**государственное бюджетное общеобразовательное учреждение**

**Самарской области**

**средняя общеобразовательная школа №1 с. Приволжье**

**муниципального района Приволжский Самарской области**

**Утверждено:**

Директор \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Прудникова Е. Н.

**М. П.**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**по внеурочной деятельности «Общая физическая подготовка»**

**2 – 3 класс**

Программа разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования второго поколения.

Программу разработал:

Десятников А.Н., учитель физической культуры

ГБОУ СОШ № 1 с. Приволжье

Программа рассмотрена на заседании

кафедры ГБОУ СОШ № 1 с. Приволжье

Протокол № \_1\_\_ от « \_\_» августа\_\_ г.

Рук. кафедры \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Жучкова Л.Н.

Согласовано:

«\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_\_ г.

Зам. директора по ВР

ГБОУ СОШ №1 с.Приволжье

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Артюшкина И.А.

Зам. директора по НМР, руководитель НМС

ГБОУ СОШ № 1 с.Приволжье

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Бурдаева М. А.

Программа рассмотрена на педагогическом совете

ГБОУ СОШ № 1 с. Приволжье

Протокол № \_1\_\_ от « \_\_»\_\_\_\_\_20 \_ г.

**с. Приволжье**

**2015**

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Физическая культура — обязательный учебный курс в обще­образовательных учреждениях. Предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников. В со­четании с другими формами обучения — физкультурно-оздоро­вительными мероприятиями в режиме учебного дня и второй половины дня (гимнастика до занятий, физкультурные минут­ки, физические упражнения и игры на удлинённых переменах и в группах продлённого дня), внеклассной работой по физиче­ской культуре (группы общефизической подготовки, спортивные секции), физкультурно-массовыми и спортивными мероприяти­ями (дни здоровья и спорта, подвижные игры и соревнования, спортивные праздники, спартакиады, туристические слёты и походы)—достигается формирование физической культуры лич­ности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систе­матических занятиях физической культурой и спортом, овладе­ние основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

В Федеральном законе «О физической культуре и спорте» от 4 декабря 2007 г. №329-Ф3 отмечено, что организация фи­зического воспитания и образования в образовательных учреж­дениях включает в себя проведение обязательных занятий по физической культуре в пределах **основных образовательных программ в объёме, установленном государственными об­разовательными стандартами,** а также дополнительных (фа­культативных) занятий физическими упражнениями и спортом в пределах дополнительных образовательных программ.

Данная программа создавалась с учётом того, что система физического воспитания, объединяющая урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, долж­на создавать максимально благоприятные условия для раскры­тия и развития не только физических, но и духовных способ­ностей ребёнка, его самоопределения.

*Целью* школьного физического воспитания является форми­рование разносторонне физически развитой личности, способ­ной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Реализация цели учебной программы соотносится с реше­нием следующих образовательных *задач:*

* укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нрав­ственному и социальному развитию, успешному обучению;
* формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
* овладение школой движений;
* развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точно­сти реагирования на сигналы, согласования движений, ориен­тирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;
* формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (коорди­национных и кондиционных) способностей;
* выработка представлений об основных видах спорта, сна­рядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
* формирование установки на сохранение и укрепление здо­ровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
* приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в сво­бодное время на основе формирования интересов к определён­ным видам двигательной активности и выявления предраспо­ложенности к тем или иным видам спорта;
* воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие раз­витию психических процессов (представления, памяти, мыш­ления и др.) в ходе двигательной деятельности.
1. **ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА КУРСА**

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно раз­виваются мышление, творчество и самостоятельность.

Понятийная база и содержание курса основаны на поло­жениях нормативно-правовых актов Российской Федерации, в том числе:

* требованиях к результатам освоения основной образова­тельной программы начального общего образования, представ­ленной в Федеральном государственном стандарте начального общего образования;
* Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;
* Законе «Об образовании»;
* Федеральном законе «О физической культуре и спорте»;
* Стратегии национальной безопасности Российской Феде­рации до 2020 г.;
* примерной программе начального общего образования;
* приказе Минобрнауки от 30 августа 2010 г. №889.

**СОДЕРЖАНИЕ КУРСА**

**Знания о физической культуре**

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

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

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

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

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

 **Способы физкультурной деятельности**

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

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

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

**Физическое совершенствование**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность**

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

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

**Спортивно-оздоровительная деятельность**

***Гимнастика с основами акробатики.*** *Организующие ко­манды и приемы.* Строевые действия в шеренге и колонне; вы­полнение строевых команд.

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

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

*Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.*

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

*Опорный прыжок*: с разбега через гимнастического козла.

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

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

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

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

*Метание:* малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

***Лыжные гонки.*** Передвижение на лыжах; повороты; спу­ски; подъёмы; торможение.

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

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

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

*На материале спортивных игр.*

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

*Баскетбол:* специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола. *Волейбол:* подбрасывание мяча; подача мяча; приём и пере­дача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

**Распределение учебного времени на различные виды программного материала**

**во 2-3 классах**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование раздела (темы)** | **Содержание** | **Материал учебника** | **Кол-во часов** |
|  | Знания о физической культуре | Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Возникновение физической культуры у древних людей. Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, ходьба на лыжах как жизненно важные способы передвижения человека. Режим дня и личная гигиена. | Физическая культура. 1 - 4 классы/Под редакцией В. И. Лях.  | В процессе занятия |
|  | Физкультурно-оздоровительная деятельность | Оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы утренней зарядки, физкультминутки. Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения игр, выбор одежды и инвентаря. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища. | В процессе занятия |
|  | Легкая атлетика | Бег с высоким подниманием бедра, в медленном темпе, изменение темпа бега, дыхание в беге, техника бега и ходьбы, прыжки на одной, двух ногах, в длину и высоту, спрыгивание и запрыгивание, передача и ловля малого мяча, метание в вертикальную цель и на дальность, бросок большого мяча (1 кг) на дальность разными способами. | 27 |
|  | Гимнастика с элементами акробатики | (Строй, строевые действия в шеренге, колонне; выполнение строевых команд), упражнения в лазании и перелезании, в равновесии, упражнения по заданию учителя. | 15 |
|  | Лыжная подготовка | Передвижения на лыжах, игры на лыжах. | 14 |
|  | Подвижные и спортивные игры | Многообразие двигательных действий оказывает комплексное воздействие на совершенствование координационных и кондиционных способностей, в результате чего закладываются основы игровой деятельности, совершенствующие движения (ходьба, бег, прыжки, метание). | 46 |
| Всего | 102 |

**Сетка часов**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Разделы** **программы** | **1 четверть** | **2 четверть** | **3 четверть** | **4 четверть** | **Итого** |
| **1** | Знания о физической культуре | **В процессе уроков** |  |
| **2** | Лёгкая атлетика  | 12 |   |   | 15 | **27** |
| **3** | Подвижные и спортивные игры |  15 |  6 |  13 | 12 | **46** |
| **4** | Гимнастика с элементами акробатики |  | 15 |  |  | **15** |
| 5 | Лыжная подготовка |   |  | 14 |  | **14** |
| **Итого**  | **27** | **21** | **27** | **27** | **102** |

