**АННОТАЦИЯ**

В соответствии с Концепцией структуры и содержания в области физической культуры предметом обучения в начальной школе является двигательная деятельность с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью у младших школьников не только совершенствуется физическая природа, но и активно развиваются сознание, мышление, творчество и самостоятельность.

**Цель** физического воспитания современного школьника в начальной школе- содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника, слагаемыми которой являются крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, личная мотивация и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность, через внедрение здоровьесберегающих компонентов в учебно-воспитательный процесс.

**Задачи** физического воспитания учащихся 2 классов направлены на:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактику плоскостопия; содействие гармоническому физическому развитию, выработку устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды;овладение школой движений;

- развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;

- выработку представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;

- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

Содержание программного материала состоит из двух основных частей: **базовой и вариативной** (дифференцированной). Базовый компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и направлен на освоение основных двигательных умений и навыков, а также развитие физических качеств и двигательных способностей, направленных на успешную адаптацию ребенка к жизни в человеческом обществе и эффективное осуществление трудовой деятельности в будущем. Вариативная часть программы направлена на совершенствование двигательных умений и навыков, развитие специфических физических качеств и двигательных способностей с учетом индивидуализации, региональных, национальных и местных особенностей работы школы в условиях здоровьесберегающей среды.

Количество уроков физической культуры для учащихся 2 классов – 3 занятия в неделю.

**1)Планируемые результаты освоения учебного предмета, курса**

**Личностными результатами** освоения, учащимися 2 класса содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

— излагать факты истории развития физической культуры,

характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

— представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

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

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

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

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

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

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

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

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

— вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;

— находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;

— выполнять акробатические и гимнастические комбинации, характеризовать признаки техничного исполнения;

— выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности.

# 2) Содержание учебного предмета, курса

**1. Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля.**

**1.1. Естественные основы.**

Здоровье и развитие человека. Строение тела человека и его положение в пространстве. Работа органов дыхания и сердечно-сосудистой системы. Роль слуха и зрения при движениях и передвижениях человека.

**1.2. Социально-психологические основы.**

***.*** Влияние физических упражнений, закаливающих процедур, личной гигиены и режима дня для укрепления здоровья. Физические качества и их связь с физическим развитием. Комплексы упражнений на коррекцию осанки и развитие мышц.

**1.3. Приемы закаливания. Способы саморегуляции и самоконтроля.**

***.*** Воздушные ванны. Солнечные ванны. Измерение массы тела. Приемы измерения пульса. Специальные дыхательные упражнения.

**2. Подвижные игры**. **Элементы спортивных игр.**

**2.1.**Название и правила игр, инвентарь, оборудование, организация. Правила проведения и безопасность.

**2.2.** Элементы баскетбола: броски и ловля мяча в парах, упражнения с мячом у стены, ведение мяча на месте и в движении, передачи мяча в парах на месте и в движении, бросок мяча в баскетбольное кольцо.

**2.3.** Элементы волейбола: броски и ловля мяча в парах, бросок и ловля мяча через сетку, подача мяча одной и двумя руками.

**2.4.**Элементы футбола: ведение мяча внутренней и внешней частью подъема стопы по прямой, по дуге, «змейкой»; остановка катящегося мяча внутренней частью стопы; передачи и прием мяча ногами на месте и с продвижением; игра вратаря.

**3. Гимнастика с элементами акробатики.**

Название снарядов и гимнастических элементов. Правила безопасности во время занятий. Признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки. Значение напряжения и расслабления мышц. Висы, упоры, перекаты, кувырок вперед, назад, «стойка на лопатках», «мост». Правила выполнения лазания по наклонной скамейке, лазанья и перелезания по гимнастической стенке Упражнения в равновесии: «цапля», «ласточка», на узкой рейке гимнастической скамейки. Упражнения на гибкость «кольцо», «полушпагат». Ползанье «по-пластунски», переползание через препятствие.

**4. Легкая атлетика**

Понятия *короткая и длинная дистанция, бег на скорость (30м, челночный бег), бег на выносливость( бег 1000м без учета времени); высокий и низкий старт;* названия метательных снарядов, прыжкового инвентаря, упражнения в прыжках в длину (с места и с разбега) и высоту. Техника безопасности на занятиях.

**5. Лыжная подготовка.**

Техника безопасности на уроках лыжной подготовки, название лыжного инвентаря; название лыжных ходов; температурный режим; переноска лыжного инвентаря; ступающий и скользящий шаги; попеременный двухшажный ход; повороты приставным шагом и переступанием; торможение палками, падением, «плугом»; подъем «лесенкой», «елочкой», ступающим шагом; спуск в основной стойке.

Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре 2класс

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  | **Количество часов (уроков)** |
| **№ п/п** | **Вид программного материала** | **Класс** |
|  |  | 2 |
| 1 | Знания о физической культуре | В ходе урока |
| 2 | Легкая атлетика | 39 |
| 3 | Гимнастика с основами акробатики | 24 |
| 4 | Подвижные игры  элементы спортивных игр | В ходе урока  23 |
| 5 | Лыжная подготовка | 16 |
|  | **Итого** | **102** |

**ПРОВЕДЕНИЕ ЗАЧЕТНО-ТЕСТОВЫХ УРОКОВ**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Нормативы | | | 2 класс | | |
| "5" | "4" | "3" |
| 1 | Бег 30 м (сек.) | м | **6,0** | **6,6** | **7,1** |
| д | **6,3** | **6,9** | **7,4** |
| 2 | Бег 1000 м (мин,сек.) ("+" - без учета времени) | м | + | + | + |
| д | + | + | + |
| 3 | Челночный бег 3х10 м (сек.) | м | **9,8** | **10,2** | **10,6** |
| д | **10,4** | **10,8** | **11,5** |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 4 | Прыжок в длину с места (см) | м | **150** | **130** | **115** |
| д | **140** | **125** | **110** |
| 5 | Прыжок в высоту, способом "Перешагивания" (см) | м | **80** | **75** | **70** |
| д | **70** | **65** | **60** |
| 6 | Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.) | м | **70** | **60** | **50** |
| д | **80** | **70** | **60** |
| 7 | Отжимания (кол-во раз) | м | **10** | **8** | **6** |
| д | **8** | **6** | **4** |
| 8 | Подтягивание (кол-во раз) | м | **3** | **2** | **1** |
|  | Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (кол-во раз) | м | **14** | **8** | **5** |
| д | **13** | **8** | **5** |
| 9 | Метание т/м (м) | м | **15** | **12** | **10** |
| д | **12** | **10** | **8** |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 10 | Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин) | м | **28** | **26** | **24** |
| д | **23** | **21** | **19** |
| 11 | Приседания (кол-во раз/мин) | м | **40** | **38** | **36** |
| д | **38** | **36** | **34** |

ТЕСТОВЫЕ НОРМАТИВЫ: проводятся в начале и в конце учебного года в рамках урока с целью выявления динамики физического развития учащихся и с целью более правильного распределения нагрузки на уроках

