**Согласовано» «Согласовано» «Утверждено»**

 Руководитель ШМО Заместитель директора по УР Директор

 \_\_\_\_\_/Е.И.Шумилова/ \_\_\_\_\_\_\_\_\_/И.П.Цыденова/ \_\_\_\_\_\_\_\_/О.Ф. Глушанина

 Протокол №1 Приказ № 136

 от 01.09.2020. от 30.08.2020г

**ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА**

**По физической культуре**

 (учебного предмета, курса, дисциплины (модуля)

3 класс

(ступень обучения, класс)

Бельды Елена Иннокентьевна,

учитель начальных классов

Ф.И.О., должность педагога

2020/21 уч. год

**Рабочая программа**

Рабочая программа начального общего образования по предмету «Физическая культура» для 3 класса Количество часов: 102

Программа составлена на основе УМК «Планета знаний»", а именно авторской программы Т.С.Лисицкой, Л.А.Новиковой «Физическая культура», на основе федерального государственного стандарта начального общего образования

**Планируемые результаты освоения учебного предмета, курса**

**Личностными результатами**освоения, учащимися 3 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; пенальти..

**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); 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; одновременный безшажный и одновременный одношажный хода; повороты приставным шагом, переступанием, «упором»; торможение палками, падением, «плугом»; подъем «лесенкой», «елочкой», ступающим шагом; спуск в низкой и основной стойке.

**Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре 3класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  | **Количество часов (уроков)** |
| № **п/п** | **Вид программного материала** | **Класс** |
|  |  | 3 |
| 1 | Знания о физической культуре | В ходе урока |
| 2 | Легкая атлетика | 39 |
| 3 | Гимнастика с основами акробатики | 24 |
| 4 | Подвижные игрыэлементы спортивных игр | В ходе урока23 |
| 5 | Лыжная подготовка | 16 |
|  | **Итого** | **102** |

**ПРОВЕДЕНИЕ ЗАЧЕТНО-ТЕСТОВЫХ УРОКОВ**

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

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 4 | Прыжок в длину с места (см) | м | **160** | **140** | **125** |
| д | **150** | **130** | **120** |
| 5 | Прыжок в высоту, способом "Перешагивания" (см) | м | **85** | **80** | **75** |
| д | **75** | **70** | **65** |
| 6 | Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.) | м | **80** | **70** | **60** |
| д | **90** | **80** | **70** |
| 7 | Отжимания (кол-во раз) | м | **13** | **10** | **7** |
| д | **10** | **7** | **5** |
| 8 | Подтягивание (кол-во раз) | м | **4** | **3** | **2** |
|  | Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (кол-во раз) | м |  |  |  |
| д | **15** | **13** | **8** |
| 9 | Метание т/м (м) | м | **18** | **15** | **12** |
| д | **15** | **12** | **10** |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 10 | Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин) | м | **30** | **28** | **26** |
| д | **25** | **23** | **21** |
| 11 | Приседания (кол-во раз/мин) | м | **42** | **40** | **38** |
| д | **40** | **38** | **36** |
| 12 | Ходьба на лыжах 1 км(мин,сек.) | м | **8,00** | **8,30** | **9,00** |
| д | **8,30** | **9,00** | **9,30** |