**Календарно-тематическое планирование по ОФП 2-3 класс 3 часа в неделю**

|  |
| --- |
| I Четверть -27ч.**Легкая атлетика-12 ч** |
| **№ п/п** | **Темы занятия** | **Организационная форма проведения занятия** | **Планируемые предметные результаты** | **Планируемые результаты (Личностные и метапредметные)** | **Время и место проведения** |
| **Личностные УУД** | **Познавательные УУД** | **Коммуникативные УУД** | **Регулятивные УУД** | **Дата** | **Место** |
| 1 (1) | Организационно-методические указания. Техника безопасности на занятиях л/а. Строевые упражнения. Подвижная игра. | Техника безопасности на занятиях л/а. Изучение понятий «шеренга» и «колонна», обучение передвижению в колонне; выполнение игрового упражнения; подвижная игра «Ловишка». | Дифференцировать понятия «колонна» и «шеренга»; уметь строиться в колонну в движении; понимать, какие требования необходимо выполнять для занятий физкультурой; научиться играть в подвижную игру «Ловишка». | Формирование стартовой мотивации к изучению нового; развитие добро-желательности и эмоционально-нравственной отзывчивости. | Объяснять, для чего нужно построение и перестроение, как оно выполняется, что необходимо для успешного проведения занятий по физкультуре | Формировать навыки работы в группе; устанавливать рабочие отношения. | Уметь осуществлять действие по образцу и заданному правилу; поиск и выделение необходимой информации.  | 1 неделя | спортзал |
| 2 (2) | Упражнения для бега. | Разучивание разминки в движении, проведение беговых упражнений, повторение подвижных игр «Кто быстрее» и «Совушка», Кто быстрее?». Эстафеты. | Знать, какими бывают беговые упражнения, правила подвижных игр «Кто быстрее» и «Совушка». | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости | Выполнять беговые упражнения и играть в подвижные игры «Кто быстрее» и «Совушка» | Устанавливать рабочие отношения, работать в группе. | Осуществлять действия по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. | 1 неделя | стадион |
| 3. (3) | Бег 30 м с высокого старта. | Разучить беговую разминку; ОРУ на месте. Разновидности ходьбы в колоне по одному. Ходьба по разметкам. Бег с ускорением 2х20 м). Игра «По местам». | Научатся: выполнять беговую разминку, ходьба по разметки и бег 30м с высокого старта. | Активное включение во взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, проявление трудолюбия, упорства в достижении целей. | Выполнение беговой разминки; измерение физической подготов-ленности (быстрота, выносливость), систематическое наблюдение за ее динамикой. | Уметь договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности; контролировать действия партнера. | Адекватно воспринимать оценку учителя; уметь оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки; | 1 неделя | стадион |
| 4. (4) | Бег на 30 м с высокого старта на результат. | ОРУ. Повороты направо и налево. Строевые команды «равняйсь», «смирно». Разминка в движении. Тестирование бега на 30 м с высокого старта. Подвижная игра «Ловишка» | Отличать, где право, а где лево; уметь выполнять разминку в движении; понимать правила тестирования бега на 30 м с высокого старта | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; формирование чувства гордости за свою Родину | Уметь рассказать правила проведения тестирования и подвижной игры «Ловишка» | Сохранять доброжелательное отношение друг к другу; устанавливать рабочие от-ношения.  | Формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. | 2 неделя | стадион |
| 5. (5) | Челночный бега 3х10м. | Строевые упражнения. ОРУ. Беговые упражнения. Разминка в движении; техника челночного бега 3х10м; подвижная игра «Прерванные пятнашки» | Оценивать правильность выполнения строевых команд; уметь выполнять разминку в движении; понимать технику выполнения челночного бега | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли. Развитие навыков сотрудничества со сверстниками в разных ситуациях; развитие самостоятельности и личной ответственности | Уметь рассказать и показать технику выполнения челночного бега и правила проведения подвижной игры «Прерванные пятнашки» | Формировать навыки содействия в достижении цели со сверстниками; слушать и слышать друг друга. | Самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; искать и выделять необходимую информацию | 2 неделя | спортзал |
| 6. (6) | Тестирование челночного бега 3 х 10 м. | ОРУ на месте. Строевые команды «равняйсь», «смирно». Разминка на месте; тестирование челночного бега З х 10 м с высокого старта; подвижная игра «Прерванные пятнашки» | Знать, что такое дистанция и как ее можно удерживать; уметь выполнять разминку на месте; понимать правила тестирования челночного бега | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости. | Уметь рассказать правила проведения тестирования и подвижной игры «Прерванные пятнашки» | Сохранять доброжелательное отношение друг к другу; устанавливать рабочие от-ношения. | Формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. | 2 неделя | спортзал |
| **Подвижные и спортивные игры-15ч.** |
| 7.(**1**) | Инструктаж по ТБ на занятиях подвижных и спортивных игр. Возникновение физической культуры и спорта. Подвижная игра. | Инструктаж по ТБ на занятиях подвижных и спортивных игр. Знакомство с теорией возникновения физической культуры и спорта. Разминка в движении по кругу. Подтягивание из виса лёжа. Пресс. Подвижная игра «Море волнуется». Эстафета. | Знать, что такое дистанция и как ее можно удерживать, как возникли физическая культура и спорт; уметь выполнять разминку в движении по кругу; понимать правила подвижной игры «Море волнуется» | Осознание своей этнической и национальной принадлежности; развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях. | Уметь рассказать о возникновении физкультуры и спорта, правилах проведения подвижной игры «Море волнуется» | Добывать недостающую информацию с помощью вопросов; слушать и слышать друг друга. | Самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; определять новый уровень отношения к самому себе как к субъекту деятельности. | 3 неделя | спортзал |
| 8.(7) | Метания малого мяча в цель. | ОРУ. Строевые команды «направо», «налево», «на первый-второй рассчитайсь». Разминка, направленная на развитие координации движений. Подтягивание, Пресс. Техника метания малого мяча на точность. Подвижная игра «Море волнуется» | Знать, как рас-считываться на первый- второй и как перестраиваться по этому расчету. Уметь выполнять разминку, направленную на развитие координации движений; понимать правила подвижной игры «Море волнуется» | Осознание своей этнической и национальной принадлежности; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций. | Уметь рассказать о правилах проведения тестирования метания мешочка на дальность и правила подвижной Игры «Море волнуется» | Сохранять доброжелательное отношение друг к другу; устанавливать рабочие отношения. | Формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. | 3 неделя | спортзал |
| 9.(8) | Тестирование метания малого мяча в цель. | ОРУ. Строевые команды «направо», «налево», «на первый-второй рассчитайсь». Разминка, направленная на развитие координации движений. Подвижная игра «Море волнуется» Тестирование метания малого мяча на точность. | Знать, как рас-считываться на первый- второй и как перестраиваться по этому расчету. Уметь выполнять разминку, направленную на развитие координации движений; понимать правила подвижной игры «Море волнуется» | Осознание своей этнической и национальной принадлежности; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций | Уметь рассказать о правилах проведения тестирования метания мешочка на дальность и правила подвижной Игры «Море волнуется» | Сохранять доброжелательное отношение друг к другу; устанавливать рабочие от-ношения. | Формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. | 3 неделя | спортзал |
| 10.(**2**) | Русская народная подвижная игра «Лапта» | Знакомство с размыканием на руки в стороны. Разучивание разминки, направленной на развитие координации движений. Подтягивание , пресс. Знакомство с правилами игры «Лапта». Лазанье по гимнастической стенке. Разучивание упражнения на развитие внимания и равновесия. | Знать, как размыкаться на руки в стороны. Уметь выполнять разминку, направленную на развитие координации движений;понимать правила подвижной игры «Лапта»; запомнить стихотворное сопровождение | Формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в различных ситуациях | Уметь размыкаться на руки в стороны, рассказывать о правилах проведения подвижной игры «Лапта» | Представлять конкретное содержание и излагать его в устной форме; добывать недостающую информацию с помощью вопросов; организовывать и осуществлять совместную деятельность.  | Формировать ситуацию саморегуляции , т. е. операционный опыт (учебных знаний и умений) сотрудничества в совместном решении задач. | 4 неделя | стадион |