# 3) Календарно-тематическое планирование с определением основных видов деятельности

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **1** | **2** | **3** | **4** | | **5** | **6** | **7** | | **8** | **9** | **10** |
| **№ уро-ка** | Тема урока, ***тип урока*** | Дата проведения | | | **Характеристика деятельности учащихся** | Планируемые результаты | | | | Форма контроля, контрольные материалы | **Учебный материал** (№№ страниц, заданий, § и т.п.) |
| **план** | **факт** | | **Предметные** | **Личностные** | | **Метапредметные** |
| 1 четверть ( 24 часа) | | | | | | | | | | | |
| Раздел программы №1. Легкая атлетика. Подвижные игры (24 часа) | | | | | | | | | |  |  |
| **1** | Правила поведе-ния в спортивном зале и на площад-ке. Построение в шеренгу по росту. Игра «Займи свое место». Понятия «основная стой-ка», «равняйсь» «смирно»,«воль-но». Игра «Салки-догонялки»  ***Изучение нового материала***. |  | |  | Знакомятся с правилами поведения в спортивном зале и на площадке, с со-держанием и организа-цией уроков физ.куль-туры; учатся слушать и выполнять команды «Равняйсь», «Смирно» «Вольно», построению в шеренгу по росту, бег в рассыпную и нахожде-ние места в строю, выполнять комплекс утренней гимнастики; играть в игру «Салки-догонялки» | Соблюдают правила безопасного поведе-ния на уроке, выпол-няют действия по образцу, выполняют построение в шерен-гу по росту, выпол-няют комплекс ут-ренней гимнастики | Проявляют учебно-познавательный интерес к новому учебному матери-алу, развивают готовность к сотрудничеству | | Используют общие прие-мы решения поставлен-ных задач; определяют и характеризуют физичес-кую культуру как занятия физическими упражне-ниями, подвижными и спортивными играми; планируют свои дейст-вия в соответствии с поставленной задачей; формируют собственное мнение и позицию; ис-пользуют речь для регу-ляции своих действий | Текущий |  |
| **2** | Повторение стро-евых упражнений. Обучение поня-тию «высокий старт». Повторе-ние техники чел-ночного бега.Игра «Ловишка».  ***Комбинированный*** |  | |  | Строятся в шеренгу, колонну, выполняют комплекс утренней гимнастики, разучивают как принимается поло-жение высокого старта и выполняют; повторяют технику челночного бега, правила и играют в игру «Ловишка» | Выполняют коман-ды на построение и перестроение, учат-ся самостоятельно выполнять комплекс утренней гимнас-тики, технически правильно прини-мать положение высокого старта и выполнять челноч-ный бег | Ориентируются на развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверс-тниками в разных ситуациях и овла-дение начальными навыками адапта-ции; имеют желание учится. | | Самостоятельно выде-ляют и формулируют цели; используют общие приемы решения пос-тавленных задач; оцени-вают правильность вы-полнения действия, адек-ватно воспринимают оценку учителя; форму-лируют вопросы, ориен-тируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. | Текущий |  |
| **3** | Совершенствование выполнения строевых упраж-нений. Обучение бегу с высокого старта на дистан-цию 30м. Игра «Салки с домом».  ***Комбинированный*** |  | |  | Повторяют построение в шеренгу, колонну, вы-полняют беговую раз-минку, выполняют ком-плекс утренней гимнас-тики, выполняют бег с высокого старта на 30 м, повторяют правила и играют в игру «Салки с домом» | Выполняют органи-зующие строевые команды и приемы, разминку, прини-мают положение высокого старта и учатся выполнять бег на скорость. 30м с высокого старта | Понимают значение физического разви-тия для человека и принимают его, ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности, осу-ществляют самоана-лиз и самоконтроль результата | | Самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу; контро-лируют процесс и резуль-тат действия; вносят не-обходимые коррективы в действия после его завер-шения на основе оценки и учета сделанных ошибок; задают вопросы; контро-лируют действия партне-ра; договариваются и приходят к общему реше-нию в совместной деятельности | Текеущий |  |
| **4** | Развитие скорости и ориентации в пространстве. Совершенствова-ние челночного бега. Контроль двигательных качеств: челноч-ный бег 3\*10м. Игра «Гуси-лебеди»  ***Комбинированный*** |  | |  | Выполняют задания в ходьбе для стопы и беге, выполняют комплекс упражнений с хлопками, повторяют «челночный бег» и выполняют бег  3\* 10м на время, повторяют правила и играют в игру «Гуси-лебеди» | Корректируют тех-нику челночного бега, как выполнять поворот в челноч-ном беге; учатся технически правиль-но выполнять пово-рот в челночном беге, правильно держать корпус и руки при беге в со-четании с дыханием; выполнять челноч-ный бег на скорость | Раскрывают внут-реннюю позицию школьника, стремя-тся достичь хоро-ших результатов в беге, проявляют дисциплинирован-ность, трудолюбие и упорство в достиже-нии поставленных целей. | | Ориентируются в разно-бразии способов решения задач, планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, адекватно воспринимают оценку учителя; форму-лируют собственное мнение и позицию, дого-вариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности | Контроль двигательных качеств (челночный бег) |  |
| **5** | Развитие внима-ния, мышления при выполнении расчета по поряд-ку. Обучение прыжкам вверх и в длину с места. Игра «Удочка».  ***Изучение нового материала.*** |  | |  | Выполняют легкоатле-тические упражнения, разучивают технику движения рук и ног в прыжках вверх и в дли-ну с места, выполняют прыжки вверх и в длину с места повторяют правила и играют в игру «Удочка» | Учатся выполнять легкоатлетические упражнения:прыжки вверх и в длину с места, соблюдая правила безопаснос-ти во время призем-ления; технике движения рук и ног в прыжках. | Ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающегося, раз-витиемотивов учеб-ной деятельности и формирование лич-ностного смысла учения | | Самостоятельно форму-лируют и решают учеб-ную задачу, контроли-руют процесс и результат действия, планируют свои действия в соответ-ствии с задачей и усло-виями ее реализации, оценивают правильность выполнения действия. | Текущий |  |
| **6** | Совершенствование строевых упра-жнений. Объясне-ние понятия «фи-зическая культура как система заня-тий физическими упражнениями». Совершенствова-ние прыжков вверх и в длину с места. Игра «Жмурки».  ***Комбинированны*** |  | |  | Знакомятся какая польза от занятий физической культурой; выполняют строевые упражнения: повороты, ходьба «змей-кой», по кругу, по спи-рали, повторяют прыж-ки вверх и в длину с места; повторяют прави-ла и играют в игру «Жмурки» | Учатся характеризо-вать роль и значение физкультуры для укрепления здоро-вья, правильно вы-полнять строевые упражнения, выпол-нять упражнения по образцу учителя и показу лучших учеников | Ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности; про-являют положитель-ные качества лич-ности и управляют своими эмоциями в различных нестан-дартных ситуациях | | Самостоятельно выделя-ют и формулируют поз-навательные цели, испо-льзуют общие приемы решения поставленных задач, оценивают прави-льность выполнения действия, адекватно воспринимают оценку учителя, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодей-ствии | Текущий |  |
| **7** | Ознакомление с историей возник-новения первых спортивных со-ревнований. Контроль дви-  гательных качеств: прыжок в длину с места. Игра «Жмурки».  ***Комбинированный*** |  | |  | Знакомятся когда появи-лись первые спортивные соревнования; выпол-няют упражнения под заданный ритм и темп, повторяют прыжок в длину с места и выпол-няют прыжок на резуль-тат, играют в игру «Жмурки» | Учатся выполнять упражнения, добива-ясь конечного резу-льтата; организовы-вать и проводить подвижные игры, соблюдать правила взаимодействия с игроками | Ориентируются на доброжелательное взаимодействие со сверстниками, про-являют дисциплини-рованность, трудо-любие и упорство в достижении постав-ленных целей | | Самостоятельно выделяя-ют и формулируют поз-навательные цели, соот-носят изученные понятия с примерами из реальной жизни, вносят необходи-мые коррективы в дей-ствия после его заверше-ния на основе его оценки и учета сделанных оши-бок; договариваются и приходят к общему реше-нию в совместной деяте-льности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодей-ствии | Контроль двигательных качеств (прыжок в длину с места) |  |
| **8** | Развитие ловкос-ти, внимания в метании мал.мяча на дальность. Разучивание игры «Кто дальше бросит».  ***Комбинированный*** |  | |  | Выполняют ходьбу и бег с заданиями, ОРУ; пов-торяют как выполнять метание мал.мяча на дальность, выполняют метание, разучивают правила и играют в игру «Кто дальше бросит» | Учатся технически правильно выпол-нять метание мал.мяча на дальность, держать корпус, но-ги и руки в метании. | Ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками, про-являют дисциплини-рованность, трудо-любие и упорство в достижении постав-ленных целей | | Самостоятельно форму-лируют и решают учеб-ную задачу, соотносят изученные понятия с примерами из реальной жизни; вносят необходи-мые коррективы в дейст-вия после его завершения на основе его оценки и учета сделанных ошибок; вносят необходимые кор-рективы в действия после его завершения на основе его оценки и учета сделанных ошибок | Текущий |  |
| **9** | Контроль двига-тельных качеств: метание на даль-ность. Развитие координации, лов-кости, скоростных качеств в эстафе-те «За мячом противника»  ***Комбинированный*** |  | |  | Повторяют правила контроля двигательных качеств, повторяют метание мал.мяча на дальность, выполняют метание на результат, повторяют и проводят эстафету «За мячом противника» | Учатся технически правильно выпол-нять метание пред-мета; выполнять упражнения с соблюдением оче-редности и правил безопасности; соб-людать правила взаимодействия с игроками в команде | Самостоятельно выделя-ют и формулируют позна-вательные цели, исполь-зуют общие приемы ре-шения поставленных за-дач, планируют свои дей-ствия в соответствии с за-дачей и условиями ее реа-лиизации, оценивают пра-вильность выполнения действия, формулируют собственное мнение, ис-пользуют речь для регу-ляции своего действия | Контроль двигательных качеств (метание) |  |
| **10** | Обучение бегу с изменением час-тоты шагов. Повторение бега на выносливость. Игры «Два Мороза», «Запрещенное движение».  ***Комбинированный*** | 22.09-  28.09 | |  | Знакомятся как увеличи-вать и уменьшать ско-рость бега; выполняют беговые задания, выпол-няют упражнения по образцу учителя и пока-зу лучших учеников, повторяют правила и играют в игры «Два Мороза» и «Запрещен-ное движение» | Развивают скорос-тно-силовые качес-тва, координацию движений; учатся организовывать и проводить подвиж-ные игры, выпол-нять игры разной функциональной направленности. | Ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающегося, раз-витие мотивов учеб-ной деятельности и формирование личностного смысла учения | | Используют общие прие-мы решения поставлен-ных задач, соотносят изученные понятия с примерами из реальной жизни, оценивают пра-вильность выполнения действия, адекватно воспринимают оценку учителя и сверстников, формулируют вопросы, ориентируются на пози-цию партнера в общении и взаимодействии | Текущий |  |
| **11** | Ознакомление с основными спосо-бами развития выносливости. Развитие двига-тельных качеств в беге на выносли-вость. Контроль пульса. Игра «Воробышки-попрыгунчики»  ***Комбинированный*** |  | |  | Знакомятся как правиль-но подобрать ритм и темп бега на различных дистанциях, выполняют медленный и быстрый бег, повторяют нахож-дение пульса и контро-лируют самочувствие по частоте пульса; повто-ряют правила и играют в игру «Воробышки-попрыгунчики» | Самостоятельно подбирают собст-венный, наиболее эффективный ритм и темп бега; учатся правильно распре-делять силы при длительном беге; оценивать величину нагрузки по частоте пульса | Проявляют положи-тельные качества личности и управ-ляют своими эмо-циями при общении со сверстниками и взрослыми | | Используют общие прие-мы решения поставлен-ных задач; оценивают свои достижения, соот-носят изученные понятия с примерами; планируют свои действия в соответ-ствии с задачей и усло-виями ее реализации, формулируют вопросы, используют речь для регуляции своих действий | Контроль двигательных качеств (бег на выносливость) |  |
| **12** | Развитие скорост-ных качеств в беге на различные дистанции. Конт-роль двигатель-ных качеств: бег на 30 м с высоко-го старта. Русская народная игра «Горелки»  ***Комбинированный*** |  | |  | Выполняют разминоч-ный бег в различном темпе, ОРУ; бег на ско-рость на различные дис-танции; бег 30м с высо-кого старта на резуль-тат; повторяют правила и играют в игру «Горелки» | Учатся правильной технике бега, как правильно старто-вать и финиширо-вать; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время бега | Ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками, про-являют дисциплини-рованность, трудо-любие и упорство в достижении поставленных целей | | Самостоятельно форму-лируют и решают учеб-ную задачу, соотносят изученные понятия с при-мерами из реальной жиз-ни; планируют свои дей-ствия в соответствии с задачей и условиями ее реализации, формулиру-ют собственное мнение и позицию, договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности | Контроль двигательных качеств (бег на 30м) |  |
| **13** | Объяснение пра-вил поведения и ТБ в спортивном зале и во время упражнений со спортивным ин-вентарем. Разви-тие координаци-онных способнос-тей в общеразви-вающих упражне-ниях. Игра «Охот-ник и зайцы».  ***Комбинированный*** |  | |  | Знакомятся с правилами поведения в спортивном зале и на уроках с испо-льзованием спортивного инвентаря; выполняют задания в ходьбе и беге, комплекс упражнений в движении и на месте; повторяют правила и играют в игру «Охотник и зайцы» | Учатся соблюдать правила безопасного поведения; совмест-ным командным действиям во время игры; соблюдать правила взаимо-действия с игроками | Проявляют дисцип-линированность, трудолюбие и упор-ство в достижении поставленных целей; умеют управлять своими эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми | | Используют общие прие-мы решения поставлен-ных задач, соотносят изученные понятия с примерами из реальной жизни; принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и в игре; принимают инструкцию педагога и четко следу-ют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодей-ствии | Текущий |  |