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** | ПравилаТБ на уроках физкуль-туры. Построение в шеренгу по рос-ту. Игра «Займи свое место». Со-держание комп-лекса утренней зарядки. Игра «Салки-догонял-ки»***Комбинированный*** |  |  | Знакомятся с правилами поведения в спортивном зале и на площадке, с со-держанием и организа-цией комплекса утрен-ней зарядки; учатся слушать и выполнять команды «Равняйсь», «Смирно» «Вольно», построению в шеренгу по росту, бег в рассып-ную и нахождение 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 пос-тавленной задачей и усло-виями ее реализации; ис-пользуют речь для регу-ляции своих действий | Текущий |  |
| **2** | Совершенствова-ние строевых уп-ражнений; прыж-ка в длину с мес-та. Развитие вы-носливости в мед-ленном трехми-нутном беге.Игра «Ловишка».***Комбинированный*** |  |  | Строятся в шеренгу, ко-лонну, выполняют мед-ленный непрерывный бег в течении 3-х мин., комплекс утренней гим-настики, повторяют технику прыжка в длину с места и выполняют его;повторяют правила и играют в игру «Ловишка» | Выполняют коман-ды на построение и перестроение, учат-ся самостоятельно выполнять комплекс утренней гимнас-тики, технически правильно отталки-ваться и приземлять-ся; развивают выно-сливость в беге | Понимают значение физического разви-тия для человека и принимают его; имеют желание учиться | Выделяют и формулиру-ют цели с помощью педагога; используют общие приемы решения поставленных задач; оце-нивают правильность вы-полнения действия, адек-ватно воспринимают оценку учителя; форму-лируют вопросы, ориен-тируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. | Текущий |  |
| **3** | Развитие коорди-нации движений и ориентации в про-странстве в строе-вых упражнениях. Развитие скорости в беге с высокого старта на 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, размина-ются применяя спе-циальные беговые упражнения прини-мают положение высокого старта и учатся выполнять бег на скорость. 30м с высокого старта | 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** | Совершенствова-ние техники 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 его 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 положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различ-ных ситуациях | Ориентируются в разно-бразии способов решения задач; принимают инст-рукцию педагога и четко следуют ей; осуществля-ют итоговый и пошаго-вый контроль;адекватно воспринимают оценку учителя; формулируют собственное мнение и позицию, договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности | Контроль двигательных качеств (челночный бег) |  |
| **5** | Развитие силы и ловкости в прыж-ках вверх и в дли-ну с места. Игра «Удочка».***Комбинированный*** |  |  | Выполняют легкоатле-тические упражнения, повторяют технику движения рук и ног в прыжках вверх и в дли-ну с места, выполняют их; 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. | Проявляют дисцип-линированность, трудолюбие и упор-ство в достижении поставленных целей | Используют общие прие-мы решения поставлен-ных задач; планируют свои действия в соответ-ствии с задачей и усло-виями ее реализации, оце-нивают правильность вы-полнения действия; ис-пользуют речь для регу-ляции своего действия | Текущий |  |
| **6** | Совершенствование строевых упра-жнений.Контроль двигательных ка-честв: прыжок в длинус места. Игра «Жмурки».***Комбинированны*** |  |  | Выполняют строевые упражнения: повороты, ходьба «змейкой», по кругу, по спирали, повторяют прыжок в длину с места и выпол-няют его на результат; повторяют правила и играют в игру «Жмурки» | Учатся правильно выполнять строевые упражнения, выпол-нять упражнения по образцу учителя и показу лучших уче-ников; технически правильно выпол-нять прыжок в дли-ну с места и контро-лировать результат своего прыжка | 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 | Контроль двигательных качеств (прыжок в длину с места) |  |
| **7** | Особенности раз-вития физкульту-ры у разных наро-дов. Развитие вы-носливости в мед-ленном беге в течении 5минут. Игра «Жмурки».***Комбинированный*** |  |  | Знакомятся с развитием физкультуры у разных народов; выполняют упражнения под задан-ный ритм и темп, повторяют медленный, непрерывный бег до 5 минут; 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 выделя-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 | Текущий |  |
| **8** | Развитие вынос-ливости в медлен-ном беге до 6 минут. Обучение метани мал.мяча на дальность с тех шагов разбега. Разучивание игры «Метатели».***Изучение нового материала*** |  |  | Выполняют ходьбу и бег с заданиями, ОРУ; разу-чивают как выполнять метание мал.мяча на дальность с тех шагов разбега, выполняют метание; выполняют бег на выносливость ; разучивают правила и играют в игру «Метатели» | Учатся технически правильно выпол-нять метание мал. мяча на дальность, держать корпус, делать три шага в сочетании с замахом и броском; контро-лировать темп бега, дыхание на длинную дистанцию | Понимают значение знаний и умений для человека и принима-ют их; раскрывают внутреннюю пози-цию школьника | 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 | Используют общие прие-мы решения поставлен-ных задач, оценивают правильность выполне-ния действияадекватно воспринимают оценку учителя; формулируют собственное мнение, ис-пользуют речь для регу-ляции своего действия | Контроль двигательных качеств (метание) |  |
| **10** | Объяснение взаи-мосвязи физичес-ких упражнений с тудовой деятель-ностью Развитие вынос-ливости в медлен-ном беге в тече-нии 6 минут. Разучивание беговых упраж-нений в эстафете***Комбинированный*** |  |  | Знакомятся с взаимосвя-зью физических упраж-нений с трудовой дея-тельностью; выполняют беговые задания с изме-нением частоты шагов. Знакомятся как распре-делять силы по дистан-ции, выполняют бег на выносливость на оценку, комплекс УГГ; разучи-вают и выполняют эстафеты с беговыми упражнениями | Учатся равномерно распределять свои силы для заверше-ния шестиминутного бега; оценивать величину нагрузки по частоте пульса; соблюдать правила взаимодействия с игроками | Ориентируются на доброжелательное общение и взаимо-действие со свер-стниками, проявля-ют дисциплиниро-ванность, трудолю-бие и упорство в достижении постав-ленных целей | Ориентируются в разно-образии способов реше-ния задач, соотносят изу-ченные понятия с приме-рами из реальной жизни, планируют свои действия в соответствии с задачей и условиями ее реализа-ции, формулируют соб-ственное мнение, догова-риваются и приходят к общему решению в совместной деятельности | Контроль двигательных качеств (бег на выносливость) |  |