| 11.(**3**) |  Подвижные игры. | Рассказ о физической культуре. Разминка на месте. Подтягивание на низкой перекладине, пресс. Подвижная игра «Колдунчики», «Кошки – мышки». | Знать, что такое физическая культура. Уметь выполнять разминку с мешочками;уметь выполнять технически правильно метание мешочка на дальность; понимать правила подвижной игры «Колдунчики» | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях; умение находить выходы из спорных ситуаций; | Уметь рассказать о понятии «физическая культура», а также о правилах проведения подвижной игры «Колдунчики» | С достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации  | Самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; искать и выделять необходимую информацию. | 4 неделя | спортзал |
| 12.(9) | Бросок набивного мяча. | ОРУ, СБУ. Разучивание разминки с набивными мячами. Техника броска набивного мяча от груди. Проведение подвижной игры «Вышибалы», «Передал садись» | Знать, как выполнять броски набивного мяча от груди, как играть в подвижную игру «Вышибалы» | Развитие мотивов учебной деятельности; доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах. | Уметь выполнять разминку с набивными мячами, броски набивного мяча от груди; играть в подвижную игру «Вышибалы» | Представлять конкретное содержание и излагать его в устной форме; добывать недостающую информацию с помощью вопросов (познавательная инициативность). | Осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции | 4 неделя |  |
| 13.(**4**) | Подвижные игры «Охотники и утки», «Салки». | ОРУ. Проведение разминки в виде подвижной игры «Салки». Прыжковые упражнения. Прыжки через скакалку. Подвижная игра «Охотники и утки» Эстафеты | Знать, правила и как выбирать подвижные игры. | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие навыков сотрудничества со сверстниками | Уметь выбирать и играть в подвижные игры. | эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации; уметь обосновывать свою точку зрения и доказывать собственное мнение;  | Формировать умение самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; искать и выделять необходимую информацию; осуществлять итоговый контроль. | 5 неделя | спортзал |
| 14.(10) | Техника прыжка в длину с места. | Разминка, направленная на развитие координации движений. ОРУ. Подтягивание, пресс. Техника прыжка в длину с места. Подвижная игра «Волк во рву» | Знать, как проводятся разминка, направленная на развитие координации движений, Технику прыжка в длину с места; понимать правила подвижной игры «Волк во рву» | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах. | Уметь рассказать о проведении техники прыжка в длину с места и о правилах про-ведения подвижной игры «Волк во рву» | Сохранять доброжелательное отношение друг к другу; устанавливать рабочие отношения.  | Формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. | 5 неделя | спортзал |
| 15.(11) | Тестирование прыжка в длину с места. | Разминка, направленная на развитие координации движений. Подтягивание на низкой перекладине Тестирование прыжка в длину с места. Подвижная игра «Волк во рву» | Знать, как проводятся разминка, направленная на развитие координации движений, тестирование прыжка в длину с места; понимать правила подвижной игры «Волк во рву» | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах. | Уметь рассказать о проведении тестирования прыжка в длину с места и о правилах проведения подвижной игры «Волк во рву» | Сохранять доброжелательное отношение друг к другу; устанавливать рабочие от-ношения.Регулятивные: Познавательные:  | Формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. | 5 неделя | спортзал |
| 16.(**5**) | Ловля и броски мяча в парах. | ОРУ. Беговые упражнения. Разминка с мячами. Упражнения с мячами в парах. Ловля и броски мяча в парах. Подвижная игра «Осада города» | Знать, как проводятся разминка с мячами, упражнения с мячами в парах и подвижная игра «Осада города» | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей | Уметь повторить. упражнения с мячом как в парах, так и в одиночку, рассказать правила проведения подвижной игры «Осада города» | Использования адекватных языковых средств для отображения в речевых высказываниях своих чувств, мыслей. | Самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; | 6 неделя | спортзал |
| 17.(**6**) | Подвижная игра «Снайпер». | ОРУ. Прыжковые упражнения. Разминка с мячами. Подтягивание. Упражнения с мячами в парах. Подвижная игра «Снайпер». Прыжки через скакалку. | Знать, как проводятся разминка с мячами, упражнения с мячами в парах и подвижная игра «Снайпер» | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах. | Уметь повторить. упражнения с мячом как в парах, так и в одиночку, рассказать правила проведения подвижной игры «Снайпер» | Использования адекватных языковых средств для отображения в речевых высказываниях своих чувств, мыслей. | Самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; | 6 неделя | спортзал |
| 18.(**7**) | Индивидуальная работа с мячом. | ОРУ. Беговые упражнения. Разминка с мячами. Индивидуальная работа с мячом. Упражнения с мячами: ведение, броски и ловля. Подвижная игра «Снайпер» | Знать, как проводится разминка с мячами, как выполняются ведение мяча, его ловля и броски, как играть в подвижную игру «Снайпер» | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях. | Уметь самостоятельно выполнять упражнения с мячом, рассказать правила проведения подвижной игры «Снайпер» | Уметь сохранять доброжелательное отношение друг к другу. | Формировать умение видеть указанную ошибку и исправлять ее по наставлению взрослого | 6 неделя | спортзал |
| 19.(**8**) | Упражнения с мячом. | ОРУ. Прыжковые упражнения. Упражнения с мячами: ведение, броски и ловля. Подвижная игра «Вышибалы». | Знать, как про-водится разминка с мячами, как выполняются ведение мяча в движении, его ловля и броски, как играть в подвижную игру «Вышибалы» | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смыслаучения; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и на-ходить выходы из спорных ситуаций | Уметь самостоятельно выполнять упражнения с мячом, рассказать правила проведения подвижной игры «Вышибалы» | Формировать навык учебного сотрудничества в ходе индивидуальной работы; уметь сохранять доброжелательное отношение друг к другу. | Формировать умение видеть указанную ошибку и исправлять ее по наставлению взрослого; контролировать свою деятельность по результату. | 7 неделя | спортзал |
| 20.(**9**) | Подвижная игра «Ночная охота». | ОРУ. Разминка с мячом. Упражнения с ведением, бросками, перебрасыванием мяча. Подвижная игра «Ночная охота», «Кто быстрее»? | Знать, как проводится разминка с мячами, как выполняются ведение мяча в движении, его ловля и броски, как играть в подвижную игру «Ночная охота», что ощущает человек, когда у него отсутствует зрение. | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей | Уметь самостоятельно выполнять упражнения с мячом, рассказать правила проведения подвижной игры «Ночная охота». | Слушать и слышать друг друга; формировать навыки речевого отображения содержания совершаемых действий в форме речевых значений с целью ориентировки. Регулятивные: Познавательные:  | Формировать умение сохранять заданную цель; осуществлять итоговый и пошаговый контроль. | 7 неделя | спортзал |
| 21.(**10**) | Упражнения с мячом. | ОРУ. Прыжковые упражнения. Упражнения с мячами: ведение броски, ловля, подбрасывание. Подвижная игра «Ночная охота», «Школа мяча». | Знать, как проводится разминка с закрытыми глазами, как выполняются ведение мяча в движении, его ловля и броски, как играть в подвижную игру «Ночная охота», что ощущает человек, когда у него отсутствует¬ зрение | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; сопереживания чувствам других людей; развитие самостоятельности и личной ответственности | Уметь самостоятельно выполнять упражнения с мячом, рассказать правила проведения подвижной игры «Ночная охота» | Слушать и слышать друг друга; формировать навыки речевого отображения содержания совершаемых действий в форме речевых значений с целью ориентировки. | Формировать умение сохранять заданную цель; осуществлять итоговый и пошаговый контроль. | 7 неделя | спортзал |
