друг друга, находить общее решение практической задачи,  организовывать и осуществлять  совместную деятельность.  Владеть средствами  саморегуляции, сотрудничать в совместном решении учебных задач.  Подбирать различные упражнения, выбирать подвижные игры с мячом, проходить | Развитие этических  чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной  отзывчивости, развитие навыков сотрудничества  со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение  не создавать конфликты и находить выходы  из спорных ситуаций | Разминка с помощью учеников, 2-3 подвижные игры, тестирование | Секундомер, свисток, инвентарь для тестирования должников,2-3 мяча |  |  |
|  |  | Подвижные игры | 1 | Подбирать  научные разминочные  упражнения,  договариваться  и выбирать подвижные игры | Слушать и слышать друг друга, находить общее решение практической задачи,  организовывать и осуществлять  совместную деятельность, выражать иное мнение. Владеть средствами  саморегyляции, сотрудничать  в совместном решении учебных  задач. Подбирать разминочные упражнения, выбирать  подвижные игры и играть в них | Развитие этических  чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной  отзывчивости, развитие навыков сотрудничества  со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение  не создавать конфликты и находить выходы  из спорных ситуаций | Разминка с помощью учеников, подвижная игра, подведение итогов года. | Секундомер, свисток, инвентарь для подвижных игр |  |  |

**Приложения**

Приложение №1

**Тестирования: рекомендации по проведению и результаты**

Тестирование необходимо проводить минимум дважды в год-в начале и конце учебного года. Так учитель может оценивать, насколько улучшились результаты учащихся, какая работа была проведена с большим успехом. Причем детям сообщать о высоком, среднем и низком уровне их подготовленности необязательно. Например, ребенок не может при наклоне достать до опоры 10 см-это низкий уровень, и если ученик улучшает свой результат на 5 см, уровень остается тем же. Ребенок потеряет смысл стараться, если фиксировать его внимание на том, какой у него уровень. Задача учителя-настроить детей на то, сто бы они ориентировались на улучшение своих результатов. Даже если ребенок плохо выполнит наклон, много не достал до опоры, но весной улучшил свои показания, он достоин похвалы и повышения отметки.

**Бег на 30 м.**

Выполняется обычный бег на скорость с высокого старта. Для более объективной оценки лучше, что бы ученики проходили тестирование по одному, а не в парах. Тогда результат будет зависеть только от своих сил, настроя и т.п., а не от соревновательного эффекта.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| уровень | время | |
| мальчики | девочки |
| Высокий | 6,0 с и меньше | 6,2 с и меньше |
| Средний | 6,1-6,6с | 6,3-6,7 с |
| Низкий | 6,7 с и больше | 6,8 с и больше |

**Челночный бег 3х10м**

Выполняется бег с высокого старта, 3 раза по 10 м с поворотами и без остановок. Интересно сравнить временные показатели бега на 30м и челночного бега 3х10м, так как по их разнице можно определить, как развита у ребят ловкость и координация движений. Чем меньше разница показателей обычного бега и челночного, тем лучше развиты эти качества. Можно проверить это соотношение осенью и весной. Если разница уменьшилась, значит, работа над развитием ловкости и координации движений была успешна.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Уровень | Время | |
| Мальчики | Девочки |
| Высокий | 10,0 с и меньше | 10,2 с и меньше |
| Средний | 10,1-10,5с | 10,3-10,8 с |
| Низкий | 10,6 с и больше | 10,9 с и больше |

**Броски мяча в горизонтальную цель на точность**

Выполняют 3 броска правой рукой и столько же левой в горизонтальную мишень диаметром 25 см с дистанции 2,5м. учитель фиксирует, сколько было попаданий каждой рукой. Можно использовать мячик для большого тенниса или поролоновый мяч такого же размера. Суть теста состоит в том, что бы дети, просто подержав в руках выданный мяч, сумели определить его массу, силу, с которой нужно бросить, способ, которым удобнее бросать, и т.п., чтобы попасть точно в цель. Поэтому не должно быть специальной подготовки к тестированию-ни тренировочных бросков, ни предварительной разминки с такими мячом.

Также можно попробовать другой вариант проверки – броски мяча до трех попаданий каждой рукой. Необходимо тестировать количество бросков.

|  |  |
| --- | --- |
| Уровень | Результат |
| Высокий | 5 – 6 попаданий за 6 бросков |
| Средний | 3 – 4 попадания за 6 бросков |
| Низкий | 2 и меньше попадания за 6 бросков |

**Вис на время**

Выполняется вис прямым хватом на перекладине или на гимнастической стенке (спиной к стенке). Ученики висят до того момента, пока могут, после чего ставят ноги на рейку, разворачиваются и спускаются вниз (не спрыгивают!).

Этот интерес очень интересен и информативен. Он показывает не только выносливость, но и качество морально-волевой подготовки. Результат во многом зависит именно от этого. Сильный ребенок может себя пожалеть и при первых признаках усталости поставить ноги на рейку и спуститься, тогда как более слабый будет бороться до конца.

|  |  |
| --- | --- |
| Уровень | Результат |
| Высокий | 70с и больше |
| Средний | 40-69с |
| Низкий | 0-39с |

**Метание мешочка(мяча) на дальность**

Дают две попытки. Фиксируется лучший результат. Необходимо учитывать, что место приземления мешочка обнаружить гораздо легче, чем мяча. При метании мешочек нельзя брать за край, надо класть на ладонь и сжимать. Необходимо всегда использовать один и тот же мешочек (мячик), иначе результаты будут необъективными.

|  |  |
| --- | --- |
| Уровень | Результат |
| Высокий | 10,1 м и дальше |
| Средний | 6-10м |
| Низкий | Ближе 6м |

**Наклоны вперед из положения стоя**

Тестирование проводится таким образом: ребенок встает на скамейку, выполняет наклон вперед, учитель в это время держит руку на его коленях, чтобы иметь возможность сразу почувствовать, когда ноги ученика начнут сгибаться. Результат фиксируется по отметке, до которой опустились обе руки. Если кончики пальцев не коснулись опоры, результат минусовой, если достали ровно до опоры-0, если опустились ниже уровни опоры-плюсовой.

|  |  |
| --- | --- |
| Уровень | Результат |
| Высокий | +6 см и более |
| Средний | От 0 до + 5см |
| Низкий | - |

**Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа**

Выполняется сгибание и разгибание рук (подтягивание) из виса лежа, туловище при этом остается прямым. Необходимо выполнить максимальное количество раз.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Уровень | Результат | |
| Мальчики | Девочки |
| Высокий | 14 раз и более | 13 раз и более |
| Средний | 10-13 раз | 9-12 раз |
| Низкий | Менее 10 раз | Менее 9 раз |

**Подъем туловища за 30 с**

Выполняется из положения лежа на спине, руки за головой, ноги прямые. Ноги удерживает учитель, или ученик может их подсунуть их под рейку гимнастической стенки. Фиксируется, сколько раз ученик сумел поднять туловище до 90о за 30с. Что бы дети не ударялись головой об пол, упражнение выполняется на мате, но он не должен быть очень мягким, это усложнит выполнения задания.

|  |  |
| --- | --- |
| Уровень | Результат |
| Высокий | 16 раз и более |
| Средний | 10-15 раз |
| Низкий | Менее 10 раз |

**Прыжок в длину с места**

Выполняется прыжок с двух ног, определяется по ближайшему прикосновению к линии начала прыжка. Каждому ученику дают 3 попытки. Фиксируется лучший результат.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Уровень | Результат | |
| Мальчики | Девочки |
| Высокий | 143 см и дальше | 136 см и дальше |
| Средний | 128-142 см | 118-135 см |
| Низкий | Ближе 128см | Ближе 118 см |

Приложение №2

Подвижные игры

Антивышибалы

В центре игровой площадки стоит водящий. На противоположных сторонах площадки распределяются остальные игроки (дистанцию следует определить по возможностям играющих). Задача игроков заключается в том, чтобы перебросить мяч на противоположную сторону, но так, чтобы его не поймал водящий в центре. Если водящий поймал мяч, то тот, кто его бросил, присоединяется к водящему, и так игра продолжается, пока не останутся 1-2 человека. Во избежание споров кидать мяч следует по очереди с каждой стороны. Водящий (водящие) не должны выходить за пределы площадки, в пределах игровой зоны он может передвигаться свободно.

Еще интереснее продолжить игру наоборот. Когда остаются 2 человека, они продолжают перебрасывать мяч друг другу, но теперь те, кто перехватывает мяч, выходят из центра на ту сторону, откуда он брошен. Игра продолжается, пока все не выйдут, кроме одного, он и начинает в центре следующую партию.

Также можно продолжать игру, как в «вышибалах»: кого выбили, тот и выходит на ту сторону, кто его выбил, и ввести усложнение- бросать мяч только низом (даже желательно катить, иначе, играя на улице, дети начинают делать очень высокие броски, которые невозможно достать)

Бегуны и прыгуны

Игроки делятся на две команды - бегунов и прыгунов. У стартовой линии строятся бегуны. В 3-4 м от нее, ближе к финишу-другая линия, у которой выстраиваются прыгуны. В 10-15 м от нее обозначена зона шириной 1,5-2 м – канава. По первому сигналу обе команды принимают обусловленное положение старта (высокий, стоя на одной ноге и т. п.), по второму – все устремляются вперед. Прыгуны стараются быстрее достигнуть «канавы» и перепрыгнуть через нее (приземляясь на обе ноги), а бегуны - догнать и запятнать прыгунов до «канавы». Тот, кому удастся это сделать, приносит своей команде очко. Можно провести несколько забегов, потом поменяться местами. Если бегуны слишком легко догоняют прыгунов, то расстояние между ними следует увеличить.

Также можно играть на выбывание: кого осалили, тот выбывает. Проводят 2-3 перебежки, происходит смена сторон, и тогда все выбывшие возвращаются.

Для большего интереса для игры можно придумать легенду, например: лягушки вышли погулять на берег, но их подстерегали хитрые цапли, которые прятались в камышах, а потом неожиданно выскочили, и лягушкам пришлось прыгать обратно в болото.

Бездомный заяц

Выбирают волка и бездомного зайца. Остальные игроки - зайцы. Они находятся в домиках (обручи, нарисованные круги и т. п.). По сигналу учителя бездомный заяц убегает, а волк его догоняет. Заяц может спастись от волка, забежав в любой домик. Тогда заяц, стоящий в домике, должен убегать, так как уже он становится бездомным и волк гонится за ним. Если волку удается поймать (осалить) зайца, который остался без дома, то они меняются ролями.

Правила можно усложнить. На игровой площадке располагают дома (пластмассовые кольца). Их должно быть на 2-3 больше, чем игроков. Один из игроков - волк, остальные – зайцы. По сигналу начинается игра. Волк пытается осалить зайцев, когда они перебегают из дома в дом, а зайцы в любой удобный момент могут из дома выбегать, просто бегать, перебегать в другой свободный дом и т. п. Если волк салит кого-то из зайцев, тот не садится. а продолжает игру (вместо выбывания игрока учитель убирает дом). Если все зайцы находятся в домах или двое зайцев оказываются в одном доме, волк может осалить любого. За каждого осаленного убирают по одному дому. Постепенно игроков становится больше, чем домов, а игра с каждым пойманным игроком становится все более динамичной, ведь все больше зайцев остаются без домов и их можно догнать и осалить.

Белочка-защитница

На верхних рейках гимнастической стенки раскладываются 8-10 мячей. Выбирают водящего - это белка, которая защищает свой лес от пришедших грибников и туристов - остальных игроков. По сигналу начинается игра - белка лазает по гимнастической стенке (она не может спускаться на пол), берет мяч одной рукой и бросает в игроков. Тот игрок, в которого попали, выбивает. Когда белка бросит все мячи, меняют водящего.

В большом зале следует обозначить игровую площадку, что-бы дети далеко не убегали. Если в зале стоит какое-то оборудование его можно использовать, например соорудить защитные сооружения из матов, чтобы белке пришлось постараться попасть в кого-либо. Кроме того, мячи все время в игре - если кто-нибудь, заденет мяч, будет считаться осаленным.

Бросай далеко, собирай быстрее

Класс делится на две команды - метателей и собирателей. Те и другие становятся у стартовой линии. По первому сигналу метатели бросают вперед малые мячи (мешочки). По второму сигналу стартуют собиратели, стремясь побыстрее подобрать мячи и возвратиться на место старта. Время учитывается от начала броска до момента возвращения с мячом последнего члена команды. Затем команды меняются ролями, игра повторяется несколько раз. Побеждает команда, закончившая с лучшим временем. Можно учитывать все забеги или считать по количеству забегов, выигранных командами. За преждевременные старты начисляются штрафные секунды или объявляется фальстарт (все собиратели возвращаются обратно и ждут сигнала вновь).

Волк во рву

Посредине площадки обозначают две параллельные линии расстоянии 50-70 см одна от другой - это ров. Один из игроков- волк - находится во рву. На одной стороне находится дом, на другой - их пастбище. По сигналу учителя козы перебегают на другую сторону, перепрыгивая через ров. Волк ловит коз, не покидая рва. Если козу салят или она наступает в ров, то считается пойманной и выбывает из игры. После 3-4 перебежек подсчитывают количество пойманных и меняют водящего.

Волшебные елочки

Игроки встают у стены, касаясь ее затылком, лопатками, ягодицами и пятками. В этот момент они изображают волшебные елочки, которые по сигналу «Ночь!» бегают, кружатся по площадке, а по сигналу «Лесник» бегут к стене, принимая первоначальную позу. Лесник обходит елочки, осматривает их, неровных забирает с собой.

Вариант игры без стен: игроки встают, изображая елочку, -спина прямая, руки направлены в стороны-вниз. Это намного вариант игры в парах: игроки встают спиной к спине, Ученики сами должны решить и успеть встать с кем-то в пару. Если у кого-то пары нет, то он замирает в позе одинокой елочки, Но если стоят по одному, их лесник может забирать. Пары должны меняться, т. е. если сейчас двое образовали пару, то в следующий раз они должны найти себе другую партнеров. В противном случае их может увести лесник.

Воробьи - вороны

Две команды - воробьи и вороны - строятся на середине площадки спиной друг к другу на расстоянии 2 м. У каждой на своей стороне площадки кормушка. Учитель медленно произносит слово: «Во-ро... -бьи (или -ны)», Команда, услышавшая свое название, быстро убегает к своей кормушке,

другая ее догоняет. Затем все встают на прежние места и подсчитывают пойманных. Игра повторяется несколько раз. Для учителя важно не соблюдать очередность и всегда держать в напряжении обе команды.

Также можно выбрать другой вариант игры: если учитель произносит слово «воробьи», убегают вороны, и наоборот. Когда звучит команда «Воробьи!», это означает, что те прилетели и вороны быстро спрятаться в своем доме.

Вышибалы

Обозначается площадка, в пределах которой находятся все игроки, кроме двух водящих. Их задача - выбивать мячом всех игроков на площадке. Они бросают мяч в сторону друг друга, пытаясь выбить кого-нибудь из игроков. Если выбили, игрок садится до конца игры, до смены водящих.

Вариант игры, при котором можно выручать осаленных: если кто-нибудь из находящихся на площадке игроков сумеет поймать мяч с лету, т. е. свечку. Свечку можно отдать тому, кого выбили, чтобы игрок вернулся в игру, или же оставить себе (если попадут, то свечка сгорит, а игрок останется в игре). Лучшее, если все свечки автоматически передают выбитым игрокам (в порядке выбивания): надо приучать ребят бороться за всех своих друзей, товарищей, одноклассников.

Вышибалы через сетку

Игра проходит почти так же, как и обычные «Вышибалы». Но на этот раз играют две команды. Задача игроков - выполнять броски через волейбольную сетку, стараясь попасть в игроков, которые находятся за ней. Ловить свечки можно так же, как и в обычной игре, но, кроме того, можно ловить мяч и с отскока. Свечку не засчитывают, но игру продолжить можно. Если же игрок попытался поймать мяч, но у него не получилось (мяча коснулся, но не удержал), то он считается выбитым. Попадания от потолка и стен не считаются.