| **14** | Обучение перес-троению в две ше-ренги, в две коло-нны. Повторение подъем туловища из положения лежа на спине, подтягивание на низкой перекла-дине. Игра «Море волнуется»  ***Комбинированный*** |  | |  | Разучивают строевые упражнения: расчет на 1-ый, 2-ой и перестро-ение в две шеренги и две колонны; выполняют ходьбу и бег с задании-ями, упражнения, повто-ряют как выполняется подъем туловища из по-ложения лежа на спине, выполняют упражнение на пресс, повторяют правила и играют в игру «Море волнуется» | Учатся выполнять: построения, расчет и перестроение в две шеренги и две коло-нны; упражнения по команде учителя и добиваться правиль-ного выполнения; правильно выпол-нять подъем тулови-ща за определенный отрезок времени | Проявляют положи-тельные качества личности и управ-ляют своими эмо-циями в различных нестандартных ситуациях | | Ориентируются в раз-нообразии способов решения задач, плани-руют свои действия в соответствии с задачей и условиями ее реализации, формулируют собствен-ное мнение и позицию, договариваются и прихо-дят к общему решению в совместной деятельности | Текущий |  |
| **15** | Совершенствова-ние выполнения строевых упраж-нений. Обучение упражнениям в паре. Контроль двигательных качеств: подъем туловища за 1 мин. Развитие памяти и внима-ния в игре «Отга-дай, чей голосок»  ***Комбинированный*** |  | |  | Выполняют расчет на 1-ый, 2-ой и перестроение в две шеренги и две колонны; упражнения в парах, выполняют подъем туловища за 1 мин на результат; разучивают правила и играют в игру на внимание «Отгадай, чей голосок» | Учатся выполнять организующие строевые команды и приемы; правилам взаимодействия при выполнении упраж-нений в паре, кон-тролировать разви-тие двигательных качеств, выполняя подъем туловища на скорость; выполнять упражнения добива-ясь конечного результата. | Ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности; про-являютдисциплини-рованность, трудо-любие и упорство в достижении поставленных целей | | Самостоятельно форму-лируют проблемы и нахо-дят способы их решения, соотносят изученные по-нятия с примерами из реальной жизни; выпол-няют действия в соответ-ствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, используют установленные правила в контроле способа реше-ния, формулируют собст-венное мнение и пози-цию, договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности | Контроль двигательных качеств (подъем туловища) |  |
| **16** | Обучение упраж-нениям с гимнас-тической палкой. Контроль двига-тельных качеств: подтягивание на низкой перекла-дине из виса ле-жа. Разучивание эстафет с гимнас-тической палкой.  ***Комбинированный*** |  | |  | Выполняют упражнения с гимнастической пал-кой, упражнения для стопы с гимнастической палкой; знакомятся ка-кие качества развивают-ся при подтягивании на перекладине и как вы-полняется подтягивание; выполняют подтягива-ние на результат; разу-чивают и выполняют эстафеты с гимнасти-ческой палкой | Учатся соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во вре-мя занятий с пред-метами; развивают координационные способности, лов-кость и внимание при выполнении уп-ражнений с гимнас-тической палкой, выполняют упраж-нения для стопы с целью профилак-тики плоскостопия; развивают выносли-вость и силу рук. | Ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками, про-являют дисциплини-рованность, трудо-любие и упорство в достижении поставленных целей | | Самостоятельно выделяя-ют и формулируют поз-навательные цели, испо-льзуют общие приемы ре-шения поставленных за-дач, оценивают правиль-ность выполнения дей-ствия, адекватно воспри-нимают оценку учителя, формулируют собствен-ное мнение ориентиру-ются на позицию парт-нера в общении и взаи-модействии; контроли-руют действия партнера | Контроль двигательных качеств (подтягивание из виса лежа) |  |
| **17** | Повторение прыжков на одной и двух ногах разными способа-ми. Обучение прыжку в длину с разбега на гим. мат. Игра «День и ночь»  ***Комбинированный*** |  | |  | Повторяют упражнения с гимнастической пал-кой, выполняют прыжки на одной и двух ногах разными способами, разучивают и выпол-няют прыжок в длину с разбега на гим.мат, повторяют правила и играют в игру «День и ночь» | Контролируют спо-собность прыгать на одной и двух ногах в разных условиях, учатся прыгать на одной ноге сохраняя равновесие, прыгать в длину с разбега, выполняют прыжки соблюдая правила безопасности для предупреждения травматизма | Проявляют положи-тельные качества личности и управ-ляют своими эмо-циями в различных нестандартных ситуациях | | Определяют и формули-руют проблемы; ориенти-руются в разнообразии способов решения задач; выполняют действия в соответствии с постав-ленной задачей и усло-виями ее реализации; ис-пользуют установленные правила в контроле спо-соба решения; формули-руют вопросы, обраща-ются за помощью; дого-вариваются о распре-делении функций и ролей всовместной деятель-ности | Текущий |  |
| **18** | Разучивание ОРУ с обручем. Совер-шенствование прыжков из обру-ча в обруч, прыж-ка в длину с раз-бега. Разучивание отжимание от пола. Игра «Займи обруч»  ***Комбинированный*** |  | |  | Выполняют общеразви-вающие упражнения с обручем, прыжки на двух ногах из обруча в обруч (обручи лежат в ряд и в «шахматном порядке»), повторяют прыжок в длину с разбе-га на гим.мат и выпол-няют его на оценку; разучивают как правиль-но выполняется отжима-ние от пола и выпол-няют; повторяют прави-ла и играют в игру «Займи обруч» | Учатся выполнять упражнения с пред-метом, бережно об-ращаться с инвен-тарем, соблюдать требования ТБ; раз-вивать прыгучесть при выполнении задания; ловкость, быстроту и реакцию при проведении игры; силу и выносливость при отжимании | Ориентируются на доброжелательное общение и взаимо-действие со сверстн-иками, проявляют дисциплинирован-ность, трудолюбие и упорство в дости-жении поставленных целей | | Самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу; контро-лируют процесс и резуль-тат действия; оценивают правильность выполне-ния действия, адекватно воспринимают оценку учителя; формулируют вопросы; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодей-ствии | Текущий |  |
| **19** | Совершенствова-ние ОРУ с обру-чем. Разучивание пролезание в об-руч разными спо-собами. Контроль двигательных качеств: отжима-ние от пола. Разу-чивание игровых действий эстафет с обручем.  ***Комбинированный*** |  | |  | Выполняют упражнения с обручем; разучивают способы пролезания в обруч: прямо и боком; разбирают как правиль-но выполняется пролеза-ние и выполняют поточ-ным методом; выполня-ют отжимание на результат; разучивают и выполняют эстафеты с обручем | Учатся технически правильно выпол-нять упражнения с обручем; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма; разви-вают быстроту, лов-кость, вниматель-ность при выполне-нии эстафет | Проявляют положи-тельные качества личности и управ-ляют своими эмо-циями при общении со сверстниками | | Контроль двигательных качеств (отжимание) |  |
| **20** | Разучивание уп-ражнений на гим-настических ска-мейках. Обучение ползанью по гимнастической скамейке, присе-данию. Игра «Удочка»  ***Изучение нового материала.*** |  | |  | Разучивают и выполня-ют упражнения на гим-настической скамейке, ползанье по гимнасти-ческой скамейке разны-ми способами: на коле-нях, на животе, приседа-ние; повторяют правила и играют в игру «Удочка» | Учатся выполнять упражнения исполь-зуя гимнастические снаряды, регулиро-вать физическую нагрузку во время занятий; взаимодей-ствовать со сверст-никами по правилам проведения игровых упражнений | Ориентируются на доброжелательное общение и взаимо-действие со сверстн-иками, проявляют дисциплинирован-ность, трудолюбие и упорство в достиже-нии поставленных целей | | Самостоятельно форму-лируют проблемы; ори-ентируются в разно-образии способов реше-ния задач; выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установлен-ные правила в контроле способа решения; форму-лируют вопросы, обраща-ются за помощью; дого-вариваются о распределе-нии функций и ролей в совместной деятельности | Текущий |  |
| **21** | Совершенствование ОРУ на гимна-стической скамей-ке. Совершенст-вование основных видов деятельно-сти на полосе препятствий. Кон-троль двигатель-ных качеств: при-седание. Игра «Третий лишний»  ***Комбинированный*** |  | |  | Выполняют упражнения на гимнастической ска-мейке, разбирают какие основные виды деятель-ности используются на полосе препятствий, выполняют упражнения полосы препятствий: ползанье по гимнасти-ческой скамейке, пры-жок через препятствие, проползание под пре-пятствием; выполняют приседание за 1 мин. | Развивают выносли-вость, ловкость и ко-ординацию при вы-полнении упражне-ний полосы препят-ствий; учатся самос-тоятельно контро-лировать качество выполнения упраж-нений при приседа-нии на результат | Ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками, про-являют дисциплини-рованность, трудо-любие и упорство в достижении поставленных целей | | Самостоятельно выделя-ют и формулируют цели и способы их осуществле-ния; осуществляют поиск необходимой информа-ции; оценивают правиль-ность выполнения дей-ствия, адекватно воспри-нимают оценку учителя; ориентируются на пози-цию партнера в общении и взаимодействии | Контроль двигательных качеств (приседание) |  |
| **22** | Обучение парным упражнениям. Разучивание техники прыжка в высоту способом «перешагивание». Игра «Чехарда»  ***Изучение нового материала.*** |  | |  | Разучивают и выполня-ют новые упражнения в парах. Выполняют упражнения в парах: «тачка», «сиамские близнецы»,«три ноги», Разучивают технику прыжка в высоту и вы-полняют его; повторяют правила и играют в игру «Чехарда» | Учатся выполнять упражнения в парах и с помощью парт-нера, технически правильно выпол-нять прыжок в высо-ту; взаимодейство-вать со сверстника-ми по правилам проведения игровых упражнений; разви-вают силу рук и ловкость | Проявляют положи-тельные качества личности и управ-ляют своими эмо-циями в различных нестандартных ситуациях | | Ориентируются в разно-образии способов реше-ния задач; формулируют учебные задачи вместе с учителем; вносят измене-ния в план действия; фор-мулируют собственное мнение и позицию; дого-вариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности | Текущий |  |
| **23** | Совершенствова-ние прыжка в высоту. Разучи-вание игровых действий эстафет с мешочком с песком.  ***Комбинированный*** |  | |  | Выполняют общеразви-вающие упражнения по одному, учатся показы-вать и считать при выпо-лнении упражнения, повторяют прыжок в высоту с разбега и вы-полняют его на оценку; разучивают и выполня-ют эстафеты с мешоч-ком с песком | Учатся самостоя-тельно организовы-вать и проводить разминку; закреп-ляют умения и на-выки правильного выполнения основ-ных видов движе-ний; выполняют командные действия в эстафете для зак-репления учебного материала | Проявляют дисцип-линированность, трудолюбие и упор-ство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при обще-нии со сверстниками и взрослыми | | Самостоятельно выделя-ют и формулируют позна-вательные цели; исполь-зуют общие приемы решения поставленных задач; планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; формулируют собствен-ное мнение и позицию; договариваются и при-ходят к общему решению в совместной деятель-ности, в том числе в ситуации столкновения интересов | Контроль техники выполнения  ( прыжок в высоту) |  |
| **24** | Развитие двига-тельных качеств: выносливости, ловкости, быстро-ты в эстафетах «Веселые старты»  ***Комбинированный*** |  | |  | Выполняют ОРУ по одному, учатся показы-вать и считать при вы-полнении упражнения, выполняют эстафеты с различными видами движений: с бегом, прыжками, пролезанием в обруч, ползаньем | Закрепляют навыки выполнения основ-ных видов движе-ний; выполняют командные действия в эстафете для зак-репления учебного материала, соблюдая правила безопаснос-ти | Текущий |  |
| **Результаты 1 четверти: из 24 плановых часов проведено** | | | | | | | | | | | |
| **2 четверть (24 часа)** | | | | | | | | | | | |
| Раздел программы №2 **Гимнастика с элементами акробатики. Подвижные игры (24 часа)** | | | | | | | | | |  |  |
| **25** | Правила поведе-ния в спортивном зале на уроках гимнастики. Пов-торение понятий : вис, упор. Обуче-ние вису углом на гимнастичес-кой стенке и пе-рекладине. Разви-тие внимания, па-мяти, координа-ции движений в игре «Что измени-лось»  ***Комбинированный*** |  | |  | Знакомятся с правилами поведения на уроках гимнастики, выполняют ходьбу и бег с задани-ями, упражнения сидя на гимнастическом мате, повторяют как выпол-няются висы и упоры ; разучивают и выполня-ют вис углом; разучива-ют правила и играют в игру «Что изменилось» | Знакомятся с ТБ на уроках гимнастики; учатся выполнять упражнения для ук-репления мышц брюшного пресса; правилам выполне-ния упражнений на гимнастической стенке, выполнять «хваты» при выпол-нении «виса»; пра-вильному положе-нию при выполне-нии виса углом | Ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающегося, раз-витие мотивов учеб-ной деятельности и формирование личностного смысла учения | | Выделяют и формулиру-ют познавательные цели с помощью педагога; вно-сят необходимые кор-рективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета харак-тера сделанных ошибок, договариваются и при-ходят к общему решению в совместной деятель-ности | Текущий |  |
| **26** | Развитие коорди-национных спо-собностей в упра-жнениях гимнас-тики с элемента-ми акробатики. Повторение тех-ники перекатов. Игра «Передача мяча в туннеле»  ***Комбинированный*** |  | |  | Выполняют ходьбу и бег с заданиями, упражне-ния сидя на гимнасти-ческом мате, знакомятся с простейшими элемен-тами акробатики, выпол-няют перекаты в групп-пировке, повторяют пра-вилат и играют в игру «Передача мяча в туннеле» | Знакомятся с акро-батическими элеме-нтами, повторяют что такое группи-ровка; корректируют технику выполнения перекатов; развива-ют координацион-ные способности, учатся соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма и пра-вила взаимодействия с игроками | Проявляют дисцип-линированность, трудо-любие и упор-ство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при обще-нии со сверстниками и взрослыми | | Самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу, прини-мают и сохраняют учеб-ную задачу при выполне-нии упражнений и игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итого-вый и пошаговый конт-роль; договариваются и приходят к общему реше-нию в совместной деяте-льности; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии | Текущий |  |
| **27** | Повторение тех-ники кувырка вперед. Развитие координацион-ных, скоростно-силовых способ-ностей в круго-вой тренировке. Игра «Мышеловка»  ***Комбинированный*** |  | |  | Выполняют ходьбу и бег по кругу, упражнения сидя на гимнастическом мате, повторяют как правильно выполнить кувырок вперед, выполняют кувырок, выполняют задания в круговой тренировке, повторяют правила и играют в игру «Мышеловка» | Учатся координиро-вать перемещение рук при выполнении кувырка вперед; ре-гулировать физичес-кую нагрузку; пра-вильно выполнять задания круговой тренировки для закрепления учебного материала | Текущий |  |