| **11** | Обучение специ-альным беговым упражнениям. Развитие силы, скорости в беге на 30 м. Игра «Третий лишний»***Комбинированный*** |  |  | Знакомятся как правиль-но подобрать ритм и темп бега на различных дистанциях, выполняют медленный и быстрый бег, Комплекс УГГ; выполняют бег на скорость на 30м; повто-ряют правила и играют в игру «Третий лишний» | Развивают скорость, внимание, координа-цию при выполне-нии беговых упраж-нений со сменой тем-па; учатся выпо-лнять легкоатлети-ческие упражнения в беге на различные дистации | 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 | Текущий |  |
| **12** | Контроль двига-тельных качеств: бег на 30 м с вы-сокого старта. Развитие двигате-льных качеств посредством игр. Игра «Волк во рву»***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 «Волк во рву» | Учатся правильной технике бега, как правильно старто-вать и финиширо-вать; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во вре-мя бега; развивают беговые и прыжко-вые качества во время игры | Раскрывают внут-реннюю позицию школьника; ориен-тируются на пони-мание причин успеха в учебной деятельности | 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** | Повторение пере-строений в две шеренги, в две колонны. Повто-рение подъема туловища из положения лежа на спине, подтя-гивание на перек-ладине. Игра «Море волнуется»***Комбинированный*** |  |  | Повторяют 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 и подтягивание на пекладине, выполняют их; 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, подтягивание на пекладине | 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 строевых упражнений. Обучение упраж-нениям в паре. Контроль двига-тельных 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-являют дисциплини-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 перекладине . Эстафеты с гимнастической палкой.***Комбинированный*** |  |  | Выполняют упражнения с гимнастической пал-кой, упражнения для стопы с гимнастической палкой; знакомятся ка-кие качества развивают-ся при подтягивании на перекладине; выполня-ют подтягивание на результат; 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** | Обучение разбегу, отталкиванию и приземлению в прыжках в длину. Развитие скорос-тно-силовых качеств мышц ног в прыжке в длину с разбега. Игра «Ноги на весу»***Комбинированный*** |  |  | Выполняют упражнения с гимнастической пал-кой и упражнения для стопы, разучивают технику прыжка в длину с разбега и выполняют его, повторяют правила и играют в игру «Ноги на весу» | Учатся технически правильно выпол-нять разбег, отталки-вание и прземление в прыжке в длину с разбега способом «согнув ноги»; нахо-дят отличительные особенности в вы-полнении прыжков разными учениками | Самостоятельно выделя-ют и формулируют цели и способы их осущест-вления; осуществляют поиск необходимой информации; оценивают правильность выполне-ния действия; ориентиру-ются на позицию партнера в общении и взаимодействии | Текущий |  |
| **18** | Совершенствова-ние прыжков на одной и двух но-гах; прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» . Игра «День и ночь»***Комбинированный*** |  |  | Повторяют упражнения с гимнастической пал-кой, выполняют прыжки на одной и двух ногах разными способами, повторяют технику и выполняют прыжок в длину с разбега на гим.мат на оценку, 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 в совместной деятель-ности | Контроль техники выполнения (прыжок в длину с разбега) |  |
| **19** | Совершенствова-ние прыжков из обруча в обруч, ОРУ с обручем; пролезание в обруч разными способами. Кон-троль двигатель-ных качеств: отжимание от пола. Эстафеты с обручем.***Комбинированный*** |  |  | Выполняют упражнения с обручем; повторяют способы пролезания в обруч: прямо и боком; как правильно выпол-няется пролезание и выполняют поточным методом; выполняют отжимание на результат; 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 | 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 | Контроль двигательных качеств (отжимание) |  |
| **20** | Совершенствова-ние прыжка в высоту с разбега способом «пере-шагивание». Игра «Ловишки с хвостиком»***Комбинированный*** |  |  | Выполняют комплекс ОРУ с веревочкой, прыжки на двух и одной ноге через веревочки положенные «лесен-кой», повторяют тех-нику прыжка в высоту с разбега и выполняют его; повторяют правила и играют в игру «Ловишки с хвостиком» | Контролируют способность прыгать на двух ногах (ноги вместе) и одной ноге сохраняя равнове-сие, учатся техни-чески правильно выполнять прыжок в высоту с разбега; играют соблюдая правила | Ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающегося, раз-витие мотивов учеб-ной деятельности и формирование личностного смысла учения | Ориентируются в разно-образии способов реше-ния задач; формулируют учебные задачи вместе с учителем; вносят изме-нения в план действия; формулируют собствен-ное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности | Текущий |  |
| **21** | Разучивание уп-ражнений на гим-настических ска-мейках. Повторе-ние ползанье по гимнастической скамейке, присе-дание. Контроль двигательных качеств: прыжок в высоту с разбега способом «пере-шагивание». Игра «Удочка»***Комбинированный*** |  |  | Разучивают и выполня-ют упражнения на гим-настической скамейке, ползанье по гимнасти-ческой скамейке разны-ми способами: на коле-нях, на животе, приседа-ние; выполняют прыжок в высоту с разбега на результат; повторяют правила и играют в игру «Удочка» | Учатся выполнять упражнения исполь-зуя гимнастические снаряды, регулиро-вать физическую нагрузку во время занятий; контроли-ровать технику и результат выполне-ния прыжка в высо-ту; взаимодейство-вать со сверстни-ками 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 | Контроль двигательных качеств (прыжок в высоту с разбега) |  |