Можно попробовать играть двумя мячами.

Вариант игры залпами: сначала один залп (5 мячей) делает одна команда, затем другая. Выбитые выбывают после двух залпов. Если игроков много, то бросающие пятерки все время меняются (все должны попробовать побросать).

Горячая линия

Двое водящих держат в руках скакалку - каждый за свой конец. По сигналу начинается игра. Задача водящих - осалить скакалкой игроков. Они должны везти скакалку по полу и не поднимать высоко, давая возможность игрокам перепрыгивать ее. Те, кого скакалка (горячая линия) коснется, выбывают.

Необходимо объяснить водящим, что скакалку надо держать, двумя пальцами еле-еле - так, чтобы в случае, если кто-то из игроков зацепится ногой, она вырвалась бы из рук водящих, не травмировав игрока. Кроме того, учителю следует обратить внимание ребят на то, что перепрыгивать скакалку надо аккуратно и не на встречу друг другу.

Забросай противника мячами

(через сетку)

Игроки делятся на две команды, которые располагаются каждая на своей половине игрового поля. У каждого игрока в руках мяч. По сигналу начинается игра: нужно забросить все мячи территорию противника. Нельзя бросать мяч под сетку: такое нарушение карается удалением на одну партию, команда, забросившая все мячи, выигрывает партию. Команды меняются площадками, и игра продолжается. Если 2-3 мин никто выиграть не может, объявляется ничья. После непродолжительного отдыха происходит смена сторон и проводится следующая партия.

На самом деле выиграть партию очень трудно, так как мячей довольно много и всегда то один, то другой мяч прилетает обратно. Необходимо сразу обговорить правила: не бить по мячу ногой, не кидать мячи друг в друга. Наоборот, надо постараться применять хитрость, кидать мячи туда, откуда соперники будут дольше всего их возвращать и т.п.

Земля, вода, воздух.

Обозначают место в центре игровой площадки, где находятся все игроки. Отмечают 3 круга примерно на равном расстоянии от середины (при проведение игры в зале это могут быть противоположные углы, ограниченные линиями) – это земля, вода, воздух. Ведущий называет зверя, птицу, рыбу (можно договориться называть и растения) и быстро считает до условленного числа (до 5-10). Игроки бегут, и каждый становится тот круг, который, по его мнению, соответствует месту обитания названного животного (например, в круг «земля», если названы лиса, кабан, заяц и т.д., в круг «вода», если названы карась, щука, акула и т.д., в круг «воздух», если названы ворона, сова, орел и т. д.). Слово «лягушка» позволяет встать в оба круга – «вода» и «земля, поскольку лягушки – земноводные животные.

Побеждают те, кто ни разу не ошибся за определенное число конов.

Менять круги, в который прибежал, нельзя. Если ошибся. игрок получает штрафное очко или выбывает из игры (смотря по уговору). Тот, кто не успел добежать до круга или добежал последним, также получает штрафное очко или выбывает из игры.

Можно менять названия мест обитания (например, лес, река, пустыня или океан, степь, воздух и т.п.).

Колдунчики

Водящий - колдун (в зависимости от размеров площадки и количества играющих их может быть двое) должен обездвижить всех игроков: кого коснется, тот заколдован и стоит на месте не сходя с него ни на шаг, держа руки в стороны, пока не спасут.Расколдовать обездвиженных могут другие игроки своими касанием.

Игра продолжается до тех пор, пока все игроки не окажутся заколдованными. Если водящий долго не справляется со своей задачей, его меняют.

Командные хвостики

Для игры потребуются ленточки двух цветов длиной 25-30 см. Каждая команда выбирает свой цвет ленточек. Игроки прижымают их резинкой штанов, делая себе хвостики. По сигналу начинается игра. Игроки стараются выхватить хвостики у противников. Игрок, у которого хвостик выхватили, выбывает. Выигрывает та команда, которая сумеет выхватить все хвостики. В этой игре надо научить ребят помогать друг другу –спасать товарища по команде, отвлекать соперника, выхватывать хвостик у соперника, пока тот гонится за другим игроком и т. д. В этой игре команда, в которой игроки будут играть каждый сам за себя скорее проиграет, чем та, где игроки будут действовать заодно.

Кот и мыши

На одной стороне зала натягивают веревку на высоте 50 см от пола - так огораживают нору мышей. На некотором расстоянии от норы на стуле или скамейке располагается кот. Учитель говорит:

Котик мышек сторожит,

Притворился, будто спит.

Мыши проползают под веревкой, поднимаются и бегут в рассыпную по всему залу. Учитель приговаривает:

Тише, мыши, не шумите

И кота не разбудите.

Дети бесшумно бегают. Через 15-20 с учитель восклицает «Кот проснулся!». Кот кричит «мяу» и гонится за мышами, а те прячутся в свою нору, не подлезая под веревку, а пробегая через неогороженное пространство. Подсчитывают пойманных.

Если дети хорошо научились подлезать, то можно спасаться подлезая под веревку с соблюдением правил безопасного поведения; не наступать на руки других учеников, не перекатываться через плечо, чтобы не ударить кого-нибудь ногами. Чтобы использовать этот вариант игры, нужно для тренировки несколько раз поиграть без водящего.

Ловишка (Пятнашки)

Игра, аналогичная салкам, но задача водящего - ловишки -осалить всех игроков. Те, кого осалили, выбывают из игры. Можно использовать разные варианты игры: на время, какой ловишка быстрее осалит большее количество игроков.

Ловишка на хопах

То же, что и «Ловишка», но водящих должно быть двое-трое. Они гоняются за игроками, прыгая на хопе. Это намного сложнее чем догонять бегом, - прыжки на хопе отнимают много сил, поэтому менять водящих придется часто.

Ловишка с мешочком на голове

То же, что и «Ловишка», но у всех игроков на голове лежит мешочки. Если игрок роняет мешочек с головы или поправляет руками, то считается осаленным и выбывает. Если водящий роняет мешочек, все ранее пойманные игроки возвращаются в игру. Если водящий уронит мешочек трижды, его меняют.

Ловишка с мячом и защитниками

Водящий получает мяч. Игроки разбегаются по игровой площадке. По сигналу начинается игра: водящий старается бросить так, чтобы осалить кого-нибудь из игроков, если ему это удается, то игрок не выбывает из игры, а убирает одну руку за спину и продолжает играть. Его салить нельзя, необходимо сначала осалить всех остальных, т. е. пока все игроки не станут бегать с одной рукой за спиной. Затем начинается самое интересное: осаленные игроки могут мешать водящему салить других игроков - они могут закрывать собой еще не осаленных игроков, могут свободной рукой отбивать брошенный мяч и т. п. Но они не могут выбивать мяч из рук водящего, а должны только перекрывать линию броска или просто мешать хорошо прицелиться. Попадания от стены или другого игрока не считаются. Дважды осаленные выбывают – садятся на скамейку.

Эта игра учит помогать друг другу, защищать своих партнеров. Пока не осален хотя бы один игрок, никто из игры не выбывает, так что у ребят есть реальный стимул продержаться подольше.

Ловля обезьян

Класс делится на две команды - обезьян и ловцов. Команды размещаются на некотором расстоянии друг от друга (в зависимости от подготовки играющих). обезьяны подражают всему что делают ловцы (показывают упражнения, движения). По сигналу «Ловцы!» обезьяны бегут к деревьям (гимнастические стенки, канаты, кольца, перекладины, скамейки) и взбираются на них. Ловцы уводят тех обезьян, которые не успели влезть на дерево. После 2-3 повторений дети меняются ролями, игра возобновляется. Спрыгивать с гимнастических стенок, каната нельзя.

Вариант игры: ловцы синхронно показывают серию различных движений, потом уходят, а обезьяны спускаются с деревьев и начинают повторять эти движения. Затем следует сигнал и обезьяны убегают.

Ловля обезьян с мячом

То же, что и «Ловля обезьян», но теперь у ловцов есть мячи, которыми те и бросают в обезьян после сигнала «Ловцы!».

Медведи и пчелы

Класс делится на две команды - медведей и пчел. На расстоянии 3 м от улья пчел очерчивают круг - лес, где находятся медведи, на противоположной стороне на расстоянии 8-10 м находится луг. Пчелы располагаются в улье - на возвышении (скамейка, невысокое бревно, гимнастическая стенка). По сигналу учителя они летят на луг за медом и жужжат. В это время медведи забираются в улей и лакомятся медом. По сигналу учителя «медведи!» пчелы летят к улью и жалят (дотрагиваются) тех медведей, которые не успели убежать в лес. Затем пчелы возвращаются в улей, и игра возобновляется. При повторении игры дети меняются ролями.

Предпочтительный вариант игры: пчел всего 2-3, на одной стороне площадки находится дом медведей, на другой-улей, в котором сложены мешочки - это мед. Пчелы сидят на гимнастической стенке. Медведи начинают подкрадываться к меду. Пока они не трогают мешочки, пчелы их не замечают. Как только кто-нибудь из медведей касается меда, пчелы могут жалить любого, пока те не спасутся в своем доме. Задача медведей – набрать как можно больше мешочков и принести их в дом. Если медведь схватил мешочек, а его ужалили, мешочек возвращается, а медведя помещают в больницу (место за игровой площадкой). Но медведь может успеть передать из рук в руки мешочек, другому медведю, пока не осалили, но не должен его бросать. За один забег медведь может брать только по одному мешочку.

Играть можно до тех пор, пока все медведи не будут ужалены (тогда подсчитывают количество доставленных мешочков) или пока медведи не соберут в своем доме все мешочки.

Накаты (на лыжах)

Задача играющих - разогнаться (8-10 скользящих шагов) и проехать в приседе на максимальное расстояние. Кто дальше проехал без дополнительных отталкиваний, тот и победил. Можно дать в руки играющим флажок, чтобы воткнуть его рядом с лыжней для обозначения места остановки.

Усложненный вариант: во время движения необходимо взять два предмета с двух сторон - кто не взял, тот проигрывает.

Ночная охота

Охотник выходит на охоту ночью, поэтому ему завязывают глаза. Он стоит в кругу с двустволкой (два мяча). По сигналу ведущего «Ночь!» игроки - ночные звери - выходят из своих домов на ограниченную территорию вокруг охотника. Охотник, реагируя на звук, должен подстрелить кого-нибудь мячом. Тот, в кого попали, выбывает из игры. По сигналу ведущего «День!» все звери прячутся по домам. Пока ведущий возвращает мячи охотнику, все звери должны спрятаться. Кто не спрятался - выбывает. Играют несколько раз, между сигналами глаза охотнику не развязывают для сохранения динамичности игры. День не наступит, пока охотник не бросит два мяча.

Вариант игры: можно играть без дня и ночи, охотник все время слушает и бросает, а мячи ему подает помощник или ведущий. Мяч надо передавать точно в руки, а не бросать издали.

Осада города

Две гимнастические скамейки ставят друг напротив друга на расстоянии З-5 м. Можно их положить сиденьем в сторону противника. За ними прячутся защитники города. У каждого в руках мяч. Задача: бросая мячи со своей стороны, попасть в противника (желательно верхом, а не прыгающим мячом). Попадание выбивает защитника до конца сражения. Перемещаться можно только ползком или на четвереньках. Нельзя выходить за скамейки (стены города). Если остается по одному человеку в каждом городе, устраивается дуэль. дети лежат неподвижно и по очереди кидают друг в друга мяч. По три броска у каждого, кто больше попал, тот и выиграл. Если опять ничья, то до первого попадания (уворачиваться во время дуэли нельзя) или объявляем ничью.

Мячи, которые застревают между городами, игрокам подает ведущий.

Охотники и зайцы

Выбирают несколько охотников. У каждого из них в руках мяч. В зале кладут три кольца - охотничьи домики, из которых они могут «стрелять». Зайцы могут бегать по всей площадке. Охотники кидают мяч и бегут его подбирать, а затем в любой из приглянувшихся домов (конечно, выбирая тот, который ближе к зайцам). И так стреляют, пока всех не осалят.

Если площадка для игры небольшая, можно играть с одним охотником и домом.

Охотники и утки

Игроки делятся на две равные команды - охотников и уток. Утки становятся в середину большого круга, охотники располагаются снаружи круга. Охотники, бросая мяч большого диаметра, стараются осалить им уток. Те, в кого попали, выбывают из игры. Играть можно до последней утки или на время. Можно играть с выручалками. Если утка поймает мяч с лету, то может вернуть выбитую утку обратно в игру. Охотники могут перебрасывать мяч друг другу, чтобы в итоге бросок выполнил тот, кому это удобнее сделать.

Прерванные пятнашки

Водящему - пятнашке - нужно громко назвать имя того игрока, кого он хочет запятнать. Но если во время преследования пятнашка видит, что рядом с ним находится другой участник игры, он меняет свое решение, называет его по имени и старается догнать его и запятнать. Запятнанный выходит из игры. Пятнашка может менять свое решение многократно, в зависимости от ситуации. Нельзя сначала осалить, а затем менять имя. Салить можно только после того, как имя того, за кем охотится водящий, произнесено.

Салки

Это самая простая и распространенная игра. Определяется игровая площадка, за территорию которой выбегать нельзя. Играющие располагаются по всей площадке, один из них водящий. Он поднимает руку и говорит: «Я салка!» После этого бежит за кем-нибудь из играющих, стараясь догнать и коснуться его рукой. Играющий, которого касается салка, становится новым салкой, а прежний включается в игру вместе с другими, Каждый новый салка обязательно должен поднять руку и объявить: «Я- салка!», ему нельзя сразу же салить прежнего водящего. Выбежавший за границы площадки считается пойманным. При подведение итогов игры, когда определяют, кто меньше всех был салкой (или не был вообще), первый салка в расчет не принимается.

Задача водящего - осалить игрока, кого осалили, сам становится салкой. Обычно играют определенное время.

Можно ввести правило, что пересаливать нельзя, чтобы дать водящим хоть немного времени на отдых.

Салки - дай руку

То же, что и «салки», но убегающего нельзя салить, если ему кто-либо из игроков подаст руку. Подавать руку можно только игроку, который бегает от салки.

Салки на снегу

То же, что и «Салки», Но бегать по снегу намного сложнее, так что ребят необходимо предупредить об этом. В этой игре желательно делать перерывы почаще, чтобы дать ученикам отдохнуть.

Салки с домиками

То же, что и «Салки», но теперь убегающие могут спрятаться в дом. Дома могут быть разными - присесть, поставив над собой руки домиком, спрятаться в лежащий обруч и т. п. Можно добавить правило: если все игроки спрятались по домам, салить любого.

Салки с резиновыми кольцами

Игроки получают по одному резиновому кольцу. В углу зала ставят стойку, на которую можно эти кольца надевать. Выбирают водящего. Водящий ловит игроков. Те, кого поймали, выбывают из игры, но те, кто держит в руках кольца, могут спасти осаленных. Для этого игрок должен подбежать к стойке, надеть на нее кольцо и назвать имя спасаемого игрока. Спасенный возвращается в игру.

Эта игра учит ребят помогать друг другу и выбирать, кого спасти сейчас, а кого можно попробовать спасти позднее. Ведь если спасут того, у кого еще осталось свое кольцо, он потом сумеет спасти еще кого-нибудь и т. п.

Можно раздать в начале игры два кольца, а не одно. Это усложняет задачу водящего и увеличивает время игры.