| 22.(**11**) | Ведение мяча на месте и в движении. | ОРУ. Проведение разминки с мячом. Разучивание техники ведения мяча правой и левой рукой в движении. Ведение мяча на месте и в движении – на технику исполнения. Подвижная игра «Мяч в корзину». Знакомство с эстафетами. | Знать, что такое ведение мяча в движении, как проводится разминка с мячами, правила проведения эстафет | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей | Уметь выполнять разминку с мячом, вести мяч правой и левой рукой в движении, участвовать в эстафетах | Формировать навык содействия в достижении цели со сверстниками; добывать недостающую информацию с помощью вопросов.  | Определять новый уровень отношения к самому себе, как субъекту деятельности; уметь видеть указанную ошибку и исправлять ее по наставлению взрослого. | 8 неделя | спортзал |
| 23.(**12**) | Передача мяча сверху из-за головы. | ОРУ. СБУ. Передача мяча сверху из-за головы (по воздуху, введение мяча и передача из-за головы с места). Передача мяча в движении. Игра «вызови по имени», «попади в цель». | Знать технику броска мяча из-за головы, правила подвижной игры «вызови по имени». | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, умений не создавать конфликты и на-ходить выходы из спорных ситуаций | Выполнять броски мяча в парах на точность, играть в подвижную игру «Защита стойки» | Добывать недостающую информацию с помощью вопросов, управлять поведением партнера.Регулятивные: Познавательные:  | Осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров. | 8 неделя | спортзал |
| 24.(**13**) | Подвижные игры с мячом. | ОРУ. Повторение разминки с мячом, подвижной игры «Охотники и утки», «боулинг», «Попади в цель», Разучивание подвижной игры «Анти-вышибалы» | Знать правила проведения подвижных игр «Охотники и утки» и «Антивышибалы» | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие навыков сотрудничества со сверстниками | Уметь выполнять разминку с мячом, играть в подвижные игры «Охотники и утки» и «Антивышибалы» | Эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации; организовывать и осуществлять совместную деятельность. | Формировать ситуацию саморегуляции , т. е. операционный опыт (учебных знаний и умений); сотрудничать в совместном решении задач. | 8 неделя | спортзал |
| 25.(**14**) | Броски мяча через волейбольную сетку | ОРУ. Проведение разминки в парах. Броски мяча через волейбольную сетку на точность. Повторение подвижной игры «Попади в обруч». | Знать, как выполнять броски мяча через волейбольную сетку на точность | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие сопереживания чувствам других людей; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных ситуациях, умение не создавать конфликты | Уметь выполнять разминку в парах, броски через волейбольную сетку на точность | Слушать и слышать друг друга и учителя; с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации  | Стимулировать познавательную цель; искать и выделять необходимую ин-формацию. | 9 неделя | спортзал |
| 26.(**15**) | Прохождение полосы препятствий. | ОРУ. Беговые упражнения. Разучивание разминки на гимнастических скамейках. Преодоление полосы препятствий. Повторение подвижной игры «Волк во рву», «Прыгающие воробушки». | Знать, что такое полоса препятствий, как ее преодолевать, правила игры «Волк во рву» | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие этических чувств, сопереживания чувствам других людей; развитие самостоятельности. | Уметь выполнять разминку на гимнастических скамейках, преодолевать полосу препятствий, играть в подвижную игру. | Представлять конкретное содержание и излагать его в устной форме; добывать недостающую информацию с помощью вопросов  | Формировать умение самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; искать и выделять необходимую информацию; уметь сохранять заданную цель. | 9 неделя | спортзал |
| 27.(**16**) | Подвижные игры. | ОРУ со скакалками. Беговые упражнения. Подвижные игры по желанию учеников. Подведение итогов четверти | Знать, как проводится разминка с закрытыми глазами, что ощущает человек, когда у него отсутствует зрение, как подводятся итоги четверти | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях | Формировать умение самостоятельно выбирать подвижные игры; знать, как выполнять упражнения с закрытыми глазами | Формировать умение брать на себя инициативу в организации совместной деятельности; сохранять доброжелательное отношение друг к другу.  | Формировать ситуацию саморегуляции — рефлексии; осуществлять итоговый и пошаговый контроль. | 9 неделя | спортзал |
| II Четверть – 21ч.**Гимнастика – 15ч.** |
| 28.(1) | Техника безопасности на занятиях гимнастики. Перекаты. | Учить правилам безопасности на занятиях по гимнастике. Строевые упражнения. Размыкание и смыкание приставными шагами. Перекаты, техника выполнения группировки, перекатов. Лазание по гим. скамейке: в упоре присев, на коленках и лёжа на живот. Игра-эстафета | Знать, как проводится разминка на матах, технику выполнения группировки, что такое перекаты и чем они отличаются от кувырков, правила подвижной игры «Удочка» | Проявление положительных качеств личности и управление эмоциями в раз-личных (нестандартных) ситуациях; проявление дисциплинированности, трудолюбия, упорства в достижении целей. | Уметь выполнять разминку на матах, делать группировку, перекаты; играть в подвижную игру «Удочка» | Устанавливать рабочие отношения; формировать навыки учебного сотрудничества в ходе индивидуальной и групповой работы.Регулятивные: Познавательные:  | Осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. | 10 неделя | спортзал |
| 29.(2) |  Подъём туловища из положения лёжа за 30 сек. | Повторение разминки на матах, техники выполнения группировки. Разучивание и повторение перекатов. Подъём туловища из положения лёжа. Повторение подвижной игры «Удочка», «Точный расчёт». | Знать, как проводится разминка на матах, технику выполнения группировки, что такое перекаты, их виды, правила игры «Удочка» | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей | Уметь выполнять разминку на матах, делать группировку, перекаты; играть в подвижную игру «Удочка» | Устанавливать рабочие отношения; формировать навыки учебного сотрудничества в ходе индивидуальной и групповой работы. | Осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. | 10 неделя | спортзал |
| 30.(3) | Тестирование подъёма туловища из положения лёжа за 30сек. Техника выполнения кувырка вперед. | Проведение разминки на матах. Беговые упражнения. Повторение перекатов. Тестирование подъёма туловища из положения лёжа за 30сек. Разучивание техники выполнения кувырка вперед. Повторение подвижной игры «Удочка». Подвижная игра «Волк во рву». | Знать, как проводится разминка на матах, тестирование подъёма туловища из положения лёжа за 30сек., технику выполнения перекатов и кувырка вперед, правила игры «Удочка» | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей | Уметь выполнять разминку на матах, перекаты, кувырок вперед и играть в подвижную игру | Формировать навыки учебного сотрудничества в ходе индивидуальной и групповой работы, навыки содействия в достижении цели со сверстниками.  | Формировать умение самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; осуществлять действие по образцу и заданному правилу. | 10 неделя | спортзал |
| 31.(4) | Кувырок вперед. Перекаты. | Познакомить с понятием осанки. Размыкание и смыкание приставными шагами. Строевые упражнения. Проведение разминки на матах. Перекаты, техника выполнения группировки, перекатовПовторение перекатов, техники выполнения кувырка вперед. Разучивание подвижной игры «Успей убрать», «Прыжки по полоскам» | Знать, что такое осанка, как проводится разминка на матах, технику выполнения перекатов и кувырка вперед, правила игры «Успей убрать» | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие самостоятельности и личной ответственности; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни | уметь выполнять разминку на матах, перекаты, кувырок вперед и играть в подвижную игру «Успей убрать» | добывать недостающую информацию с помощью вопросов; устанавливать рабочие отношения.  | осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. | 11 неделя |