| **22** | Совершенствова-ние основных видов деятельно-сти на полосе препятствий. Кон-троль двигатель-ных качеств: при-седание. Игра «Вороны и воробьи»***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.; играют в игру «Вороны и воробьи» | 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) |  |
| **23** | Обучение парным упражнениям.Совершенствование метание мал.мяча в цель. Эстафеты с мешочком с песком.***Комбинированный*** |  |  | Разучивают и выполня-ют новые упражнения в парах. Выполняют упражнения в парах: «тачка», «сиамские близнецы»,«три ноги», «три ноги»; повторяют метание мал.мяча в цель; выполняют эстафеты с мешочком с песком с ходьбой, ползаньем, прыжками, метанием | Учатся выполнять упражнения в парах и с помощью парт-нера, технически правильно выпол-нять метание в цель; взаимодействовать со сверстниками по правилам проведе-ния игровых упраж-нений; развивают силу рук и ловкость | Проявляют дисцип-линированность, трудолюбие и упор-ство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при обще-нии со сверстниками и взрослыми | 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 |  |
| **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. Разви-тие силы в упраж-нении вис углом на гимнастичес-кой стенке . Раз-витие внимания, памяти 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 ; повторяют и выполня-ют вис углом;повторяют 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 гибкос-ти, ловкости, ко-ординации в уп-ражнениях гим-настики с элемен-тами акробатики. Совершенствова-ние техники пере-катов. Разучива-ние игры «Увер-тывайся от мяча»***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, разучивают правилат и играют в игру «Увертывайся от мяча» | Закрепляют навык выполнения прос-тейших элементов акробатики: группи-ровка,перекаты в группировке, упоры; учатся технически правильно выпол-нять перекаты, соб-людать правила по-ведения и предуп-реждения травма-тизма и правила 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** | Совершенствова-ние кувырка впе-ред. Развитие ско-ростных качеств, ловкости, внима-ния в упражнени-ях круговой тренировке. Игра «Мышеловка»***Комбинированный*** |  |  | Выполняют ходьбу и бег по кругу, упражнения сидя на гимнастическом мате, повторяют как правильно выполнить кувырок вперед, выпол-няют кувырок, выполня-ют 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 упражнения «стойка на лопат-ках»; кувырка вперед. Игра «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 технически правильно выпол-нять упражнения акробатики со стра-ховкой; выполнять акробатические упражнения, доби-ваясь конечного 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** | Совершенствова-ние упражнения «мост»; «стойка на лопатках». Вы-полнение упраж-нений акробатики в разных сочета-ниях. 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** | Развитие коорди-нации, ловкости при ходьбе по гимнастической скамейке различ-ными способами. Контроль двига-тельных качеств: наклон вперед из положения стоя. Игра «Кот и мышь»***Комбинированный*** |  |  | Выполняют ходьбу и бег с заданиями, упражне-ния лежа на спине на гимнастическом мате, выполняют ходьбу на носках по гимнастичес-кой скамейке разными способами, учатся пра-вильно выполнять и выполняют на результат наклон вперед из поло-жения стоя, повторяют правила и играют 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** | Совешенствование лазание по нак-лонной гимнасти-ческой скамейке с переходом на гим. стенку; упражне-ния «мост». Игра «Мышеловка». Игра на внима-ние «Класс»***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 «Класс» | Учатся перемещать-ся по наклонной по-верхности различ-ными способами с переходом на гим. стенку; характеризо-вать физические ка-чества: силу, коор-динацию; 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** | Совершенствова-ние упражнений в равновесии: «цапля», «ласточ-ка»; техники уп-ражнения «мост». Игра «Прокати 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» на полу и скамейке; повторяют и выполняют на оценку гимнастическое упраж-нение «мост»;повторяют 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** | Ознакомление с видами физичес-ких упражнений. Совершенствова-ние упражнений «цапля», «ласточ-ка», кувырка вперед. Игра «Волк во вру»***Комбинированный*** |  |  | Знакомятся с видами физ.упражнений: подво-дящие, подготовитель-ные, общеразвивающие, соревновательные; вы-полняют ходьбу и бег с заданиями, 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 делить упра-жнения на подводя-щие, подготовитель-ные, общеразвиваю-щие и применять их в учебной деятель-ности; закрепляют навыки в упражне-ниях акробатики, развивают коорди-нацию, ловкость, внимание при вы-полнении заданий и игровых упражне-ний | 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 внимания, ловкости в эста-фете «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 внима-ние, ловкость посре-дством игры; соблю-дать правила взаи-модействия 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** | Совершенствова-ние строевых уп-ражнений. Разви-тие координации движений, лов-кости, внимания в упражнениях акробатики. Игра «Хитрая лиса»***Комбинированный*** |  |  | Повторяют строевые упражнения: повороты направо,налево,кругом, перестроение в две ше-ренги и двен колонны и выполняют их на оцен-ку; выполняют ходьбу и бег с заданиями, упраж-нения стоя на коленях на гимнастическом мате; 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;контро-лировать свои дейст-вия и наблюдать за действиями других | 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 | Контроль выполнения( строевые упражнения) |  |