Салки с резиновыми кружочками

Для игры потребуются плоские предметы (хорошо подходят резиновые кружочки - они при броске на пол не скользят). В центре площадки обозначают круг обручем. Каждый игрок получает резиновый кружочек. Выбирают водящего, ему кружочек не нужен. По сигналу игра начинается. Задача водящего – салить игроков. Тот, кого осалили, с того места, где попался, выполняет бросок в обруч, если кружочек остался в кругу, то игрок берет его и остается в игре. Если его снова осалят, он вновь выполняет бросок и т. д. Бросающий сам должен выбрать удачный момент для броска, ведь игру никто останавливать не будет. Если игрока поймали у самого обруча, он должен сделать 3-4 шага назад и только после этого совершить бросок. Тот, кто промахивается и не попадает в обруч (кружочек в нем не остается), выбывает

Совушка

В углу зала обозначают круг диметром 1-2 м - это гнездо совушки. Выбирают водящего - совушку. Остальные игроки полевые мыши. Совушка становится в круг-гнездо, а мыши располагаются по всему залу у стен, в норках. По сигналу учителя «День!» все мыши выскакивают на середину зала и начинают бегать и прыгать по всему полю. Днем совушка спит в своем гнезде. Но вдруг учитель говорит: «Ночь!» По этому сигналу все мыши замирают на месте, а совушка просыпается, вылетает из гнезда на охоту и смотрит, кто из играющих пошевелится. Если совушка заметит, что кто-либо шелохнулся, она забирает эту мышь в гнездо. Совушка ловит мышей до тех пор, пока учитель не скажет «День!». По этому сигналу совушка улетает в свое гнездо, а мыши начинают бегать и резвиться до следующего сигнала «Ночь!». Подводя итоги игры, учитель отмечает тех игроков, которые не были пойманы ни разу.

Собачки

Игроки образуют круг, держась на расстоянии 1-2 м. Они получают мяч, который должны передавать друг другу ( можно катить, бросать), но только не водящему - собачке. Если собачке удается перехватить мяч или даже просто коснуться, то ею становится тот, кто ошибся. Нельзя перебрасывать мяч через голову водящего. Можно подсчитать, кто сколько раз был собачкой ( кто меньше, считается победителем).

Усложненный вариант: внутри круга стоит примерно одна треть всех играющих, они стараются перехватить мяч. Тот, кто поймает, присоединяется к бросающим и участвует в переброске мяча. Игра заканчивается, когда большинство или все игроки присоединятся к бросающим.

Точно в цель

В центре игрового поля кладут 3 тяжелых мяча - баскетбольных, футбольных, набивных или просто больших. Игроки делятся на две команды. Каждая команда располагается за своей линией на противоположных концах игровой площадки, находясь на равном удалении от тяжелых мячей. У каждого игрока в руках игровой мяч. По сигналу ведущего начинается игра. Задача игрока- сбить тяжелые мячи так, чтобы они докатились до линии противника и перекатились за нее, и в то же время не дать противнику закатить мяч к себе. Сбивать тяжелые мячи можно только броском игрового мяча. Если игрок останавливает катящийся на его территорию тяжелый мяч любым другим способом, кроме броска игрового мяча, засчитывается гол. Отбивать катящиеся к линии тяжелые мячи можно только бросая в них свои игровые.

Если два мяча забивает одна команда, происходит смена сторон и игра возобновляется. Если один мяч залетел к одним, а второй к другим, то разыгрывают третий мяч. Играют несколько партий, по результатам которых можно определить команду-победительницу.

Вариант с кеглями: расставляют по 5 кеглей с двух сторон площадки. Бросками мяча через волейбольную сетку надо сбить кегли противника. Если игроки нечаянно собьют свои кегли, они тоже засчитываются. Играют 2-3 партии, за победу в каждой партии команда получает 1 очко.

Удочка

Для игры нужна веревка длиной 2-4 м (скакалка или тонкий канат). Игроки стоят, образуя круг. Водящий находится в центре круга с веревкой в руках. Он вращает веревку так, чтобы та скользила по полу, круг за кругом. Игроки должны ее перепрыгивать. Игрок, задевший веревку, становится на место водящего.

Вариант на выбывание до последнего пойманного игрока: задевшие веревку отходят в сторону. В классе может быть не так много детей, которым можно доверить вращение веревки, так что, скорее всего, эту роль придется взять на себя учителю. Но можно дать каждому шанс попробовать себя в роли водящего. Пробные вращения проводят без ребят, они должны сделать 2-3 шага назад, чтобы веревка до них не доставала.

Флаг на башне

В эту игру желательно играть на большой площадке, поделенной на две равные части. На каждой половине чертят круг диаметром l м. Для игры требуются два флажка без древка или два платка.

Играющие делятся на две команды. Каждая команда занимает половину площадки. До начала игры команды получают по флажку без древка или платку. Игроки каждой команды на своей половине площадки собираются в круг и прячут флажок так, чтобы соперники не заметили, у кого он находится, после чего выстраиваются в шеренги у центральной линии.

По сигналу ведущего начинается игра. Каждый из игроков обеих команд стремится пробежать через поле соперника неосаленным до круга, а тот у кого флажок, - поднять его вверх. Команда соперников старается осалить игрока, находящегося на их поле. Осаленный стоит на месте, пока его не выручит кто-нибудь из игроков своей команды. Команда, игрок которой первым поднял флажок, получает очко. Играют несколько раз.

Каждый игрок на своей половине площадки действует свободно, а при переходе на площадку соперника может быть осален. Поэтому центральную линию надо пересекать, когда это возможно. Игрок со спрятанным флажком должен стараться бегать так, чтобы не вызвать подозрения у соперника.

Если ученику с флагом не удается прорваться, то команда или несколько человек из команды могут отойти, чтобы поменять владельца флажка.

Вариант: осаленные не останавливаются на месте, а возвращаются на свою сторону, касаются ногой своей лицевой линии продолжают игру.

Хвостики

Для игры потребуется ленточка длиной 25-30 см. Водящий прижимает ее резинкой спортивных штанов - получается хвостик. По сигналу начинается игра. Водящий старается осалить игроков, а игроки - вытащить хвостик. Те, кого осалит водящий, выбывают, но если кому-то удастся выхватить хвостик, то все осаленные возвращаются в игру. Если У водящего дважды выхватывают хвостик, он проигрывает. Можно разрешить выбегать водящему за пределы игровой площадки, куда нет доступа остальным игрокам, а можно и запретить выбегать, не давая водящему возможности для отдыха.

Шмель

Играющие садятся по кругу и внутри круга перекатывают мяч по полу, руками откатывая его от себя, стараясь осалить другого (попасть в ноги). Нельзя ловить или задерживать мяч. Тот, кого коснулся мяч (ужаленный), поворачивается спиной к центру круга и в игре не участвует, пока не будет осален другой ребенок. Тогда он вступает в игру, а вновь ужаленный поворачивается спиной к центру.

Вариант: нужно отталкивать от себя мяч только ногами. Засчитывается любое попадание в тело или ноги выше колена.

