**Учебно – тематическое планирование**

**по физической культуре**

**Класс** *4 класс*

**Количество часов в неделю по программе** *3 часа*

**Всего** *102 часа*

**Планирование составлено на основе:** *Планета знаний». Т. С. Лисицкая, Л. А. Новикова Физическая культура ; Программы общеобразовательных учреждений. Начальная школа. 1-4 классы. УМК «Планета знаний». М.: АСТ, «Астрель». 2009 год*

**Учебник:** *Т. С. Лисицкая, Л. А. Новикова . «Физическая культура » 3-4 классы. М.: АСТ, «Астрель», 2014 год Т. С. Лисицкая, Л. А. Новикова. Спортивный дневник школьника. 2 класс. Рабочая тетрадь. - М.: АСТ, Астрель. 2014г..*

**Методическое пособие:**

 Т. С. Лисицкая, Л. А. Новикова. *Обучение в 4 классе по учеб­нику «Физическая культура». — М., ACT, Астрель.2012г.*

**Пояснительная записка к рабочей программе по физической культуре**

**Рабочая программа составлена на основе следующих нормативных документов и методических рекомендаций:**

* Федеральный компонент государственного стандарта общего образования : Приказ МО Российской Федерации № 373 от 06.10.2009 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования».
* **Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 31 марта 2014 г. № 253 г. Москва** ["Об утверждении федерального **перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования"**](http://roipkpro.ru/images/stories/docs/biblioteka/feder/2014/pri.pdf)
* Примерные программы начального общего образования Москва « Просвещение «, 2011г.
* Учебный план МБОУ Найхинской СОШ на 2015-2016 учебный год.

Предметом обучения физической культуры является двигательная деятельность младшего школьника с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность, которые не­обходимы для применения к самым различным сторонам жизни и деятельности человека.

Рабочая программа по физической культуре адресована обучающимся четвертого класса общеобразовательного учреждения МБОУ Найхинской СОШ .

Рабочая программа составлена на основе примерной программы по физической культуре, авторской программы Т. С. Лисицкой, Л. А. Новиковой в соответствии с общими целями изучения курса физической культуры, определёнными Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования с учетом межпредметных и внутрипредметных связей, логики учебного процесса, задачи формирования у младшего школьника умения учиться.

Программа направлена на реализацию **цели**  - гармоничное развитие учащихся, формирование высокого уровня личной физической культуры школьника как элемента здорового, активного образа жизни. Реализация данной цели связана с ре­шением следующих образовательных **задач:**

***Оздоровительная задача***

• Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуактуальное, эмоциональное, социальное), офизической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;

1. Овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);
2. Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

***Образовательная задача***

1. Создание «школы движений», включающей формиро­вание и совершенствование жизненно важных умений и на­выков;
2. Развитие двигательных (кондиционных и координаци­онных) способностей;
3. Приобретение школьниками знаний в области физиче­ской культуры, необходимых для самостоятельных заня­тий физическими упражнениями, сознательного использо­вания их в повседневной жизни;
4. Формирование у обучающихся универсальных компе­тенций.

***Воспитательная задача***

1. Формирование у школьников устойчивого интереса к физической культуре, осознанной потребности в каждо­дневных занятиях физическими упражнениями и спортом;
2. Содействие гармоничному развитию личности школь­ника, включая воспитание духовных, эстетических и воле­вых личностных качеств;
3. Формирование мотивации успеха и достижений, само­реализации на основе организации занятий физической культурой и спортом

В программе Т. С. Лисицкой, Л. А. Новиковой программный материал делится на две части – базовую и вариативную. Базовый компо­нент обеспечивает формирование основ физического разви­тия, без которого невозможна успешная адаптация к усло­виям окружающей среды и саморегуляция. Данный компонент составляет «ядро» государственного стандарта общеобразовательной подготовки в области физической культуры. Второй компонент — «вариативный», позволяю­щий реализовать возможность выбора различных средств с учётом индивидуальных способностей, условий деятельно­сти, приоритетности вида физкультурно-спортивных заня­тий и других факторов. Взаимосвязь базового и вариативно­го компонентов позволяет решать задачи, предложенные данной программой.

**Содержание программы**

* «Основы знаний о физической культуре»
* «Лёгкая атлетика»
* «Гимнастика с основами акробатики»
* «Лыжная подготовка»
* «Подвижные игры»

**Основы знаний о физической культуре**

***История*** спортивных соревнований. ***Понятие*** о физическом развитии человека, влиянии на него физических упражнений. ***Правила*** предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. ***Сведе­ния*** о закаливающих процедурах, профилактике нарушений осанки. ***Влияние*** занятий физической культурой на воспитание характера человека. ***Подвиж­ные*** и спортивные игры.

**Способы физкультурной деятельности (в течение года)**

***Самостоятельные занятия.*** Разработка режима дня. Составление и выполнение комплексов упражнений утрен­ней гимнастики, по профилактике нарушений осанки, физкультминуток. Выполнение закаливающих процедур. Организация и проведение подвижных игр во время прогулок и каникул.

**Физическое совершенствование**

***Организующие команды и приёмы:*** строевые упражне­ния. Построение в шеренгу, перестроение из одной шеренги, колонны в две; повороты налево, направо, кругом; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге. Ходьба противоходом..

**Лёгкая атлетика**

***Ходьба:*** в разном темпе, ходьба на носках, на пятках, с перешагиванием через предметы, ходьба с высоким подниманием бедра, в полуприседе, приседе, ходьба по ограниченной площади опоры (ширина 20 см).

***Бег****:* чередование ходьбы и бега, челночный бег 3x10 м, эстафетный бег, бег из различных исходных положений, с изменением направления движения, бег на 30 м с высокого старта, бег на носках, бег широким шагом, бег в спокойном темпе 2-3 мин.

***Прыжки****:* на одной и двух ногах на месте, с продвижени­ем вперёд, в длину и высоту с места и разбега, прыжки на двух ногах с поворотом на 180°, спрыгивание и запрыгивание на горку матов (высота 40 см), прыжки через препятст­вия, прыжки через скакалку.

***Метание****:* малого мяча в горизонтальную и вертикаль­ную цель с расстояния 4 м, метание на дальность и заданное расстояние.

***Броски****:* набивного мяча (0,5 кг) от груди, броски и ловля резинового мяча.

**Гимнастика с основами акробатики**

***Акробатические упражнения****:* перекаты в сторону, ку­вырок вперёд, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги).

***Гимнастические упражнения прикладного характера****:* лазанье по гимнастической скамейке с переходом на гим­настическую стенку, перелезание через гимнастическую скамейку и горку матов, упражнения на низкой перекладине, ходьба по перевёрнутой гимнастической скамейке, по наклонной скамейке, танцевальные шаги (переменный, галоп), преодоление полосы препятствий.

.**Лыжная подготовка**

Организующие команды и приёмы: построение в одну шеренгу с лыжами в руках, перестроение из шеренги в колонну по одному, передвижение с лыжами, держа их на плече или под рукой. Способы передвижений на лыжах: скользящий шаг без палок и с палками. ***Повороты:*** переступанием на месте вокруг носков лыж. ***Спуск*** в основной, низкой стойке. Подъём: ступающим и скользящим шагом, «лесенкой». Торможение падением.