| **36** | Совершенствование переката назад в группировке и кувырка назад. За-крепление навы-ков выполнения нескольких упра-жнений акроба-тики подряд. Игра «Хитрая лиса»***Комбинированный*** |  |  | Выполняют ходьбу и бег с заданиями, упражне-ния стоя на коленях на гимнастическом мате, повторяют и выполняют перекат назад в группи-ровке, технику кувырка назад, выполняют кувырок назад, играют в игру «Хитрая лиса» | Развивают коорди-нацию и ловкость при выполнении кувырка назад; вы-полняют упражне-ния акробатики со страховкой друг друга, соединять упражнения акробатики | 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. Совершен-ствование кувыр-ка 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) |  |
| **38** | Повторение ходь-бы по узкой рейке гим.скамейки с поворотами. Раз-витие силы и лов-кости в лазанье и перелезании по гим. стенке.Игра «Жмурки»***Комбинированный*** |  |  | Выполняют ходьбу и бег с заданиями, упражне-ния лежа на животе на гимнастическом мате, повторяют и выполняют способы лазанья и пере-лезания по гим. стенке; ходьбу с поворотами на узкой рейке гим.скамей-ки: на носках, на одной ноге, прыжком; повто-ряют правила и играют в игру «Жмурки» | Закрепляют навыки выполнения упраж-нений на гимнасти-ческой стенке, учат-ся правильно выпол-нять ходьбу с пово-ротами, распреде-лять силы во время лазанья и переле-зания | 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 |  |
| **39** | 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 |  |
| **40** | 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 |  |
| **41** | 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) |  |
| **42** | Совершенствова-ние упражнений гимнастики:«ло-дочка», «рыбка», «кольцо»; кувы-рок в сторону. Повторение упра-жнений на узкой рейке гим.скамей-ки: приседание, переход в упор присев, в упор стоя на колене. Игра «Салки-выручалки»***Комбинированный*** |  |  | Выполняют ходьбу и бег, упражнения лежа на животе на гимнасти-ческом мате, выполняют упражнения «лодочка», «рыбка», «кольцо»; кувырок в сторону на оценку; упражнения на узкой рейке гим.скамей-ки; повторяют правила и играют в игру «Салки-выручалки» | Развивают ловкость, координацию при выполнении упраж-нений на узкой рей-ке гим.скамейки; учатся самостоя-тельно контролиро-вать качество 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) |  |
| **43** | Развитие гибкости в упражнениях «лодочка», «рыб-ка», «кольцо». Совершенствование упражнений на узкой рейке гим. скамейки. Игра «Салки-выручалки».***Повторение пройденного материала*** |  |  | Текущий |  |
| **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 двигате-льных качеств по-средством акроба-тических упраж-нений. Закрепле-ние гимнастичес-кой комбинации Игра «Займи обруч»***Повторение пройденного материала*** |  |  | 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 «Займи обруч» | Текущий |  |
| **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 разминку с 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** | Развитие ловкос-ти, быстроты, гибкости, коорди-нации в эстафе-тах с акробати-ческими и прик-ладными гимнас-тическими упраж-нениями. Игра «Салки-ноги от земли»***Комбинированный*** |  |  | Выполняют ходьбу и бег, ОРУ, повторяют 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 №3 **Лыжная подготовка. Подвижные игры.(16 часов)** |
| **49** | Правила безопас-ного поведения на уроках лыжной подготовки. Под-бор лыжного ин-вентаря. Правила переноски лыж и палок. Ходьба на лыжах. Игра «По местам»***Комбинированный*** |  |  | Повторяют правила безопасного поведения на уроках лыжной под-готовки: подготовка лыж, переноска до лыж-ни, поведение на лыжне; подбирают по размеру ботинки, лыжи и палки; организованно выходят с лыжами из помеще-ния, учатся правильно укладывать лыжи на снег и их пристегивать; выполняют движения на лыжах по кругу; 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 |  |
| **50** | Совершенствова-ние навыков ходь-бы на лыжах сту-пающим и сколь-зящим шагом. Иг-ра «Перестрелка»***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 ступающего и скользя-щего шагов на лыжах и выполняют движение по лыжне;повторяют пра-вила и играют в игру «Перестрелка»; отсте-гивают лыжи, очищают от снега, возвращаются в школу | Совершенствуют технику ступающего и скользящего шага без палок. | Проявляют дисцип-линированность, трудолюбие и упорство в дости-жении поставлен-ных целей | Самостоятельно выде-ляют и формулируют познавательные цели; используют общие прие-мы решения поставлен-ных задач; планируют свои действия в соот-ветствии с поставленной задачей и условиями ее реалиизации; оценивают правильность выполне-ния действия; договари-ваются и приходят к общему решению в сов-местной деятельности | Текущий |  |
| **51** | Совершенствова-ние ступающего и скользящего ша-гов без палок; по-воротов на месте переступанием вокруг носков и пяток лыж. Разви-тие выносливости в ходьбе на лыжах по дистанции 1 км***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 |  |
| **52** | Повторение подъ-емов на склон и спуск в низкой стойке без палок. Совершенствова-ние навыков пере-двигаться сколь-зящим шагом по дистанции 1 км со средней скорос-тью.***Комбинированный*** |  |  | Получают лыжи и орга-низованно выходят на лыжню строятся в шере-нгу с лыжами, уклады-вают их на снег (правая, левая), пристегивают; повторяют способы подъемов на склон: «ле-сенкой», «елочкой», спуск в низкой стойке; выполняют движение скользящим шагом по дистанции 1км со сред-ней скоростью; отсте-гивают лыжи, очищают от снега, возвращаются в школу | Учатся выполнять подъем на склон и спуск; 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 |  |
| **53** | Обучение поворо-там приставным шагом при прохо-ждении дистан-ции скользящим шагом. Совершен-ствование подъ-емов на лыжах различными спо-собами, спуска в основной стойке и торможению пал-ками.***Комбинированный*** |  |  | Получают лыжи и орга-низованно выходят на лыжню строятся в шере-нгу с лыжами, уклады-вают их на снег (правая, левая), пристегивают; повторяют способы и технику подъема на склон: «лесен-кой», «елочкой» , спуск в основной стойке;разу-чивают повороты прис-тавным шагом в движе-нии и выполняют при движение скользящим шагом по дистанции; 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 |  |  |