Клендарно-тематическое планирование 3 классы

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Тема раздела | Тема урока | Кол-во часов | Планируемые результаты (в соответствии с ФГОС) | | | Характеристика деятельности учащихся/формы контроля | Материально-техническое и информационно-техническое обеспечение | Домашнее задание | | Дата | |
| Предметные результаты | Метапредметные результаты | Личностные результаты | план | факт |
| **I четверть** | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Знания о физической культуре. ТБ по легкой атлетике. | Организационно-методические указания | 1 | Иметь первоначальное представление об организационно-методических требованиях, применяемых на уроках ФК, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью п/игры «Ловишка» и «Колдунчики»; | Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, опред. общее цели и пути их достижения, адекватно оценивать свое поведение и поведение окружающих; | Развитие мотивов уч. деятельности и осознания личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных соц. ситуациях | Организационно-методические требования, применяемые на уроках физической культуры, строевые упр. Разминка в движении,п.и.»Ловишка. | Секундомер, свисток, спортивный зал. | Знать и уметь рассказать ТБ на улице, при занятиях легкой атлетикой | |  |  |
| 2 | Легкая атлетика | Тестирование бега на 30 м с высокого старта | 1 | Владеть навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием за счет отслеживания изменений показателей развития основных ФК-быстроты, организовывать здоровьесберегаюшую жизнидеятельность с помощью беговой разминки и подвижных игр «Салки» и «Салки-дай руку» | Принимать и сохранять цели и задачи уч. деятельности, адекватно оценивать свое поведение и поведение окружающих; | Развитие и этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствие др. людям, самостоятельности и личной ответсвенности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и своде | Разминка в движении, тестирование бега на 30 м с высокого старта,п.и.»Салк-дай руку» | Секундомер, свисток, тетрадь для записей и ручка, рулетка на 30 м или заранее обозначенная дистанция. | Прочитать текст: «Что такое ФК» и «Твой организм» на стр 18-19 | |  |  |
| 3 |  | Техника челночного бега | 1 | Иметь представление о технику челночного бега, организовывать ЗЖ с помощью беговой разминки и п/игр «Прерванные пятнашки » и «Колдунчики»; | Принимать и сохранять цели и задачи уч. деятельности, планировать, контролировать и оценивать уч. действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, определять наиболее эффективные способы достижения результата; | Развитие мотивов уч. деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие этических чувств, доброжелательности, самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах социальной справедливости и свободе | Беговая разминка,челночный бег, п/и | Секундомер, свисток. | Прочитать текст «Основные внутренние органы» на стр 20 | |  |  |
| 4 |  | Тестирование челночного бега 3х10 м | 1 | Владеть навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием за счет отслеживания изменений показателей развития основных физических качеств-быстроты и координации движений, организовывать ЗЖ с помощью разминки в движении и п/и «Собачки ногами»; | Принимать и сохранять цели и задачи уч. деятельности, планировать, контролировать и оценивать уч. действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, договариваться с определении функций и ролей в совместной деятельности; | Развитие мотивов уч. деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение соц. Роль обучающегося, развитие этических чувств, доброжедательности, сочувствия другим людям. | Разминка на месте, тестирование челночного бега 3х10 м с высокого старта, подвижная игра «Собачки ногами»; Контрольный урок-фиксирование результатов см. приложение №1 | Секундомер, свисток, тетрадь для записей, ручка,1-2 футбольных или средних мяча, рулетка на 10м(при необходимости). | прочитать текст «Скетет» на стр 21-22 | |  |  |
| 5 |  | Способы метания мешочка на дальность | 1 | Иметь первоначальное представления о технике метания мешочка (мяча) на дальность различными способами, организовывать ЗЖ с помощью беговой разминки и п/и «Бросай далеко, собирай быстрее» | Принимать и сохранять цели и задачи уч. деятельности, планировать, контролировать и оценивать уч. действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, определять наиболее эффективные способы достижения результата; | Развитие мотивов уч. деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение соц. Роль обучающегося, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах социальной справедливости и свободе | Организационные команды, беговая разминка, техника метания мяча на дальность, п/и «Бросай далеко, собирай быстрее» | Секундомер, свисток, мячи для метания | Прочитать текст «Мышцы» на стр22-23 | |  |  |
| 6 |  | Тестирование метания мешочка(мяча) на дальность | 1 | Иметь представления о методике проведения тестирования метания мешочка (мяча) на дальность, владеть навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием за счет отслеживания изменений показателей развития основных физических качеств-силы, координаций движений, быстроты, организовывать ЗЖ с помощью беговой разминки и п/и «Собачки ногами»; | Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, договариваться о распределение функций и ролей и осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать свое поведение и поведение окружающих; | Развитие и этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствие др. людям, самостоятельности и личной ответсвенности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и своде | Организационные команды, беговая разминка, тестирование метания мяча на дальность, п/и «Собачки ногами»; | Секундомер, свисток, тетрадь и ручка, мешочек (мяч), 1-2 футбольных или средних мечей. | Прочитать текст «Осанка » на стр 24-25 | |  |  |
| 7 | Подвижные игры (футбол) | Пас и его значение для спортивных игр с мячом | 1 | Иметь первоначальное представление о том, что такое пас, о его значении в с/и с мячом, о с/п «Футбол», организовывать ЗЖ с помощью разминки в движении и с/и «Футбол»; | Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, осуществлять взаимный контроль в ходе совместной деятельности, адекватно оценивать свое поведение и поведение окружающих; | Развитие мотивов уч. деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение соц. роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных соц. ситуациях, умение не создавать конфликты и находить из спорных ситуаций. | Организационные команды, разминка в движении, пас: теория и практика, с/и Футбол | Секундомер, свисток, футбольные или средние мячи на пару занимающихся, 2 ворот или4 конуса вместо штанг. | Узнать какие футбольные клубы есть в России | |  |  |
| 8 |  | Спортивная игра «Футбол» | 1 | Иметь углубленное представление о том, что такое пас, о его значении в с/и с мячом, о с/п «Футбол», организовывать ЗЖ с помощью разминки в движении и с/и «Футбол»; | Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, осуществлять взаимный контроль в ходе совместной деятельности, адекватно оценивать свое поведение и поведение окружающих | Формирование чувства гордости за свою Родину и историю России, развитие мотивов уч.деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение соц.роли обучающегося, развитие навыков сотруднечества сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных соц. ситуациях | Организационные команды, разминка в движении, пас: теория и практика, с/и Футбол | Секундомер, свисток, футбольные или средние мячи на пару занимающихся, 2 ворот или4 конуса вместо штанг. | Узнать название зарубежных футбольных клубов | |  |  |
| 9 | Легкая атлетика | Прыжок в длину с разбега | 1 | Иметь углубленное представление о прыжках в длину с разбега, организовывать ЗЖ с помощью разминки на месте и с/и «Футбол»; | Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, договариваться о распределение функций и ролей в совместной деятельности, конструктивно разрешать конфликты по средствам учета интереса сторон и сотрудничества. | Формирование уважения к культуре др. народов, развитие мотивов уч. деятельности и осознание личностного смысла учения, формирование установки на безопасный образ жизни. | Организационные команды, разминка на месте, техника прыжка в длину с разбега, с/и «Футбол» | Секундомер, свисток, прыжковая яма, футбольные или средние мячи на пару занимающихся, 2 ворот или4 конуса вместо штанг | Прочитать текст «Сердце и кровеностные сосуды» на стр33-34 | |  |  |
| 10 |  | Прыжок в длину с разбега на результат | 1 | Иметь углубленное представление о прыжках в длину с разбега на результат, организовывать ЗЖ с помощью разминки на месте и с/и «Собачки ногами»; | Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, договариваться о распределение функций и ролей в совместной деятельности, конструктивно разрешать конфликты по средствам учета интереса сторон и сотрудничества. | Развитие мотивов уч. деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение соц. роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных соц. ситуациях, развитие самостоятельности и личной ответственностью за личные поступки на основе представлений о нравственных нормах, соц. справедливости и свободе. | Организационные команды, разминка на месте, техника прыжка в длину с разбега, с/и «Футбол» | Секундомер, свисток, прыжковая яма, футбольные или средние мячи на пару занимающихся, 2 ворот или4 конуса вместо штанг, рулетка | Прочитать текст «Орган зрения-глаза» на стр 35-39 | |  |  |
| 11 |  | Контрольный урок по прыжкам в длину с разбега | 1 | Иметь первоначальное представление о том, как проводится контрольный урок по прыжкам в длину с разбега, организовывать ЗЖ с помощью разминки в движении по кругу и с/п «Футбол»; | Планировать , контролировать и оценивать уч. действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, определять общие цели и пути их достижения, договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; | Развитие и этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствие др. людям, развития навыков сотрудничества со сверстниками. | Организационные команды, разминка в ходьбе, прыжка в длину с разбега, с/и «Футбол» | Секундомер, свисток, рулетка, прыжковая яма, тетрадь для записей, ручка, футбольные или средние мячи на пару занимающихся, 2 ворот или 4 конуса вместо штанг, рулетка | Прочитать текст «Орган слуха- уши» на стр 40-41 | |  |  |
| 12 |  | Контрольный урок по с/и «Футбол» | 1 | Иметь первоначальное представление о том, как проводится контрольный урок по п/и «Футбол», организовывать ЗЖ с помощью разминки в движении по кругу и с/п «Футбол»; | Планировать , контролировать и оценивать уч. действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, определять общие цели и пути их достижения, договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; | Развитие и этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствие др. людям, развития навыков сотрудничества со сверстниками. | Организационные команды, разминка в ходьбе, прыжка в длину с разбега, с/и «Футбол» | Секундомер, свисток, футбольные или средние мячи на пару занимающихся, 2 ворот или 4 конуса вместо штанг. | ТБ в зале | |  |  |
| 13 | Легкая атлетика | Тестирование метания малого мяча на точность. | 1 | Иметь представление о методике проведения тестирования метания малого мяча на точность, владеть навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием за счет отслеживания изменения показателей, развития основных физ. Качеств, координации движения, организовывать ЗЖ с помощью разминки с малыми мячами и п/и «Вышибалы» | Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, планировать , контролировать и оценивать уч. действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, определять наиболее эффективные способы достижения результата; | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей. Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выход из спорных ситуаций. | Организационные команды, разминка с малыми мячами, тестирование метания малого мяча на точность. Подвижная игра «Вышыбалы». | Секундомер, свисток, малые мячи , мяч для метания. | Прочитать текст «Орган осязания -кожа» и «Орган вкуса-язык» на стр 42-45 | |  |  |
| 14 | Гимнастика с элементами акробатики | Тестирование наклона вперед из положения стоя | 1 | Иметь представления о методике проведения тестирования наклона вперед из положения стоя, владеть навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием за счет отслеживания изменения показателей, развития основных физ. Качеств- гибкости, организовывать ЗЖ с помощью разминки направленной на развитие гибкости и п/и «Белые медведи» | Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, договариваться о распределение функций и ролей в совместной деятельности, осуществлять взаимный контроль; | Развитие мотивов уч. деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение соц. роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия др. людям | Организационные команды, разминка направленная на развитие гибкости, тестирование наклона вперед из положения стоя п/и «Белые медведи» | Секундомер, свисток, скамейка, тетрадь для записей, ручка, линейка. | Прочитать текст «Личная гигиена » на стр 45-49 | |  |  |
| 15 |  | Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 сек | 1 | Владеть навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием за счет отслеживания изменения показателей, развития основных физ. качеств- быстроты, силы и координации движений, организовывать ЗЖ с помощью разминки, направленная на развитие гибкости и в п/т «Белые медведи» | Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, конструктивно разрешать конфликты по средством учета интересов сторон и сотрудничества, осущ. Взаимный контроль в ходе совместной деятельности, адекватно оценивать поведение и поведения окружающих. | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей. Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выход из спорных ситуаций. | Организационные команды, разминка направленная на развитие гибкости, тестирование наклона вперед из положения стоя п/и «Белые медведи» | Секундомер, тетрадь для записей, ручка, гимнастический мат. | Прочитать текст «Что нужно делать для укрепления мышц стоп» на стр 31 | |  |  |
| 16 | Легкая атлетика | Тестирование прыжка в длину с места | 1 | Владеть навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием за счет отслеживания изменения показателей, развития основных физ. качеств- быстроты, силы и координации движений, организовывать ЗЖ с помощью разминки, направленная на развитие гибкости и в п/т «волк во рву» | Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, конструктивно разрешать конфликты по средством учета интересов сторон и сотрудничества, осущ. взаимный контроль в ходе совместной деятельности, адекватно оценивать поведение и поведения окружающих. | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей. Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выход из спорных ситуаций. | Организационные команды, прыжковая разминка, тестирование прыжка в длину с места, п/и «Волк во рву» | Свисток, секундомер, тетрадь для записей, ручка, 2 тонких каната | Повторить отжимание от пола | |  |  |
| 17 | Гимнастика с элементами акробатики | Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись | 1 | Владеть навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием за счет отслеживания изменения показателей, развития основных физ. качеств- силы и координации движений, организовывать ЗЖ с помощью прыжковой разминки и в п/т «волк во рву» | Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, конструктивно разрешать конфликты посредствам учета интереса сторон и сотрудничества, осущ. взаимный контроль в ходе совместной деятельности, адекватно оценивать поведение и поведения окружающих. | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей. Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выход из спорных ситуаций. | Организационные команды, прыжковая разминка, тестирование прыжка в длину с места, п/и «Волк во рву» | Низкая перекладина, свисток, секундомер, тетрадь для записей, ручка, 2 тонких каната | Повторить вис на перекладине или гимнастической стенке | |  |  |
| 18 |  | Тестирование виса на время | 1 | Владеть навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием за счет отслеживания изменения показателей, развития основных физ. качеств- силы, выносливости, организовывать ЗЖ с помощью разминки с гимнастическими палками и п/и «Ловля обезьян с мячом» | Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели и пути их достижения, договариваться о распределении функций и ролей и осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свое поведение и поведение окружающих, конструктивно решать конфликты по средствам учета интересов сторон и сотруднечества. | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей. Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выход из спорных ситуаций. | Организационные команды, разминка с гимн. палками, тестирование виса на время, «Ловля обезьян с мячом»п/и | свисток, секундомер, тетрадь для записей, ручка, гимнастическая стенка (не менее 5 пролетов), 2-3 гимнастическая скамейка, сред. мяч, гимнастические палки по количеству занимающихся | Бросать различные небольшие предметы (мягкие игрушки и т.п.) из руки в руку. Посчитать сколько падений предметов будет при 20 бросках. Записать результат в дневник самоконтроля, кот. Должен был сохранится с прошлого года | |  |  |
| 19 |  | Подвижная игра «Пперестрелка» | 1 | Иметь первоначальное представление о п/и «Перестрелка», организовывать ЗЖ с помощью разминки с мячами и в п/т «Перестрелка»; | Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, адекватно оценивать поведение и поведения окружающих, конструктивно разрешать конфликты посредствам учета интереса сторон и сотрудничества. | Развитие мотивов уч. деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение соц. роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных соц. ситуациях, умение не создавать конфликты. | Организационные команды, разминка с мячом, броски и ловля мяча, п/и «Перестрелка» | Секундомер, свисток, мячи по кол-ву занимающихся | Повторить прямые шпагаты. | |  |  |
| 20 | Подвижные игры | Футбольные упражнения | 1 | Иметь первоначальное представление о футбольных упр., организовывать ЗЖ с помощью разминки с мячами и в п/и «Перестрелка»; | Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, адекватно оценивать поведение и поведения окружающих, конструктивно разрешать конфликты посредствам учета интереса сторон и сотрудничества. | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств. | Организационные команды, разминка, футбольные упр, п/и «Перестрелка» | Секундомер, свисток, футбольные мячи, 2 гимн. скамейки. | Повторить продольные шпагаты. | |  |  |
| 21 |  | Футбольные упр. в парах | 1 | Иметь первоначальное представление о футбольных упр. в парах, организовывать ЗЖ с помощью разминки с мячами в парах и в п/и «Пустое место»; | Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, находить средства ее осуществления, планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, определять наиболее эффективные способы достижения результата, договариваться о распределении функции и ролей и осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать свое поведение и поведение окружающих, конструктивно разрешать конфликты посредствам учета интересов и сотрудничества. | Развитие мотивов уч. деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение соц. роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных соц. ситуациях, умение не создавать конфликты. | Организационные команды, разминка с мячами в парах, упр. в парах с мячом, п/и «Пустое место» | Секундомер, свисток, футбольные мячи. | Придумать свое упр. с мячом и ударом по варотам. | |  |  |
| 22 |  | Различные варианты футбольных упр. в парах | 1 | Иметь первоначальное представление о футбольных упр. в парах, организовывать ЗЖ с помощью разминки с мячами в парах и в п/и «Пустое место»; | Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, адекватно оценивать поведение и поведения окружающих, конструктивно разрешать конфликты посредствам учета интереса сторон и сотрудничества. | Развитие мотивов уч. деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение соц. роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных соц. ситуациях, умение не создавать конфликты. | Организационные команды, разминка с мячами в парах, упр. в парах с мячом, п/и «Пустое место» | Секундомер, свисток, футбольные мячи. | Узнать какие варианты футбола бывают | |  |  |
| 23 |  | Подвижная игра «Осада города» | 1 | Иметь углубленное представление о том, какие варианты бросков и ловли мяча в парах существуют, организовывать ЗЖ с помощью разминки с мячами в парах и в п/и «Осада города»; | Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять наиболее эффективные способы достижения результата, конструктивно разрешать конфликты посредствам учета интереса сторон и сотрудничества. | Развитие мотивов уч. деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение соц. роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных соц. ситуациях, умение не создавать конфликты. | Организационные команды, разминка с мячами в парах, броски и ловля мяча в парах, п/и «Осада города» | секундомер, свисток, мячи, 2-4 скамейки. | Узнать какие осадные орудия или сооружения применялись в древности. | |  |  |
| 24 |  | Броски и ловля мяча в парах | 1 | Иметь первоначальное представление об упр. с двумя мячами в парах, организовывать ЗЖ с помощью разминки с мячами в парах и в п/и «Осада города»; | Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, находить средства ее осуществления, планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, определить наиболее эффективный способ достижения результата, конструктивно разрешать конфликты | Развитие мотивов уч. деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение соц. роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных соц. ситуациях, умение не создавать конфликты. | Организационные команды, разминка с мячами в парах, броски и ловля мяча в парах, п/и «Осада города | Секундомер, свисток, мячи, 2-4 скамейки. | Прочитать текст «Закаливание» на стр50-51 | |  |  |
| 25 |  | Закаливание | 1 | Иметь первоначальное представление о закаливании углубленное представление о возможных вариантах упр. с мячом, организовывать ЗЖ с помощью разминки с мячами в парах и в п/и «Подвижная цель»; | Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, находить средства ее осуществления, планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, определить наиболее эффективный способ достижения результата, конструктивно разрешать конфликты | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла, принятие и освоение социальной роли, развитие самостоятельности и личной ответственности . | Организационные команды, разминка с 2 мячами в парах, , п/и «Подвижная цель» | Секундомер, свисток, мячи. | Повторить приседания | |  |  |
| 26 |  | Ведение мяча | 1 | Иметь углубленное представление о закаливании вариантах упр. с мячом, организовывать ЗЖ с помощью разминки с мячами в парах и в п/и «Подвижная цель»; | Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, находить средства ее осуществления, планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, определить наиболее эффективный способ достижения результата, конструктивно разрешать конфликты | Развитие мотивов уч. деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение соц. роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных соц. ситуациях, развитие самостоятельности и личной ответственностью за личные поступки на основе представлений о нравственных нормах, соц. справедливости и свободе. | Организационные команды, разминка с 2 мячами в парах, , п/и «Подвижная цель» | Секундомер, свисток, мячи. | Решить во что поиграть на заключительном уроке I четверти | |  |  |