**Подвижные игры**

На материале лёгкой атлетики: «Вызов номеров», «Пустое место», «Волк во рву», «Мяч соседу», «Воробьи, вороны», «Мышеловка», «Третий лишний».

На материале гимнастики с основами акробатики: «Запрещённое движение», «Невод», «Передай мяч»; «Охотники и утки»,

«Эстафета с обручами».

На материале лыжной подготовки: «Воротца», «Буксиры», «Кто дальше?», «Попади в ворота».

На материале спортивных игр: выполнение заданий с элементами спортивных игр.

Национальные игры: русская народная во бору», белорусская народная игра «Ежик и мыши».

**Ценностные ориентиры содержания учебного предмета « Физическая культура»**

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено на воспитание творческих, компонентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности. в прцессе освоения курса у учащихся укрепляется здоровье, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

**Формы организации учебного процесса**

Программа предусматривает проведение традиционных уроков, урок-зачёт.

Используется групповая, индивидуальная работа, работа в парах.

Учащиеся учатся *сотрудничать* при выполнении заданий в паре и в группе (подвижные игры); *контролировать* свою и чужую деятельность, осуществлять пошаговый и итоговый контроль, используя разнообразные приёмы.

В ходе прохождения программы обучающиеся посещают урочные занятия, занимаются внеурочной деятельностью (кружки, секции).

**Контроль деятельности**

По мере прохождения учебного материала по физической культуре проводится текущий контроль освоения учебного материала и выполнения учебных нормативов по видам двигательной деятельности.

Физическая подготовленность проверяется при стартовом контроле и сдаче контрольных нормативов в конце учебного года по шести основным тестам: скоростным, скоростно-силовым, силовым, выносливости, координации, гибкости, силы.

Промежуточная аттестация проводится в конце года -зачёт.

**Место учебного предмета « Физическая культура» в учебном плане**

Согласно базисному ( образовательному плану образовательного учреждения МБОУ Найхинской СОШ на изучение курса «Физическая культура» в 4 классе выделяется 102 часа ( 3 часа в неделю, 34 учебные недели)

**Требования к результатам**

**ЛИЧНОСТНЫЕ**

*У учащихся* *будут сформированы:*

* положительное отношение к урокам физической куль­туры;
* понимание значения физической культуры для укрепленья здоровья человека;
* мотивация к выполнению закаливающих процедур.

*Учащиеся получат возможность для формирования:*

* познавательной мотивации к истории возникновения физической культуры;
* положительной мотивации к изучению различных приёмов и способов;
* уважительного отношения к физической культуре как важной части общей культуры.

**ПРЕДМЕТНЫЕ**

*Учащиеся научатся:*

* выполнять правила поведения на уроках физической культуры;
* рассказывать об истории физической культуры в России
* называть меры по профилактике нарушений осанки;
* определять способы закаливания;
* определять влияние занятий физической культуры на воспитание характера человека;
* выполнять строевые упражнения;
* выполнять различные виды ходьбы;
* выполнять различные виды бега;
* выполнять прыжки на одной и двух ногах на месте, с продвижением вперёд, с разбега, с поворотом на 180°;
* прыгать через скакалку на одной и двух ногах;
* метать теннисный мяч в вертикальную и горизонтальную цель с 4 м;
* выполнять кувырок вперед;
* выполнять стойку на лопатках;
* лазить по гимнастической стенке и по наклонной ска­мейке;
* перелезать через гимнастическую скамейку и горку матов;
* выполнять танцевальные шаги;
* передвигаться на лыжах скользящим шагом, выполнять спуски в основной и низкой стойке, выполнять подъём «лесенкой», выполнять торможение падением, выпол­нять повороты переступанием;
* играть в подвижные игры;
* выполнять элементы спортивных игр.

Учащиеся получат возможность научиться:

* понимать влияние физических упражнений на физиче­ское развитие человека;
* рассказывать о видах спорта
* определять влияние закаливания на организм человека; самостоятельно составлять и выполнять комплексы уп­ражнений, направленных на развитие определённых фи­зических качеств;
* выполнять упражнения, направленные на профилакти­ку нарушений осанки;
* организовывать и играть в подвижные игры во время прогулок.

**МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ**

**Регулятивные**

*Учащиеся научатся:*

* понимать цель выполняемых действий;
* выполнять действия, руководствуясь инструкцией учи­теля;
* адекватно оценивать правильность выполнения задания; использовать технические приёмы при выполнении фи­зических упражнений;
* анализировать результаты выполненных заданий по за­данным критериям (под руководством учителя);
* вносить коррективы в свою работу.

*Учащиеся получат возможность научиться:*

* продумывать последовательность упражнений, состав­лять комплексы упражнений утренней гимнастики, по профилактике нарушений осанки, физкультминуток;
* объяснять, какие технические приёмы были использова­ны при выполнении задания;
* самостоятельно выполнять комплексы упражнений, на­правленные на развитие физических качеств;
* координировать взаимодействие с партнёрами в игре;
* организовывать и проводить подвижные игры во время прогулок и каникул.

## Познавательные

*Учащиеся научатся:*

* осуществлять поиск необходимой информации для вы­полнения учебных заданий, используя справочные мате­риалы учебника;
* различать, группировать подвижные и спортивные игры;
* характеризовать основные физические качества;
* группировать игры по видам спорта;
* устанавливать причины, которые приводят к плохой осанке.

*Учащиеся получат возможность научиться:*

* осуществлять поиск необходимой информации, исполь­зуя различные справочные материалы;
* свободно ориентироваться в книге, используя информа­цию форзацев, оглавления, справочного бюро;
* сравнивать, классифицировать виды спорта летних и зимних Олимпийских игр;
* устанавливать взаимосвязь между занятиями физиче­ской культурой и воспитанием характера человека

## Коммуникативные

*Учащиеся научатся:*

* рассказывать об истории *физической* культуры в России; о профилактике нарушений осанки;
* высказывать собственное мнение о влиянии занятий фи­зической культурой на воспитание характера человека;
* договариваться и приходить к общему решению, работая в паре, в команде.

*Учащиеся получат возможность научиться:*

* выражать собственное эмоциональное отношение к разным видам спорта;
* задавать вопросы уточняющего характера по выполнению физических упражнений;
* понимать действия партнёра в игровой ситуации.

**Критерии и нормы оценки знаний обучающихся**

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

***Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки***

***Мелкими ошибками*** считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

***Значительные ошибки*** – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся:

* старт не из требуемого положения
* отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту
* бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений
* несинхронность выполнения упражнения

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

***Характеристика цифровой оценки (отметки)***

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

***Оценка «4»***выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких

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

***Оценка «2»*** выставляется, если упражнение просто не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

В 1-4 классах оценка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, лазанье, с элементами акробатики, при построениях, перестроениях, ходьбе. В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски, ходьба) необходимо учитывать результат: секунды, количество, высоту, длину.