| **54** | Совершенствова-ние различных видов торможе-ния и поворотов при спуске на лы-жах с палками и без. Прохождение дистанции 1.5 км в медленном тем-пе.Игра « Кто до-льше прокатит-ся».***Комбинированный*** |  |  | Получают лыжи и орга-низованно выходят на лыжню строятся в шере-нгу с лыжами, уклады-вают их на снег (правая, левая), пристегивают; повторяют различные виды торможения и поворотов при спуске с палками и без, выпол-няют подъем и спуск в игре «Кто дольше про-катится »; проходят дистанцию 1.5 км сколь-зящим шагом в медлен-ном темпе; отстегивают лыжи, очищают от снега, возвращаются в школу | Учатся корректиро-вать технику тормо-жений и поворотов при спуске на лыжах с палками и без, проходить длинную дистанцию сколь-зящим шагом в медленном темпе, распределяя силы по дистанции | Текущий |  |
| **55** | Освоение техники лыжных ходов. Повторение попе-ременного двух-шажного хода без палок и с палка-ми.***Комбинированный*** |  |  | Получают лыжи и орга-низованно выходят на лыжню строятся в шере-нгу с лыжами, уклады-вают их на снег (правая, левая), пристегивают; повторяют лыжные хо-ды, технику поперемен-ного двухшажного хода и выполняют движение по лыжне без палок; повторяют работу рук и выполняют движение с палками; отстегивают лыжи, очищают от сне-га, 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 |  |
| **56** | Разучивание од- новременных хо-дов.Совершенст-вование навыков передвижения попеременным двухшажным ходом***Комбинированный*** |  |  | Получают лыжи и орга-низованно выходят на лыжню строятся в шере-нгу с лыжами, уклады-вают их на снег (правая, левая), пристегивают; разучивают технику од-новременных ходов; вы-полняют одновремен-ный безшажный и одно-шажный хода; повто-ряют технику попере-менного двухшажного хода и выполняют его на лыжне; отстегивают лыжи, очищают от снега, возвращаются в школу | Учатся технически правильно выпол-нять одновременные хода; координиро-вать работу рук и ног при передвиже-нии попеременным двухшажным ходом | Текущий |  |
| **57** | Обучение поворо-там на лыжах «упором». Совер-шенствование на-выков передви-жения одновре-менными ходами. Обучение чередо-ванию ходов***Комбинированный*** |  |  | Получают лыжи и пал-ки, организованно выхо-дят на лыжню, строятся в шеренгу укладывают лыжи на снег (правая, левая), пристегивают; разучивают поворот «упором» и выполняют в движении; повторяют технику одновременных ходов и выполняют пе-редвижение по дистан-ции чередуя одновре-менные и попеременный хода; отстегивают лыжи, очищают от снега, возвращаются в школу | Учатся выполнять повороты на лыжах изученными спосо-бами; технически правильно приме-нять на дистанции лыжные хода | Проявляютположительные качества личности; умеют управлять эмоциями в различных 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; 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 |  |
| **58** | Совершенствова-ние поворотов на месте и в движе-нии .Закрепление навыков падения на бок на месте и в движении под уклон; чередова-ние лыжных хо-дов во время пе-редвижения по дистанции. Разучивание игры «Затормози до линии»***Комбинированный*** |  |  | Получают лыжи и пал-ки, организованно выхо-дят на лыжню, строятся в шеренгу укладывают лыжи на снег (правая, левая), пристегивают; повторяют падение на бок на месте и в движе-нии, играют в игру «За-тормози до линии»; пов-торяют повороты на месте и в движении; проходят по дистанции чередуя разученные хода; отстегивают лыжи, очищают от снега, возвращаются в школу | Учатся выполнять движение на лыжах по дистанции с по-воротами; приме-нять падение на бок на дистанции и в движении под ук-лон; Проходить по дистанции чередуя лыжные хода | 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 |  |
| **59** | Совершенствова-ние умения пере-движения на лыжах с палками с чередованием ходов во время прохождения дистанции 1.5км 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 лыжных ходов и выпол-няют передвижение по дистанции чередуя хода 1.5км.; играют в игру «Охотники и олени»; отстегивают лыжи, очищают от снега, возвращаются в школу | Учатся применять лыжные хода в зависимости от участка дистанции; координировать работу рук и ног при передвижении лыжными ходами; распределять силы на больших дистан-циях | Текущий |  |
| **60** | Повторение тор-можение лыжами «плугом». Разви-тие выносливости в движении на лыжах по дистан-ции 1.5км. в медленном темпе***Комбинированный*** |  |  | Получают лыжи и пал-ки, организованно выхо-дят на лыжню, строятся в шеренгу укладывают лыжи на снег (правая, левая), пристегивают; повторяют торможение лыжами «плугом»; вы-полняют передвижение по дистанции до 1.5км. 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 | Используют общие прие-мы решения поставлен-ных задач; принимают и сохраняют учебную задачу; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осу-ществляют итоговый и пошаговый контроль; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности |  |  |
| **61** | Повторение пере-движение на лы-жах «змейкой». Совершенствова-ние подъемов и спусков. Прохож-дение дистанции до 1.8км.***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, «елоч-кой», «лесенкой»; перед-вигаются по дистанции 1.8км. 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 |  |
| **62** | Совершенствова-ние лыжных хо-дов, поворотов, подъемов, спус-ков, торможение. Прохождение дистанции 2км. 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 передвиже-ние по дистанции до 2км. 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 |  |
| **63** | Развитие скорос-тно-силовых качеств во время прохождения на лыжах 1.5км в быстром темпе без учета време-ни. Разучивание игры «Подними предмет»***Комбинированный*** |  |  | Получают лыжи и пал-ки, организованно выхо-дят на лыжню, строятся в шеренгу укладывают лыжи на снег (правая, левая), пристегивают; проходят по лыжне дистанцию 1.5км в быс-тром темпе без учета времени; играют в игру; 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 1.5км без учета времени) |  |