| 27 |  | Подвижные игры | 1 | Организовывать ЗЖ с помощью разминки в движении в п/и; | Определять общие цели и пути их достижения, договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности, адекватно оценивать свое поведение, поведение окружающих, | Развитие мотивов уч. деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение соц. роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных соц. ситуациях, умение не создавать конфликты и находить из спорных ситуаций. | Организационные команды, разминка в движении | Секундомер, свисток, инвентарь кот. можно использовать для подвижных игр. | Выполнении утренней гимнастики на каникулах. | |  |  |
| **II четверть** | | | | | | | | | | | | |
| 28 | Гимнастика с элементами гимнастики | Кувырок вперед. Инструктаж по ТБ на уроках гимнастике | 1 | Иметь углубленное представление о групперовке, перекатах и кувырках вперед, организовывать ЗЖ с помощью разминки на матах и в п/и «Удочка»; | Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, осуществлять взаимный контроль в ходе взаимной деятельности, адекватно оценивать поведение и поведения окружающих; | Развитие мотивов учебной деятельности и осознания личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств. | Организационные команды, разминка на матах, перекаты, кувырок вперед, п/и «Удочка» | Дорожка из матов, тонкий канат или скакалка, секундомер, свисток. | Прочитать текст «Что нужно делать при сутулой спине» на стр 29-30. И запомнить комплекс упр. | |  |  |
| 29 |  | Кувырок вперед с разбега и через препятствия | 1 | Иметь первоначальное представление о выполнение кувырка вперед через препятствия, углубленное представление о группировке, перекатох и кувырках вперед  э, организовывать ЗЖ с помощью разминки на матах и игрового упр. на внимания; | Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, осуществлять взаимный контроль в ходе взаимной деятельности, адекватно оценивать поведение и поведения окружающих; | Развитие мотивов учебной деятельности и осознания личностного смысла учения, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, соц. справедливости и свободе, формирование этических потребностей, ценностей и чувств. | Организационные команды, разминка на матах, перекат, кувырок вперед. | Дорожка из матов, гимнастическая палка, секундомер, свисток. | Прочитать текст «Что нужно делать для укрепления мышц живота и спины» на стр 30-31 . запомнить комплекс упр. | |  |  |
| 30 |  | Варианты выполнения кувырка вперед | 1 | Иметь первоначальные представления о различных вариантах выполнения кувырка вперед, углубленные представления о выполнении кувырка вперед через препятствие, организовывать ЗЖ с помощью разминки на матах с резиновыми кольцами и игрового упражнения на внимание; | Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, адекватно оценивать свое поведение и поведение окружающих; | Развитие мотивов учебной деятельности и осознания личностного смысла учения, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, соц. справедливости и свободе, формирование этических потребностей, ценностей и чувств. | Разминка на матах. Кувырки. | Дорожка из матов, тонкий канат или скакалка, секундомер, свисток, гимнастическая скамейка ,гимнастическая палка. | Прочитать текст «Что нужно делать для укрепления мышц ног» на с.31 уч. и запомнить комплекс упражнений. | |  |  |
| 31 |  | Кувырок вперед | 1 | Знать, что такое осанка, как проводится разминка на матах, технику выполнения перекатов и кувырков вперед, правила игры «успей убрать» | Добывать недостающую информацию с помощью вопросов, устанавливать рабочие отношения. | Развивать навыки самостоятельной и личностной ответственности | Разминка на матах, перекаты, кувырок вперед, подвижная игра «успей убрать». Текущий контроль. | Дорожка из матов, тонкий канат или скакалка, секундомер, свисток |  | |  |  |
| 32 |  | Кувырки | 1 | Иметь углубленные представления о выполнении кувырка вперед и назад, организовывать ЗЖ с помощью разминки с массажным мячом и п/и «Мяч в туннели»; | Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, адекватно оценивать свое поведение и поведение окружающих; | Развитие мотивов учебной деятельности и осознания личностного смысла учения, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, соц. справедливости и свободе, формирование этических потребностей, ценностей и чувств. | Организационные команды, разминка с мячами, кувырок вперед, кувырокназад, п/и «Мяч в туннели»; | 4 мата, свисток, секундомер. | Прочитать текст «Мозг и нервная система» на стр. 54-56 | |  |  |
| 33 |  | Круговая тренировка | 1 | Иметь углубленные представления о том как проходит круговая тренировка, организовывать ЗЖ с помощью разминки с мячом и п/и «Мяч в туннели»; | Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, адекватно оценивать свое поведение и поведение окружающих, договариваться о распределении функций и ролей и осущ. Взаимный контроль в ходе совместной деятельности. | Развитие самостоятельностии личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, соц. справедливости и свободе, формирование этических потребностей, ценностей и чувств, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных соц. ситуациях. | Организационные команды, разминка с мячами, круговая тренировка, п/и «Мяч в туннели»; | Секундомер, свисток, сред. Мяч, гимнастическая стенка 4-5 пролетов, гимнастическая палка, 4-5матов, под гимнастической стенкой так же должны быть маты. | Прочитать текст «Береги нервную систему» с.56 | |  |  |
| 34 |  | Стойка на голове | 1 | Иметь углубленные представления о техники выполнения стойки на голове, организовывать ЗЖ с помощью разминки с гимнастическими палками п/и «Парашутисты» | Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, адекватно оценивать свое поведение и поведение окружающих, договариваться о распределении функций и ролей и осущ. Взаимный контроль в ходе совместной деятельности. | Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, соц. справедливости и свободе, формирование этических потребностей, ценностей и чувств, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных соц. ситуациях. | Организационные команды, разминка с гимнастич. палками, стойка на голове, п/и «Парашутист»; | Свисток, секундомер, 4 гимнастич. мата, 2-4 гимнастич. скамейки, 2-4 пластмассовых колец или мел, что бы нарисовать круги, 2-4 сред. мяча, гимнастич. палки по кол-во занимающихся, 4-8 кеглей. | Прочит.текст «Что же такое эмоции?» на с.57-58 | |  |  |
| 35 |  | Стойка на руках | 1 | Иметь первоночальное представления о технике выполнения стойки на руках, углубленные представления о техники выполнения стойки на голове, организовывать ЗЖ с помощью разминки с гимнастическими палками п/и «Парашутисты» | Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, адекватно оценивать свое поведение и поведение окружающих, договариваться о распределении функций и ролей и осущ. взаимный контроль в ходе совместной деятельности. | Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, соц. справедливости и свободе, формирование этических потребностей, ценностей и чувств, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных соц. ситуациях. | Организационные команды, разминка с гимнастич. палками, стойка на голове,стойка на руках, п/и «Парашутист»; | Свисток, секундомер, 4 гимнастич. мата, 2-4 гимнастич. скамейки, 2-4 пластмассовых колец или мел, что бы нарисовать круги, 2-4 сред. мяча, гимнастич. палки по кол-во занимающихся, 4-8 кеглей. | Прочит. Текст «Органы дыхания» на с. 58-59 | |  |  |
| 36 |  | Круговая тренировка | 1 | Организационные команды, разминка направленная на сохранения правильной осанки, круговая тренировка, п/и «Волшебные елочки»;» | Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять осущ. цели и пути их достижения, осущ. взаимный контроль в ходе совместной деятельности, планировать и контролировать уч. действия в соответствии с поставленной задачей; | Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, соц. справедливости и свободе, формирование этических потребностей, ценностей и чувств, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных соц. ситуациях. | Организационные команды, разминка направленная на сохранения правильной осанки, круговая тренировка, п/и «Волшебные елочки»; | Секундомер, свисток, 5-10 гимнастические маты, гимнастические палки для каждого ученика, гимнастическая стенка 1-2 пролетов. | Прочит. текст о том, как правильно дышать выполняя физические упр. на с.60-62 | |  |  |
| 37 |  | Вис с завесом 1 и 2-мяногами на перекладине | 1 | Иметь, углубленные представления о висе с завесом 1, 2ногами на перекладине, а так же лазанье по гимнастич. стенке, организовывать ЗЖ с помощью разминки, направленной на сохранение правильной осанки, п/и «Белочка защитница» | Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять осущ. цели и пути их достижения, осущ. взаимный контроль в ходе совместной деятельности, определять осущ. цели и пути их достижения, осущ. взаимный контроль в ходе совместной деятельности, осущ. Взаимны контроль и договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; | Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, соц. справедливости и свободе, формирование этических потребностей, ценностей и чувств, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных соц. ситуациях. | Организационные команды, разминка направленная на сохранения правильной осанки, вис с завесом 1 ногой, вис с завесом 2-мя ногами, п/и «Белочка защитница»; | Секундомер, свисток, гимнастическая стенка 4-6 пролетов, 8-9 мячей, низкая или навесная перекладина. | Прочит. текст «Органы пищеварения» на с.62-63 | |  |  |
| 38 |  | Лазание и перелазание по гимнастической стенке | 1 | Иметь, углубленные представления о висе с завесом 1, 2 ногами на перекладине, а так же лазанье по гимнастич. стенке, организовывать ЗЖ с помощью разминки у гимнастич. стенке, направленной на сохранение правильной осанки, п/и «Белочка защитница» | Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять осущ. цели и пути их достижения, осущ. взаимный контроль в ходе совместной деятельности, определять осущ. цели и пути их достижения, осущ. взаимный контроль в ходе совместной деятельности, осущ. Взаимны контроль и договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; | Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, соц. справедливости и свободе, формирование этических потребностей, ценностей и чувств, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных соц. ситуациях. | Организационные команды, разминка у гимнастич. стенке, лазание перелазание по гимн. стенке, вис с завесом 1 ногой, вис с завесом 2-мя ногами, п/и «Белочка защитница»; | Секундомер, свисток, гимнастическая стенка 4-6 пролетов, низкая перекладина, 8-10 сред. мячей. | Прочит. текст «Пища и питательные вещ-ва» на с. 63 | |  |  |
| 39 |  | Прыжки в скакалкой | 1 | Иметь, углубленные представления о технике выполнения прыжков со скакалку и в скакалку, организовывать ЗЖ с помощью разминки со скакалкой п/и «Горячая линия» | Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять осущ. цели и пути их достижения, осущ. взаимный контроль в ходе совместной деятельности, определять осущ. цели и пути их достижения, осущ. взаимный контроль в ходе совместной деятельности, осущ. Взаимны контроль и договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; | Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, соц. справедливости и свободе, формирование этических потребностей, ценностей и чувств, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных соц. ситуациях. | Организационные команды, разминка со скакалками, прыжки со скакалкой, прыжки в скакалку, п/и «Горячая линия»; | Секундомер, свисток, скакалки для каждого. | Прочит. продолжение текста «Пища и питательные вещ-ва» на с.65 учебника и выучить правила. | |  |  |
| 40 |  | Прыжки в скакалку в тройках | 1 | Иметь, углубленные представления о технике выполнения прыжков со скакалку и в скакалку, организовывать ЗЖ с помощью разминки со скакалкой п/и «Горячая линия» | Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять осущ. цели и пути их достижения, осущ. взаимный контроль в ходе совместной деятельности, определять осущ. цели и пути их достижения, осущ. взаимный контроль в ходе совместной деятельности, осущ. Взаимны контроль и договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; | Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, соц. справедливости и свободе, формирование этических потребностей, ценностей и чувств, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных соц. ситуациях. | Организационные команды, разминка со скакалками, прыжки со скакалкой, прыжки в скакалку, п/и «Горячая линия»; | Секундомер, свисток, скакалки для каждого, длинные скакалки для прыжков в тройках. | Прочит. текст «Вода и питьевой режим» на с. 66-68 | |  |  |
| 41 |  | Лазанье по канату в три приема | 1 | Иметь, первоночальное представления о лазанье по канату в 3 приема, иметь углубленное представление о технике прыжка в скакалку в тройках, организовывать ЗЖ с помощью разминки со скакалкой п/и «Будь осторожен» | Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять осущ. цели и пути их достижения, осущ. взаимный контроль в ходе совместной деятельности, определять осущ. цели и пути их достижения, осущ. взаимный контроль в ходе совместной деятельности, осущ. Взаимны контроль и договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; | Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, соц. справедливости и свободе, формирование этических потребностей, ценностей и чувств, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных соц. ситуациях. | Организационные команды, разминка со скакалками ,лазанье по канату в три приема, прыжки в скакалку в тройках, п/и «Будь осторожнымя»; | Секундомер, свисток, скакалки для каждого ученика, ,длинная скакалка для прыжков в тройке, тонкий канат, 2 кегли, стул(возвышение). | Измерить рост, массу, окружность груд. клетке, записать данные в дневник самоконтроля, принести на урок. | |  |  |
| 42 |  | Круговая тренировка | 1 | Иметь, углубленное представления о лазанье по канату в 3 приема, прыжка в скакалку в тройках и круговой тренировке, организовывать ЗЖ с помощью разминки со скакалкой п/и «Будь осторожен» | Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять осущ. цели и пути их достижения, осущ. взаимный контроль в ходе совместной деятельности, определять осущ. цели и пути их достижения, осущ. взаимный контроль в ходе совместной деятельности, осущ. Взаимны контроль и договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; | Развитие мотивов учебной деятельности и осознания личностного смысла учения, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, соц. справедливости и свободе, формирование этических потребностей, ценностей и чувств, формирование установки на безопасный ЗОЖ | Организационные команды, разминка со скакалками ,лазанье по канату в три приема, прыжки в скакалку в тройках, п/и «Будь осторожнымя»; | Секундомер, свисток, скакалки для каждого, 3-6 матов, навистная или низкая перекладина, 1-2 каната, длинная скакалка, 1-2 обруча, длинный тонкий канат, 2кегли или кубики, стул (возвышение). | Выполнить отжимание от пола, записать результаты в дневник самоконтроля, сравнить с прошедшими показателями. | |  |  |
| 43 |  | Упр на гимнастич. бревне | 1 | Иметь, первоначальное об упр.на гимнастич.бревне, углубленное представление о прыжках в скакалку в движении, организовывать ЗЖ с помощью разминки напрвленной на развитие координации движения, п/и «Шмель» | Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять осущ. цели и пути их достижения, осущ. взаимный контроль в ходе совместной деятельности, овладевать базовыми предметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами; | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживание чувствам других людей; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе; формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств | Организационные команды, разминка направленная на развитие координации движения, упр. на низком бревне, прыжки в скакалку в движении, п/и «Шмель»; | Секундомер, свисток, низкое гимнастич. бревно или перевернутая гимнастич. скамейка, 1-2 сред. мяча и гимнастическая палка | Выполнить прыжок в высоту с места, записать в дневник самоконтроля. | |  |  |
| 44 |  | Упр. на гимнастич. кольцах. | 1 | Иметь, углубленное представление об упр. на гимнастич. кольцах и гимнастич. бревне, , организовывать ЗЖ с помощью разминки направленной на развитие координации движения, п/и «Ловишки с мешочком на голове» | Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять осущ. цели и пути их достижения, осущ. взаимный контроль в ходе совместной деятельности, овладевать базовыми предметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами; | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживание чувствам других людей; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе; формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств | Организационные команды, разминка направленная на развитие координации движения, упр. на низком бревне, прыжки в скакалку в движении, п/и «Шмель»; | Секундомер, свисток, гимнастич. кольца, низкое гимнастич. бревно, мешочки на каждого . | Выполнить подбрасывание теннисного мяча (или любого др. малого мяча) и записать результат в дневник самоконтроля. | |  |  |
| 45 |  | Круговая тренировка | 1 | Иметь, углубленное представление об упр. на гимнастич. кольцах и гимнастич. бревне а также круговая тренировка, организовывать ЗЖ с помощью разминки направленной на развитие координации движения, п/и «Салки с домиками» | Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, планировать, контролировать и оценивать уч. действия в соответствие с поставленной задачей и условиями ее реализации, опред. наиболее эффективные способы достижения результата, осущ. Взаимный контроль в ходе совместной деятельности, адекватно оценивать свое поведение и поведение окружающих; | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного  смысла учения, принятие  и освоение социальной  роли обучающегося; развитие  самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представления о нравственных нормах, соц. справедливости и свободе, формирование установки на безопасный ЗОЖ | Организационные команды, разминка в движении, круговая тренировка, п/и «Салки с домиками» | Секундомер, свисток, гимнастические кольца, гимнастич. бревно, 1-2 каната, 2 обруча, низкая перекладина, 1-2 скакалка, 2=4 мата, пластмассовые кольца на 2 больше, чем игроков. | Выполнить наклоны из положения стоя и записать результат в дневники самоконтроля (дотянулись руками до колена, до середины голени, до голени, до пола, положил ладонь на пол) | |  |  |
| 46 |  | Лазанье по наклонной гимнастич. скамейке | 1 | Иметь, первоначальное представление о лазанье по наклонной гимнастич. скамейке, организовывать ЗЖ с помощью разминки в движении, п/и «Белочка защитница» | Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности, адекватно оценивать свое поведение, поведение окружающих, овладевать базовыми предметными понятиями; | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного  смысла учения,  развитие этических  чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости. | Организационные команды, разминка в движении, круговая тренировка, п/и «Салки с домиками» | Секундомер, свисток, 2-3 наклонных гимнасич. Скамейки, 8-10 мячей, гимнастич. стенка 4-5 пролетов. | Выполнить все тестовые задания «Проверь себя», подсчитать сумму баллов. На с.89-90 уч. прочитать описание результатов. | |  |  |
| 47 |  | Варианты вращения обруча. | 1 | Иметь, углубленное представление о различных вариантах вращения обруча, организовывать ЗЖ с помощью разминки с обручами в движении, п/и «Перебежки с мешочком на голове» | Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять наиболее эффективные способы достижения результата, адекватно оценивать свое поведение, поведение окружающих, конструктивно разрешать конфликты по средствам учета интересов сторон и сотрудничества; | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного  смысла учения,  развитие этических  чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости. | Организационные команды, разминка с обручем в движении, варианты вращения обруча, лазанье по наклонной гимнастич. скамейке , п/и «Перебежки с мешочком на голове» | Секундомер, свисток, обручи и мешочки по кол-ву занимающихся. | Потренироваться стоять на одной ноге с закрытыми глазами. | |  |  |
| 48 |  | Круговая  тренировка | 1 | Организовывать ЗЖ с помощью разминки с обручами в движении, круговой тренировке и подвижных игр | Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять цели и пути их достижения, конструктивно разрешать конфликты по средствам учета интересов сторон и сотрудничества, планировать и контролировать уч. действия в соответствии с поставленной задачей. | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживание чувствам других людей; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе; формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств | Организационные команды, разминка с обручем в движении, варианты вращения обруча, лазанье по наклонной гимнастич. скамейке , п/и «Перебежки с мешочком на голове» | Секундомер, свисток, инвентарь, кот. можно использовать для подвижных игр, обручи по кол-во занимающихся, 1-3 наклонных гимнастич. скамейки, 3-6 гимнастич. матов, 1-3 низкая перекладина, 1-3 скакалки, 1-2 каната. | Бывать на свежем воздухе, кататься с горы на санках, лыжах и т.п. | |  |  |
| **III четверть** | | | | | | | | | | | | |
| 49 | Лыжная подготовка | Организационно-методические  требования  на уроках,  посвященных лыжной под-  готовке.  Ступающий и скользящий шаг  на лыжах  без палок. ТБ. | 1 | Иметь, углубленное представление о лыжах, их эксплуатации, о том, какую спортивную форму следует носить, о влиянии лыжной подготовке на здоровье человека, организовывать ЗЖ с помощью катания на лыжах; | Планировать и контролировать уч. действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, определять наиболее эффективные способы достижения результата, осущ. Взаимный контроль в ходе совместной деятельности, адекватно оценивать свое поведение, поведение окружающих; | Развитие мотивов уч. деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение соц. роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных соц. ситуациях. | Организационно-метод. моменты, пристегивание креплений, передвижение на лыжах ступающим шагом, передвижение на лыжах скользящим шагом. | Секундомер, лыжи для каждого ученика. | Прочитать текст «Одежда лыжника» на с. 148 уч., выполнить задание: принести на след. Занятие лыжные палки. | |  |  |
| 50 |  | Ступающий и скользящий шаг  на лыжах  с лыжными палками. | 1 | Иметь, углубленное представление о передвижении на лыжах ступающим и скользящим шагом без лыжных палок и с ними, организовывать ЗЖ с помощью катания на лыжах; | Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять цели и пути их достижения, осущ. Взаимный контроль в ходе совместной деятельности, адекватно оценивать свое поведение, поведение окружающих. | Принятие и освоение соц. роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности эмоционально- нравственной отзывчивости, сочувствия к другим людям; | Организационные команды, разминочное катание, ступающий шаг на лыжах с лыжными палками, скользящий шаг на лыжах с лыжными палками, | Секундомер, лыжи с лыжными палками для каждого ученика | Повторить подъемы туловища из положения лежа на спине. | |  |  |
| 51 |  | Повороты на лыжах  переступанием  и прыжком | 1 | Иметь первоначальное представление о повороте на лыжах прыжком, углубленное представление о технике поворота на лыжах переступанием, передвижении на лыжах ступающим и скользящим шагом с палками и без них, организовывать ЗЖ с помощью катания на лыжах; | Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять цели и пути их достижения, осущ. взаимный контроль в ходе совместной деятельности, адекватно оценивать свое поведение, поведение окружающих. | Принятие и освоение соц. роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности эмоционально- нравственной отзывчивости, сочувствия к другим людям; | Организационные команды, разминочное катание, повороты переступанием, повороты прыжком, свободное катание | Секундомер, лыжи с лыжными палками для каждого ученика | Прочитать текст «Попеременный двухшажный ход» на с. 146 уч. рассмотреть иллюстрации. | |  |  |