|  |
| --- |
| спортзал |

 |
| 32.(5) | Стойка на лопатках, «мост». Подтягивание на низкой перекладине. | Повторение понятия «осанка». ОРУ. Прыжковые упражнения. Проведение разминки на сохранение правильной осанки. Совершенствование техники выполнения кувырка вперед. Подтягивание на низкой перекладине. Разучивание стойки на лопатках и «моста», подвижной игры «Море волнуется», «Попади в обруч». | Знать, что такое осанка, как проводится разминка, направленная на сохранение правильной осанки, технику выполнения кувырка вперед, стойки на лопатках и «моста», правила игры «Море волнуется» | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; сопереживания чувствам других людей; развитие самостоятельности и личной ответственности; | уметь выполнять разминку, направленную на сохранение правильной осанки, кувырок вперед, стойку на лопатках, «мост» и играть в подвижную игру «Море волнуется» | представлять конкретное содержание и излагать его в устной форме;  | осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. | 11 неделя | спортзал |
| 33. (6) | Стойка на лопатках, «мост» — совершенствование. | Проведение разминки на сохранение правильной осанки. Совершенствование техники выполнения кувырка вперед. Повторение стойки на лопатках и «моста», подвижной игры «Кто быстрей», «День и ночь». | Знать, как проводится разминка, направленная на сохранение правильной осанки, технику выполнения кувырка вперед, стойки на лопатках и «моста», правила подвижной игры «Кто быстрей» | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, сопереживания чувствам других людей; развитие самостоятельности и личной ответственности | уметь выполнять разминку, направленную на сохранение правильной осанки, кувырок вперед, стойку на лопатках, «мост» и играть в подвижную игру «Кто быстрей» | слушать и слышать друг друга и учителя; представлять конкретное содержание и излагать его в устной форме.  | формировать умение сохранять заданную цель; контролировать свою деятельность по результату. | 11 неделя | спортзал |
| 34.(7) | Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа. Лазанье по гимнастической стенке | Проведение разминки на матах. Прыжковые упражнения. Тестирование подтягивания на низкой перекладине. Проведение лазанья по гимнастической стенке, игрового упражнения на матах. | Знать, что такое стойка на голове, как проводится разминка на матах с резиновыми кольцами, технику выполнения стойки на голове | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе | уметь выполнять разминку на матах, тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа, лазанье по гимнастической стенке. | эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации | добывать недостающую информацию с помощью вопросов; формировать умение осуществлять действие по образцу и заданному правилу | 12 неделя | спортзал |
| 35.(8) | Перелезание на гимнастической стенке. | Проведение разминки с гимнастическими скакалками. Прыжковые упражнения. Повторение техники выполнения стойки на голове и кувырка вперед. Проведение лазанья и перелезания на гимнастической стенке, игрового упражнения на матах | Знать, что такое стойка на голове, как проводится разминка с гимнастическими палками, технику выполнения кувырка вперед и стойки на голове | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты | уметь выполнять разминку с гимнастическими палками, лазанье и перелезание на гимнастической стенке, кувырок вперед, проводить игровое упражнение на внимание | формировать навыки сотрудничества в ходе индивидуальной работы.  | добывать недостающую информацию с помощью; формировать умение осуществлять действие по образцу и заданному правилу | 12 неделя | спортзал |
| 36.(9) | Висы на перекладине. Упражнения на равновесие. | Проведение разминки с гимнастическими палками (скакалками), лазанья и перелезания на гимнастической стенке. Разучивание различных висов на перекладине. Упражнения на равновесие. Проведение подвижной игры «Удочка» | Знать, что такое вис, как проводится разминка с гимнастическими палками, технику перелезания на гимнастической стенке | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости | уметь выполнять разминку с гимнастическими палками, лазанье и перелезание на гимнастической стенке, выполнять вис стоя, вис, вис на согнутых руках на перекладине, проводить подвижную игру «Удочка» | представлять конкретное содержание и излагать его в устной форме  | осознавать самого себя как движущую силу своего научения, формировать способность к преодолению препятствий и само коррекции. | 12 неделя | спортзал |
| 37.(10) | Тестирование виса на время. | Разминка у гимнастической стенки. ОРУ. Беговые упражнения. Тестирование виса на время. Подвижная игра «Охотник и зайцы», «Кто дальше бросит». | Знать, как про-водятся разминка у гимнастической стенки, тестирование виса на время; понимать правила подвижной игры «Охотник и зайцы» | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни | уметь рассказать о проведении тестирования виса на время и о правилах проведения подвижной игры «Охотник и зайцы» | сохранять доброжелательное отношение друг к другу; устанавливать рабочие от-ношения.  | формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. | 13 неделя | спортзал |
| 38. (11) | Круговая тренировка. | Проведение разминки с гимнастическими палками, прыжковые упражнения. лазанья и перелезания на гимнастической стенке, кувырков вперед, перекатов, висов, стойки на голове, игровые упражнения на внимание. | Знать, что такое круговая тренировка, как проводится разминка с гимнастическими палками | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей | уметь выполнять разминку с гимнастическими палками, круговую тренировку, проводить игровое упражнение на внимание и реакцию | с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации | формировать умение самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров. | 13 неделя | спортзал |
| 39.(12) | Техника прыжка через скакалку. | Проведение разминки со скакалкой. Прыжковые упражнения. Разучивание прыжков со скакалкой и в скакалку. Проведение подвижной игры «Шмель», «Прыгающие воробушки». | Знать, что такое скакалка и какие упражнения можно с ней выполнять, как прыгать со скакалкой и в скакалку, правила игры «Шмель» | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятиеи освоение социальной роли; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости | уметь выполнять разминку со скакалкой, прыжки через скакалку, уметь выполнять разминку со скакалкой, прыжки со скакалкой и в скакалку, проводить подвижную игру кой. | Коммуникативные: формировать навыки речевого отображения содержания совершаемых действий в форме речевыхзначений с целью ориентировки.   | формировать умение самостоятельно выделять и формулировать познавательную, осознавать самого себя как движущую силу своего научения, формировать способность к преодолению препятствий и самокоррекцию | 13 неделя | спортзал |
| 40.(13) | Прыжки через скакалку. | Проведение разминки со скакалкой. Беговые упражнения. Повторение прыжков со скакалкой и в скакалку. Проведение подвижной игры «Шмель», «Прыжки по полоскам». | Знать, что такое скакалка и какие упражнения можно с ней выполнять, как прыгать со скакалкой и в скакалку, правила игры «Шмель» | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальнойроли; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости. | уметь выполнять разминку со скакалкой, прыжки через скакалку, уметь выполнять разминку со скакалкой, прыжки со скакалкой и в скакалку, проводить подвижную игру кой. | формировать навыки сотрудничества со сверстниками и взрослыми;  | умение самостоятельно выделять и формулировать познавательную, осознавать самого себя как движущую силу своего научения, | 14 неделя | спортзал |
| 41.(14) | Перелезание через горку матов и лазанье по наклонной гимнастической скамейке.  | Провести разминку с гимнастическими скакалками, прыжковые упражнения, совершенствовать выполнение висов и упоров упражнение в равновесии. Перелезание через горку матов и лазанье по наклонной гимнастической скамейке. Подвижная игра «быстр по местам, у ребят порядок строгий» | Научатся: выполнять разминку с гимнастическими палками, висы углом, согнувшись, прогнувшись; упражнение в равновесии, лазание по канату. упражнение на внимание; проходить по станциям круговой тренировки | Активное включение во взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, проявление трудолюбия, упорства в достижении целей | выполнение беговой разминки; измерение физической подготовленности ,систематическое наблюдение за ее динамикой.  | уметь договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности; контролировать действия партнера. | адекватно воспринимать оценку учителя; уметь оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки | 14 неделя | спортзал |
| 42.(15) | Лазанье по гимнастической стенке. | ОРУ. СБУ. Cовершенствовать технику выполнения перекатов и кувырка вперед в группировке. Лазанье по гимнастической стенке. Повторить технику выполнения стойки на лопатках согнув ноги.. Эстафета с набивными мячами. | Научатся: ориентироваться в понятии физические упражнения; отличать физические упражнения от естественных движений; выполнять пере-каты, кувырок вперед в группировке; | Активное включение во взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости | выполнение строевых организующих команд, разминки на развитие координации движения, бега, кувырка вперед в группировке, стойке на лопатках  | контролировать действия партнера. уметь договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности; | принимать и сохранять учебную задачу; планировать действие в соответствии с поставленной задачей | 14 неделя | спортзал |
| **Подвижные и спортивные игры-6ч.** |
| 43.(**1**) | Ловля и броски мяча в парах. | ОРУ в движении. Прыжковые упражнения. Разминка с мячами. Упражнения с мячами в парах. Ловля и броски мяча в парах. Подвижная игра «Осада города».  | Знать, как про-водятся разминка с мячами, упражнения с мячами в парах и подвижная игра «Осада города» | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; | уметь повторить упражнения с мячом как в парах, так и в одиночку, рассказать правила проведения подвижной игры «Осада города» | слушать и слышать друг друга; устанавливать рабочие отношения; управлять поведением партнера   | формировать умение адекватно оценивать свои действияи действия партнера; уметь видеть указанную ошибку и исправлять ее по указанию взрослого | 15 неделя | спортзал |