| **28** | Совершенствова-ние техники упражнения «стойка на лопат-ках»; кувырка вперед. Развитие ловкости и коор-динации в игре «Посадка картофеля»  ***Комбинированный*** |  | |  | Выполняют ходьбу и бег с заданиями, упражне-ния лежа на спине на гимнастическом мате, повторяют технику «стойки на лопатках» и выполняют; повторяют кувырок вперед, выпол-няют кувырок вперед на оценку; разучивают правила и играют в игру «Посадка картофеля» | Учатся выполнять упражнения акроба-тики со страховкой; выполнять акроба-тические упражне-ния, добиваясь ко-нечного результата | Проявляют дисцип-линированность, трудолюбие и упор-ство в достижении поставленных целей | | Самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу, контро-лируют процесс и резуль-тат действия; вносят из-менения в план действия; используют речь для ре-гуляции своего действия; договариваются и прихо-дят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов. | Контроль техники выполнения (кувырок вперед) |  |
| **29** | Развитие гибкости в упражнении «мост». Совер-шенствование «стойки на лопат-ках».выполнения упражнений акро-батики в разных сочетаниях. Игра «Кот и мышь»  ***Комбинированный*** |  | |  | Выполняют ходьбу и бег с заданиями, упражне-ния лежа на спине на гимнастическом мате, повторяют технику вы-полнения упражнения «мост» и выполняют; повторяют кувырок вперед и «стойку на лопатках» соединяя элементы; выполняют «стойку на лопатках» на оценку; повторяют правила и играют в игру «Кот и мышь» | Корректируют тех-нику выполнения упражнения «мост»; развивают гибкость тела выполняя акро-батические элемен-ты, учатся соблю-дать правила игры и правила взаимодей-ствия с игроками | Ориентируются на доброжелательное общение и взаимо-действие со сверст-никами, проявляют дисциплинирован-ность, трудолюбие и упорство в достиже-нии поставленных целей | | Используют общие прие-мы решения поставлен-ных задач; планируют свои действия в соответ-ствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; контроли-руют процесс и результат действия; используют речь для регуляции своего действия. | Контроль техники выполнения («стойка на лопатках») |  |
| **30** | Обучение ходьбе по гимнастичес-кой скамейке раз-личными спосо-бами. Контроль двигательных качеств: наклон вперед из положе-ния стоя. Игра «Кот и мышь»  ***Комбинированный*** |  | |  | Выполняют ходьбу и бег с заданиями, упражне-ния лежа на спине на гимнастическом мате, разучивают и выполня-ют ходьбу на носках по гимнастической скамей-ке разными способами, учатся правильно вы-полнять и выполняют на результат наклон вперед из положения стоя, пов-торяют правила и игра-ют в игру «Кот и мышь» | Учатся выполнять упражнения для раз-вития гибкости, лов-кости и координа-ции; сохранять рав-новесие, выполняя ходьбу по гимнасти-ческой скамейке, организовывать и проводить подвиж-ные игры | Ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности: само-анализ и самокон-троль результата | | Ориентируются в разно-образии способов реше-ния задач; принимают и сохраняют учебную зада-чу при выполнении упра-жнений и игре; принима-ют инструкцию педагога и четко следуют ей; осу-ществляют итоговый и пошаговый контроль; формулируют собствен-ное мнение, используют речь для регуляции своего действия | Контроль двигательных качеств (наклон вперед из положения стоя) |  |
| **31** | Развитие коорди-нации движений, ловкости, внима-ния в лазание по наклонной гимна-стической скамей-ке. Повторение упражнения «мост». Игра «Мышеловка». Игра на внима-ние «Запрещенное движение»  ***Комбинированный*** |  | |  | Выполняют ходьбу и бег с заданиями, упражне-ния лежа на боку на гимнастическом мате, повторяют способы и правила лазания по наклонной скамейке, выполняют лазание раз-ными способами, гим. упр.«мост»; повторяют правила и играют в иг-ру «Мышеловка» и игру на внимание «Запрещен-ное движение» | Учатся перемещать-ся по наклонной поверхности различ-ными способами; характеризовать физические качес-тва: силу, коорди-нацию; выполнять игровые упражнения по команде учителя; организовывать и проводить подвижные игры | Ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающегося, раз-витие мотивов учеб-ной деятельности и формирование лич-ностного смысла учения | | Ориентируются в разно-образии способов реше-ния задач, формулируют учебные задачи вместе с учителем, вносят измене-ния в план действия, фор-мулируют собственное мнение, используют речь для регуляции своего действия | Текущий |  |
| **32** | Развития равнове-сия в упражне-ниях «цапля», «ласточка». Совершенство-вание техники упражнения «мост». Разучива-ние игры «Прока-ти быстрее мяч»  ***Комбинированный*** |  | |  | Выполняют ходьбу и бег с заданиями, упражне-ния лежа на боку на гимнастическом мате; повторяют технику и выполняют упражнения в равновесии «цапля» и «ласточка»; повторяют и выполняют на оценку гимнастическое упраж-нение «мост»; разучива-ют правила и играют в игру «Прокати быстрее мяч» | Учатся выполнять упражнения в равно-весии на ограничен-ной опоре; оказыва-ть посильную помо-щь сверстникам при выполнении учеб-ной задачи, добро-желательно и уважи-тельно объяснять ошибки и способы их устранения; соб-людать правила иг-ры и правила взаи-модействия с игроками | Проявляют положи-тельные качества личности и управ-ляют своими эмо-циями в различных нестандартных си-туациях; ориенти-руются на самоана-лиз и самоконтроль результата | | Ориентируются в разно-образии способов реше-ния задач, планируют свои действия в соот-ветствии с задачей и условиями ее реализации, адекватно воспринимают оценку учителя, форму-лируют собственное мнение, договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности | Контроль техники выполнения («мост») |  |
| **33** | Объяснение зна-чения физкульт-минуток для ук-репления здоро-вья, принципов их построения. Со-вершенствование упражнений «цап-ля», «ласточка», кувырка вперед. Игра «Волк во вру»  ***Комбинированный*** |  | |  | Знакомятся со значени-ем физкультминуток для здоровья и принципами их построения; выпол-няют ходьбу и бег с за-даниями, упражнения лежа на боку на гимнас-тическом мате, повто-ряют упражнения «цап-ля» и «ласточка», кувы-рок вперед; соединяют упражнение в равнове-сии «ласточка» и кувы-рок вперед; повторяют правила и играют в игру «Волк во рву» | Учатся принципам построения физку-льтминуток; закреп-ляют навыки в упра-жнениях акробати-ки, развивают коор-динацию, ловкость, внимание при вы-полнении заданий и игровых упраж-нений | Проявляют дисцип-линированность, трудолюбие и упорство в дости-жении поставленных целей | | Самостоятельно выделя-ют и формулируют цели и способы их осущест-вления, оценивают пра-вильность выполнения действия, формулируют собственное мнение, ориентируются на пози-цию партнера в общении и взаимодействии | Текущий |  |
| **34** | Повторение стро-евых упражнений. Развитие гибкости в глубоких выпа-дах, наклонах вперед стоя и си-дя на полу, упра-жнениях «мост», «полушпагат».Развитие прыгучести в эстафете «Веревочка под ногами»  ***Комбинированный*** |  | |  | Выполняют ходьбу и бег с заданиями, упражне-ния стоя на коленях на гимнастическом мате, выполняют задания на гибкость: выпады, нак-лоны вперед из разных положений, «мост», «полушпагат»; разучи-вают и выполняют эстафету | Учатся выполнять упражнения на рас-тяжку мышц в раз-ных положениях; самостоятельно под-бирать упражнения для развития гибкос-ти; развивать прыгу-честь посредством игры; соблюдать правила взаимо-действия с игроками | Ориентируются на доброжелательное общение и взаимо-действие со сверст-никами, проявляют дисциплинирован-ность, трудолюбие и упорство в достиже-нии поставленных целей | | Самостоятельно форму-лируют проблемы, испо-льзуют установленные правила в контроле спо-соба решения, догова-риваются о распреде-лении функций и ролей в совместной деятельности | Текущий |  |
| **35** | Объяснение зна-чения правил бе-зопасности в подвижных играх. Совершенствова-ние строевых уп-ражнений. Разви-тие координации движений, лов-кости, внимания в упражнениях акробатики. Игра «Хитрая лиса»  ***Комбинированный*** |  | |  | Знакомятся с правилами безопасности в играх; выполняют ходьбу и бег с заданиями, упражне-ния стоя на коленях на гимнастическом мате, выполняют строевые упражнения на оценку; повторяют акробатичес-кие упражнения: «стой-ка на лопатках», «мост», «полушпагат»; повторя-ют правила и играют в игру «Хитрая лиса» | Учатся выполнять : строевые упражне-ния без ошибок; серию упражнений акробатики; отвеча-ют какие действия в игре чаще всего приводят к травмам? Учатся соблюдать правила безопасного поведения в игре, контролировать свои действия и наблюю-дать за действиями других игроков. | Понимают значение знаний для человека и принимают его, стремятся хорошо учиться; раскрывают внутреннюю пози-цию школьника | | Используют общие прие-мы решения поставлен-ных задач, определяют и кратко характеризуют значение игр в развитии ребенка; планируют свои действия в соответствии с задачей и условиями ее реализации, формулиру-ют собственное мнение, используют речь для ре-гуляции своего действия | Текущий |  |
| **36** | Объяснение зна-чения закалива-ния для укрепле-ния здоровья и способы закалива-ния. Обучение правилам стра-ховки. Совершен-ствование пере-ката назад в груп-пировке и кувыр-ка назад. Игра «Хитрая лиса»  ***Комбинированный*** |  | |  | Выполняют ходьбу и бег с заданиями, упражне-ния стоя на коленях на гимнастическом мате, повторяют акробатичес-кие упражнения : наклон вперед сидя на полу, «мост» и «полушпагат», выполняют перекат назад в группировке и разучивают технику выполнения кувырка назад, выполняют кувырок назад, играют в игру «Хитрая лиса» | Учатся самостоя-тельно подбирать методы и приемы закаливания; выпол-нять упражнения со страховкой партне-ра; развивают коор-динацию и ловкость при выполнении кувырка назад | Проявляют дисцип-линированность, трудолюбие и упорство в дости-жении поставленных целей | | Используют общие прие-мы решения поставлен-ных задач; принимают и сохраняют учебную за-дачу при выполнении упражнений и игре; при-нимают инструкцию пе-дагога и четко следуют ей; осуществляют ито-говый и пошаговый контроль; договарива-ются и приходят к обще-му решению в совмест-ной деятельности; ориен-тируются на позицию партнера в общении и взаимодействии | Текущий |  |
| **37** | Развитие равнове-сия и координа-ции движений в упражнениях на узкой рейке гим-настической ска-мейки; закрепле-ние техники ку-вырка назад.Игра «Кот и мышь»  ***Комбинированный*** |  | |  | Выполняют ходьбу и бег с заданиями, упражне-ния лежа на животе на гимнастическом мате, выполняют ходьбу с заданиями по узкой рей-ке гимнастической ска-мейки разными спосо-бами; повторяют кувы-рок назад; повторяют правила и играют в игру «Кот и мышь» | Учатся технически грамотно выполнять упражнения в равно-весии; находить от-личительные осо-бенности в выпол-нении кувырка раз-ными учениками, замечать ошибки и их исправлять | Ориентируются на доброжелательное общение и взаимо-действиесо сверст-никами, проявляют дисциплинирован-ность, трудолюбие и упорство в достиже-нии поставленных целей | |  |  |
| **38** | Совершенствование упражнений на узкой рейке гим-настической ска-мейки; кувырка назад. Игра «Ноги на весу»  ***Комбинированный*** |  | |  | Выполняют ходьбу и бег с заданиями, упражне-ния лежа на животе на гимнастическом мате, выполняют ходьбу с заданиями по узкой рей-ке гимнастической ска-мейки разными спосо-бами; повторяют кувы-рок назад и выполняют его на оценку; разучи-вают правила и играют в игру «Ноги на весу» | Учатся технически грамотно выполнять упражнения в равно-весии; находить от-личительные осо-бенности в выпол-нении кувырка раз-ными учениками, замечать ошибки и их исправлять; соб-людать правила иг-ры и правила взаи-модействия с игро-ками | Проявляют положи-тельные качества личности и управ-ляют своими эмо-циями в различных нестандартных ситуациях | | Ставят и формулируют проблемы; ориентиру-ются в разнообразии способов решения задач; выполняют действия в соответствии с постав-ленной задачей и усло-виями ее реализации; используют установлен-ные правила в контроле способа решения; задают вопросы; контролируют действия партнера; дого-вариваются о распреде-лении функций и ролей в совместной деятельности | Контроль техники выполнения (кувырок назад) |  |
| **39** | Развитие силы и ловкости в лаза-нье и перелезании по гимнастичес-кой стенке. Разу-чивание упраж-нений для фор-мирования пра-вильной осанки. Игра «Жмурки»  ***Комбинированный*** |  | |  | Выполняют ходьбу и бег с заданиями, упражне-ния лежа на животе на гимнастическом мате, повторяют способы ла-занья и перелезания по гимнастической стенке, упражнения на форми-рование правильной осанки, выполняют лазанье и перелезание, упражнения для осанки, повторяют правила и играют в игру «Жмурки» | Закрепляют навыки выполнения упраж-нений на гимнасти-ческой стенке, кон-тролировать осанку; учатся распределять силы во время лаза-нья и перелезания; выполнять упраж-нения по профилак-тике нарушения осанки | Ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности; пра-вильно идентифици-руют себя с пози-цией школьника | | Ставят и формулируют проблемы, ориентируют-ся в разнообразии спосо-бов решения задач, вы-полняют действия в соот-ветствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, используют установленные правила в контроле способа реше-ния, обращаются за помо-щью, договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности | Текущий |  |
| **40** | Совершенствова-ние навыков пере-мещения по гим-настической стен-ке. Развитие коор-динационных способностей в кувырках вперед и назад . Игра «Волк во рву»  ***Повторение пройденного материала*** |  | |  | Выполняют ходьбу и бег, упражнения сидя на мате, выполняют лаза-нье и перелезания по гимнастической стенке разными способами; повторяют технику и выполняют кувырки вперед и назад, повто-ряют правила и играют в игру «Волк во рву» | Развивают ловкость, силу и координацию в лазанье и перелеза-нии по гимнастичес-кой стенке; совер-шенствуют навыки выполнения кувыр-ков вперед и назад; соблюдают правила поведения и преду-преждения травма-тизма | Проявляют дисцип-линированность, трудолюбие и упор-ство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при обще-нии со сверстниками и взрослыми | | Используют общие прие-мы решения поставлен-ных задач; планируют свои действия в соответ-ствии с задачей и усло-виями ее реализации; используют речь для регуляции своего действия | Текущий |  |
| **41** | Разучивание уп-ражнений размин-ки с обручами. Совершенствова-ние навыков вра-щения обруча. Развитие ловкос-ти в ползанье «по-пластунски». Игра «Бездомный заяц»  ***Комбинированный*** |  | |  | Разучивают и выполня-ют: упражнения с обру-чем, повторяют враще-ние обруча на разных частях тела, ползанье «по-пластунски»; пов-торяют правила и игра-ют в игру «Бездомный заяц» | Закрепляют технику вращения обруча, повторяют приклад-ныое упражнение гимнастики полза-нье «по-пластунски» и его применение в военной деятель-ности, учатся взаи-модействовать со сверстниками при проведении игры | Проявляют положи-тельные качества личности и управ-ляют своими эмо-циями в различных нестандартных ситуациях | | Самостоятельно форму-лируют проблемы; ориен-тируются в разнообразии способов решения задач; выполняют действия в со-ответствии с поставлен-ной задачей и условиями ее реализации; исполь-зуют установленные пра-вила в контроле способа решения; обращаются за помощью; договариваю-тся о распределении фун-кций и ролей в совмест-ной деятельности | Текущий |  |