| 52 |  | Попеременный двухшажный ход на лыжах. | 1 | Иметь первоначальное представление о попеременном двухшажном ходе на лыжах , углубленное представление о технике поворота на лыжах переступанием и прыжком, передвижении на лыжах ступающим и скользящим шагом с палками и без них, организовывать ЗЖ с помощью катания на лыжах; | Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять цели и пути их достижения, осущ. Взаимный контроль в ходе совместной деятельности, адекватно оценивать свое поведение, поведение окружающих. | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного  смысла учения, принятие  и освоение социальной  роли обучающегося; развитие  самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представления о нравственных нормах, соц. справедливости и свободе, формирование установки на безопасный ЗОЖ | Организационные команды, разминочное катание, попеременный двухшажный ход, повороты переступанием, повороты прыжком, свободное катание | Секундомер, лыжи с лыжными палками у каждого ученика | Повторить шпагать. | |  |  |
| 53 |  | Одновременный двухшажный ход на лыжах | 1 | Иметь первоначальное представление о одновременном двухшажном ходе на лыжах, углубленное представление о передвижении на лыжах попеременным двухшажным ходом, организовывать ЗЖ с помощью катания на лыжах; | Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять цели и пути их достижения, осущ. взаимный контроль в ходе совместной деятельности, адекватно оценивать свое поведение, поведение окружающих, конструктивно разрешать конфликты по средствам учета сторон и сотрудничества. | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного  смысла учения, принятие  и освоение социальной  роли обучающегося; развитие  самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представления о нравственных нормах, соц. справедливости и свободе, формирование установки на безопасный ЗОЖ | Организационные команды, разминочное катание, попеременный двухшажный ход, одновременный двухшажный ход, прохождение дистанции 1 км. | Секундомер, лыжи с лыжными палками у каждого ученика | Прочит. текст «Подъем полуелочкой и спуск на лыжах» на с. 145 | |  |  |
| 54 |  | Подъем «Полуелочкой» и «Елочкой», спуск под уклон в основной стойке на лыжах. | 1 | Иметь углубленное представление о передвижении на лыжах попеременным и одновременным двухшажным лыжном ходе, о подъеме на склон «Полуелочкой» и «Елочкой», о спуске со склона в основной стойке, организовывать ЗЖ с помощью катания на лыжах; | Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять цели и пути их достижения, осущ. взаимный контроль в ходе совместной деятельности, адекватно оценивать свое поведение, поведение окружающих, конструктивно разрешать конфликты по средствам учета сторон и сотрудничества | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного  смысла учения, принятие  и освоение социальной  роли обучающегося; развитие  самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представления о нравственных нормах, соц. справедливости и свободе, формирование установки на безопасный ЗОЖ | Построение в колонну по одному, организационные команды, разминочное катание, одновременный двухшажный ход, подъем «Полуелочкой» и «Елочкой», спуск в основной стойке. | Секундомер, лыжи с лыжными палками у каждого ученика | Прочит. текст «Подъем лесенкой и торможение плугом» на с. 147 | |  |  |
| 55 |  | Подъем «Лесенкой» и торможение «Плугом» на лыжах | 1 | Иметь первоначальное представление о торможении «Плугом» и о подъеме на склон «Лесенкой» , углубленное представление о подъеме на склон «Полуелочкой» и «Елочкой», спуске в основной стойке. | Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять цели и пути их достижения, осущ. взаимный контроль в ходе совместной деятельности, адекватно оценивать свое поведение, поведение окружающих, конструктивно разрешать конфликты по средствам учета сторон и сотрудничества | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного  смысла учения, принятие  и освоение социальной  роли обучающегося; развитие  самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представления о нравственных нормах, соц. справедливости и свободе, формирование установки на безопасный ЗОЖ | Построение в колонну по одному, организационные команды, разминочное катание,подъем на склон «Лесенкой», торможение «Плугом», катание со склона | Секундомер, лыжи с лыжными палками у каждого ученика | Повторить отжимание от пола. | |  |  |
| 56 |  | Передвижение и спуск на лыжах «Змейкой» | 1 | Иметь углубленное представление о технике передвижения на лыжах, технике спуска со склона «Змейкой», о технике подъема на склон и спуска на лыжах со склона; | Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять цели и пути их достижения, осущ. взаимный контроль в ходе совместной деятельности, адекватно оценивать свое поведение, поведение окружающих, конструктивно разрешать конфликты по средствам учета сторон и сотрудничества | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного  смысла учения, принятие  и освоение социальной  роли обучающегося; развитие  самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представления о нравственных нормах, соц. справедливости и свободе, формирование установки на безопасный ЗОЖ | Построение в колонну по одному, организационные команды, разминочное катание, передвижение на лыжах змейкой, катание со склона «Змейкой» | Секундомер, лыжи с лыжными палками у каждого ученика, 5-9 лыж или гимнастических палок | Повторить перекаты назад-вперед в группировке. | |  |  |
| 57 | Подвижные игры | П/и на лыжах «Накаты» | 1 | Иметь углубленное представление о технике передвижения и спуска на лыжах «Змейкой», организовывать ЗЖ с помощью катания на лыжах и п/и «Накаты» | Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять цели и пути их достижения, осущ. взаимный контроль в ходе совместной деятельности, адекватно оценивать свое поведение, поведение окружающих, конструктивно разрешать конфликты по средствам учета сторон и сотрудничества | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного  смысла учения, принятие  и освоение социальной  роли обучающегося; развитие  самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представления о нравственных нормах, соц. справедливости и свободе, формирование установки на безопасный ЗОЖ | Построение в колонну по одному, организационные команды, разминочное катание, передвижение на лыжах змейкой,п/и «Накаты» катание со склона «Змейкой», «Накаты» со склона. | Секундомер, лыжи с лыжными палками у каждого ученика, 5-9 лыж или гимнастич. палок, конусы. | Повторить приседание. | |  |  |
| 58 |  | Спуск на лыжах со склона в низкой стойке | 1 | Иметь первоначальное представление оспуске со склона на лыжах в низкой стойке, углубленное представление о технике передвижения на лыжах , организовывать ЗЖ с помощью катания на лыжах и п/и «Накаты» | Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять цели и пути их достижения, осущ. взаимный контроль в ходе совместной деятельности, адекватно оценивать свое поведение, поведение окружающих, конструктивно разрешать конфликты по средствам учета сторон и сотрудничества | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного  смысла учения, принятие  и освоение социальной  роли обучающегося; развитие  самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представления о нравственных нормах, соц. справедливости и свободе, формирование установки на безопасный ЗОЖ | Построение в колонну по одному, организационные команды, разминочное катание, передвижение на лыжах, ,п/и «Накаты» катание со склона в низкой стойке, «Накаты» со склона. | Секундомер, лыжи с лыжными палками у каждого ученика. | Повторить наклоны из положения стоя. | |  |  |
| 59 |  | Прохождение  дистанции  1,5 км  на лыжах | 1 | Иметь первоначальное представление о своих способностях по преодолению 1,5-километровой дистанции на лыжах, организовывать ЗЖ с помощью катания на лыжах | Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, планировать , контролировать и оценивать уч. действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного  смысла учения, принятие  и освоение социальной  роли обучающегося; развитие  самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представления о нравственных нормах, соц. справедливости и свободе, формирование установки на безопасный ЗОЖ | Построение в колонну по одному, организационные команды, прохождение дистанции 1,5 км. | Секундомер, лыжи с лыжными палками у каждого ученика. | Повторить броски и ловлю мелких предметов или малого мяча из руки в руку. | |  |  |
| 60 |  | Контрольный урок  по лыжной  подготовке | 1 | Иметь углубленное представление о возможных упр., кот. можно выполнить на лыжах, организовывать ЗЖ с помощью катания на лыжах | Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, планировать , контролировать и оценивать уч. действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного  смысла учения, принятие  и освоение социальной  роли обучающегося; развитие  самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представления о нравственных нормах, соц. справедливости и свободе, формирование установки на безопасный ЗОЖ | Повороты переступанием, ходьба на лыжах разными ходами, подъем на склон и спуски с него | Секундомер, лыжи с лыжными палками у каждого ученика, 6-8 лыжных палок или конусов | Приседание | |  |  |
| 61 | Плавание | Организационно-метод. требования на уроках плавания. | 1 | Иметь первоначальное представление об организационно-метод. требованиях, применяемых на уроках плавания, о входе в воду, об упр. в воде «Крокодильчик», организовывать ЗЖ с помощью разминки перед вдохом в воду и плавания. | Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, опред. наиболее эффективные способы достижения результата, осущ. взаимный контроль в ходе совместной деятельности, адекватно оценивать свой поведение и поведение окружающих, овладевать начальными сведениями о сущности и особенностях процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного уч. предмета, базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами; | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение соц. роли обучающегося, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, соц. справедливости и свободе, формирование установки на безопасный, ЗОЖ | Организационно-метод. требования, правила занятия в бассейне, построение у бассейна, разминка у бассейна, вход в воду | Секундомер, свисток. | Прочитать тексты «Запомни» и «Правила поведения на занятиях» нас.142-143 уч. | |  |  |
| 62 | Подвижные игры | Упр. в воде «Попловок» | 1 | Иметь первоначальное представление об упр. в воде «Попловок», организовывать ЗЖ с помощью разминки перед вдохом в воду и плавания. | Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, опред. наиболее эффективные способы достижения результата, осущ. взаимный контроль в ходе совместной деятельности, адекватно оценивать свой поведение и поведение окружающих, овладевать начальными сведениями о сущности и особенностях процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного уч. предмета, базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами; | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение соц. роли обучающегося, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, соц. справедливости и свободе, формирование установки на безопасный, ЗОЖ | Разминка, вход в воду и передвижение в воде, упр. в воде «Крокодильчик», упр. в воде «Поплавок», | Секундомер, свисток. | Текст «Жизненно важные умения» на с. 137. | |  |  |
| 63 |  | Скольжение на груди. | 1 | Иметь первоначальное представление о технике скольжения на груди, о погружении в воду с закрытыми и открытыми глазами, углубленное представление об упр. в воде «Попловок», организовывать ЗЖ с помощью разминки перед вдохом в воду и плавания. | Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, опред. наиболее эффективные способы достижения результата, осущ. взаимный контроль в ходе совместной деятельности, адекватно оценивать свой поведение и поведение окружающих, овладевать начальными сведениями о сущности и особенностях процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного уч. предмета; | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение соц. роли обучающегося, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, соц. справедливости и свободе, формирование установки на безопасный, ЗОЖ | Разминка, вход в воду, упр. в воде «Крокодильчик», погружение в воду с закрытыми и открытыми глазами, упр. в воде «Поплавок», скольжение на груди. | Секундомер, свисток. | Повторить упр. «Лодочка», (15-20 сек.) | |  |  |
| 64 |  | П/и «Стрелка с мотором» | 1 | Иметь углубленное представление о технике скольжения на животе, организовывать ЗЖ с помощью разминки перед вдохом в воду, плавания и п/и «Стрелка с мотором». | Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, опред. наиболее эффективные способы достижения результата, осущ. взаимный контроль в ходе совместной деятельности, адекватно оценивать свой поведение и поведение окружающих, овладевать начальными сведениями о сущности и особенностях процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного уч. предмета; | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение соц. роли обучающегося, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, соц. справедливости и свободе, формирование установки на безопасный, ЗОЖ | Разминка перед входом в воду, вход в воду, упр. в воде «Крокодильчик», погружение в воду с закрытыми и открытыми глазами, скольжение на груди, упр. в воде «Стрелка с мотором». | Секундомер, свисток. | Прочитать и запомнить комплекс упр. на с. 140 уч. | |  |  |
| 65 |  | Скольжение на спине | 1 | Иметь первоначальное представление о технике скольжения на спине, организовывать ЗЖ с помощью разминки перед вдохом в воду, плавания и п/и «Поплавок» и «Медуза». | Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, опред. наиболее эффективные способы достижения результата, осущ. взаимный контроль в ходе совместной деятельности, адекватно оценивать свой поведение и поведение окружающих. | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение соц. роли обучающегося, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, соц. справедливости и свободе | Разминка перед входом в воду, вход в воду, погружение в воду с закрытыми и открытыми глазами, упр. в воде «Поплавок»,упр. «Медуза», скольжение на груди, скольжение на спине | Секундомер, свисток. | Текст «Упр. для освоения способа «кроль на груди»» на с. 139 уч. | |  |  |
| 66 |  | Движение руками и ногами при плавании кролем на груди | 1 | Иметь первоначальное представление о технике движения руками и ногами при плавании кролем на груди, организовывать ЗЖ с помощью разминки перед вдохом в воду, плавания и игрового упр. «Звездочка» | Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, опред. наиболее эффективные способы достижения результата, осущ. взаимный контроль в ходе совместной деятельности, адекватно оценивать свой поведение и поведение окружающих. | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение соц. роли обучающегося, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, соц. справедливости и свободе | Разминка перед входом в воду, техника движения руками и ногами при плавании кролем, упр. на воде «Звездочка». | Секундомер, свисток. | Повторить технику движения руками и ногами при плавании кролем на груди. | |  |  |
| 67 |  | Кроль на груди | 1 | Иметь первоначальное представление о технике плавания кроль на груди, организовывать ЗЖ с помощью разминки перед вдохом в воду, плавания и игрового упр. «Звездочка» | Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, опред. наиболее эффективные способы достижения результата, осущ. взаимный контроль в ходе совместной деятельности, адекватно оценивать свой поведение и поведение окружающих. | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение соц. роли обучающегося, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, соц. справедливости и свободе | Разминка перед входом в воду, плавание кролем на груди, упр. на воде «Звездочка». | Секундомер, свисток. | Текст «Прыжки в воду с тумбочки» на с. 140-141 уч. | |  |  |
| 68 |  | Прыжки  в воду с тумбы | 1 | Иметь первоначальное представление о технике прыжка в воду с тумбы, организовывать ЗЖ с помощью разминки перед вдохом в воду и плавания | Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, опред. наиболее эффективные способы достижения результата, осущ. взаимный контроль в ходе совместной деятельности, адекватно оценивать свой поведение и поведение окружающих. | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение соц. роли обучающегося, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, соц. справедливости и свободе, формирование установки на безопасный, ЗОЖ | Разминка перед входом в воду, прыжок в воду с бортика и тумбы, плавание кролем на груди, упр. в воде «Звездочка». | Секундомер, свисток. | Повторить технику плавания кролем. | |  |  |
| 69 |  | Проплывание дистанции 25м. | 1 | Иметь углубленное представление о технике прыжка в воду с тумбы и плавание кролем на груди, организовывать ЗЖ с помощью разминки перед вдохом в воду и плавания | Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, опред. наиболее эффективные способы достижения результата, осущ. взаимный контроль в ходе совместной деятельности, адекватно оценивать свой поведение и поведение окружающих. | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение соц. роли обучающегося, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, соц. справедливости и свободе. | Разминка перед входом в воду, прыжок в воду с тумбы, плавание кролем на груди, проплывание дистанции 25м., упр. в воде «Звездочка» или свободное плавание. | Секундомер, свисток. | Теоретически повторить все упр., кот. делали на уроках плавания. | |  |  |
| 70 |  | Контрольный урок по плаванию | 1 | Иметь углубленное представление о плавание кролем на груди , о прыжках в воду с тумбы, организовывать ЗЖ с помощью разминки перед вдохом в воду и плавания | Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, опред. наиболее эффективные способы достижения результата, осущ. взаимный контроль в ходе совместной деятельности, адекватно оценивать свой поведение и поведение окружающих. | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение соц. роли обучающегося, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, соц. справедливости и свободе. | Разминка перед входом в воду, прыжок в воду с тумбы, упр. с погружением, плавание кролем на груди, скольжение на спине, свободное плавание. | Секундомер, свисток. | Приседание (15-20 р.) | |  |  |
| 71 | Гимнастика с элементами акробатики. | Полоса препятствий | 1 | Иметь углубленное представление о прохождение полосы препятствий, организовывать ЗЖ с помощью разминки в движении и п/и «Удочка» | Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, планировать, контролировать и оценивать уч. действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, осущ. взаимный контроль в ходе совместной деятельности. | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение соц. роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости. | Построение, организационные команды, разминка в движении, полоса препятствий, п/и «Удочка» | Секундомер, свисток. | Повторить лазанье по канату, гимнастической стенке или отжимание от пола. | |  |  |
| 72 |  | Усложненная полоса препятствий | 1 | Иметь углубленное представление о правилах прохождение полосы препятствий, организовывать ЗЖ с помощью разминки в движении и п/и «Совушка» | Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, планировать, контролировать и оценивать уч. действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, осущ. взаимный контроль в ходе совместной деятельности. | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение соц. роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости. | Построение, организационные команды, разминка в движении, полоса препятствий, п/и «Совушка» | Секундомер, свисток, наклонная гимнастическая скамейка, гимнастическая стенка (4 пролета), горка матов, гимнастический мостик, 4-5 кочек, туннель, гимнастическое бревно, препятствие (20-30см.) | Текст «Прыжок в высоту» на с. 97 уч. | |  |  |
| 73 | Легкая атлетика | Прыжок в высоту с прямого разбега | 1 | Иметь углубленное представление о прыжках в высоту с прямого разбега, организовывать ЗЖ с помощью разминки с гимнастическими палками и п/и «Вышибалы с кеглями» | Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, опред. общие цели и пути их достижения, конструктивно решать конфликт ы посредствам учета интереса сторон и сотрудничества. | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение соц. роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях | Построение, организационные команды, разминка со скамейками, прыжок в высоту с прямого разбега, , п/и «Вышибалы с кеглями» | Секундомер, свисток, 4 гимнастические скамейки, оборудование для прыжков в высоту, 8 кеглей, 1-2 сред., меча. | Выполнять ежедневно по 20 выпрыгиваний или столько-же приседаний. | |  |  |
| 74 |  | Прыжок в высоту с прямого разбега на результат | 1 | Иметь углубленное представление о прыжках в высоту с прямого разбега, организовывать ЗЖ с помощью разминки с гимнастическими палками и п/и «Вышибалы с кеглями» | Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, опред. общие цели и пути их достижения, конструктивно решать конфликт ы посредствам учета интереса сторон и сотрудничества. | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение соц. роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях | Построение, организационные команды, разминка со скамейками, прыжок в высоту с прямого разбега, , п/и «Вышибалы с кеглями» | Секундомер, свисток, 4 гимнастические скамейки, оборудование для прыжков в высоту, 8 кеглей, 1-2 сред., меча. | Стоять на одной ноге с закрытыми глазами на время, записать лучший результат в дневник самоконтроля. | |  |  |
| 75 |  | Прыжок в высоту спиной вперед | 1 | Иметь первоначальное представление о прыжках в высоту спиной вперед, углубленное представление о прыжках в высоту с прямого разбега, организовывать ЗЖ с помощью разминки с перевернутыми гимнастическими скамейками и п/и «Штурм» | Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, осущ. взаимный контроль в ходе совместной деятельности, адекватно оценивать свой поведение и поведение окружающих. | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, соц. справедливости и свободе. | Построение, организационные команды, разминка с перевернытыми гимнастическими скамейками, прыжок в высоту спиной вперед, прыжок в высоту с прямого разбега, п/и «Штурм» | Секундомер, свисток, оборудование для прыжков в высоту, 2 гимнастические скамейки | Повторить приседания и выпрыгивания (упр. «Лягушка») | |  |  |
| 76 |  | Прыжки на мячах-хопах | 1 | Иметь углубленное представление о прыжках на мячах-хопах, организовывать ЗЖ с помощью разминки в парах с мячами-хопами и п/и «Ловишка на хопах» | Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, осущ. взаимный контроль в ходе совместной деятельности,адекватно оценивать свое поведение, поведение окружающих. | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение соц. роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, формирование установки на безопасный образ жизни | Построение, организационные команды, разминка в парах с мячами-хопами, прыжки на мячах-хопах,, п/и «Ловишка на хопах» | Секундомер, свисток, мячи-хопы на пару, 6стоек. | Придумать п/и с использованием мячей-хопов. | |  |  |
| 77 | Легкая атлетика | Эстафета с мячом | 1 | Иметь углубленное представление о вариантах эстафеты с мячом, организовывать ЗЖ с помощью разминки в парах с мячами-хопами, эстафета с мячом и подвижные игры с мячами-хопами | Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, опред. наиболее эффективные способы достижения результата, осущ. взаимный контроль в ходе совместной деятельности, адекватно оценивать свое поведение, поведение окружающих. | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение соц. роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, формирование установки на безопасный образ жизни | Построение, организационные команды, разминка в парах с мячами-хопами, прыжки на мячах-хопах,, п/и «Ловишка на хопах» | Секундомер, свисток, мячи-хопы на пару, 2 сред. мяча, 10-20 фишек. | Решить во что поиграть на заключительном уроке III четверти. | |  |  |