| 44.(**2**) | Индивидуальная работа с мячом. | ОРУ. СБУ. Разминка с мячами. Индивидуальная работа с мячом. Упражнения с мячами: ведение, броски и ловля. Подвижная игра «Осада города», «Играй, играй, мяч не теряй!». | Знать, как проводится раз-минка с мячами, как выполняются ведение мяча, его ловля и броски, как играть в подвижную игру «Осада города» | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях | уметь самостоятельно выполнять упражнения с мячом, рассказать правила проведения подвижной игры «Осада города» | уметь сохранять доброжелательное отноше-ние друг к другу. | формировать умение видеть указанную ошибку и исправлять ее по наставлению взрослого | 15 неделя | спортзал |
| 45.(**3**) |  Эстафета | ОРУ. СБУ. Подтягивание, пресс. Подвижная игра. Игра на «внимание». Игра на «внимание».«Запрещенное движение». | Научиться: пробегать дистацию в медленном темпе, играть в подвижную игру Игра на «внимание».«Запрещенное движение». | Активное включение во взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, проявление трудолюбия, упорства в достижении целей | выполнение беговой разминки; измерение физической подготов-ленности, систематическое наблюдение за ее динамикой.  | уметь договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности; контролировать действия партнера. | адекватно воспринимать оценку учителя; уметь оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки | 15 неделя | спортзал |
| 46.(**4**) | Бросок мяча от груди. | ОРУ. СБУ. Разминка с набивными мячами. Броски набивного мяча от груди. Подвижная игра «Кто быстрее?!», «Вызов номеров». | Знать, как вы-полнять броски набивного мяча от груди, как играть в подвижную игру «Кто быстрее» | Развитие мотивов учебной деятельности; сопереживания чувствам других людей; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе пред-ставлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе | уметь выполнять разминку с набивными мячами, броски набивного мяча от груди; играть в подвижную игру «Кто быстрее» | представлять конкретное содержание и излагать его в устной форме | осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции | 16 неделя | спортзал |
| 47.(**5**) | Подвижные игры.  | ОРУ. СБУ. Подвижная игра «Два мороза », «Саперы», «Все по местам».  | Научиться: играть в подвижные игры «Два мороза », «Саперы», «Все по местам». | Активное включение во взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, проявление трудолюбия, упорства в достижении целее | выполнение беговой разминки; измерение физической подготов-ленности систематическое наблюдение за ее динамикой. | уметь договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности; контролировать действия партнера. | адекватно воспринимать оценку учителя; уметь оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки | 16 неделя | спортзал |
| 48.(**6**) | Подвижные игры.  | ОРУ. СБУ. Подвижная игра «Два мороза », «Вызов номеров», «Кошки мышки». Эстафеты.  | Научиться: играть в подвижные игры «Два мороза », «Вызов номеров», «Кошки мышки». «Саперы». | Активное включение во взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, проявление трудолюбия, упорства в достижении целей. | Выполнение беговой разминки; измерение физической подготов-ленности систематическое наблюдение за ее динамикой.  | уметь договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности; контролировать действия партнера. | адекватно воспринимать оценку учителя; уметь оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки | 16 неделя | спортзал |
|  III Четверть - 27ч**Лыжная подготовка – 14ч** |
| 49.(1) | Техника безопасности на занятиях лыжной подготовки. Ступающий шаг на лыжах без палок. | Повторить правила безопасности при эксплуатации лыж и лыжных палок, команды «Лыжи на плечо!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!», тех-нику ступающего шага на лыжах. Прохождение учебной дистанции 500-800метров. | Научатся: выполнять организующие команды «Лыжи на плечо!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!», технику ступающего шага, ступающий шаг на лыжах без палок, прохождение дистанции 500 м ступающим шагом. | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни | уметь переносить лыжи и передвигаться на лыжах ступающим шагом | добывать недостающую информацию с помощью вопросов; представлять конкретное содержание и излагать его в устной форме. | проектировать траектории развития через включение в новые виды деятельности и формы сотрудничества; уметь видеть указанную ошибку и исправлять ее по наставлению взрослого. | 17 неделя | спортзал |
| 50.(2) | Скользящийшаг на лыжах без палок. Повороты переступанием на лыжах без палок. | Повторить команду «Лыжи на плечо», правильную технику обгона на дистанции, технику передвижения на лыжах скользящим шагом, ступающим шагом. Повороты переступанием на лыжах без палок. Прохождение учебной дистанции 500-800метров. | Научатся: выполнять орга-низующие команды «Лыжи под руку!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!», технику обгона во время передвижений на лыжах, ступающий шаг на лыжах без палок, скользящий шаг на лыжах без палок, прохождение дистанции 500 м скользящим шагом | Проявление внимательности, выносливости, трудолюбия, упорства в прохождении дистанции 500 м (на лыжах). | соблюдение требований техники безопасности при обращении с лыжными палками; выполнение ходьбы на лыжах способами ступающего и скользящего шагов, строевых команд, построений. | уметь переносить лыжи и передвигаться на лыжах ступающим шагом | проектировать траектории развития через включение в новые виды деятельности и формы сотрудничества | 17 неделя | стадион |
| 51.(3) | Повороты переступанием на лыжах без палок. Скользящий шаг на лыжах. | Повторить команду «Лыжи под руку», правильную технику обгона на дистанции, технику передвижения на лыжах скользящим шагом, ступающим шагом. Повороты переступанием на лыжах без палок. Прохождение учебной дистанции 500-800метров. | Знать правила проведения за-нятий по лыжной подготовке, технику выполнения поворотов переступанием и скользящего шага на лыжах без палок; технику поворота на лыжах без палок | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости | уметь переносить лыжи на плече, передвигаться на лыжах скользящим шагом без палок, выполнять повороты переступанием на лыжах без палок | слушать и слышать друг друга и учителя; формировать навыки работы в группе и уважение к другой точке зрения.  | формировать умение видеть указанную ошибку и исправлять ее по наставлению взрослого; | 17 неделя | стадион |
| 52.(4) | Ступающий шаг на лыжах с палками. Повороты переступанием на лыжах без палок. | Совершенствовать технику передвижения на лыжах скользящим шагом без палок и ступающим шагом с палками; повторить повороты на месте «веером». Прохождение учебной дистанции 500-800метров. | Научатся: выполнять скользящий шаг на лыжах с палками и без, повороты на месте «веером», упражнение на лыжах на выносливость; соблюдать правила техники безопасности на уроке физической культуры при выполнении упражнений | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие этических чувств, сопереживания чувствам других людей; Проявление внимательности, выносливости, трудолюбия. | уметь переносить лыжи и передвигаться на лыжах ступающим шагом | бережное обращение с инвентарем (лыжами), соблюдение требований техники безопасности при обращении с лыжными палками;  | проектировать траектории развития через включение в новые виды деятельности и формы сотрудничества;. | 18 неделя | стадион |
| 53.(5) | Ступающий шаг на лыжах с палками. Прохождение дистанции 1км на лыжах. | Повторить технику передвижения на лыжах с палками скользящим и ступающим шагом. Прохождение дистанции 1км на лыжах. Развитие общей выносливости. | Научатся: выполнять организующие команды «Лыжи под руку!», «На лыжи становись!», разминку на лыжах с палками, ступающий шаг на лыжах с палками, Прохождение дистанции 1км на лыжах. | Проявление внимательности, выносливости, трудолюбия, упорства в прохождении дистанции 1 км (на лыжах). | уметь переносить лыжи и передвигаться на лыжах ступающим шагом | бережное обращение с инвентарем, соблюдение требований техники безопасности при обращении с лыжными палками; выполнение ходьбы на лыжах способом ступающего шага. | удерживать цель деятельности до получения ее результата; адекватно воспринимать оценку учителя. | 18 неделя | стадион |
| 54.(6) | Передвижение на лыжах скользящим шагом. Спуск под уклон в низкой стойке. | Повторить технику передвижения на лыжах с палками ступающим шагом. Подъем и на склон ступающим шагом и спуск под уклон. Прохождение учебной дистанции 500-800метров. | Знать правила проведения за-нятий по лыжной подготовке, технику выпол-нения подъема на склон «полуелочкой» без палок, а также знать технику спуска со склона в основной стойке без палок | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие этических чувств, сопереживания чувствам других людей; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях | уметь передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом без палок и с палками, выполнять спуск со склона в низкой стойке | слушать и слышать друг друга и учителя; формировать навыки учебного сотрудничества в ходе индивидуальной и групповой работы.  | формировать умение контролировать свою деятельность по результату; уметь осуществлять действие по образцу и заданному правилу | 18 неделя | стадион |
| 55.(7) | Повороты переступанием на лыжах с палками – на технику исполнения. Передвижение на лыжах скользящим шагом с палками. | Повторить технику передвижения на лыжах скользящим шагом с палками. Повороты переступанием на лыжах с палками – на технику исполнения. Повороты переступанием на лыжах с палками в левую и в правую сторону. спуск и подъём с горы. Прохождение учебной дистанции 500-800метров. | Знать правила проведения за-нятий по лыжной подготовке, технику скользящего шага, технику поворотов переступанием, а также знать технику спуска со склона в основной стойке с палками | Развитие мотивов учеб­ной деятельности и фор­мирование личностного смысла учения; развитие этических чувств, сопере­живания чувствам других людей; развитие навыков сотрудничества со сверст­никами. | уметь передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом без палок и с палками, выполнять повороты переступанием. | слушать и слышать друг друга и учителя; формировать навыки учебного сотрудничества в ходе индивидуальной и групповой работы. | формировать умение контролировать свою деятельность по результату | 19 неделя | стадион |