**Календарно-тематическое планирование по физической культуре**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ урока** | **Тема урока** | **Задачи урока** | **Планируемые результаты УУД** | | **Примерное домашнее задание** | **Дата проведения** | |
| **Предметные** | **Личностные и метапредметные** | **план** | **факт** |
| 1 | Правила поведения на занятиях легкой атлетикой и подвижными играми | Повторить правила поведения на занятиях л/а и подвижными играми | Знакомство с правилами предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями | **Личностные:** Положительное отношение к урокам физической куль­туры; понимание значения физической культуры для укрепленья здоровья человека; мотивация к выполнению закаливающих процедур.  **Регулятивные:** понимать цель выполняемых действий; выполнять действия, руководствуясь инструкцией учи­теля.  **Познавательные:** осуществлять поиск необходимой информации для вы­полнения учебных заданий, используя справочные мате­риалы учебника;  **Коммуникативные:** адекватно оценивать правильность выполнения задания; | Знать правила поведение на уроках физической культуры |  |  |
| 2 | История зарождения физической культуры на территории Древней Руси | Рассказать об возникновении ф.к. в Древней Руси. Повторить повороты направо, налево в движении. Повторить п/и «Мышеловка» | Формирование представлений о зарождении физической культуры на территории Древней Руси. | **Личностные:** Познавательная мотивация к истории возникновения физической культуры; положительная мотивация к изучению различных приёмов и способов; уважительного отношения к физической культуре как важной части общей культуры.  **Регулятивные:** вносить коррективы в свою работу. анализировать результаты выполненных заданий по за­данным критериям (под руководством учителя);  **Познавательные**: использовать технические приёмы при выполнении фи­зических упражнений;  **Коммуникативные**: высказывать собственное мнение о влиянии занятий фи­зической культурой на воспитание характера человека |  |  |  |
| 3-5 | Мониторинг. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. | Рассказать о физ.подготовке и её связи с развитием физических качеств. Разучить перестроение в колонне. Повторить п/и «Пустое место» | Понимать и раскрывать связь физической подготовки с развитием физических качеств. | **Личностные:** Познавательная мотивация к истории возникновения физической культуры;; Уважительное отношение к физической культуре как важной части общей культуры  **Регулятивные:** вносить коррективы в свою работу. анализировать результаты выполненных заданий  **Познавательные:** осваивать универ­сальные умения, связанные с вы­полнением организующих упраж­нений.  **Коммуникативные:** договариваться и приходить к общему решению | Бег «трусцой» |  |  |
| 6 | Передвижение по диагонали | Повторить перестроение в колонне. Разучить передвижения по диагонали. Развивать координацию движения в п\и «Альпинист» | Освоить технику перестроений в колонне, движений по диагонали. Проявлять качество координации движения. | **Личностные:** Положительное отношение к урокам физической куль­туры; понимание значения физической культуры для укрепленья здоровья человека  **Регулятивные**:вносить коррективы в свою работу. анализировать результаты выполненных заданий  **Познавательные:** осваивать универ­сальные умения, связанные с вы­полнением организующих упраж­нений.  **Коммуникативные:** договариваться и приходить к общему решению | Прыжки через скакалку |  |  |
| 7 | Ходьба в разном темпе под звуковые сигналы | Разучить ходьбу в разном темпе под звуковые сигналы. Повторить передвижение по диагонали и п/и «Альпинист» | Выполнять передвижение по диагонали. Осваивать технику ходьбы в разном темпе. | **Личностные:** Познавательная мотивация к истории возникновения физической культуры. Уважительное отношение к физической культуре как важной части общей культуры.  **Регулятивные:** вносить коррективы в свою работу. анализировать результаты выполненных заданий  **Познавательные:** осваивать универ­сальные умения, связанные с вы­полнением организующих упраж­нений.  **Коммуникативные:** договариваться и приходить к общему решению | Бег»трусцой» |  |  |
| 8 | Ходьба с изменением длины и частоты шагов | Повторить ходьбу в разном темпе под звуковые сигналы. Разучить ходьбу с изменением длины и частоты шага. П/и «Запрещенное движение» | Выполнять ходьбу в разном темпе под звуковые сигналы. Знать технику беговых упражнений | **Личностные:** положительное отношение к урокам физической куль­туры; понимание значения физической культуры для укрепленья здоровья человека; мотивация к выполнению закаливающих процедур  **Регулятивные:** анализировать результаты выполненных заданий  **Познавательные:** моделировать технику выполнение игровых действий, описывать технику беговых уп­ражнений.  **Коммуникативные:** проявлять качества силы, быстро­ты, выносливости и координации при выполнении беговых упражне­ний. | Прыжки через скакалку |  |  |
| 9-10 | Челночный бег 3x10. Учёт. | Повторить ходьбу с изменением длины и частоты шагов. Повторить ч/бег и п/и Мяч соседу» | Знать технику ходьбы с изменением длины и частоты шагов. Проявлять координацию и скоростные качества, выполняя челночный бег. | **Личностные:** положительной мотивации к изучению различных приёмов и способов; уважительного отношения к физической культуре как важной части общей культуры.  **Регулятивные**: анализировать результаты выполненных заданий  **Познавательные:** осуществлять поиск необходимой информации для вы­полнения учебных заданий,  проявлять координацию и быстро­ту во время выполнения челночного бега 3x10 м.  **Коммуникативные:** составлять комплексы упражне­ний для формирования правильной осанки. | Прыжки через скакалку |  |  |
| 11 | Бег с изменением частоты и длины шагов | Разучить бег с изменением частоты и длины шага. Повторить прыжки через скакалку и п/и «Невод» | Выполнять прыжки через скакалку. Осваивать технику бега различными способами. | **Личностные:** Положительной мотивации к изучению различных приёмов и способов; уважительного отношения к физической культуре как важной части общей культуры.  **Регулятивные**: анализировать результаты выполненных заданий  **Познавательные:** осуществлять поиск необходимой информации для вы­полнения учебных заданий,  проявлять координацию и быстро­ту во время выполнения бега  **Коммуникативные:** составлять комплексы упражне­ний для формирования правильной осанки. | Броски малого мяча на дальность |  |  |
| 12-13 | Ходьба с перешагиванием через скамейки | Повторить бег с изменением частоты и длины шага. Разучить ходьбу с перешагиванием через скамейки. П/и «Третий лишний» | Освоить технику бега с изменением частоты и длины шага. Соблюдать технику безопасности при выполнении беговых упражнений. | **Личностные:** Положительное отношение к урокам физической куль­туры; понимание значения физической культуры для укрепленья здоровья человека; мотивация к выполнению закаливающих процедур.  **Регулятивные:** вносить коррективы в свою работу. анализировать результаты выполненных заданий  **Познавательные**: осваивать универ­сальные умения, связанные с вы­полнением организующих упраж­нений.  **Коммуникативные:** договариваться и приходить к общему решению | Прыжки на одной, двух ногах, выпрыгивания, многоскоки |  |  |
| 14 | Прыжки на двух ногах через скакалку - назад | Разучить прыжки через скакалку – назад. Повторить ходьбу с перешагиванием через скамейку. П/и «Воробьи и вороны» | Следить за координацией и скоростью во время п/и, осваивать технику прыжков на двух ногах через скакалку. | **Личностные:** познавательная мотивация к истории возникновения физической культуры; положительной мотивации к изучению различных приёмов и способов; уважительного отношения к физической культуре как важной части общей культуры.  Осваивать технику прыжков через скакалку с продвижением вперёд.  **Регулятивные:** вносить коррективы в свою работу. анализировать результаты выполненных заданий  **Познавательные:** Применять полученные умения в прыжках  Проявлять качества быстроты и координации при выполнении уп­ражнений.  **Коммуникативные:** Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.. | Равномерный бег |  |  |