| 78 | Подвижные игры | Подвижные игры | 1 | Организовывать ЗЖс помощью беговой разминки и п/и; | Планировать и контролировать уч. действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализаций, договариваться о распределении функций и ролей и осущ. взаимный контроль в ходе совместной деятельности, конструктивно разрешать конфликты по средствам учета интересов сторон осотрудничества. | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных соц. ситуациях. | Построение, организационные команды, беговая ,п/и | Секундомер, свисток, инвентарь, кот. можно использовать в п/и | Делать зарядку ежедневно. | |  |  |
| **IV четверть** | | | | | | | | | | | | |
| 79 | Подвижные игры | Броски  мяча через  волейбольную сетку | 1 | Иметь углубленное представление о бросках мяча через волейбольную сетку, организовывать ЗЖ с помощью разминки с мячами и п/и «Вышибалы через сетку» | Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, планировать, контролировать и оценивать уч. действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, опред. наиболее эффективные способы достижения результата, овладевать начальными сведениями о сущности и особенностях объекта, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного уч. предмета. | Развитие мотивов учебной деятельности и освоение соц. роли обучающегося, развитие доброжелательности, сочувствия с др. людьми, развития навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных соц. ситуациях, умение не создавать конфликты | Построение, организационные команды, броски мяча через волейбольную сетку в парах, п/и «Вышыбалы через сетку» | Секундомер, свисток, волейбольная сетка, сред. мячи, 15-20 обруча. | | Повторить отжимание от пола, попробывать выполнять их опираясь не на всю ладонь, а на пальцы. |  |  |
| 80 |  | П/и «Пионербол» | 1 | Иметь первоначальное представление о том, как можно готовиться к спортивной игре «Пионербол» | Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, планировать, контролировать и оценивать уч. действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, опред. наиболее эффективные способы достижения результата, адекватно оценивать свое поведение и поведение окружающих. | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, навыков сотрудничества со сверстниками, умений не создавать конфликтные ситуации и находить выход из спорных ситуаций. | П/и «Пионербол» | Секундомер, свисток, волейбольная сетка, сред. мячи, 15-20 обруча. | | Попробовать объяснить правила п/и «Пионербол» родителям |  |  |
| 81 |  | Волейбол как вид спорта | 1 | Иметь первоначальное представление о волейболе и волейбольных упр., организовывать ЗЖ с помощью разминки с мячами в парах и п/и «Пионербол» | Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности,  определять наиболее эффективные способы достижения результата,  договариваться о распределение функций и ролей в совместной деятельности,  адекватно оценивать свое поведение и поведение окружающих,  овладевать базовыми предметными и межпредметными понятиями. | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения,  Понятие и освоение соц. роли обучающегося,  Формирование чувства гордости за свою Родину, российский народи историю России,  Развитие навыков сотрудничества со сверстниками. | Построение, организационно-метод. указания, разминка в парах с мячами, волейбол, волейбольные упр.,п/и «Пионербол» | Секундомер, свисток, волейбольная сетка, сред. мячи, видео- или фотоматериалы о волейболе. | | Узнать историю волейбола, фамилии известных российских волейболистов. |  |  |
| 82 |  | Подготовка к волейболу | 1 | Иметь первоначальное представление о волейболе и волейбольных упр., организовывать ЗЖ с помощью разминки с мячами в парах и п/и «Пионербол» | Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности,  определять наиболее эффективные способы достижения результата,  договариваться о распределение функций и ролей в совместной деятельности,  адекватно оценивать свое поведение и поведение окружающих,  овладевать базовыми предметными и межпредметными понятиями. | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения,  Понятие и освоение соц. роли обучающегося,  Формирование чувства гордости за свою Родину, российский народи историю России,  Развитие навыков сотрудничества со сверстниками. | Построение, организационно-метод. указания, разминка в парах с мячами, волейбол, волейбольные упр.,п/и «Пионербол» | Секундомер, свисток, волейбольная сетка, сред. мячи, волейбольная сетка. | | Повторить шпагаты |  |  |
| 83 |  | Контрольный урок по волейболу | 1 | Иметь первоначальное представление о том, как проходит контрольный урок по волейболу, организовывать ЗЖ с помощью разминки с мячами в движении и п/и «Пионербол» | Планировать и контролировать уч. действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализаций, определять наиболее эффективные способы достижения результата,  договариваться о распределение функций и ролей в совместной деятельности. | Развитие этических чувств, доброжелательности, сочувствия другим людям  самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе,  навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях | Построение, организационно-метод. указания, разминка в с мячами, проверка умения выполнять волейбольные упр., упр.,п/и «Пионербол» | Секундомер, свисток, волейбольная сетка, сред. мячи, волейбольная сетка. | | Текст «Броски набивного мяча» на с.106 уч. |  |  |
| 84 | Легкая атлетика | Броски набивного мяча способами «от груди» и «снизу» | 1 | Иметь углубленное представление о том, как выполнять бросок набивного мяча способами «от груди» и «снизу», организовывать ЗЖ с помощью разминки с набивными мячами и п/и «Точно в цель» | Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности,  определять наиболее эффективные способы достижения результата | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения,  понятие и освоение соц. роли обучающегося,  развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, соц. справедливости и свободе. | Построение, организационно-метод. указания, разминка с набивными мячами, броски набивного мяча способом «от груди», броски набивного мяча способом «снизу», п/и «Точно в цель», повороты направо и налево прыжком. | Секундомер, свисток, набивные мячи (1кг), сред. мячи, | | Повторить подъемы туловища из положения лежа на спине. |  |  |
| 85 |  | Броски набивного мяча правой и левой рукой | 1 | Иметь первоначальные представления о том, как выполнять бросок набивного мяча способами «от плеча» и «снизу», углубленные представления о том, как выполняется бросок набивного мяча способом «из-за головы» ,организовывать ЗЖ с помощью разминки с набивными мячами и п/и «Точно в цель» | Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, осуществлять взаимный контроль в ходе совместной деятельности, адекватно оценивать свое поведение и поведение окружающих; | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения,  понятие и освоение соц. роли обучающегося,  развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, соц. справедливости и свободе | Построение, организационно-метод. указания, разминка с набивными мячами, броски набивного мяча способом «от груди», броски набивного мяча способом «снизу», п/и «Точно в цель», повороты направо и налево прыжком. | Секундомер, свисток, набивные мячи (1кг), сред. мячи, 10-14 средних мячей. | | Повторить висм на гимнастической стенке, шведской стенке или перекладине. |  |  |
| 86 | Гимнастика с элементами акробатики | Тестирование виса на время | 1 | Владеть навыками систематического наблюдения за своим физическим состоянием за счет отслеживания изменений показателей развития основных физических качеств-силы и выносливости, организовывать ЗЖ с помощью разминки с мячом в движении и п/и «Борьба за мяч» | Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности контролировать и оценивать уч. действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, опред. наиболее эффективные способы достижения результата,  Осуществлять взаимный контроль в ходе современной деятельности. | Развитие этических чувств, доброжелательности, сочувствия другим людям  самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе | Построение, организационно-метод. указания, разминка с мячами в движении, тестирование виса на время, п/и «Борьба за мяч» | Секундомер, свисток, гимнастич. стенка 4-6 пролетов, сред мячи, тетрадь для записей, ручка. | | Узнать название российских баскетбольных клубов. |  |  |
| 87 |  | Тестирование наклона вперед из положения стоя | 1 | Владеть навыками систематического наблюдения за своим физическим состоянием за счет отслеживания изменений показателей развития основных физических качеств-гибкости, организовывать ЗЖ с помощью разминки с мячом в движении и п/и «Борьба за мяч» | Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности контролировать и оценивать уч. действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, опред. наиболее эффективные способы достижения результата,  конструктивно разрещать конфликты по средствам учета интереса сторон и сотрудничества | Развитие этических чувств, доброжелательности, эмоционально-нравственная отзывчивость,  сочувствия другим людям  развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, навыков сотрудничества со сверстниками. | Тестирование наклона вперед из положения стоя ,п/и «Борьба за мяч» | Секундомер, свисток, линейка, скамейка, сред мячи, тетрадь для записей, ручка. | | Узнать название иностранных баскетбольных клубов. |  |  |
| 88 | Легкая атлетика | Тестирование прыжка в длину с места | 1 | Владеть навыками систематического наблюдения за своим физическим состоянием за счет отслеживания изменений показателей развития основных физических качеств-силы и координации движения, организовывать ЗЖ с помощью разминки, направленная на подготовку к прыжкам в длину и с/п «Гандбол» | Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности контролировать и оценивать уч. действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, опред. наиболее эффективные способы достижения результата,  конструктивно разрещать конфликты по средствам учета интереса сторон и сотрудничества | Развитие этических чувств, доброжелательности, эмоционально-нравственная отзывчивость,  сочувствия другим людям  развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, навыков сотрудничества со сверстниками. | Построение, организационно-метод. указания, разминка направленная на подготовку к прыжкам в длину прыжок в длину сместа, тестирование прыжка, п/и «Гандбол» | Секундомер, свисток, рулетка, 2 ворот для ганбола, сред мячи, тетрадь для записей, ручка. | | Повторить подтягивание на низкой и высокой перекладине или отжимание от пола. |  |  |
| 89 |  | Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись. | 1 | Владеть навыками систематического наблюдения за своим физическим состоянием за счет отслеживания изменений показателей развития основных физических качеств-силы, координации движения, организовывать ЗЖ с помощью разминки, направленная на развитие координации движения и с/п «Гандбол» | Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности контролировать и оценивать уч. действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, опред. наиболее эффективные способы достижения результата,  конструктивно разрещать конфликты по средствам учета интереса сторон и сотрудничества | Развитие этических чувств, доброжелательности, эмоционально-нравственная отзывчивость,  сочувствия другим людям  развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе. | Построение, организационно-метод. указания, разминка направленная на развитие координации движения, подтягивание из виса лежа согнувщись, п/и «Гандбол» | Секундомер, свисток, низкая перекладина, 2 ворот для ганбола, сред мячи, тетрадь для записей, ручка. | | Повторить подъемы туловища из положения лежа на спине. |  |  |
| 90 |  | Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30сек. | 1 | Владеть навыками систематического наблюдения за своим физическим состоянием за счет отслеживания изменений показателей развития основных физических качеств-силы, координации движения, организовывать ЗЖ с помощью разминки, направленная на развитие координации движения и с/п «Гандбол» | Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности контролировать и оценивать уч. действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, опред. наиболее эффективные способы достижения результата,  конструктивно разрещать конфликты по средствам учета интереса сторон и сотрудничества | Развитие этических чувств, доброжелательности, эмоционально-нравственная отзывчивость,  сочувствия другим людям  развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе. | Построение, организационно-метод. указания, разминка направленная на развитие координации движения, подтягивание из виса лежа согнувщись, п/и «Гандбол» | Секундомер, свисток, мат, 2 ворот для гандбола, сред мячи, тетрадь для записей, ручка. | | Узнать почему с/и «баскетбол» получила такое название. |  |  |
| 91 | Подвижные игры | Знакомство с баскетболом | 1 | Иметь первоначальное представление о спортивной игре баскетбол, организовывать ЗЖ с помощью разминки с мячом | Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности,  определять наиболее эффективные способы достижения результата,  договариваться о распределение ролей и осущ. взаимный контроль в ходе совместной деятельности,  адекватно оценивать свое поведение и поведение окружающих,  конструктивно разрешать конфликты по средствам учета интереса сторон и сотрудничества, овладевать базовыми предметными понятиями. | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения,  понятие и освоение соц. роли обучающегося,  развитие навыков сотрудничества со сверстниками в разных социальных ситуациях,  формирование установки на безопасный образ жизни. | Построение, организационно-метод. указания, разминка с мячами на месте и в движении, броски мяча в баскетбольное кольцо, с/и «Баскетбол» | Секундомер, свисток, сред мячи,2-6 баскетбольных колец. | | Повторить стойку баскетболиста. |  |  |
| 92 | Легкая атлетика | Тестирование метание малого мяча на точность | 1 | Владеть навыками систематического наблюдения за своим физическим состоянием за счет отслеживания изменений показателей развития основных физических качеств-ловкости, координации движения, организовывать ЗЖ с помощью разминки, направленная на развитие координации движения и с/п «Баскетбол» | Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности,  определять наиболее эффективные способы достижения результата,  договариваться о распределение ролей и осущ. взаимный контроль в ходе совместной деятельности,  адекватно оценивать свое поведение и поведение окружающих,  конструктивно разрешать конфликты по средствам учета интереса сторон и сотрудничества. | Развитие этических чувств, доброжелательности, эмоционально-нравственная отзывчивость,  сочувствия другим людям  развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе. | Построение, организационно-метод. указания, разминка с мячами на месте и в движении, броски мяча в баскетбольное кольцо, с/и «Баскетбол» | Секундомер, свисток, тетрадь для записей, ручка, сред мячи, мишень и мяч для тестирование 2 баскетбольных колец. | | Повторить приседания. |  |  |
| 93 | Подвижные игры | Спортивная игра «Баскетбол» | 1 | Иметь углубленное представление о технике бросков мяча в баскетбольное кольцо, организовывать ЗЖ с помощью разминки с мячом в движении и с/и «Баскетбол» | Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности,  определять наиболее эффективные способы достижения результата,  адекватно оценивать свое поведение и поведение окружающих,  конструктивно разрешать конфликты по средствам учета интереса сторон и сотрудничества | Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных соц. ситуациях ,  развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе. | Построение, организационно-метод. указания, разминка с мячами в движении, броски мяча в баскетбольное кольцо, с/и «Баскетбол» | Секундомер, свисток, сред мячи,2-6 баскетбольных колец. | | Приседания, стойка баскетболиста |  |  |
| 94 | Легкая атлетика | Беговые упр. | 1 | Иметь первоначальное представление о разнообразии беговых упр, организовывать ЗЖ с помощью разминки в движении и п/и «Колдунчики» и «Вызов» | Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности,  осущ. взаимный контроль в ходе совместной деятельности,  адекватно оценивать свое поведение и поведение окружающих | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения,  понятие и освоение соц. роли обучающегося  развитие этических чувств, доброжелательности, эмоционально-нравственная отзывчивость. | Построение, организационно-метод. указания, разминка в движении, беговые упр., п/и «Вызов» и «Колдунчики» | Секундомер, свисток, 3фишки или конуса | | Повторить технику высокого старта. |  |  |
| 95 |  | Тестирование бега на 30 м. с высокого старта | 1 | Владеть навыками систематического наблюдения за своим физическим состоянием за счет отслеживания изменений показателей развития основных физических качеств-быстроты и скоростной выносливости, организовывать ЗЖ с помощью разминки в движении и п/и «Командные хвостики» | Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности,  контролировать и оценивать уч. действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, опред. наиболее эффективные способы достижения результата,  конструктивно разрещать конфликты по средствам учета интереса сторон и сотрудничества | Развитие этических чувств, доброжелательности, эмоционально-нравственная отзывчивость,  сочувствия другим людям  развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе. | Построение, организационно-метод. указания, разминка в движении, тестирование бега на 30м. с высокого старта, п/и «Командные хвостики» | Секундомер, свисток, 3фишки или конуса, тетрадь для записей, ручка, ленточки (25-30см) двух цветов на две команды. | | Повторить повороты для челночного бега. |  |  |
| 96 |  | Тестирование челночного бега 3х10м. | 1 | Владеть навыками систематического наблюдения за своим физическим состоянием за счет отслеживания изменений показателей развития основных физических качеств-быстроты, скоростной выносливости, координации движений, организовывать ЗЖ с помощью беговой разминки и п/и «Бросай далеко, собирай быстрей» | Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности,  определять наиболее эффективные способы достижения результата,  договариваться о распределение ролей и осущ. взаимный контроль в ходе совместной деятельности,  адекватно оценивать свое поведение и поведение окружающих. | Развитие этических чувств, доброжелательности, эмоционально-нравственная отзывчивость,  сочувствия другим людям  развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе,  формирование установки на безопасный образ жизни | Построение, организационно-метод. указания, беговая разминка, тестирование челночного бега на 30х10 м. с высокого старта, п/и «Бросай далеко, собирай быстрее» | Секундомер, свисток, мешочек (мяч)для метания, тетрадь для записей, ручка | | Текст «Метание мяча с места» на с. 103 уч. |  |  |
| 97 |  | Тестирование метания мешочка (мяча) на дальность |  | Владеть навыками систематического наблюдения за своим физическим состоянием за счет отслеживания изменений показателей развития основных физических качеств-быстроты, силы, координации движений, организовывать ЗЖ с помощью разминки в движении и п/и «Круговая охота» | Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности,  определять наиболее эффективные способы достижения результата,  договариваться о распределение ролей и осущ. взаимный контроль в ходе совместной деятельности,  адекватно оценивать свое поведение и поведение окружающих. | Развитие этических чувств, доброжелательности, эмоционально-нравственная отзывчивость,  сочувствия другим людям  развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе | Построение, организационно-метод. указания, беговая разминка, тестирование метания мешочка (мяча) на дальность, п/и «Круговая охота» | Секундомер, свисток, мешочек (мяч)для метания, тетрадь для записей, ручка | | Отжимание от пола |  |  |
| 98 | Подвижные игры | Спортивная игра «Футбол» | 1 | Иметь углубленное представление о футболе, организовывать ЗЖ с помощью разминки в движении и п/и «Собачки ногами» | Определять наиболее эффективные способы достижения результата,  договариваться о распределение ролей и осущ. взаимный контроль в ходе совместной деятельности,  адекватно оценивать свое поведение и поведение окружающих. | Развитие этических чувств, доброжелательности, эмоционально-нравственная отзывчивости, сочувствия другим людям,  навыков сотрудничества со сверстниками в разных социальных ситуациях | Построение, организационно-метод. указания, разминка в движении, беговые упр., п/и «Собачки ногами» и «Футбол» | Секундомер, свисток, двое ворот, 1-3 футбольных мяча | | Повторить приседания. |  |  |
| 99 |  | Подвижная игра «Флаг на башне» | 1 | Организовывать ЗЖ с помощью разминки в движении и п/и «Флаг на башне» и «Собачки ногами» | Планировать и контролировать уч. действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализаций, определять наиболее эффективные способы достижения результата,  договариваться о распределение функций и ролей в совместной деятельности,  адекватно оценивать свое поведение и поведение окружающих. | Развитие навыков сотрудничества со сверстниками, умений не создавать конфликты и находить выход из спорных ситуаций. | Построение, организационно-метод. указания, п/и «Собачки ногами» и «Флаг на башне» | Секундомер, свисток, двое ворот, 2-3 сред. мяча, 4-6 флажков | | Узнать по каким длинным беговым дистанциям проводятся соревнования. |  |  |
| 100 | Легкая атлетика | Бег на 1000м. | 1 | Владеть навыками систематического наблюдения за своим физическим состоянием за счет отслеживания изменений показателей развития основных физических качеств-выносливости, организовывать ЗЖ с помощью разминки в движении и с/и «Футбол» | Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности,  определять наиболее эффективные способы достижения результата,  договариваться о распределение ролей и осущ. взаимный контроль в ходе совместной деятельности,  адекватно оценивать свое поведение и поведение окружающих. | Развитие этических чувств, доброжелательности, эмоционально-нравственная отзывчивость,  сочувствия другим людям  развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе | Построение, организационно-метод. указания, разминка направленная на подготовку к бегу, тестирование бега на 1000м., с/и «Футбол» | Секундомер, свисток, футбольные ворота, 1-2 футбольных мяча. тетрадь для записей, ручка | | Решить в какие спортивные игры поиграем на следующем уроке. |  |  |
| 101 | Подвижные игры | Спортивные игры | 1 | Организовывать ЗЖ с помощью беговой разминки в движении и с/и | Планировать и контролировать уч. действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализаций, определять наиболее эффективные способы достижения результата,  договариваться о распределение функций и ролей в совместной деятельности,  адекватно оценивать свое поведение и поведение окружающих | Развитие навыков сотрудничества со сверстниками, умений не создавать конфликты и находить выход из спорных ситуаций. | Построение, организационно-метод. указания, беговая разминка, с/и, п/и «Марш с закрытыми глазами» | Секундомер, свисток, футбольные ворота, 1-2 футбольных мяча. баскетбольный мяч, сред. мяч, баскетбольные кольца, тетрадь для записей, ручка | | Решить, во что играем на заключительном уроке в этом уч. году |  |  |
| 102 |  | Подвижные и спортивные игры | 1 | Организовывать ЗЖ с помощью разминочных упр., подвижных и спортивных игр. | Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности,  определять наиболее эффективные способы достижения результата,  договариваться о распределение ролей и осущ. взаимный контроль в ходе совместной деятельности,  адекватно оценивать свое поведение и поведение окружающих. | Развитие этических чувств, доброжелательности, эмоционально-нравственная отзывчивость,  сочувствия другим людям  развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе | Подвижные игры, подведение итогов четверти игода | Секундомер, свисток, инвентарь, кот. можно использовать для подвижных игр. | | Больше гулять, купаться, играть в подвижные игры, кататься на велосипедах, роликах ит.п. |  |  |