| **64** | 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 |  |
| Раздел программы №4 **Элементы спортивных игр. Подвижные игры (14 часов)** |
| **65** | 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*** |  |  | Повторяют 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» | Учатся соблюдать правила ТБ с мячом для предупреждения травматизма;совер-шенствовать коор-динационные спо-собности, глазомер и точность при выпол-нении бросков и ловли большого мя-ча разными способа-ми; развивают вы-носливость, быстро-ту 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 |  |
| **66** | Совершенствова-вание передач и ловли мяча в парах. Игра «Охотники и утки»***Комбинированный*** |  |  | Выполняют упражнения с большим мячом; пов-торяют способы переда-чи мяча в парах : снизу, сверху, от груди, от пле-ча, сбоку, от плеча; вы-полняют передачи и ловлю мяча в парах; повторяют правила 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 |  |
| **67** | Разучивание уп-ражнений с мал. мячами.Повторение способов брос-ков и ловли мал. мяча. Игра «Мяч соседу»***Комбинированный*** |  |  | Выполняют ОРУ с мал. мячом; повторяют спо-собы бросков и ловлю малого мяча, выполняют одной и двумя руками после подбрасывания вверх и удара об пол ; повторяют 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 |  |
| **68** | Совершенствова-ние навыков брос-ков и ловли мал. мяча. Повторение бросков мяча одной рукой в цель. Игра «Мяч среднему»***Комбинированный*** |  |  | Выполняют ОРУ с мал. мячом; повторяют брос-ки и ловлю малого мяча разными способами од-ной и двумя руками; повторяют и выполняют броски одной рукой в цель; 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 |  |
| **69** | Совершенствова-ние упражнений с бол. мячом. Раз-витие внимания, координации в упражнениях с мячом у стены. Повторение веде-ние мяча на мес-те. Игра «Собачка»***Комбинированный*** |  |  | Повторяют ОРУ с боль-шим мячом; ведение мя-ча на месте; способы 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 |  |
| **70** | 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) |  |
| **71** | Совершенствование ведение мяча в движении по пря-мой и «змейкой». Игра «Ловишки с мячом»***Зачет*** |  |  | Выполняют ОРУ; повто-ряют ведение в движе-нии разными способа-ми: 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) |  |
| **72** | Совершенствова-ние техники брос-ков мяча в кольцо способами «сни-зу» и «сверху». Игра «Бросок мяча в колонне»***Комбинированный*** |  |  | Выполняют ОРУ; повто-ряют технику бросков мяча в кольцо способа-ми «снизу» и «сверху», выполняют броски; повторяют 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 |  |
| **73** | Развитие двигате-льных качеств, выносливости, быстроты в брос-ках мяча в кольцо после ведения. Повторение пере-дач 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 после ведения; повто-ряют передачи мяча в парах разными спосо-бами; повторяют правила и играют в игру «Мяч по кругу» | Текущий |  |
| **74** | Совершенствова-ние баскетболь-ных упражнениях с мячом в парах. Повторение веде-ние мяча с изме-нением направле-ния движения. 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; ведение мяча с измене-нием направления движения; повторяют правила и играют в игру «Гонка мячей в колонне» | Учатся выполнять передачу мяча в па-рах на месте контро-лируя технику вы-полнения; ведение мяча с изменением направления движе-ния; 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) |  |
| **75** | Совершенствова-ние ведение мяча с передвижением приставными ша-гами, с изменени-ем направления движения; бросок в кольцо. Игра «Вышибалы»***Повторение пройденного материала*** |  |  | Выполняют ОРУ; выпо-лняют ведение мяча в движении приставным шагом прямо и боком (правым, левым),с изме-нением направления движения; 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 |  |
| **76** | Повторение брос-ков набивного мяча разными способами. Разу-чивание игры «Вышибалы двумя мячами»***Комбинированный*** |  |  | Выполняют ОРУ без предмета; повторяют способы бросков набив-ного мяча, повторяют правильную технику броска набивного мяча из-за головы, выпол-няют броски в парах; разучивают правила и играют в игру «Вышиба-лы двумя мячами» | 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 |  |
| **77** | 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-линированность, трудолюбие и упор-ство в достижении поставленных целей | Контроль за развитием двигательных качеств( броски набивного мяча). |  |
| **78** | Разучивание эста-фет с ведением, передачей мяча, броском в корзи-ну. Развитие быс-троты, ловкости, внимания, коор-динации в эстафе-тах с мячом***Комбинированный*** |  |  | Выполняют сами ранее разученные общеразви-вающие упражнения; разучивают и выпол-няют эстафеты с веде-нием, передачей, броском мяча в корзину | 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 |  |
| **Результаты 3 четверти: из 78 плановых часов проведено** |
| **4 четверть (24 часа)** |
| Раздел программы №4 **Элементы спортивных игр. Подвижные игры (9 часов)** |
| **79** | ТБ на уроках с мячом. Повторе-ние передачи волейбольного мяча в парах, броски и ловлю мяча через сетку. Игра «Перекинь мяч»***Комбинированный*** |  |  | Повторяют правила по-ведения на уроках с мя-чом; выполняют обще-разивающие упражне-ния с бол. мячом; вспо-минают какие бывают игры с мячом через сет-ку; повторяют 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 |  |
| **80** | Совершенствова-ние бросков мяча через сетку: од-ной и двумя рука-ми от плеча, свер-ху из-за головы, снизу; ловли вы-соко летящего мяча. Игра «Выстрел в небо»***Повторение пройденного 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; повторяют 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 |  |
|  |
| **81** | Повторение пода-чи мяча через сет-ку двумя руками из-за головы и одной рукой от плеча. Контроль двигательных качеств: отжима-ние от пола. Игра «Пионербол»***Комбинированный*** |  |  | Выполняют ОРУ без предмета; разучивают и выполняют подачу мяча через сетку двумя руками из-за головы и одной рукой от плеча; повторяют отжимание от пола и выполняют на результат; повторяют 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 | Контроль двигательных качеств (отжимание). |  |