| 15 | Равномерный медленный бег | Повторить равномерный медленный бег. Повторить прыжки через скакалку. П/и «Охотники и утки» | Следить за скоростью во время равномерного бега и подвижной игры, осваивать технику прыжков через скакалку. | **Личностные:** Положительной мотивации к изучению различных приёмов и способов; уважительного отношения к физической культуре как важной части общей культуры.  **Регулятивные** :анализировать результаты выполненных заданий  **Познавательные:** моделировать технику выполнение игровых действий, описывать технику беговых уп­ражнений.  **Коммуникативные:** проявлять качества силы, быстро­ты, выносливости и координации при выполнении беговых упражне­ний. | Комплекс №1 |  |  |
| 16-17 | Комплекс с гимнастическими палками (формирование осанки) | Повторить бег из различных исходных положений. Разучить комплекс с гимнастическими палками. Повторить п/и «Передал – садись» | Составлять и выполнять комплекс №2 | **Личностные:** положительная мотивация к изучению различных приёмов и способов; уважительного отношения к физической культуре как важной части общей культуры.  **Регулятивные:** вносить коррективы в свою работу. анализировать результаты выполненных заданий  **Познавательные:** осваивать универ­сальные умения, связанные с вы­полнением организующих упраж­нений.  **Коммуникативные:** договариваться и приходить к общему решению |  |  |  |
| 18-19 | Метание теннисного мяча в горизонтальную цель | Повторить комплекс с гимнастическими палками. Повторить метание теннисного мяча и п/и «Попади в цель» | Совершенствование техники метания мяча в цель. Уметь излагать условия игры. | **Личностные:** познавательная мотивация к истории возникновения физической культуры; положительной мотивации к изучению различных приёмов и способов; уважительного отношения к физической культуре как важной части общей культуры.  **Регулятивные:** выявлять характерные ошибки при выполнении метания в горизонтальную цель.  **Познавательные**: Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности. | Упражнения на профилактику плоскостопия |  |  |
| 20 | Прыжки в высоту с прямого разбега | Разучить комплекс упражнений с набивными мячами. Разучить прыжки высоту. | Составлять и выполнять комплекс с набивными мячами. | **Личностные:** познавательная мотивация к истории возникновения физической культуры; положительной мотивации к изучению различных приёмов и способов; уважительного отношения к физической культуре как важной части общей культуры.  **Регулятивные:**анализировать результаты выполненных заданий  **Познавательные:** осуществлять поиск необходимой информации для вы­полнения учебных заданий,  **Коммуникативные:** проявлять качества силы, быстро­ты, выносливости и координации при выполнении физических упражнений. | Комплекс упражнений на профилактику переутомления зрения |  |  |
| 21 | Метание теннисного мяча в вертикальную цель | Повторить броски теннисного мяча в цель. Повторить прыжки в высоту и п/и «Волк во рву» | Выявлять характерные ошибки при выполнении метания мяча в цель. Совершенствовать прыжки в высоту | **Личностные:** познавательная мотивация к истории возникновения физической культуры; положительной мотивации к изучению различных приёмов и способов; уважительного отношения к физической культуре как важной части общей культуры.  **Регулятивные:** анализировать результаты выполненных заданий  **Познавательные:** Осваивать технику малого мяча.  Описывать технику метания тен­нисного мяча в цель.  **Коммуникативные:** Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности | Упражнения для снятия усталости |  |  |
| 22 | Прыжки через скакалку на одной ноге | Разучить прыжки на одной ноге. Повторить метание теннисного мяча в цель. | Освоить технику прыжков через скакалку, проявляя качества скорости, координации и внимания. | **Личностные:** познавательная мотивация к истории возникновения физической культуры; положительной мотивации к изучению различных приёмов и способов; уважительного отношения к физической культуре как важной части общей культуры.  **Регулятивные:** анализировать результаты выполненных заданий  **Познавательные:** осуществлять поиск необходимой информации для вы­полнения учебных заданий,  **Коммуникативные:** Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности | Комплекс утренней гимнастики |  |  |
| 23 | Броски набивного мяча(1 кг) на дальность от груди | Повторить прыжки через скакалку на одной ноге. Повторить броски набивного мяча на дальность и п/и «Третий лишний» | Применять силу при броске набивного мяча. Совершенствовать технику игровых действий в п/и | **Личностные:** познавательная мотивация к истории возникновения физической культуры; положительной мотивации к изучению различных приёмов и способов; уважительного отношения к физической культуре как важной части общей культуры.  **Регулятивные:** анализировать результаты выполненных заданий  **Познавательные:** Осваивать технику бросков боль­шого мяча. Проявлять силу в брос­ках набивного мяча от груди.  **Коммуникативные:** Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности | Упражнения на коррекцию осанки |  |  |
| 24 | Прыжки через скакалку с движением вперед | Повторить прыжки через скакалку с движением вперед. Повторить упражнения с набивным мячом и п/и «Мяч через игр». | Совершенствовать технику прыжков через скакалку. Контроль нагрузки | **Личностные:** познавательная мотивация к истории возникновения физической культуры; положительной мотивации к изучению различных приёмов и способов; уважительного отношения к физической культуре как важной части общей культуры.  **Регулятивные:** анализировать результаты выполненных заданий  **Познавательные:** Со­блюдать правила техники безопасности при пробегании под вращающейся скакалкой  **Коммуникативные:** Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.. |  |  |  |
| 25 | Преодоление препятствий | Полоса препятствий с элементами легкой атлетики | Применять полученные умения и навыки в беге и прыжках на полосе препятствий. Проявлять скоростные качества в п/и | **Личностные:** положительной мотивации к изучению различных приёмов и способов; уважительного отношения к физической культуре как важной части общей культуры.  **Регулятивные:** вносить коррективы в свою работу. анализировать результаты выполненных заданий  **Познавательные:** Применять полученные умения в беге и прыжках в преодолении по­лосы препятствий.  **Коммуникативные**: Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.. | Упражнения на развитие реакции |  |  |
| 26-27 | Подвижные игры | Повторить п/и по выбору. Развивать умения взаимодействий в команде | Общение и взаимодействие | **Личностные:** положительной мотивации к изучению различных приёмов и способов; уважительного отношения к физической культуре как важной части общей культуры.  **Регулятивные:** вносить коррективы в свою работу. анализировать результаты выполненных заданий  **Познавательные:** Проявлять качества быстроты и координации при выполнении уп­ражнений.  **Коммуникативные:** Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.. | Упражнения на развитие скорости |  |  |
| 28 | Правила поведения на уроках гимнастики | Повторить правила поведения на уроках гимнастики. Повторить ходьбу на носках по перевернутой скамейке. Повторить п/и «Мяч через игрока» | Знать и соблюдать правила поведения на уроках гимнастики | **Личностные:** положительной мотивации к изучению различных приёмов и способов; уважительного отношения к физической культуре как важной части общей культуры.  **Регулятивные:** вносить коррективы в свою работу. анализировать результаты выполненных заданий  **Познавательные:** Понимать влияние упражнений на физическое развитие человека. | Упражнения на развитие ловкости |  |  |