Список литературы

l. Волкова Г.А. Логопедическая ритмика: Учебник для студентов высших учебных заведений /Г.А. Волкова. М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2003.

2. Зимние Подвижные игры. 1-4 классы / Авт.сост. А.Ю. Патрикеев. М.:ВАКО, 2009.

3. Касицына М.А, Бородина И.Г. Коррекционная ритмика: Комплекс практических материалов и технология работы с детьми старшего дошкольного

возраста с ЗПР: Планирование работы; Содержание занятий; Нотные приложения. М.: Гном и Щ, 2005.

4. Лях В.И. Физическая культура. 1-4 классы. Рабочие программы: Пособие для учителей общеобразовательных учреждений. М. : Просвещение, 20 1 1.

5. Лях В.И. Физическая культура. 1-4 классы: Учебник для общеобразовательных учреждений: в 3 ч. М.: Просвещение, ОАО «Московские учебники», 2010.

6. Патрикеев Д.Ю, Поурочные разработки по физической культуре. 1 класс. М.: ВАКО, 2013.

7. Подвижные игры. 1-4 классы / Авт.сост. А.Ю. Патрикеев. М.: ВАКО, 2007.

8. Физическая культура. 1 класс: Система уроков по учебнику А,П. Матвеева / Авт.-сост. АЮ. Патрикеев. Волгоград: Учитель, 2012.

9. Физическая культура. Входные и итоговые проверочные работы. 1-4 классы / Сост. В.Н. Верхлин, К.А. Воронцов. М.: ВАКО,2011.

**Приложение №1**

**Тестирования: рекомендации по проведению.**

Бег на 30м.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Уровень** | **Время** | |
| **мальчики** | **девочки** |
| высокий | 5,8 с и меньше | 6,2с и меньше |
| Средний | 5,9-6,3с | 6,3-6,5 с |
| низкий | 6,4 и больше | 6,6 с и больше |

**Челночный бег 3х10м**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Уровень** | **Время** | |
| **мальчики** | **девочки** |
| высокий | 9,5 с и меньше | 9,9с и меньше |
| Средний | 9,6-10,0с | 10,0-10,4с |
| низкий | 10,1 и больше | 10,5 с и больше |

**Броски мяча в вертикальную цель на точность**

|  |  |
| --- | --- |
| **Уровень** | **Результат** |
| **Высокий** | 5-6 попаданий из 6 бросков |
| **Средний** | 3-4 попаданий из 6 бросков |
| **Низкий** | 2 попаданий и менее из 6 бросков |

**Вис на время**

|  |  |
| --- | --- |
| **Уровень** | **Результат** |
| Высокий | 70с и больше |
| Средний | 40-69с |
| Низкий | 0-39с |

**Метание мешочка (мяча) на дальность**

|  |  |
| --- | --- |
| **Уровень** | **Результат** |
| Высокий | Дальше 12м. |
| Средний | 8-12м. |
| Низкий | Ближе 8м. |

**Наклон вперед из положения стоя**

|  |  |
| --- | --- |
| **Уровень** | **Результат** |
| Высокий | +6см и более |
| Средний | От 0 до +5см |
| Низкий | Менее 0 см. |

**Подъем туловища за 30сек.**

|  |  |
| --- | --- |
| **Уровень** | **Результат** |
| Высокий | 21 раз и более |
| Средний | 13-20 раз |
| Низкий | Менее 12 раз |

**Прыжок в длину с места**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Уровень** | **Время** | |
| **мальчики** | **девочки** |
| высокий | 150см и дальше | 143 см и дальше |
| Средний | 149-131см | 142-126 см |
| низкий | 130см и ближе | 125 см и ближе |

**Бег на 1000м на время**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Уровень** | **Время** | |
| **мальчики** | **девочки** |
| высокий | 5мин 30сек и меньше | 6мин 30с и меньше |
| Средний | 5мин 31с-6мин | 6 мин 31с -7мин |
| низкий | 6мин 1с и больше | 7мин 1с и больше |

**Ходьба на лыжах 1 км на время**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Уровень** | **Время** | |
| **мальчики** | **девочки** |
| высокий | 8мин и меньше | 8мин 30с и меньше |
| Средний | 8мин 1с- 8мин 30 сек | 8 мин 31с -9мин |
| низкий | 8мин 31с и больше | 9мин 1с и больше |

**Плавание 25 м.**

Ученики должны уметь проплывать данное расстояние (без учета времени). Все дети должны научится плавать, а так же знать, как вести себя в чрезвычайных ситуациях на воде.

**Приложение №2**

Смотреть поурочное планирование по ФК к УМК В.И. Ляха («Школа России») 3 класс Москва «ВАКО» 2016 на с. 234-251.