| **42** | Совершенствова-ние навыков пере-лезания через пре-пятствие и полза-нья «по-пластун-ски».Повторение кувырка в сторо-ну. Игра «Бездомный заяц»  ***Комбинированный*** |  | |  | Повторяют упражнения разминки с обручем, повторяют как правиль-но выполняется переле-зание через препятствие и выполняют, повторя-ют ползанье «по-плас-тунски» и выполняют ползанье и перелезание на оценку; повторяют кувырок в сторону, правила и играют в игру «Бездомный заяц» | Развивают ловкость и смелость выпол-няя лазанье по гим-настической стенке, ловкость и коорди-нацию движений при перелезание через препятствие, учатся соблюдать правила игры, соб-людать правила без-опасности выполняя лазанье и перелеза-ние через гимнасти-ческие снаряды | Проявляют положи-тельные качества личности и управля-ют своими эмоции-ями в различных нестандартных ситуациях | | Ориентируются в разно-образии способов реше-ния задач; планируют свои действия в соответ-ствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адекватно воспринимают оценку учителя; формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности | Контроль техники выполнения (ползанье «по-пластунски и перелезание через препятствие) |  |
| **43** | Совершенствова-ние упражнений гимнастики:«ло-дочка», «корзи-ночка», «кольцо»; кувырок в сторо-ну. Развитие вы-носливости в упражнениях полосы препят-ствий. Игра «Салки-выручалки»  ***Комбинированный*** |  | |  | Выполняют ходьбу и бег, упражнения лежа на животе на гимнасти-ческом мате, выполняют упражнения «лодочка», «корзиночка», «кольцо»; кувырок в сторону на оценку; упражнения полосы препятствий; повторяют правила и играют в игру «Салки-выручалки» | Развивают двига-тельные качества: быстроту, выносли-вость во время прео-доления полосы пре-пятствий, учатся самостоятельно кон-тролировать качес-тво выполнения уп-ражнений гимнасти-ки; развивают гибкость спины | Ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; про-являют дисциплини-рованность, трудо-любие и упорство в достижении постав-ленных целей | | Самостоятельно выделя-ют и формулируют цели и способы их осущест-вления; формулируют учебные задачи вместе с учителем, вносят измене-ния в план действия; фор-мулируют собственное мнение и позицию; используют речь для регуляции своего действия | Контроль техники выполнения (кувырок в сторону) |  |
| **44** | Развитие внима-ния, мышления, двигательных качеств посред-ством серии акро-батических упра-жнений. Разучи-вание гимнасти-ческой комбина-ции. Игра «Салки с домом»  ***Комбинированный*** |  | |  | Выполняют ходьбу и бег, упражнения лежа на животе на гимнастичес-ком мате, повторяют акробатические упраж-нения: «ласточка», кувырок вперед, стойка на лопатках, «мост», кувырок назад, «полу-шпагат», соединяют их в комбинацию и выполня-ют, повторяют правила и играют в игру «Салки с домом» | Закрепляют навык самостоятельного выполнения серии упражнений акроба-тики; учатся техни-чески правильно вы-полнять гимнасти-ческую комбинацию на среднем уровне; в доступной форме объяснять технику выполнения ком-бинации, находить ошибки и их исправлять | Проявляют дисцип-линированность, трудолюбие и упор-ство в достижении поставленных целей; умеют управлять своими эмоциями в различных нестан-дартных ситуациях | | Используют общие прие-мы решения поставлен-ных задач; принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и в игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итого-вый и пошаговый конт-роль; договариваются и приходят к общему реше-нию в совместной деяте-льности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии | Текущий |  |
| **45** | Развитие двига-тельных качеств посредством акробатических упражнений. Закрепление гимнастической комбинации. Игра «Салки с домом»  ***Комбинированный*** |  | |  |  |  |
| **46** | Совершенствова-ние безопасного выполнения акро-батических упра-жнений. Развитие ловкости и коор-динации при вы-полнении гимнас-тической комби-нации. Игра «Салки с мячом»  ***Комбинированный*** |  | |  | Выполняют ходьбу и бег, общеразвивающие упражнения; повторяют правильное выполнение акробатических упраж-нений; повторяют гим-настическую комбина-цию и выполняют ее на оценку; играют в игру «Салки с мячом» | Учатся выполнять упражнения акроба-тики, соблюдая пра-вила безопасности; самостоятельно кон-тролировать качес-тво выполнения упражнений | Контроль техники выполнения (гимнастическая комбинация) |  |
| **47** | Совершенствование разученных ранее ОРУ с предметом. Объ-яснение и разучи-вание игровых действий эстафет с предметами. Игра «Ловишки с хвостиком» *Комбинированный* |  | |  | Выполняют ОРУ с веревочкой; разучивают и выполняют эстафеты с предметами и различ-ными видами движений; играют в игру с веревочкой «Ловишки с хвостиком» | Учатся проводить разминкус предме-том;закрепляют умения и навыки правильного выпол-нения основных видов движений; выполняют команд-ные действия в эстафете для закрепления учебного материала | Ориентируются на доброжелательное общение и взаимо-действие со сверст-никами; проявляют дисциплинированностьтрудолюбие и упорство в дости-жении поставленных целей | | Самостоятельно выде-ляют и формулируют цели и способы их осу-ществления; оценивают правильность выполне-ния действия; адекватно воспринимают замечания учителя; формулируют собственное мнение и позицию; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодей-ствии | Текущий |  |
| **48** | Разучивание эста-фет с акробати-ческими и прик-ладными гимнас-тическими упраж-нениями. Разви-тие координаци-онных способнос-тей в эстафетах. Игра «Салки-ноги от земли»  ***Комбинированный*** |  | |  | Выполняют ходьбу и бег, ОРУ, разучивают и выполняют эстафеты с кувырком вперед, «мос-тиком», ползаньем «по-пластун-ски», лазаньем по гимнастической стенке, перелезанием через препятствие; повторяют правила и играют в игру «Салки-ноги от земли» | Учатся выполнять командные действия в эстафете, совер-шенствовать акро-батические и прик-ладные гимнасти-ческие упражнения; взаимодействовать со сверстниками при проведении сорев-нований | Текущий |  |
| **Результаты 2 четверти: из 48 плановых часа проведено** | | | | | | | |  | | | |
| **3 четверть (30 часов)** | | | | | | | | | | | |
| **Раздел программы №4 Элементы спортивных игр. Подвижные игры (14 часов)** | | | | | | | | | | | |
| **49** | Ознакомление с правилами безо-пасности при ра-зучивании элеме-нтов спортивных игр. Разучивание ОРУ с большим мячом. Повторе-ние броска и лов-ли мяча. Игра «Вышибалы»  ***Комбинированный*** |  | |  | Знакомятся с правилами поведения на уроках при обучении элементов спортивных игр; выпол-няют упражнения с большим мячом; повто-ряют броски и ловлю мяча разными способа-ми; повторяют правила и играют в игру «Вышибалы» | Повторяют правила ТБ с мячом; учатся выполнять броски и ловлю большого мяча разными спосо-бами; развивают выносливость, быстроту при проведении игры | Ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающегося, раз-витие мотивов учеб-ной деятельности и формирование личностного смысла учения | | Выделяют и формулиру-ют познавательные цели с помощью учителя; опре-деляют, где применяются действия с мячом; испо-льзуют общие приемы решения поставленных задач; планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; используют речь для регуляции своего действия | Текущий |  |
| **50** | Совершенствова-ние упражнений с большим мячом. Обучение переда-чам и ловле мяча в парах. Игра «Охотники и утки»  ***Комбинированный*** |  | |  | Выполняют упражнения с большим мячом; разу-чивают способы переда-чи мяча в парах : снизу, сверху, от груди, от пле-ча, сбоку; выполняют передачи и ловлю мяча в парах; повторяют прави-ла и играют в игру «Охотник и утки» | Учатся взаимодей-ствовать с партне-ром во время броска и правильной ловли мяча; выполнять передачи разными способами; органи-зовывать и прово-дить игры, соблюдая правила | Оказывают посиль-ную помощь и мора-льную поддержку сверстникам при выполнении учеб-ной задачи, объяс-няют ошибки и спо-собы их устранения | | Текущий |  |
| **51** | Разучивание уп-ражнений с мал.мячами. Обучение различным спосо-бам бросков и ловли мал.мяча. Разучивание игры «Мяч соседу»  ***Изучение нового материала*** |  | |  | Выполняют ОРУ с мал.мячом; разучивают спо-собы бросков и ловлю малого мяча, выполняют одной и двумя руками после подбрасывания вверх и удара об пол ; разучивают правила и играют в игру «Мяч соседу» | Знакомятся как пра-вильно выполнять броски и ловлю малого мяча; учатся выполнять упражне-ния с мал.мячами; правильной технике броска и ловли малого мяча одной и двумя руками | Проявляют дисцип-линированность, трудолюбие и упор-ство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при обще-нии со сверстниками и взрослыми | | Самостоятельно выделяя-ют и формулируют познавательные цели; используют общие прие-мы решения поставлен-ных задач; планируют свои действия в соответ-ствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполне-ния действия; используют речь для регуляции своего действия | Текущий |  |
| **52** | Закрепление уп-ражнений с мал.мячом. Совершен-ствование навы-ков бросков и ловли мал.мяча. Разучивание брос-ков мяча одной рукой в цель. Разучивание игры «Мяч среднему»  ***Комбинированный*** |  | |  | Выполняют ОРУ с мал.мячом; повторяют брос-ки и ловлю малого мяча разными способами од-ной и двумя руками; ра-зучивают и выполняют броски одной рукой в цель; разучивают пра-вила и играют в игру «Мяч среднему» | Учатся технически правильно бросать и ловить мал.мяч од-ной и двумя руками; бросать мяч одной рукой и попадать в цель; соблюдать правила взаимодей-ствия с игроками | Ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности: самоанализ и самоконтроль результата | | Текущий |  |
| **53** | Обучение упраж-нениям с боль-шим мячом у сте-ны. Повторение ведение мяча на месте. Игра «Собачка»  ***Комбинированный*** |  | |  | Повторяют ОРУ с боль-шим мячом; ведение мя-ча на месте; разучивают способы выполнения бросков в стену, выпол-няют броски и ловлю мяча в стену разными способами; повторяют правила и играют в игру «Собачка» | Развивают глазомер и контролируют си-лу броска при выпол нении броска и лов-ли мяча в стену; уча-тся находить отли-чительные особен-ности в выполнении двигательных дейст-вий разными учени-ками | Раскрывают внут-реннюю позицию школьника; прояв-ляют дисциплини-рованность, трудо-любие и упорство в достижении постав-ленных целей | | Ориентируются в разно-образии способов реше-ния задач; адекватно воспринимают оценку учителя; формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов | Текущий |  |
| **54** | Совершенствование ведение мяча на месте и в дви-жении по прямой. Игра «Мяч из круга»  ***Зачет*** |  | |  | Выполняют ОРУ; повто-ряют технику ведения мяча на месте и в движе-нии, выполняют ведение на месте и в движении разными способами : двумя руками, одной рукой (правой, левой), со сменой рук; выпол-няют ведение на месте на оценку;повторяют правила и играют в игру «Мяч из круга» | Учатся выполнять ведение мяча на месте и в движении разными способами; соблюдать правила взаимодействия с игроками | Ориентируются на доброжелательное общение и взаимо-действие со сверст-никами; проявляют дисциплинированностьтрудолюбие и упорство в достиже-нии поставленных целей | | Используют общие прие-мы решения поставлен-ных задач; осуществляют поиск необходимой информации; планируют свои действия в соответ-ствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполне-ния действия; используют речь для регуляции своего действия | Контроль техники выполнения (ведение мяча на месте) |  |
| **55** | Совершенствование ведение мяча в движении по прямой и «змей-кой». Игра «Ловиш-ки с мячом»  ***Зачет*** |  | |  | Выполняют ОРУ; повто-ряют ведение в движе-нии разными способами : двумя руками, одной рукой (правой, левой), со сменой рук; правым и левым боком вперед, спиной вперед, «змей-кой»; повторяют прави-ла и играют в игру «Ловишки с мячом» | Контроль техники выполнения (ведение мяча в движении) |  |
| **56** | Совершенствова-ние техники брос-ков мяча в кольцо способами «сни-зу» и «сверху». Разучивание игры «Бросок мяча в колонне»  ***Комбинированный*** |  | |  | Выполняют ОРУ; повто-ряют технику бросков мяча в кольцо способа-ми «снизу» и «сверху», выполняют броски; разучивают правила и играют в игру «Бросок мяча в колонне» | Закрепляют навыки выполнения брос-ков мяча в кольцо разными способами; контролировать си-лу и высоту броска; взаимодействовать со сверстниками по правилам проведе-ния игры | Проявляют дисцип-линированность, трудолюбие и упор-ство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при обще-нии со сверстниками и взрослыми | | Самостоятельно выделяя-ют и формулируют познавательные цели; вносят необходимые коррективы в действия после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности | Текущий |  |
| **57** | Совершенствова-ние бросков в кольцо разными способами; передач мяча в парах. Игра «Мяч по кругу»  ***Повторение пройденного материала*** |  | |  | Выполняют ОРУ; повто-ряют технику бросков мяча в кольцо спосо-бами «снизу» и «свер-ху», выполняют броски одной и двумя руками; передачи мяча в парах разными способами; повторяют правила и играют в игру «Мяч по кругу» | Текущий |  |
| **58** | Совершенствова-ние баскетболь-ных упражнениях с мячом в парах. Игра «Гонка мячей в колонне»  ***Зачет*** |  | |  | Выполняют ОРУ; повто-ряют передачи мяча в парах на месте и выпол-няют на оценку; выпол-няют передачу мяча после ведения в паре; повторяют правила и играют в игру «Гонка мячей в колонне» | Учатся выполнять передачу мяча в парах на месте контролируя тех-нику выполнения; развивают глазомер выполняя передачу после ведения | Понимают значение знаний и умений для человека, стремятся добиваться хороших результатов в учебе; раскрывают внут-реннюю позицию школьника | | Используют общие прие-мы решения поставлен-ных задач; определяют, где применяются дейст-вия с мячами; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуще-ствляют итоговый и пошаговый контроль; ориентируются на пози-цию партнера в общении и взаимодействии | Контроль техники выполнения (передачи мяча в парах) |  |