| 29-30 | Кувырок вперед | Повторить кувырок вперед из упора присев. Повторить стойку на лопатках из упора писев. Повторить п/и «Воробьи и вороны» | Выявлять технические ошибки при кувырке вперед и стойке на лопатках. Соблюдать технику безопасности | **Личностные:** познавательная мотивация к истории возникновения физической культуры; положительной мотивации к изучению различных приёмов и способов;  **Регулятивные:** вносить коррективы в свою работу.  **Познавательные:** Осваивать технику кувырка вперёд  **Коммуникативные**: Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. | Комплекс упражнений на профилактику плоскостопия |  |  |
| 31 | Кувырок вперед | Совершенствовать технику кувырка вперед. | Комплекс упражнений на профилактику плоскостопия |  |  |
| 32-33 | Правила составления комплекса упражнений, направленных на развитие физических качеств | Познакомить с правилами составления комплекса. Повторить три кувырка вперед. п/и по выбору. | Знать и применять правила составления профилактических комплексов. Соблюдать технические меры и меры безопасности во время выполнения гимнастических упражнений | **Личностные:** Положительная мотивация к изучению различных приёмов и способов  **Регулятивные:** следовать инструкциям учителя; планировать , контролировать и оценивать учебные действия  **Познавательные:** соотносить физические упражнения с развитием определенных физических качеств и группировать их  **Коммуникативные:** Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. | Комплекс упражнений на профилактику утомления глаз |  |  |
| 34 | Стойка на лопатках из упора присев | Обучить стойке на лопатках из упора присев. Разучить комплекс упражнений на развитие гибкости | Осваивать упражнение на развитие гибкости | **Личностные:** Положительная мотивация к изучению различных приёмов и способов  **Регулятивные:** находить ошибки при выполнении учебных заданий  **Познавательные:** осваивать универ­сальные умения, связанные с вы­полнением организующих упраж­нений.  **Коммуникативные:** Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. | Упражнения на снятие усталости |  |  |
| 35-36 | «Мост» из положения лёжа на спине | Повторить упражнения на развитие гибкости. п\и «Передай мяч» | Освоение техники «Мост» из положения лежа, соблюдая правила гибкости. | **Личностные:** Положительная мотивация к изучению различных приёмов и способов **Регулятивные:** планировать свои действия во время подвижных игр; находить ошибки при выполнении учебных заданий  **Познавательные:** соотносить физические упражнения с развитием определенных физических качеств и группировать их  **Коммуникативные:** Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. | Прыжки через скакалку |  |  |
| 37 | Вис согнув ноги | Разучить вис согнув ноги. Повторить мост из положения лежа на спине. Повторить п\и «Охотники и утки» | Выявлять типичные ошибки. Принимать адекватные решения в условиях игровой ситуации | **Личностные:** познавательная мотивация к истории возникновения физической культуры; положительной мотивации к изучению различных приёмов и способов; **Регулятивные:** планировать свои действия во время подвижных игр; находить ошибки при выполнении учебных заданий  **Познавательные:** осваивать универ­сальные умения, связанные с вы­полнением организующих упраж­нений.  **Коммуникативные:** Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. | Комплекс утренней гимнастики |  |  |
| 38-39 | Комплекс ритмической гимнастики | Разучить комплекс ритмической гимнастики. Повторить вис согнув ноги. П\и «Пионербол» | Совершенствовать вис согнув ноги. Освоение комплекса ритмической гимнастики | **Личностные:** познавательная мотивация к истории возникновения физической культуры; положительной мотивации к изучению различных приёмов и способов; **Регулятивные:** планировать свои действия во время подвижных игр; находить ошибки при выполнении учебных заданий  **Познавательные:** осваивать универ­сальные умения, связанные с вы­полнением организующих упраж­нений.  **Коммуникативные:** координировать взаимодействие с партнерами в игре; дополнять или отрицать суждения, приводить примеры | Комплекс утренней гимнастики |  |  |
| 40 | Кувырок назад с опорой руками за головой | Повторить комплекс ритмической гимнастики. Разучить кувырок назад в группировке. П/и «Пионербол» | Совершенствовать технику кувырка назад в группировке с соблюдением техники безопасности | **Личностные:** познавательная мотивация к истории возникновения физической культуры; положительной мотивации к изучению различных приёмов и способов; **Регулятивные:** планировать свои действия во время подвижных игр; находить ошибки при выполнении учебных заданий  **Познавательные:** соотносить физические упражнения с развитием определенных физических качеств и группировать их  **Коммуникативные:** координировать взаимодействие с партнерами в игре; дополнять или отрицать суждения, приводить примеры | Комплекс утренней гимнастики |  |  |
| 41-42 | Перелезание через препятствие высотой 90 см | Обучить перелезанию через препятствия. Повторить кувырок назад в группировке. П/и «Невод» | Осваивать двигательные действия. Выявлять типичные ошибки, выполняя кувырок назад в группировке. | **Личностные:** познавательная мотивация к истории возникновения физической культуры; положительной мотивации к изучению различных приёмов и способов; **Регулятивные:** планировать свои действия во время подвижных игр; находить ошибки при выполнении учебных заданий  **Познавательные:** осваивать универ­сальные умения, связанные с вы­полнением организующих упраж­нений.  **Коммуникативные:** координировать взаимодействие с партнерами в игре; дополнять или отрицать суждения, приводить примеры | Комплекс утренней гимнастики |  |  |
| 43-44 | Вис на согнутых руках | Повторить перелезание через препятствие. Разучить вис на согнутых руках. Повторить п/и «Невод» | Осваивать технику виса | **Личностные:** Положительная мотивация к изучению различных приёмов и способов **Регулятивные:** анализировать результаты выполненных заданий  **Познавательные:**  **Коммуникативные:** Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. | Упражнения на развитие координации |  |  |
| 45 | Переползание по-пластунски | Повторить вис на согнутых руках. Разучить переползание. Повторить п/и «Выбивалы» | Освоение техники переползаний | **Личностные:** Положительная мотивация к изучению различных приёмов и способов **Регулятивные:** анализировать результаты выполненных заданий  **Познавательные:** осваивать универ­сальные умения, связанные с вы­полнением организующих упраж­нений.  **Коммуникативные:** координировать взаимодействие с партнерами в игре; дополнять или отрицать суждения, приводить примеры | Упражнение на развитие координации |  |  |
| 46-47 | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине | Повторить подтягивание из виса лежа. Повторить переползания. П/и «Охотники и утки» | Выполнять подтягивания на низкой перекладине, проявляя выносливость и силу. | **Личностные:** Положительное отношение к урокам физической культуры, понимание значения физической культуры для укрепления здоровья человека. **Регулятивные:** следовать инструкциям учителя; планировать , контролировать и оценивать учебные действия  **Познавательные:**  **Коммуникативные:** координировать взаимодействие с партнерами в игре; дополнять или отрицать суждения, приводить примеры | Приседание на одной ноге поочередно |  |  |