| **82** | 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 |  |
| **83** | Совершенствова-ние подачи, пере-дачи, бросков и ловли мяча через сетку. Развитие внимания, ловкос-ти, силы броска в игре «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) |  |
| **84** | ТБ при обучении элементам футбо-ла.Повторение ведение мяча вну-тренней и внеш-ней частью стопы по прямой линии, по дуге. Игра «Гонка мячей»***Комбинированный*** |  |  | Повторяют ТБ при обу-чении элементам игры в футбол; выполняют ОРУ; повторяют техни-ку и выполняют ведение мяча внутренней и вне-шней частью стопы по прямой линии и по дуге; повторяют приседание; повторяют правила и играют 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 | Текущий |  |
| **85** | Совершенствова-ние ведения мяча разными способа-ми с остановками по сигналу и с обводкой стоек. Контроль за раз-витием двигатель-ных качеств: приседание. Игра «Слалом с мячом»***Комбинированный*** |  |  | Выполняют ОРУ; повто-ряют технику ведение мяча внутренней и внешней частью стопы и выполняют ведение разными способами с остановкой по сигналу и «змейкой» с обводкой стоек; выполняют приседание за 1 мин. На результат; повторяют 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; развивают силу ног | 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 | Контроль двигательных качеств (приседание). |  |
| **86** | Совершенствова-ние умения оста-навливать катя-щийся мяч внут-ренней частью стопы. Игра вратаря. Игра «Футбольный бильярд»***Комбинированный*** |  |  | Выполняют ОРУ; повто-ряют технику останов-ки катящегося мяча внутренней частью стопы; знакомятся с игрой вратаря, выполня-ют пенальти в ворота; повторяют 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 |  |
| **87** | Повторение пере-дачи и приема мяча ногами в паре на месте и с продвижением. Разучивание жонгирование ногой. Игра в ми-ни футбол по уп-рощенным прави-лам.***Комбинированный*** |  |  | Выполняют ОРУ; повто-ряют и выполняют передачи и прием мяча ногами в паре на месте и с продвижением вперед; разучивают и выполняя-ют жонглирование мяча ногой; повторяют 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 перекладине. 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 перекладине из поло-жения виса лежа (девоч-ки), вис стоя(мальчики) 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 перекладине) |  |
| **89** | Совершенствова-ние прыжков в длину с места и с разбега. Развитие прыгучести в эстафете «Кто дальше прыгнет»***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; выполняют эстафету «Кто дальше прыгнет» | 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. Повторе-ние прыжков через низкие барьеры.Игра «Дни недели»***Комбинированный*** |  |  | Выполняют ходьбу и бег с заданиями; ОРУ с кру-говыми движениями; выполняют прыжок в длину с места на резуль-тат; повторяют прыжки через низкие барьеры и выполняют прыжки через низкие барьеры во время бега;играют в игру «Дни недели» | 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 техники пры-жка в высоту с разбега способом «перешагивание». Контроль за раз-витием двигатель-ных качеств: наклон вперед из положения стоя. Игра «Космонавты»***Комбинированный*** |  |  | Выполняют строевые упражнения, ходьбу и бег с изменением нап-равления движения; ОРУ с гимнастическими палками; контролируют пульс; выполняют уп-ражнения на гибкость и сдают на оценку наклон вперед из положения стоя; повторяют технику и выполняют прыжок в высоту;повторяют правила и играют в игру «Космонавты» | Учатся характеризо-вать физическую на-грузку по показате-лям частоты пульса, регулировать ее во время занятия; тех-нически правильно выполнять прыжок в высоту с разбега; развивают 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; прыжка в высоту с разбега способом «пере-шагивание». Игра «Космонавты»***Комбинированный*** |  |  | Выполняют строевые упражнения, ходьбу и бег «змейкой»; ОРУ; повторяют упражнение на пресс: поднимание туловища из положения лежа на спине;прыжок в высоту с разбега; игра-ют в игру «Космонавты» | Развивают мышцы пресса, закрепляя навык поднимания туловища из поло-жения лежа на спи-не, прыгучесть и ловкость выполняя прыжок в высоту; соблюдают правила взаимодействия с игроками при проведении 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 пошаговый конт-роль; ориентируются на позицию партнера в об-щении и взаимодействии | Текущий |  |
| **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 за1 мин) |  |
| **95** | Разучивание уп-ражнений со ска-калкой. Повторе-ние прыжков со скакалкой; бросков мал.мяча в цель.Игра на внимание «Угадай кто ушел»***Комбинированный*** |  |  | Выполняют ходьбу и бег с заданиями; ОРУ со скакалкой;повторяют способы прыжков со скакалкой, выполняют прыжки;выполняют броски мал.мяча в цель (горизонтальную, верти-кальную); повторяют правила и играют в игру на внимание «Угадай кто ушел» | Учатся выполнять прыжки со скакал-кой; соблюдать пра-вила безопасности; 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** | Правила безопас-ности на улице. Совершенствова-ние техники вы-сокого и низкого старта. Развитие скоростных качес-тв в беге с ускоре-нием. 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 заданиями; ОРУ; пов-торяют технику высоко-го и низкого старта, выполняют бег с ускоре-нием, бег 30м; повторяя-ют правила и играют в игру «Золотые ворота» | Учатся выполнять упражнения для раз-вития скоростных качеств; 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** | Развитие двигате-льных качеств во время выполне-ния упражнений полосы препятст-вий. Совершенст-вование техники челночного бега. Контроль за раз-витием двигатель-ных качеств: бег на 30м. Игра «Золотые ворота»***Комбинированный*** |  |  | Выполняют ходьбу и бег коротким и длинным шагом; ОРУ; выполняют упражнения полосы препятствий; 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 ) |  |
| **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 |  |