| **59** | Совершенствова-ние ведение мяча с передвижением приставными шагами, бросок в кольцо. Игра «Вышибалы»  ***Повторение пройденного материала*** |  | |  | Выполняют ОРУ; выпо-лняют ведение мяча в движении приставным шагом прямо и боком (правым, левым); бросок в кольцо после ведения; повторяют правила и играют в игру «Вышибалы» | Развивают ловкость и координацию при выполнении ведения мяча в движении приставными шага-ми; учатся выпол-нять остановку прыжком | Проявляют дисцип-линированность, трудолюбие и упор-ство в достижении поставленных целей | | Ставят и формулируют проблемы; ориентиру-ются в разнообразии способов решения задач, выполняют действия в соответствии с постав-ленной задачей и услови-ями ее реализации; ис-пользуют установленные правила в контроле спо-соба решения; договари-ваются с партнером о распределении функций и ролей в совместной деятельности | Текущий |  |
| **60** | Повторение брос-ков набивного мяча разными способами. Разу-чивание игры «Стоп»  ***Комбинированный*** |  | |  | Выполняют ОРУ без предмета; знакомятся с набивным мячом, какие бывают способы брос-ков набивного мяча, повторяют правильную технику броска набив-ного мяча из-за головы, выполняют броски в парах; разучивают правила и играют в игру «Стоп» | Учатся технически правильно выпол-нять бросок набив-ного мяча; взаимо-действовать со свер-стниками по прави-лам в играх с мячом; развивают силу рук и глазомер при выполнении бросков набивного мяча | Проявляют дисцип-линированность, трудолюбие и упор-ство в достижении поставленных целей; оказывают посиль-ную помощь своим сверстникам, умеют находить с ними общий язык и общие интересы | | Используют общие прие-мы решения поставлен-ных задач; принимают и сохраняют учебную зада-чу при выполнении зада-ния и участии в игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итого-вый и пошаговый конт-роль; договариваются и приходят к общему реше-нию в совместной дея-тельности, ориентиру-ются на позицию парт-нера во взаимодействии | Текущий |  |
| **61** | Совершенствова-ние бросков набивного мяча разными спо-собами. Контроль за развитием двигательных качеств: броски набивного мяча из-за головы. Игра «Горячая картошка»  ***Комбинированный*** |  | |  | Выполняют ОРУ без предмета; повторяют броски набивного мяча разными способами: снизу, от груди, от плеча, из-за головы, выполняют броски в парах; выполняют броски из-за головы на оценку ; повторяют правила и играют в игру «Горячая картошка» | Учатся контролиро-вать силу и точность броска; находить отличительные осо-бенности в выпол-нении бросков раз-ными учениками; контролировать технику своего выполнения и другими учениками | Проявляют дисцип-ли--нированность, трудолюбие и упор-ство в достижении поставленных целей | | Контроль за развитием двигательных качеств( броски набивного мяча). |  |
| **62** | Совершенствова-ние разученных ранее ОРУ.Объяс-нение и разучива-ние игровых дейс-твий эстафет с мячом «Веселые старты»  ***Комбинированный*** |  | |  | Выполняют сами ранее разученные общеразви-вающие упражнения; разучивают и выполняют эстафеты с мячом | Учатся самостоя-тельно организовы-вать и проводить разминку; исполь-зовать полученные навыки в процессе обучения; закрепля-ют умения и навыки правильного выпол-нения заданий с мячом; выполняют командные действия в эстафетах для закрепления учебного материала | Проявляют дисцип-линированность, трудолюбие и упор-ство в достижении поставленных целей, умеют управлять эмоциями при обще-нии со сверстниками и взрослыми | | Самостоятельно выделя-ют и формулируют познавательные цели; используют общие при-емы решения поставлен-ных задач; планируют свои действия в соот-ветствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; договарива-ются и приходят к обще-му решению в совмест-ной деятельности | Текущий |  |
| Раздел программы №4 **Элементы спортивных игр. Подвижные игры (8 часов)** | | | | | | | | | | | |
| **63** | Повторение ТБ с мячом.Обучение передаче волей-больного мяча в парах, броскам и ловле мяча через сетку. Игра «Перекинь мяч»  ***Изучение нового материала*** |  | |  | Повторяют правила по-ведения на уроках с мя-чом; выполняют обще-разивающие упражне-ния с бол.мячом; знако-мятся какие бывают иг-ры с мячом через сетку; разучивают передачи волейбольного мяча в парах и правильную технику бросков и ловли мяча через сетку; игра-ют в игру «Перекинь мяч» | Учатся выполнять броски и ловлю волейбольного мяча двумя руками над головой в парах и через сетку; развива-ют силу и высоту броска; учатся играть соблюдая правила игры и контролировать свои действия и действия соперника | Раскрывают внут-реннюю позицию школьника; прояв-ляют дисциплиниро-ванность, трудолю-бие и упорство в достижении постав-ленных целей | | Ориентируются в разно-образии способов реше-ния задач; планируют свои действия в соответ-ствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; формулиру-ют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности | Текущий |  |
| **64** | Обучение брос-кам мяча через сетку двумя рука-ми от плеча, свер-ху из-за головы, снизу. Разучива-ние игры «Выстрел в небо»  ***Изучение нового материала*** |  | |  | Повторяют ОРУ с бол.мячом; повторяют как правильно выполнять бросок через сетку раз-ными способами: снизу, сверху из-за головы, от плеча, выполняют броски и ловлю мяча через сетку разными способами; разучивают правила и играют в игру «Выстрел в небо» | Учатся выполнять броски мяча через сетку разными спо-собами ; правильно ставить руки при бросках и ловле мяча; развивают силу и высоту брос-ка; играют соблю-дая правила и кон-тролируя свои дей-ствия и действия соперника | Проявляют положи-тельные качества личности и управ-ляют своими эмо-циями в различных ситуациях | | Используют общие прие-мы решения поставлен-ных задач; принимают и сохраняют учебную зада-чу при выполнении зада-ния и участии в игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итого-вый и пошаговый конт-роль; договариваются и приходят к общему реше-нию в совместной дея-тельности, ориентируют-ся на позицию партнера во взаимодействии | Текущий |  |
|  |
| **65** | Обучение подаче мяча через сетку двумя руками из-за головы и одной рукой от плеча. Разучивание игры «Пионербол»  ***Изучение нового материала*** |  | |  | Выполняют ОРУ без предмета; разучивают и выполняют подачу мяча через сетку двумя руками из-за головы и одной рукой от плеча; разучивают правила и играют в игру «Пионербол» | Учатся подавать мяч через сетку двумя и одной рукой; пере-мещать по площадке по команде «пере-ход»; соблюдать правила взаимодей-ствия с игроками | Ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности; про-являют дисциплини-рованность, трудо-любие и упорство в достижении поставленных целей | | Самостоятельно выделя-ют и формулируют цели и способы их осущест-вления; планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют речь для ре-гуляции своего действия | Текущий |  |
| **66** | Совершенствова-ние ловли высоко летящего мяча. Взаимодействие в команде. Игра «Пионербол»  **Комбинированный** |  | |  | Выполняют ОРУ без предмета; повторяют броски ловлю мяча через сетку разными способами; выполняют броски и ловлю высоко летящего мяча; повторя-ют правила и играют в игру «Пионербол» | Учатся ловить высоко летящий мяч; взаимодейство-вать с игроками в команде; оценивать и контролировать игровую ситуацию | Ориентируются на доброжелательное взаимодействие со сверстниками; про-являют дисциплини-рованность, трудо-любие и упорство в достижении поставленных целей | | Ставят и формулируют проблемы; ориентирую-тся в разнообразии спо-собов решения задач; вы-полняют действия в соот-ветствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа реше-ния; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности | Текущий |  |
| **67** | Совершенствова-ние подачи, передачи, бросков и ловли мяча через сетку. Игра «Пионербол»  ***Повторение пройденного материала*** |  | |  | Выполняют ОРУ с хлоп-ками; повторяют пода-чи, передачи, броски разными способами и ловлю мяча через сетку; выполняют на оценку броски и ловлю мяча через сетку; повторяют правила и играют в игру «Пионербол» | Закрепляют навык выполнения подачи, передачи, броска и ловли мяча; учатся грамотно использо-вать технику броска и ловли мяча во вре-мя игры; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во вре-мя занятий физкуль-турой | Ориентируются на активное взаимодей-ствие со сверстни-ками; проявляют дисциплинирован-ность, трудолюбие и упорство в достиже-нии поставленных целей | | Используют общие прие-мы решения поставлен-ных задач; принимают и сохраняют учебную зада-чу при выполнении зада-ния и участии в игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итого-вый и пошаговый конт-роль; договариваются и приходят к общему реше-нию в совместной деятельности | Контроль техники выполнения (броски и ловля мяча через сетку) |  |
| **68** | Обучение веде-нию мяча внут-ренней и внешней частью стопы по прямой линии. Контроль за раз-витием двигатель-ных качеств: приседание. Разучивание игры «Гонка мячей»  ***Комбинированный*** |  | |  | Выполняют ОРУ; знако-мятся с ТБ при обучении элементам игры в фут-бол; разучивают технику и выполняют ведение мяча внутренней и вне-шней частью стопы по прямой линии; выпол-няют приседание за 1 мин на результат; разу-чивают правила и игра-ют в игру «Гонка мячей» | Учатся соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма при изучении элементов игры в футбол; навыкам ведения мяча ногами; развивают силу ног | Понимают значение физического разви-тия для человека; имеют желание учиться | | Выделяют и формулиру-ют цели и способы их осуществления с помо-щью учителя; ориентиру-ются в разнообразии способов решения задач; выполняют действия в соответствии с постав-ленной задачей и услови-ями ее реализации; испо-льзуют установленные правила в контроле спо-соба решения; договари-ваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности | Контроль за развитием двигательных качеств (приседание). |  |
| **69** | Обучение веде-нию мяча внут-ренней и внешней частью стопы по дуге с остановка-ми по сигналу и между стойками с обводкой. Разучивание игры «Слалом с мячом»  ***Изучение нового материала*** |  | |  | Выполняют ОРУ; повто-ряют технику ведение мяча внутренней и внешней частью стопы и выполняют ведение по дуге с остановкой по сигналу и «змейкой» с обводкой стоек; разучи-вают правила и играют в игру «Слалом с мячом» | Учатся выполнять ведение мяча ногами различными спосо-бами; контролиро-вать мяч; соблюдать правила взаимодей-ствия с игроками | Проявляют дисцип-линированность, трудолюбие и упорство в достиже-нии поставленных целей | | Используют общие прие-мы решения поставлен-ных задач; принимают и сохраняют учебную зада-чу при выполнении зада-ния и участии в игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итого-вый и пошаговый конт-роль; ориентируются на позицию партнера в об-щении и взаимодействии | Текущий |  |
| **70** | Обучение умению останавливать катящийся мяч внутренней час-тью стопы. Игра вратаря. Разучи-вание игры «Футбольный бильярд»  ***Изучение нового материала*** |  | |  | Выполняют ОРУ; разу-чивают технику остано-вки катящегося мяча внутренней частью стопы; знакомятся с игрой вратаря, выполня-ют пенальти в ворота; разучивают правила и играют в игру «Футбольный бильярд» | Учатся технике ве-дения и остановки мяча; знакомятся с игрой вратаря, что такое пенальти и за что его назначают; взаимодействовать с партнером в игре в футбол | Ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности; про-являют дисциплини-рованность, трудо-любие и упорство в достижении постав-ленных целей | | Самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу; контро-лируют процесс и резуль-тат действия; вносят из-менения в план действия; используют речь для ре-гуляции своего действия; договариваются и прихо-дят к общему решению в совместной деятельности | Текущий |  |
| Раздел программы №3 **Лыжная подготовка. Подвижные игры(8 часов)** | | | | | | | | | | | |
| **71** | Объяснение пра-вил безопасного поведения на уроках лыжной подготовки. Ходьба на лыжах.  Разучивание игры «По местам»  ***Изучение нового материала*** |  | |  | Повторяют правила безопасного поведения на уроках лыжной под-готовки: подготовка лыж, переноска до лыж-ни, поведение на лыжне; организованно выходят с лыжами из помеще-ния, учатся правильно укладывать лыжи на снег и их пристегивать; выполняют движения на лыжах по кругу; разучи-вают правила и играют в игру «По местам»; от-стегивают лыжи, очища-ют от снега, возвраща-ются в школу | Учатся соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма на лы-жах; выполнять ко-манды с лыжами в руках, в переноске лыж, надевании лыж; технически правильно выпол-нять движение на лыжах. | Ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающегося, раз-витие мотивов учеб-ной деятельности и формирование личностного смысла учения | | Выделяют и формулиру-ют познавательные цели с помощью учителя; испо-льзуют общие приемы решения поставленных задач; планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; используют речь для регуляции своего действия | Текущий |  |
| **72** | Объяснение зна-чения занятий на лыжах для укреп-ления здоровья. Закрепление на-выков ходьбы на лыжах разными способами. Разучивание игры «Перестрелка»  ***Комбинированный*** |  | |  | Беседуют о значении занятий лыжами для здоровья; получают лыжи и организованно выходят на лыжню строятся в шеренгу с лыжами, укладывают их на снег (правая, левая), пристегивают; повторя-ют технику ступающего и скользящего шагов на лыжах и выполняют движение ступающим и скользящим шагами по лыжне; разучивают пра-вила и играют в игру «Перестрелка»;отсте-гивают лыжи, очищают от снега, возвращаются в школу | Планируют лыжные прогулки в режиме дня для укрепления здоровья; совершен-ствуют технику сту-пающего и сколь-зящего шага без палок. | Проявляют дисцип-линированность, трудолюбие и упорство в дости-жении поставлен-ных целей | | Определяют и кратко характеризуют физичес-кую культуру как занятия физическими упражне-ниями включая лыжную подготовку; самостоя-тельно выделяют и фор-мулируют познаватель-ные цели; используют общие приемы решения поставленных задач; планируют свои действия в соответствии с постав-ленной задачей и усло-виями ее реалиизации; оценивают правильность выполнения действия; договариваются и прихо-дят к общему решению в сов-местной деятельности | Текущий |  |
| **73** | Развитие коорди-национных, ско-ростных и сило-вых способностей во время прохож-дении дистанции на лыжах. Совер-шенствование поворотов на месте переступа-нием вокруг нос-ков и пяток лыж.  ***Комбинированный*** |  | |  | Получают лыжи и орга-низованно выходят на лыжню строятся в ше-ренгу с лыжами, укла-дывают их на снег (пра-вая, левая), пристегива-ют; повторяют технику поворота переступанием на месте вокруг носков и пяток лыж и выполня-ют поворот на месте; двигаются ступающим и скользящим шагом по лыжне; отстегивают лыжи, очищают от снега, возвращаются в школу | Закрепляют поворот переступанием на месте, выполняют повороты вправо и влево; учатся как выполнять обгон на дистанции; передви-гаться на лыжах соблюдая правила безопасности | Оказывают беско-рыстную помощь своим сверстникам, умеют находить с ними общий язык и общие интересы | | Ставят и формулируют проблемы; ориентиру-ются в разнообразии способов решения задач; выполняют действия в соответствии с постав-ленной задачей и усло-виями ее реализации; используют установлен-ные правила в контроле способа решения; ориен-тируются на позицию партнера в общении и взаимодействии догова-риваются и приходят к общему решению в совместной деятельности | Текущий |  |