| 48-49 | Комбинация из элементов акробатики | Повторение элементов акробатики. Разучить комбинацию из элементов акробатики. Повторить п/и «Выбивалы» | Соблюдать технику безопасности. Выявлять характерные ошибки выполняемых упражнений | **Личностные:** Положительное отношение к урокам физической культуры, понимание значения физической культуры для укрепления здоровья человека. **Регулятивные:** следовать инструкциям учителя; планировать , контролировать и оценивать учебные действия  **Познавательные:** осваивать универ­сальные умения, связанные с вы­полнением организующих упраж­нений.  **Коммуникативные:** координировать взаимодействие с партнерами в игре; дополнять или отрицать суждения, приводить примеры | Приседание на одной ноге |  |  |
| 50 | Полоса препятствий | Повторить комбинацию из элементов акробатики. Полоса препятствий с элементами гимнастики и акробатики. П/и «Гонка мячей» | Применять навыки, полученные на уроках гимнастики. | **Личностные:** Положительное отношение к урокам физической культуры, понимание значения физической культуры для укрепления здоровья человека. **Регулятивные:** анализировать результаты выполненных заданий  **Познавательные:** классифицироватьвиды ходьбы и бега, группировать физические упражнения  **Коммуникативные:** координировать взаимодействие с партнерами в игре; дополнять или отрицать суждения, приводить примеры | Упражнение на развитие мышц живота. |  |  |
| 51 | Подвижные игры | Воспитание выносливости. Подвижные игры по выбору. | Взаимодействие в игровой деятельности | **Личностные:** Положительная мотивация к изучению различных приёмов и способов **Регулятивные:** планировать свои действия во время подвижных игр; находить ошибки при выполнении учебных заданий  **Познавательные:** устанавливать зависимость между изменениями в сердечной, мышечной системах организма и физической нагрузкой  **Коммуникативные:** координировать взаимодействие с партнерами в игре; дополнять или отрицать суждения, приводить примеры | Упражнение на развитие мышц живота. |  |  |
| 52 | Правила поведения на уроке по лыжной подготовке | Рассказать о правилах поведения на уроках лыжной подготовки. Передвижение скользящим шагом. | Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах. Знать технику безопасности | **Личностные:** Положительная мотивация к изучению различных приёмов и способов **Регулятивные:** следовать инструкциям учителя; планировать , контролировать и оценивать учебные действия  **Познавательные:** различать виды упражнений; группировать физические пражнения  **Коммуникативные:** координировать взаимодействие с партнерами в игре; дополнять или отрицать суждения, приводить примеры | Комплекс утренней гимнастики |  |  |
| 53 | Повороты переступанием на месте | Совершенствовать передвижения скользящим шагом. Повторить повороты переступанием в движении. П/и «Воротца» | Осваивать технику скользящего шага. Применять правила выбора одежды для занятий на лыжах. | **Личностные:** Положительная мотивация к изучению различных приёмов и способов **Регулятивные:** анализировать результаты выполненных заданий  **Познавательные:** устанавливать и объяснять связь между физической культурой и здоровьем человека, развитием человека  **Коммуникативные:** Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. | Комплекс упражнений для профилактики обморожений |  |  |
| 54 | Повороты переступанием в движении | Разучить повороты переступанием в движении. Ознакомить с попеременным двухшажным ходом | Освоить технику поворотов переступанием в движении. Развивать выносливость на дистанции 800 метров. | **Личностные:** Положительное отношение к урокам физической культуры, понимание значения физической культуры для укрепления здоровья человека. **Регулятивные:** анализировать результаты выполненных заданий  **Познавательные:** соотносить физические упражнения с развитием определенных физических качеств и группировать их  **Коммуникативные:** Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. | Комплекс упражнений для профилактики обморожений |  |  |
| 55 | Движение попеременным двухшажным ходом | Разучить движение попеременным двухшажным ходом. Повторить поворот переступанием в движении. Игра «Воротца» | Совершенствовать технику движения. Отрабатывать координацию при поворотах | **Личностные:** Положительное отношение к урокам физической культуры, понимание значения физической культуры для укрепления здоровья человека. **Регулятивные:** следовать инструкциям учителя; планировать , контролировать и оценивать учебные действия  **Познавательные:** соотносить физические упражнения с развитием определенных физических качеств и группировать их  **Коммуникативные:** Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. | Гимнастика лыжника |  |  |
| 56 | Спуски с пологих склонов в основной стойке | Повторить передвижение попеременным двухшажным ходом. Повторить спуски в основной стойке | Выявлять типичные ошибки. Объяснять технику выполнения спусков | **Личностные:** Положительное отношение к урокам физической культуры, понимание значения физической культуры для укрепления здоровья человека. **Регулятивные:** анализировать результаты выполненных заданий  **Познавательные**: сравнивать и группировать, классифицировать виды спорта  **Коммуникативные:** Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. | Скользящий шаг с палками и без палок |  |  |
| 57-58 | Спуски в низкой стойке | Повторить передвижение попеременным двухшажным ходом. Повторить повороты переступанием в движении. Игра «Снежком в цель» | Выявлять типичные ошибки. Объяснять технику выполнения спусков | **Личностные:** познавательная мотивация к истории возникновения физической культуры; положительной мотивации к изучению различных приёмов и способов; **Регулятивные:** планировать свои действия во время подвижных игр; находить ошибки при выполнении учебных заданий  **Познавательные:** соотносить физические упражнения с развитием определенных физических качеств и группировать их  **Коммуникативные:** координировать взаимодействие с партнерами в игре; дополнять или отрицать суждения, приводить примеры | Скользящий шаг с палками и без палок |  |  |
| 59 | Физическая нагрузка и её влияние на частоту сердечных сокращений | Рассказать о физической нагрузке. Совершенствовать спуск в низкой стойке. Повторить игру «Снежком в цель» | Иметь представление о физической нагрузке. Измерять частоту сердечных сокращений. | **Личностные:** познавательная мотивация к истории возникновения физической культуры; положительной мотивации к изучению различных приёмов и способов; **Регулятивные:** планировать свои действия во время подвижных игр; находить ошибки при выполнении учебных заданий  **Познавательные:** соотносить физические упражнения с развитием определенных физических качеств и группировать их  **Коммуникативные:** задавать вопросы уточняющего характера по выполнению физических упражнений; договариваться и приходить к общему решению | Скользящий шаг с палками и без палок |  |  |
| 60-61 | Подъём «лесенкой» | Повторить подъём «лесенкой». Совершенствовать спуски в низкой стойке | Совершенствование техники подъёма «лесенкой». Моделировать технику подъёмов и спусков | **Личностные:** Положительное отношение к урокам физической культуры, понимание значения физической культуры для укрепления здоровья человека. **Регулятивные:** анализировать результаты выполненных заданий  **Познавательные:** соотносить физические упражнения с развитием определенных физических качеств и группировать их  **Коммуникативные:** задавать вопросы уточняющего характера по выполнению физических упражнений; договариваться и приходить к общему решению | Спуски с пологих склонов |  |  |
| 62 | Подъём «Ёлочкой» | Разучить подъём «ёлочкой». Повторить спуски в основной стойке. Равномерное движение скользящим шагом до 1000 метров. | Воспитывать выносливость во время движения. | **Личностные:** познавательная мотивация к истории возникновения физической культуры; положительной мотивации к изучению различных приёмов и способов; **Регулятивные:** анализировать результаты выполненных заданий  **Познавательные:** соотносить физические упражнения с развитием определенных физических качеств и группировать их  **Коммуникативные:** координировать взаимодействие с партнерами в игре; дополнять или отрицать суждения, приводить примеры | Скользящий шаг с палками и без палок |  |  |