| 56.(8) | Подъём и спуск под уклон. Прохождение дистанции 1 км на лыжах. | Повторить короткую разминку на лыжах, со-вершенствовать лыжные ходы, подъем и спуск под уклон. Подъем на склон ступающим шагом, эстафета между двумя командами. Прохождение дистанции 1 км на лыжах. | Знать правила проведения за-нятий по лыжной подготовке, технику выпол-нения подъема и спуска под уклон, а также знать технику спуска со склона в основной стойке без палок | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие этических чувств, сопереживания чувствам других людей; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях. | уметь передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом без палок и с палками, выполнять спуск и подъем под уклон. | слушать и слышать друг друга и учителя; формировать навыки учебного сотрудничества в ходе индивидуальной и групповой работы.  | формировать умение контролировать свою деятельность по результату; уметь осуществлять действие по образцу и заданному правилу. | 19 неделя | стадион |
| 57.(9) | Подъём и спуск под уклон на лыжах с палками. Скользящий шаг на лыжах с палками. | Повторить короткую разминку на лыжах, со-вершенствовать лыжные ходы, подъем на склон ступающим шагом, Подъём и спуск под уклон на лыжах с палками. Скользящий шаг на лыжах с палками. эстафета между двумя командами. Прохождение учебной дистанции 500-800метров. | Знать правила проведения за-нятий по лыжной подготовке, технику выпол-нения подъема и спуска под уклон, а также знать технику спуска со склона в основной стойке без палок | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие этических чувств, сопереживания чувствам других людей; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми. | уметь передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом без палок и с палками, выполнять спуск и подъем под уклон. | слушать и слышать друг друга и учителя; формировать навыки учебного сотрудничества в ходе индивидуальной и групповой работы.  | формировать умение контролировать свою деятельность по результату; уметь осуществлять действие по образцу и заданному правилу. | 19 неделя | стадион |
| 58.(10) | Скользящий шаг на лыжах с палками - на технику исполнения. Прохождение дистанции 1 км на лыжах. | Повторить спуски в высокой и низкой стойке; Скользящий шаг на лыжах с палками - на технику исполнения. совершенствовать технику подъемов на склон «елочкой» и «лесенкой»; Прохождение дистанции 1 км на лыжах. | Знать правила проведения за-нятий по лыжной подготовке, технику выполнения поворотов переступанием и скользящего шага на лыжах с палками; технику поворота на лыжах без палок | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости | уметь передвигаться на лыжах скользящим шагом без палок, выполнять повороты переступанием на лыжах без палок | слушать и слышать друг друга и учителя; формировать навыки работы в группе и уважение к другой точке зрения.  | формировать умение видеть указанную ошибку и исправлять ее по наставлению взрослого | 20 неделя | стадион |
| 59.(11) | Скользящий шаг на лыжах «Змейкой». Подвижная игра «Подними предмет». | Создать условия для прохождения дистанции не менее 700 м на лыжах свободным ходом; Скользящий шаг на лыжах «Змейкой». разучить подвижную игру на лыжах «Подними предмет». | Знать, как выполняется скользящий шаг на лыжах «змейкой»; правила подвижной игры, знать вариант биатлонного упражнения | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие этических чувств, сопереживания чувствам других людей; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в раз-ных социальных ситуациях | уметь передвигаться «змейкой» на лыжах и знать правила подвижной игры. | слушать и слышать друг друга и учителя; понимать мысли, чувства, стремления и желания окружающих, их внутренний мир в целом. | осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. | 20 неделя | стадион |
| 60.(12) | Спуск и подъём на лыжах с палками. Повороты переступанием на лыжах без палок.  | Спуск и подъём на лыжах с палками. Повороты переступанием на лыжах без палок. Создать условия для прохождения дистанции не менее 700 м на лыжах свободным ходом; Круговая эстафета на технику исполнения. | Знать правила проведения за-нятий по лыжной подготовке, технику выпол-нения подъема на склон «полу- елочкой» с лыж-ными палками, а также технику спуска со склона в основной стойке с лыжными палками. | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие этических чувств, сопереживания чувствам других людей; умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций | уметь передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом с палками; выполнять подъем и спуск со склона на лыжах с палками, торможение падением | слушать и слышать друг друга и учителя; формировать уважение к иной точке зрения; устанавливать рабочие отношения.  | формировать умение адекватно оценивать свои действия и действия партнеров; уметь сохранять заданную цель. | 20 неделя | стадион |
| 61.(13) | Прохождение дистанции 1,5 км на лыжах. | Проверка выносливости при прохождении ди-станции 1,5 км без учета времени. | Узнать возможности своего организма с по-мощью прохождения дистанции 1,5 км | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие этических чувств, сопереживания чувствам других людей; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях. | уметь проходить на лыжах дистанцию 1,5 км | с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации,устанавливать рабочие отношения.  | формировать ситуацию саморегуляции эмоциональных и функциональных состояний, т. е. операционный опыт. | 21 неделя | стадион |
| 62.(14) | Занятие на лыжах. |  Повторение подъемов и спусков на лыжах. Совершенствование техники торможения падением. Прохождение дистанции 1 км без учета времени. | Лыжная подготовка. | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие этических чувств, сопереживания чувствам других людей; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях | уметь выполнять различные лыжные ходы, спускаться со склона и подниматься на него, тормозить падением | с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; формировать навыки учебного сотрудничества в индивидуальной и групповой работе.  | формировать умение самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; | 21 неделя | стадион |
| **Подвижные и спортивные игры-13ч.** |
| 63.(**1**) | Повторение Т.Б. на занятиях подвижных и спортивных игр. Техника ведения мяча на месте и в шаге. | ОРУ. СБУ. Повторить, построение в две шеренги. Разучить разминку с мячом, совершенствовать технику ведения мяча на месте и в шаге. Игра «Передал - садись!» | Знать выполнять организационные команды, разминку с мячом, ведение мяча на месте и в движении, упражнение на расслабление | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие этических чувств, доброжелательности и эмо-ционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей | выполнение стойки баскетболиста; выполнение свободного перемещения по игровой площадке в стойке баскетболиста приставным шагом правым и левым боком, держа мяч в руках, ведения мяча на месте, в движении, левой рукой, правой рукой, поочередно | выполняется ведение мяча на месте и в шаге. контролировать действия партнера. | принимать и сохранять учебную задачу | 21 неделя | спортзал |
| 64.(**2**) | Броски мяча в парах. | ОРУ. СБУ. Повторить построение в две шеренги. Разучить разминку с мячом, совершенствовать технику ведения мяча на месте и в шаге. Подвижная игра «Мяч капитану!» | Знать как выполнять органи-зационные команды, разминку с мячом, ведение мяча на месте и в движении, технику броска мяча в парах. | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей | уметь выполнять разминку с мячом, бросать и ловить мяч разными способами, играть в подвижную игру «Мяч капитану» | слушать и слышать друг друга; эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации; управлять поведением партнера  | формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников; уметь сохранять заданную цель | 22 неделя | спортзал |
| 65.(**3**) | Ловля и броски мяча в парах. | Разминка с мячами. СБУ. Упражнения с мячами в парах. Ловля и броски мяча в парах. Подвижная игра «Вызов номеров», «Попади в обруч». | Знать, как про-водятся разминка с мячами, упражнения с мячами в парах и подвижная игра «Вызов номеров» | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей | уметь повторить упражнения с мячом как в парах, так и в одиночку, рассказать правила проведения подвижной игры «Вызов номеров» | слушать и слышать друг друга; устанавливать рабочие отношения; управлять поведением партнера  | формировать умение адекватно оценивать свои действияи действия партнера; уметь видеть указанную ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. | 22 неделя | спортзал |
| 66.(**4**) | Ведение мяча. | ОРУ. СБУ. Проведение разминки с мячом. Выполнение различных вариантов бросков и ловли мяча. Разучивание техники ведения мяча правой и левой рукой. Разучивание подвижной игры «Охотники и утки», «Мяч в корзину». | Знать, что такое ведение мяча, как проводится разминка с мячами правила игры «Охотники и утки». | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей | уметь выполнять разминку с мячом, бросать и ловить мяч разными способами, вести мяч правой и левой рукой, играть в подвижную игру «Охотники и утки» | формировать навыки содействия в достижении цели со сверстниками;  | определять новый уровень отношения к самому себе, как субъекту деятельности; уметь видеть указанную ошибку и исправ-лять ее по наставлению взрослого. | 22 неделя | спортзал |
| 67.(**5**) | Ведение мяча в движении. | ОРУ. Прыжковые упражнения. Проведение разминки с мячом. Разучивание техники ведения мяча правой и левой рукой в движении. Подвижная игра «Передал -садись!» , «Школа мяча». Знакомство с эстафетами | Знать, что такое ведение мяча в движении, как проводится разминка с мячами, правила проведения эстафет. | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей | уметь выполнять разминку с мячом, вести мяч правой и левой рукой в движении, участвовать в эстафетах | формировать навык содействия в достижении цели со сверстниками; добывать недостающую информацию с помощью вопросов.  | определять новый уровень отношения к самому себе, как субъекту деятельности; уметь видеть указанную ошибку и исправ-лять ее по наставлению взрослого. | 23 неделя | спортзал |