| **74** | Совершенствова-ние умения перед-вигаться сколь-зящим шагом по дистанции до 1000м. Разучивание игры «Охотники и олени»  ***Комбинированный*** |  | |  | Получают лыжи и орга-низованно выходят на лыжню строятся в шере-нгу с лыжами, уклады-вают их на снег (правая, левая), пристегивают; повторяют технику скользящего шага и выполняют движение скользящим шагом по дистанции до 1000м; разучивают правила и играют в игру «Охотни-ки и олени»; отстегива-ют лыжи, очищают от снега, возвращаются в школу | Учатся передви-гаться свободным скользящим шагом; развивают вынос-ливость, закреп-ляют умение распре-делять силы на дистанции | Проявляют дисцип-линированность, трудолюбие и упорство в дости-жении поставлен-ных целей | | Самостоятельно выделя-ют и формулируют поз-навательные цели; вно-сят необходимые кор-рективы в действия после его завершения на основе его оценки и учета харак-тера сделанных ошибок; договариваются и при-ходят к общему решению в совместной деятель-ности | Текущий |  |
| **75** | Обучение подъ-ему на лыжах различными спо-собами, спуску в основной стойке и торможению пал-ками. Совершен-ствование сколь-зящего шага.  ***Комбинированный*** |  | |  | Получают лыжи и орга-низованно выходят на лыжню строятся в шере-нгу с лыжами, уклады-вают их на снег (правая, левая), пристегивают; разучивают способы и технику подъема на возвышение: «лесен-кой», «елочкой» , техни-ку спуска в основной стойке, выполняют подъем и спуск; выпол-няют движение скользя-щим шагом по дистан-ции; отстегивают лыжи, очищают от снега, возвращаются в школу | Учатся выполнять подъем изученными способами, спуск в основной стойке; развивают коорди-национные способ-ности при спуске; учатся скользить на лыжах | Проявляют дисцип-линированность, трудолюбие и упор-ство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при обще-нии со сверстниками и взрослыми | | Ставят и формулируют проблемы; ориентирую-тся в разнообразии спо-собов решения задач, выполняют действия в соответствии с постав-ленной задачей и усло-виями ее реализации; используют установлен-ные правила в контроле способа решения; задают вопросы, обращаются за помощью; договарива-ются о распределении функций и ролей в совместной деятельности |  |  |
| **76** | Совершенствова-ние навыка подъ-ема на небольшое возвышение и спуска в основной стойке. Игр « Кто дольше прокатит-ся на лыжах». Развитие скорос-тно-силовых способностей при движении сколь-зящим шагом.  ***Комбинированный*** |  | |  | Получают лыжи и орга-низованно выходят на лыжню строятся в шере-нгу с лыжами, уклады-вают их на снег (правая, левая), пристегивают; повторяют технику подъема «лесенкой» и «елочкой», спуска в основной стойке, выпол-няют подъем и спуск в игре «Кто дольше прокатится на лыжах»; выполняют движение по лыжне скользящим шагом; отстегивают лыжи, очищают от снега, возвращаются в школу | Учатся технически правильно выпол-нять подъем и спуск на лыжах; корректи-ровать технику дви-жения на лыжах; двигаться скользя-щим шагом со средней скоростью. | Текущий |  |
| **77** | Освоение техники лыжных ходов. Обучение попе-ременному двух-шажному ходу без палок и с палками.  ***Изучение нового материала*** |  | |  | Получают лыжи и орга-низованно выходят на лыжню строятся в шере-нгу с лыжами, уклады-вают их на снег (правая, левая), пристегивают; знакомятся какие бы-вают лыжные ходы, ра-зучивают технику попе-ременного двухшажного хода и выполняют дви-жение по лыжне разу-ченным ходом; отсте-гивают лыжи, очищают от снега, возвращаются в школу | Учатся технически правильно выпол-нять попеременный двухшажный ход; развивать ловкость, скорость и выносли-вость при беге на лыжах; держать интервал при перед-вижении на лыжах | Понимают значение знаний и умений для человека; стремятся хорошо учиться; раскрывают внут-реннюю позицию школьника; про-являют дисциплини-рованность, трудо-любие и упорство в достижении постав-ленных целей | | Самостоятельно выде-ляют и формулируют цели и способы их осуществления; при-нимают и сохраняют учебную задачу при выполнении задания; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют ито-говый и пошаговый контроль; договарива-ются и приходят к обще-му решению в совмест-ной деятельности, ори-ентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии | Текущий |  |
| **78** | Совершенствова-ние навыков передвижения попеременным двухшажным ходом  ***Повторение пройденного материала*** |  | |  | Получают лыжи и орга-низованно выходят на лыжню строятся в шере-нгу с лыжами, уклады-вают их на снег (правая, левая), пристегивают; повторяют технику попеременного двух-шажного хода и выпол-няют; его на лыжне; отстегивают лыжи, очищают от снега, возвращаются в школу | Текущий |  |
| **79** | Обучение поворо-там приставными шагами. Совер-шенствование подъема и спуска в основной стой-ке, торможения падением.  ***Комбинированный*** |  | |  | Получают лыжи и пал-ки, организованно выхо-дят на лыжню, строятся в шеренгу укладывают лыжи на снег (правая, левая), пристегивают; разучивают поворот приставным шагом на месте и в движении, торможение падением, выполняют; повторяют подъем и спуск с возвы-шения применяя тормо-жение падением; отсте-гивают лыжи, очищают от снега, возвращаются в школу | Учатся выполнять повороты на лыжах изученными спосо-бами; применять торможение паде-нием на горке и на дистанции; избегать столкновения при спуске с горки | Проявляют дисцип-линированность, трудолюбие и упор-ство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при обще-нии со сверстниками и взрослыми | | Ставят и формулируют проблемы; ориентиру-ются в разнообразии способов решения задач, выполняют действия в соответствии с постав-ленной задачей и усло-виями ее реализации; ис-пользуют установленные правила в контроле спо-соба решения; задают вопросы, обращаются за помощью; договарива-ются о распределении функций и ролей в совместной деятельности | Текущий |  |
| **Результаты 3 четверти: из 79 плановых часов проведено** | | | | | | | | | | | |
| **4 четверть (24 часа)** | | | | | | | | | | | |
| **80** | Совершенствова-ние поворотов на месте и в движе-нии переступани-ем и приставным шагом. Обучение падению на бок на месте и в дви-жении под уклон. Игра «День и ночь»  ***Комбинированный*** | \ | |  | Получают лыжи и пал-ки, организованно выхо-дят на лыжню, строятся в шеренгу укладывают лыжи на снег (правая, левая), пристегивают; разучивают падение на бок на месте и в движе-нии; повторяют поворот приставным шагом и переступанием на месте и в движении, выпол-няют; повторяют подъем и спуск с возвышения применяя падение на бок; отстегивают лыжи, очищают от снега, возвращаются в школу | Учатся выполнять движение на лыжах по дистанции с поворотами; приме-нять падение на бок на дистанции и в движении под уклон |  | |  | Текущий |  |
| **81** | Совершенствова-ние умения пере-движения попере-менным двухшаж-ным ходом по дистанции до 1000 м. Игра «Охотники и олени  ***Повторение пройденного материала*** |  | |  | Получают лыжи и пал-ки, организованно выхо-дят на лыжню, строятся в шеренгу укладывают лыжи на снег (правая, левая), пристегивают; повторяют технику попеременного двух-шажного хода и выпол-няют передвижение по дистанции до 1000м.; играют в игру «Охотни-ки и олени»; отстегива-ют лыжи, очищают от снега, возвращаются в школу | Учатся координиро-вать работу рук и ног при передвиже-нии попеременным двухшажным ходом; распределять силы на больших дистан-циях | Ориентируются на развитие мотивов учебной деятель-ности и формирова-ние личностного смысла учения; про-являют дисциплини-рованностьтрудолюбие и упорство в достижении постав-ленных целей | | Самостоятельно выделя-ют и формулируют позна-вательные цели; исполь-зуют общие приемы решения поставленных задач; планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия; до-говариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов | Текущий |  |
| **82** | Разучивание тор-можение лыжами «плугом». Разви-тие выносливости в движении на лыжах по дистан-ции до 1500м. в медленном темпе  ***Комбинированный*** |  | |  | Получают лыжи и пал-ки, организованно выхо-дят на лыжню, строятся в шеренгу укладывают лыжи на снег (правая, левая), пристегивают; разучивают торможение лыжами «плугом»; вы-полняют передвижение по дистанции до 1500м. в медленном темпе, при-меняя торможение «плу-гом»; отстегивают лы-жи, очищают от снега, возвращаются в школу | Учатся выполнять торможение «плу-гом» в движении по дистанции; разви-вают выносливость в передвижении на лыжах на большое расстояние | Проявляют дисцип-линированность, трудолюбие и упор-ство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при обще-нии со сверстниками и взрослыми | |  |  |
| **83** | Повторение пере-движение на лы-жах «змейкой»; подъема ступаю-щим шагом. Прохождение дистанции до 1500м.  ***Комбинированный*** |  | |  | Получают лыжи и пал-ки, организованно выхо-дят на лыжню, строятся в шеренгу укладывают лыжи на снег (правая, левая), пристегивают; повторяют и выполняют движение на лыжах «змейкой»; подъем в горку ступающим шагом прямо и косо; передви-жение по дистанции до 1500м. в медленном темпе; отстегивают лыжи, очищают от снега, возвращаются в школу | Учатся координиро-вать движения при передвижении на лыжах «змейкой»; передвигаться по дистанции разучен-ными способами с подъемами и спуска-ми, развивая выносливость | Проявляют положи-тельные качества личности и управля-ют своими эмоции-ями в различных нестандартных ситуациях | | Самостоятельно выделя-ют и формулируют поз-навательные цели; вно-сят необходимые кор-рективы в действия после его завершения на основе его оценки и учета харак-тера сделанных ошибок; контролируют действия партнера; договаривают-ся и приходят к общему решению в совместной деятельности | Текущий |  |
| **84** | Совершенствова-ние поперемнного двухшажного хода, поворотов, подъемов, спус-ков, торможение. Прохождение дистанции до 1500м. в среднем темпе  ***Повторение пройденного материала*** |  | |  | Получают лыжи и пал-ки, организованно выхо-дят на лыжню, строятся в шеренгу укладывают лыжи на снег (правая, левая), пристегивают; выполняют передви-жение по дистанции до 1500м. в среднем темпе, применяя ранее изучен-ные хода, повороты, подъемы, спуск, тормо-жение; отстегивают лыжи, очищают от снега, возвращаются в школу | Учатся передвига-ться по дистанции разученными спосо-бами с подъемами и спусками, развивая выносливость и скоростно-силовые качества. | Проявляют дисцип-линированность, трудолюбие и упор-ство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при обще-нии со сверстниками и взрослыми | | Текущий |  |
| **85** | Развитие скорос-тно-силовых качеств во время прохождения на лыжах 1000м в быстром темпе без учета времени  ***Повторение пройденного материала*** |  | |  | Получают лыжи и пал-ки, организованно выхо-дят на лыжню, строятся в шеренгу укладывают лыжи на снег (правая, левая), пристегивают; проходят по лыжне дистанцию 1000м в быс-тром темпе без учета времени; отстегивают лыжи, очищают от снега, возвращаются в школу | Учатся правильно называть лыжный инвентарь; передви-гать на лыжах в быс-тром темпе; выпол-нять разученные упражнения по лыжной подготовке для закрепления учебного материала | Проявляют дисцип-линированность, трудолюбие и упорство в дости-жении поставлен-ных целей | | Самостоятельно выделя-ют и формулируют цели и способы их осущест-вления; принимают и сохраняют учебную зада-чу при выполнении зада-ния; принимают инструк-цию педагога и четко сле-дуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль; договаривают-ся и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориенти-руются на позицию партнера в общении и взаимодействии | Контроль двигательных качеств (прохождение на лыжах дистанции 1000м без учета времени) |  |
| **86** | Развитие внима-ния, двигатель-ных качеств пос-редством подвиж-ных игр на лыжах и без лыж. Разучивание игры «На буксире»  **Комбинированный** |  | |  | Получают лыжи и пал-ки, организованно выхо-дят на лыжню, строятся в шеренгу укладывают лыжи на снег (правая, левая), пристегивают; проходят по лыжне в разминочном темпе; играют на лыжах в игру «На буксире» и другие игры на лыжах и без лыж; возвращаются в школу | Закрепляют навыки лыжной подготовки; учатся организовы-вать и проводить иг-ры со сверстниками; оказывать посиль-ную помощь и под-держку сверстникам при выполнении учебной задачи, доброжелательно объяснять ошибки и способы их устранения | Оказывают беско-рыстную помощь своим сверстникам, находят с ними общий язык и общие интересы | | Текущий |  |
| **87** | Обучение переда-че и приему мяча ногами в паре на месте и с продви-жением. Разучи-вание игры в ми-ни футбол по уп-рощенным прави-лам.  ***Изучение нового материала*** |  | |  | Выполняют ОРУ; разу-чивают и выполняют передачи и прием мяча ногами в паре на месте и с продвижением вперед; разучивают правила и играют в мини футбол по упращенным правилам | Учатся технике пе-редачи и приему мя-ча в паре; техни-чески правильно вы-полнять элементы игры в футбол; распределять роли игроков в команде | Проявляют положи-тельные качества личности и управ-ляют своими эмо-циями в различных ситуациях | | Самостоятельно выделя-ют и формулируют позна-вательные цели; вносят необходимые коррективы в действия после его за-вершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок; зада-ют вопросы; контролиру-ют действия партнера; договариваются и прихо-дят к общему решению в совместной деятельности | Текущий |  |
| Раздел программы №5. **Легкая атлетика. Подвижные игры (15 часов)** | | | | | | | | | | | |
| **88** | Повторение ТБ по легкой атлетике. Повторение пры-жка в длину с места. Контроль за развитием дви-гательных качес-тв: подтягивание на низкой перек-ладине из виса лежа. Игра «Пустое место»  ***Комбинированный*** |  | |  | Повторяют ТБ на уроках легкой атлетики; выпол-няют различные ходьбу и бег. ОРУ без предме-та; повторяют технику прыжка в длину с места, выполняют прыжок; повторяют подтягивание на низкой перекладине из положения виса лежа и выполняют на оценку; повторяют правила и играют в игру «Пустое место» | Совершенствуют на-вык технически пра-вильно выполнять прыжок в длину с места; в доступной форме объяснять технику прыжка в длину с места, анна-лизировать и нахо-дить ошибки при выполнении, их ис-правлять; развивают силу рук и выносливость | Проявляют положи-тельные качества личности и управ-ляют своими эмо-циями в различных нестандартных ситуациях | | Самостоятельно выделя-ют и формулируют цели и способы их осуществле-ния; оценивают правиль-ность выполнения дей-ствия; адекватно воспри-нимают предложения и оценку учителя; ориенти-руются на позицию партнера в общении и взаимодействии | Контроль двигательных качеств (подтягивание на низкой перекладине) |  |