| 63-64 | Торможение «Падением» | Повторить подъём «ёлочкой». Повторить торможение падением «На бок». Игра «Снежный биатлон» | Осваивать технику подъёма «ёлочкой». Объяснять технику торможения «Падением» | **Личностные:** Положительная мотивация к изучению различных приёмов и способов **Регулятивные:** следовать инструкциям учителя; планировать , контролировать и оценивать учебные действия  **Познавательные:** соотносить физические упражнения с развитием определенных физических качеств и группировать их  **Коммуникативные:** задавать вопросы уточняющего характера по выполнению физических упражнений; договариваться и приходить к общему решению | Специальные дыхательные упражнения |  |  |
| 65 | Равномерное движение по дистанции | Совершенствование подъёма «ёлочкой». Равномерное движение до 1200 м. повторить игру «Воротца» | Выявлять технические ошибки. Воспитывать и развивать выносливость | **Личностные:** Положительная мотивация к изучению различных приёмов и способов **Регулятивные:** планировать свои действия во время подвижных игр; находить ошибки при выполнении учебных заданий  **Познавательные:** различать виды упражнений; сравнивать и группировать, классифицировать виды ходьбы  **Коммуникативные:** координировать взаимодействие с партнерами в игре; дополнять или отрицать суждения, приводить примеры | Специальные дыхательные упражнения |  |  |
| 66-67 | Торможение «плугом» | Разучить торможение «Плугом». Совершенствовать технику подъёма «лесенкой» и «ёлочкой» | Осваивать технику торможения «Плугом», уделяя внимание координации с соблюдением правил ТБ | **Личностные:** Положительная мотивация к изучению различных приёмов и способов **Регулятивные:** анализировать результаты выполненных заданий  **Познавательные:** различать виды упражнений; сравнивать и группировать, классифицировать виды ходьбы  **Коммуникативные:** координировать взаимодействие с партнерами в игре; дополнять или отрицать суждения, приводить примеры | Разминка для лыжника |  |  |
| 68 | Совершенствование изученных способов передвижения на лыжах | Повторить торможение «Плугом», совершенствуя изученные способы передвижения на лыжах | Выявлять типичные ошибки при торможении. Объяснять технику торможения | **Личностные:** Положительное отношение к урокам физической культуры, понимание значения физической культуры для укрепления здоровья человека. **Регулятивные:** следовать инструкциям учителя; планировать , контролировать и оценивать учебные действия  **Познавательные:** соотносить физические упражнения с развитием определенных физических качеств и группировать их  **Коммуникативные:** координировать взаимодействие с партнерами в игре; дополнять или отрицать суждения, приводить примеры | Разминка лыжника |  |  |
| 69 | Спуски и подъёмы изученными способами | Совершенствование техники спусков и подъёмов. Игра «Снежком в цель». Совершенствование торможения «Плугом» | Применять полученные умения и навыки при спусках и подъёмах. | **Личностные:** Положительное отношение к урокам физической культуры, понимание значения физической культуры для укрепления здоровья человека. **Регулятивные:** следовать инструкциям учителя; планировать , контролировать и оценивать учебные действия  **Познавательные:** различать виды упражнений; сравнивать и группировать, классифицировать виды ходьбы  **Коммуникативные:** задавать вопросы уточняющего характера по выполнению физических упражнений; договариваться и приходить к общему решению | разминка лыжника |  |  |
| 70 | Равномерное движение по дистанции | Равномерное движение по дистанции до 1500 м, воспитывать выносливость | Проявлять выносливость на дистанции | **Личностные:** познавательная мотивация к истории возникновения физической культуры; положительной мотивации к изучению различных приёмов и способов; **Регулятивные:** анализировать результаты выполненных заданий  **Познавательные:** различать виды упражнений; сравнивать и группировать, классифицировать виды ходьбы  **Коммуникативные:** задавать вопросы уточняющего характера по выполнению физических упражнений; договариваться и приходить к общему решению | Разминка лыжника |  |  |
| 71 | Эстафеты и п/и на лыжах | Повторить изученные п/и на уроках | Применять умения и навыки, полученные на уроках лыжной подготовки | **Личностные:** познавательная мотивация к истории возникновения физической культуры; положительной мотивации к изучению различных приёмов и способов; **Регулятивные:** анализировать результаты выполненных заданий  **Познавательные:** соотносить физические упражнения с развитием определенных физических качеств и группировать их  **Коммуникативные:** Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. | Разминка лыжника |  |  |
| 72 | Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой и п/и | Повторить ТБ на занятиях легкой атлетики и п/и. повторить бег с изменением направления. Повторить п/и «Вызов номеров» | Знать ТБ на занятиях легкой атлетикой | **Личностные:** познавательная мотивация к истории возникновения физической культуры; положительной мотивации к изучению различных приёмов и способов; **Регулятивные:** анализировать результаты выполненных заданий  **Познавательные:** различать виды упражнений; сравнивать и группировать, классифицировать виды ходьбы  **Коммуникативные:** Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. | Прыжки через препятствия |  |  |
| 73 | Измерение длины и массы тела, показателей физических качеств. | Познакомить с измерением длины и массы тела. Повторить бег в различном темпе под звуковые сигналы. П/и «Воробьи и вороны» | Измерять длину и массу тела. Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации п/и. | **Личностные:** познавательная мотивация к истории возникновения физической культуры; положительной мотивации к изучению различных приёмов и способов; **Регулятивные:** планировать свои действия во время подвижных игр; находить ошибки при выполнении учебных заданий  **Познавательные:** соотносить физические упражнения с развитием определенных физических качеств и группировать их  **Коммуникативные:** Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. | Прыжки через скакалку |  |  |
| 74-75 | Смыкание приставными шагами в шеренге | Повторить смыкание приставными шагами в шеренге. Повторить ходьбу противоходом. Повторить п/и «Выбивалы» | Выполнять ходьбу противоходом. | **Личностные:** познавательная мотивация к истории возникновения физической культуры; положительной мотивации к изучению различных приёмов и способов; **Регулятивные:** планировать свои действия во время подвижных игр; находить ошибки при выполнении учебных заданий  **Познавательные:** различать виды упражнений; сравнивать и группировать, классифицировать виды ходьбы  **Коммуникативные:** координировать взаимодействие с партнерами в игре; дополнять или отрицать суждения, приводить примеры | Прыжки через препятствия |  |  |
| 76-77 | Прыжки в длину способом «Согнув ноги» | Обучить прыжку способом «согнув ноги». Разучить комплекс на развитие координаций движений. П/и «Мяч через игрока» | Осваивать технику прыжка в длину способом «Согнув ноги». Моделировать упражнения разминок. | **Личностные:** Положительное отношение к урокам физической культуры, понимание значения физической культуры для укрепления здоровья человека. **Регулятивные:** планировать свои действия во время подвижных игр; находить ошибки при выполнении учебных заданий  **Познавательные:** различать виды упражнений; сравнивать и группировать, классифицировать виды ходьбы  **Коммуникативные:** задавать вопросы уточняющего характера по выполнению физических упражнений; договариваться и приходить к общему решению | Прыжки через скакалку |  |  |
| 78-79 | Прыжки с высоты | Повторить прыжок в длину способом «Согнув ноги» обучить спрыгиванию с препятствия высотой до 60 см. повторить комплекс на развитие координации движений | Выявлять технические ошибки. Осваивать технику спрыгивания с препятствий | **Личностные:** Положительное отношение к урокам физической культуры, понимание значения физической культуры для укрепления здоровья человека. **Регулятивные:** анализировать результаты выполненных заданий  **Познавательные:** анализировать приемы действия при выполнении физических упражнений  **Коммуникативные:** координировать взаимодействие с партнерами в игре; дополнять или отрицать суждения, приводить примеры | Прыжки через препятствия |  |  |
| 80-81 | Совершенствование прыжка в длину | Повторить спрыгивание с препятствий. Совершенствовать прыжок в длину способом «Согнув ноги». Повторить п/и «Воробьи и вороны» | Проявлять качество прыгучести при выполнении прыжков. Совершенствовать технику прыжковых упражнений | **Личностные:** Положительная мотивация к изучению различных приёмов и способов **Регулятивные:** анализировать результаты выполненных заданий  **Познавательные:** анализировать приемы действия при выполнении физических упражнений  **Коммуникативные:** Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. | Прыжки через скакалку |  |  |
| 82-83 | Метание малого мяча на дальность | Повторить метание мяча на дальность. Повторить метание малого мяча на заданное расстояние. П/и «Третий лишний» | Выявлять типичные ошибки. Соблюдать правила ТБ | **Личностные:** Положительная мотивация к изучению различных приёмов и способов **Регулятивные:** планировать свои действия во время подвижных игр; находить ошибки при выполнении учебных заданий  **Познавательные:** анализировать приемы действия при выполнении физических упражнений  **Коммуникативные:** задавать вопросы уточняющего характера по выполнению физических упражнений; договариваться и приходить к общему решению | Прыжки через скакалку |  |  |
| 84-85 | Броски набивного мяча (1 кг) на дальность из-за головы. | Разучить броски набивного мяча на дальность. П/и «Мяч через игрока» | Осваивать технику бросков набивного мяча. Проявлять качество силы при бросках набивного мяча. | **Личностные:** Положительная мотивация к изучению различных приёмов и способов **Регулятивные:** планировать свои действия во время подвижных игр; находить ошибки при выполнении учебных заданий  **Познавательные:** соотносить физические упражнения с развитием определенных физических качеств и группировать их  **Коммуникативные:** задавать вопросы уточняющего характера по выполнению физических упражнений; договариваться и приходить к общему решению | Комплекс на коррекцию осанки |  |  |
| 86-87 | Броски набивного мяча (1 кг) снизу вперед - вверх | Повторить броски набивного мяча из-за головы на дальность. Разучить броски набивного мяча снизу вперед – вверх. | Осваивать технику бросков набивного мяча. Совершенствовать взаимодействия в группах в п/и | **Личностные:** Положительное отношение к урокам физической культуры, понимание значения физической культуры для укрепления здоровья человека. **Регулятивные:** анализировать результаты выполненных заданий  **Познавательные:** сравнивать и группировать, классифицировать виды спорта  **Коммуникативные:** Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. | Комплекс упражнений на профилактику плоскостопия. |  |  |
| 88 | Соревновательные мероприятия и их отличия от разминочных упражнений | Рассказать о соревновательных мероприятиях и их отличия от физических упражнений. Повторить прыжки через скакалку с продвижением вперед. | Иметь представление о соревнованиях и разминке . применять навыки бега в игровой деятельности. Описывать технику прыжков через скакалку. | **Личностные:** Положительное отношение к урокам физической культуры, понимание значения физической культуры для укрепления здоровья человека. **Регулятивные:** следовать инструкциям учителя; планировать , контролировать и оценивать учебные действия  **Познавательные:** соотносить физические упражнения с развитием определенных физических качеств и группировать их  **Коммуникативные:** Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. | Броски легких предметов на дальность и в цель |  |  |
| 89-92 | Ведение баскетбольного мяча | Обучить ведению баскетбольного мяча. Равномерный бег до 4 минут. Повторить п/и «Мяч через игрока» | Осваивать и совершенствовать ведение мяча. Проявлять выносливость и силу в сочетании с ловкостью. | **Личностные:** Положительное отношение к урокам физической культуры, понимание значения физической культуры для укрепления здоровья человека. **Регулятивные:** анализировать результаты выполненных заданий  **Познавательные:** классифицироватьвиды ходьбы и бега; соотносить физические упражнения с развитием определенных физических качеств и группировать их  **Коммуникативные:** Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. | Комплекс упражнений для разминки по выбору |  |  |
| 93-95 | Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди | Обучить броскам баскетбольного мяча от груди . повторить ведение б. мяча. П/и «Пингвины с мячом» | Осваивать технике ведения и бросков б. мяча | **Личностные:** Положительное отношение к урокам физической культуры, понимание значения физической культуры для укрепления здоровья человека. **Регулятивные:** планировать свои действия во время подвижных игр; находить ошибки при выполнении учебных заданий  **Познавательные:** соотносить физические упражнения с развитием определенных физических качеств и группировать их  **Коммуникативные:** Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. | Комплекс упражнений для разминки по выбору |  |  |
| 96-98 | Ведение и передача футбольного мяча | Обучить ведению и передачам футбольного мяча. Повторить п/и «Квадрат». Равномерный бег до 5 мин. | Осваивать и совершенствовать технику ведения и передач футбольного мяча | **Личностные:** познавательная мотивация к истории возникновения физической культуры; положительной мотивации к изучению различных приёмов и способов; **Регулятивные:** анализировать результаты выполненных заданий  **Познавательные:** различать виды упражнений, виды спорта; сравнивать и группировать  **Коммуникативные:** задавать вопросы уточняющего характера по выполнению физических упражнений; договариваться и приходить к общему решению | Комплекс упражнений для разминки по выбору |  |  |
| 99-100 | Совершенствование элементов спортивных игр | Повторить упражнения на развитие гибкости. Повторить задания с элементами спортивных игр. | Выполнять элементы спортивных игр. | **Личностные:** познавательная мотивация к истории возникновения физической культуры; положительной мотивации к изучению различных приёмов и способов; **Регулятивные:** анализировать результаты выполненных заданий  **Познавательные:** находить нужную информацию, используя дополнительную познавательную литературу справочного характера  **Коммуникативные:** задавать вопросы уточняющего характера по выполнению физических упражнений; договариваться и приходить к общему решению | Комплекс упражнений для разминки по выбору |  |  |
| 101-102 | Подвижные игры | Подвижные игры по выбору | Общение и взаимодействие в игровой деятельности | **Личностные:** Положительное отношение к урокам физической культуры, понимание значения физической культуры для укрепления здоровья человека. **Регулятивные:** планировать свои действия во время подвижных игр; находить ошибки при выполнении учебных заданий  **Познавательные:** устанавливать и объяснять связь между физической культурой и здоровьем человека; различать виды упражнений, виды спорта  **Коммуникативные:** задавать вопросы уточняющего характера по выполнению физических упражнений; договариваться и приходить к общему решению |  |  |  |