| **89** | Развитие прыгу-чести в прыжках в длину с места и с разбега. Игра «Пустое место»  ***Комбинированный*** |  | |  | Выполняют различные ходьбу и бег. ОРУ без предмета; повторяют технику прыжка в длину с разбега и выполняют прыжок на гимнасти-ческий мат; повторяют прыжок в длину с места; повторяют правила и играют в игру «Пустое место» | Учатся технически правильно выпол-нять прыжок в дли-ну с разбега, соблю-дая правила безо-пасного приземле-ния; прыжок в длину с места; взаимодей-ствовать со сверс-тниками во время игры | Раскрывают внут-реннюю позицию школьника; умеют управлять эмоции-ями при общении со сверстниками и взрослыми | | Ориентируются в разно-образии способов реше-ния задач; планируют свои действия в соответ-ствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; формули-руют собственное мне-ние и позицию; догова-риваются и приходят к общему решению в сов-местной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов | Текущий |  |
| **90** | Контроль за раз-витием двигатель-ных качеств: прыжок в длину с места. Обучение прыжкам через низкие барьеры. Развитие прыгу-чести в эстафете «Кто дальше прыгнет»  ***Комбинированный*** |  | |  | Выполняют ходьбу и бег с заданиями; ОРУ с кру-говыми движениями; выполняют прыжок в длину с места на резуль-тат; разучивают технику прыжков через низкие барьеры и выполняют прыжки через низкие барьеры во время бега; выполняют эстафету | Учатся выполнять прыжки через низ-кие барьеры во вре-мя бега; развивают силу, ловкость, пры-гучесть и координа-цию во время выпо-лнения прыжков разными способами | Проявляют дисцип-линированность, трудолюбие и упор-ство в достижении поставленных целей | | Самостоятельно выделя-ют и формулируют поз-навательные цели и спо-собы их осуществления; оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя; форму-лируют вопросы; ориен-тируются на позицию партнера в общении и взаимодействии | Контроль двигательных качеств (прыжок в длину с места) |  |
| **91** | Строевые упраж-нения. Контроль пульса. Развитие координации в упражнениях с гимнастическими палками. Совер-шенствование техники прыжка в длину с разбега. Игры-эстафеты с гимнастическими палками.  ***Комбинированный*** |  | |  | Выполняют строевые упражнения, ходьбу и бег с изменением нап-равления движения; на-ходят и подсчитывают пульс; выполняют обще-развивающие упражне-ния с гимнастическими палками; повторяют прыжок в длину с разбе-га на гимнастический мат и выполняют его на оценку; выполняют эс-тафеты с гимнастичес-кими палками | Повторяют строевые упражнения; учатся находить и подсчи-тывать пульс до и после нагрузки; раз-вивают координа-цию при выполне-нии упражнений с гимнастическими палками, соблюдая правила безопаснос-ти; контролируют технику выполнения прыжка, замечают и исправляют ошибки | Ориентируются на активное взаимодей-ствие со сверстни-ками; проявляют дисциплинирован-ность, трудолюбие и упорство в достиже-нии поставленных целей; умеют управ-лять эмоциями при общении со сверстниками | | Самостоятельно выделяя-ют и формулируют поз-навательные цели; вно-сят необходимые коррек-тивы в действия после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок; дого-вариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности | Контроль техники выполнения (прыжок в длину с разбега) |  |
| **92** | Совершенствова-ние строевых упражнений; на-выков отжимания от пола. Контроль за развитием двигательных качеств: наклон вперед из положе-ния стоя. Игра «Космонавты»  ***Комбинированный*** |  | |  | Выполняют строевые упражнения, ходьбу и бег с изменением нап-равления движения; вы-полняют ОРУ с гимнас-тическими палками; контролируют пульс; повторяют как правиль-но выполняется отжима-ние от пола и выполня-ют его; выполняют уп-ражнения на гибкость и сдают на оценку наклон вперед из положения стоя; повторяют правила и играют в игру «Космонавты» | Учатся характеризо-вать физическую на-грузку по показате-лям частоты пульса, регулировать ее во время занятия; раз-вивают силу рук выполняя отжима-ние от пола, гибкость | Проявляют положи-тельные качества личности и управля-ют своими эмоции-ями в различных нестандартных ситуациях | | Самостоятельно выде-ляют и формулируют цели и способы их осу-ществления; ; оценивают правильность выполне-ния действия; адекватно воспринимают оценку учителя; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодей-ствии | Контроль двигательных качеств (гибкость) |  |
| **93** | Совершенствова-ние навыков вы-полнения упраж-нения на пресс: поднимание туло-вища из положе-ния лежа на спи-не. Контроль за развитием двига-тельных качеств: отжимание от пола. Игра «Космонавты»  ***Комбинированный*** |  | |  | Выполняют строевые упражнения, ходьбу и бег «змейкой»; ОРУ; повторяют упражнение на пресс: поднимание туловища из положения лежа на спине; выполня-ют отжимание от пола на результат; повторяют правила и играют в игру «Космонавты» | Закрепляют отжим-ание от пола; разви-вают мышцы пресса, закрепляя навык поднимания туло-вища из положения лежа на спине; соб-людают правила вза-имодействия с игро-ками при проведе-нии игры | Проявляют дисцип-линированность, трудолюбие и упор-ство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при обще-нии со сверстниками и взрослыми | | Используют общие прие-мы решения поставлен-ных задач; принимают и сохраняют учебную зада-чу при выполнении зада-ния и участии в игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итого-вый и пошаговыйконт-роль; ориентируются на позицию партнера в об-щении и взаимодействии | Контроль двигательных качеств (отжимание) |  |
| **94** | Совершенствова-ние бросков мал.мяча в цель. Конт-роль за развитием двигательных качеств: поднима-ние туловища из положения лежа на спине за 1 мин. Игра «Мы веселые ребята»  ***Комбинированный*** |  | |  | Выполняют ходьбу и бег «змейкой»; ОРУ с мал.мячом; повторяют брос-ки малого мяча в цель (горизонтальную, верти-кальную); выполняют поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин. на результат; повторяют правила и играют в игру «Мы веселые ребята» | Учатся поднимать туловище из поло-жения лежа на ско-рость, развивая скоростно-силовые качества; организо-вывать и проводить подвижные игры | Проявляют положи-тельные качества личности и управ-ляют своими эмо-циями в различных нестандартных ситуациях | | Самостоятельно форму-лируют и решают учеб-ную задачу; контролиру-ют процесс и результат действия; планируют свои действия в соответ-ствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполне-ния действия; используют речь для регуляции своего действия | Контроль двигательных качеств (поднимание туловища за  1 мин) |  |
| **95** | Разучивание уп-ражнений со ска-калкой. Обучение прыжкам со ска-калкой. Разучива-ние прыжка в вы-соту способом «перешагивание». Игра на внимание «Угадай кто ушел»  ***Комбинированный*** |  | |  | Выполняют ходьбу и бег с заданиями; ОРУ со скакалкой; разучивают способы прыжков со скакалкой, выполняют прыжки; разучивают технику и выполняют прыжок в высоту спосо-бом «перешагивание»; повторяют правила и играют в игру на внима-ние «Угадай кто ушел» | Учатся выполнять прыжки со скакал-кой; соблюдать пра-вила безопасности; приземлять смягчая прыжок; прыжок в высоту контролируя технику прыжка; развивают внима-тельность по средством игры | Проявляют дисцип-линированность, трудолюбие и упор-ство в достижении поставленных целей | | Ориентируются в разно-образии способов реше-ния задач; планируют свои действия в соот-ветствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; формулиру-ют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности | Текущий |  |
| **96** | Совершенствова-ние навыков пры-жков со скакалкой один и в тройках; техники прыжка в высоту способом «перешагивание». Игра малой подвижности «Кто сказал мяу»  ***Комбинированный*** |  | |  | Выполняют ходьбу и бег с заданиями; ОРУ со скакалкой; повторяют прыжки со скакалкой разными способами; повторяют как выпол-няются прыжки со ска-калкой в тройках (двое вращают, третий пры-гает), делятся на тройки и прыгают; выполняют прыжок в высоту на оценку за технику; пов-торяют правила и игра-ют в игру «Кто сказал мяу» | Учатся выполнять прыжки со скакал-кой как один, так и в тройках, соблюдая правила безопаснос-ти; развивают пры-гучесть и силу от-талкивания в прыжках в высоту | Ориентируются на доброжелательное взаимодействие со сверстниками; про-являют дисциплини-рованность, трудо-любие и упорство в достижении постав-ленных целей; уме-ют управлять эмо-циями при общении со сверстниками | | Контроль техники выполнения (прыжок в высоту) |  |
| **97** | Совершенствова-ние техники низ-кого старта. Раз-витие скоростных качеств в беге с ускорением. Бег на 30 м. Игра «Золотые ворота»  ***Комбинированный*** |  | |  | Повторяют правила по-ведения во время урока на улице, одежа и обувь; выполняют ходьбу и бег с за-даниями; ОРУ; повторяют технику низкого старта и выполняют бег с ускоре-нием; повторяют правила и играют в игру «Золотые ворота» | Учатся выполнять упражнения для раз-вития скоростных ка-честв; грамотно использовать технику низкого старта и стартового ускорения | Проявляют положи-тельные качества личности и управ-ляют своими эмо-циями в различных нестандартных ситуациях | | Используют общие прие-мы решения поставлен-ных задач; контролируют процесс и результат дей-ствия; планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия; используют речь для регуляции своего действия | Текущий |  |
| **98** | Разучивание уп-ражнений полосы препятствий. Со-вершенствование техники челноч-ного бега. Конт-роль за развитием двигательных качеств: бег на 30м. Игра «Золотые ворота»  ***Комбинированный*** |  | |  | Выполняют ходьбу и бег коротким и длинным шагом; ОРУ; разучива-ют и выполняют упраж-нения полосы препятст-вий; повторяют технику «челночного бега» и выполняют бег 3\*10м.; выполняют бег на 30 м. на результат; повторяют правила и играют в игру «Золотые ворота» | Развивают скорос-тно-силовые качес-тва во время бега и выполнения упраж-нений полосы пре-пятствий; учатся вы-полнять жизненно важные двигатель-ные навыки и уме-ния различными способами в различ-ных условиях | Ориентируются на доброжелательное взаимодействие со сверстниками; прояв-ляют дисциплиниро-ванность, трудолюбие и упорство в достиже-нии поставленных це-лей | | Самостоятельно выделяют и формулируют познаватель-ные цели; вносят необхо-димые коррективы в дей-ствия после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных оши-бок; договариваются и при-ходят к общему решению в совместной деятельности | Контроль двигательных качеств (бег на 30м) |  |
| **99** | Развитие вынос-  ливости посред-ством бега, прыж-ков. Контроль за развитием двига-тельных качеств: челночный бег 3\*10м.. Эстафета с преодолением полосы препятст-вий. Игра малой подвижности «Ровным кругом»  ***Комбинированный*** |  | |  | Выполняют бег на выносливость до 3-х мин.; ОРУ; челночный бег 3\*10м на результат; выполняют эстафету с преодолением полосы препятствий; повторяют правила и играют в игру «Ровным кругом» | Учатся равномерно распределять свои силы во время дли-тельного бега; раз-вивают скоростно-силовые качества во время различного бега и преодолевая препятствия | Проявляют положи-тельные качества личности и управ-ляют своими эмо-циями в различных нестандартных ситуациях | | Самостоятельно форму-лируют и решают учеб-ную задачу; контролиру-ют процесс и результат действия; оценивают пра-вильность выполнения действия; адекватно вос-принимают оценку учи-теля; ориентируются на позицию партнера в об-щении и взаимодействии | Контроль двигательных качеств (челночный бег) |  |
| **100** | Совершенствова-ние навыков бега на длительное время; метание мал.мяча на даль-ность. Контроль за развитием двигательных качеств: метание на дальность. Игра «Море волнуется»  ***Комбинированный*** |  | |  | Выполняют бег до 5-ти мин; ОРУ; повторяют технику метания малого мяча; выполняют мета-ние мал.мяча на даль-ность и выполняют метание на результат; повторяют правила и играют в игру «Море волнуется» | Учатся правильной постановке руки при метании мяча на дальность; грамотно использовать тех-нику метания мяча выполняя метание на результат | Ориентируются на доброжелательное взаимодействие со сверстниками; про-являют дисциплини-рованность, трудо-любие и упорство в достижении постав-ленных целей | | Самостоятельно выде-ляют и формулируют познавательные цели; вносят необходимые коррективы в действия после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности | Контроль двигательных качеств (метание на дальность) |  |
| **101** | Развитие вынос-ливости и быстро-ты в круговой тренировке. Конт-роль за развитием двигательных качеств: бег 1000м без учета времени. Игра «Вороны и воробьи»  ***Комбинированный*** |  | |  | Выполняют ходьбу и бег с заданиями по кругу; ОРУ; выполняют бег 1000м без учета времени на оценку; повторяют правила и играют в игру «Вороны и воробьи» | Развивают выносли-вость и учатся пра-вильно дышать и распределять силы по дистанции вы-полняя непрерыв-ный бег на 1000м ; | Проявляют положи-тельные качества личности и управ-ляют своими эмо-циями в различных нестандартных ситуациях | | Используют общие прие-мы решения поставлен-ных задач; принимают и сохраняют учебную зада-чу при выполнении зада-ния и участии в игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итого-вый и пошаговый конт-роль; ориентируются на позицию партнера в об-щении и взаимодействии | Контроль двигательных качеств (бег 1000м без учета времени) |  |
| **102** | Развитие внима-ния, ловкости, быстроты, коор-динации движе-ний в эстафетах «Веселые старты» с бегом, прыжка-ми, метанием. |  | |  | Выполняют ходьбу и бег с заданиями; общеразви-вающие упражнения; разучивают и выполня-ют эстафеты с бегом, прыжками, метанием. | Учатся выполнять задания для разви-тия силы, выносли-вости и ловкости различными спосо-бами; закрепляют умения и навыки выполнения основ-ных видов движений | Ориентируются на доброжелательное взаимодействие со сверстниками; про-являют дисциплини-рованность; оказы-вают бескорыстную помощь своим свер-стникам, находят с ними общий язык и общие интересы | | Самостоятельно выделяя-ют и формулируют поз-навательные цели; вно-сят необходимые коррек-тивы в действия после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок; дого-вариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности | Текущий |  |
| **Результаты 4 четверти: из 102 плановых часа проведено** | | | | | | | | | | | |