| 68.(**6**) | Упражнения с мячом | Повторение разминки с мячами. Беговые упражнения. Проведение упражнений с мячом: ведение мяча, броски, ловля. Разучивание подвижной игры «Вышибалы», «Боулинг», «Метко в цель». | Знать, как про-водится разминка с мячами, как выполняются ведение мяча в движении, его ловля и броски, как играть в по-движную игру «Вышибалы» | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смыслаучения, принятие и освоение социальной роли; развитие эмоционально¬-нравственной отзывчивости; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях | уметь самостоятельно выполнять упражнения с мячом, рассказать правила проведения подвижной игры «Вышибалы» | формировать навык учебного сотрудничества в ходе индивидуальной работы; уметь сохранять доброжелательное отношение друг к другу.  | формировать умение видеть указанную ошибку и исправлять ее по наставлению взрослого; контролировать свою деятельность по результату | 23 неделя | спортзал |
| 69.(**7**) | Подвижные игры с мячом. | Повторение разминки с мячом, подвижной игры «Охотники и утки», «Мяч водящему», «Мяч в корзину», «Попади в обруч».  | Знать правила проведения подвижных игр «Охотники и утки». | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие навыков сотрудничества со сверстниками. | уметь выполнять разминку с мячом, играть в подвижные игры «Охотники и утки». | эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации; организовывать и осуществлять совместную деятельность.  | формировать ситуацию саморегуляции, т. е. операционный опыт (учебных знаний и умений); сотрудничать в совместном решении задач. | 23 неделя | спортзал |
| 70.(**8**) | Броски мяча через волейбольную сетку. | Проведение разминки в парах. Беговые упражнения. Броски мяча через волейбольную сетку на точность. Повторение подвижной игры «Забросай противника мячами», «Играй, играй, мяч не теряй». | Знать, как вы-полнять броски мяча через волейбольную сетку на точность | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие сопереживания чувствам других людей; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных ситуациях, умение не создавать конфликты | уметь выполнять разминку в парах, броски через волейбольную сетку на точность; играть в подвижную игру «Забросай противника мячами» | слушать и слышать друг друга и учителя; с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации  | формировать умение самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; искать и выделять необходимую ин-формацию. | 24 неделя | спортзал |
| 71.(**9**) | Ловля и передача мяча в парах. | ОРУ в движении. Беговые упражнения. Проведение разминки с мячом. Повторение различных вариантов бросков и ловли мяча, передача мяча в парах и в тройках, подвижной игры «Котел», «Мяч водящему». | Знать, что такое броски и ловля мяча, как проводится разминка с мячами, правила игры «Котел» | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей | уметь выполнять разминку с мячом, бросать и ловить мяч разными способами, играть в подвижную игру «Котел» | слушать и слышать друг друга; эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации; управлять поведением партнера. | формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников; уметь сохранять заданную цель; адекватно оценивать свои действия и партнеров. | 24 неделя | спортзал |
| 72.(**10**) | Ведение мяча с изменением направления – на технику исполнения. | ОРУ на месте. Прыжковые упражнения. Разминка с мячом. Разучивание техники ведения мяча правой и левой рукой в движении с изменением направления. Ведение мяча в движении. Ведение мяча с изменением направления – на технику исполнения. Подвижная игра «Мяч в корзину». Эстафеты | Знать, что такое ведение мяча в движении, как проводится разминка с мячами, правила проведения эстафет | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие этических чувств, сопереживания чувствам других людей; развитие са-мостоятельности и личной ответственности за свои поступки | уметь выполнять разминку с мячом, вести мяч правой и левой рукой в движении, участвовать в эстафетах | формировать навык содействия в достижении цели со сверстниками;  | определять новый уровень отношения к самому себе, как субъекту деятельности; уметь видеть указанную ошибку и исправ-лять ее по наставлению взрослого. | 24 неделя | спортзал |
| 73.(**11**) | Упражнения с мячом. | ОРУ на месте. Беговые упражнения. Разминка с мячами. Индивидуальная работа с мячом. Упражнения с мячами: ведение, броски и ловля. Подвижная игра «Осада города» | Знать, как проводится раз-минка с мячами, как выполняются ведение мяча, его ловля и броски, как играть в по-движную игру «Осада города» | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях. | уметь самостоятельно выполнять упражнения с мячом, рассказать правила проведения подвижной игры «Осада города» | уметь сохранять доброжелательное отноше-ние друг к другу. | формировать умение видеть указанную ошибку и исправлять ее по наставлению взрослого | 25 неделя | спортзал |
| 74.(**12**) | Передача мяча сверху из-за головы. | ОРУ. СБУ. Передача мяча сверху из-за головы (по воздуху, введение мяча и передача из-за головы с места). Передача мяча в движении. Игра «вызови по имени», «попади в цель». | Знать технику броска мяча из-за головы, правила подвижной игры «вызови по имени». | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций | выполнять броски мяча в парах на точность, играть в подвижную игру «Защита стойки» | добывать недостающую информацию с помощью вопросов, управлять поведением партнера.  | осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров. | 25 неделя | спортзал |
| 75.(**13**) | Подвижные игры. | ОРУ на месте. Беговые упражнения. Проведение разминки с мячом, подвижные игры по желанию учеников. Подведение итогов четверти. | Знать правила проведения по-движных игр. | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие навыков сотрудничества со сверстниками | уметь выполнять разминку с мячом, выбирать подвижные игры и участвовать в них | строить продуктивное взаимодействие со сверст-никами и взрослыми; формировать навыки содействия в достижении цели со сверстниками.  | определять новый уровень отношения к самому себе, как субъекту деятельности; уметь осуществлять итоговый и пошаговый контроль. | 25 неделя | спортзал |
| IV Четверть -24ч.**Легкая атлетика -15ч.** |
| 76.(1) | Техника безопасности на занятиях л/а. Прыжок в высоту с прямого разбега. | Техника безопасности на занятиях л/а. Разминка в движении, подтягивание, пресс, техники прыжка в высоту с прямого разбега, подвижной игры «Бегуны и прыгуны», «Прыжки по полоскам». | Знать, что такое прыжок в высоту, как он выполняется, правила игры «Бегуны и пры-гуны» | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие само-стоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе пред-ставлений о нравственных нормах | уметь выполнять разминку на гимнастических скамейках, прыжок в высоту с прямого разбега, играть в подвижную игру «Бегуны и прыгуны» | добывать недостающую информацию с помощью вопросов (познавательная инициативность) | формировать умение самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель | 26 неделя | спортзал |
| 77.(2) | Прыжок в высоту с 3-4 шагов разбега. | ОРУ. Беговые упражнения. Совершенствование техники прыжка в высоту с прямого разбега. Подтягивание, пресс. Повторение подвижной игры «Бегуны и прыгуны», «По своим местам», «Точный расчёт». | Знать, что такое прыжок в высоту, как он выполняется, правила игры «Бегуны и пры-гуны» | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе пред-ставлений о нравственных нормах | уметь выполнять прыжок в высоту с прямого разбега, играть в подвижную игру «Бегуны и прыгуны» | владеть монологической и диалогической формами речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами родного языка.  | осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. | 26 неделя | спортзал |
| 78.(3) | Прыжок в высоту с разбега. Техника метания мяча в цель | Повторение разминки в движении. СБУ. Совершенствование техники прыжка в высоту с прямого разбега. Техника метания мяча в вертикальную цель (в щит) со штрафной баскетбольной линии. Подтягивание, пресс. Повторение подвижной игры «Прыгающие воробушки», «Пятнашки». | Знать, что такое прыжок в высоту, как он выполняется, техника метания мяча в вертикальную цель правила игры «Бегуны и пры-гуны» | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие само-стоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе пред-ставлений о нравственных нормах | уметь выполнять прыжок в высоту с прямого разбега, метать мяч в вертикальную цель, играть в подвижную игру «Бегуны и прыгуны» | владеть монологической и диалогической формами речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами родного языка.  | осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. | 26 неделя | спортзал |
| 79.(4) | Прыжок в высоту с разбега. Техника метания мяча в цель. | Повторение разминки со скакалками. СБУ. Подтягивание, пресс. Совершенствование техники прыжка в высоту с прямого разбега. Техника метания мяча в вертикальную цель (в щит) со штрафной баскетбольной линии. игра «Боулинг», «Попади в обруч». | Знать, что такое прыжок в высоту, как он выполняется, техника метания мяча в вертикальную цель правила игры «Бегуны и прыгуны» | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие самостоятельности и личной ответственности |  уметь выполнять прыжок в высоту с прямого разбега, метать мяч в вертикальную цель, играть в подвижную игру «Бегуны и прыгуны» | владеть монологической и диалогической формами речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами родного языка.  | осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. | 27 неделя | спортзал |
| **Подвижные и спортивные игры-9ч.**  |
| 80.(**1**) | Бросок мяча снизу. | ОРУ. СБУ. Повторение разминки с набивными мячами, Подтягивание из упора лежа, пресс. техники броска набивного мяча от груди. Разучивание броска набивного мяча снизу. Проведение подвижной игры «Вышибалы», «Метко в цель», «Кто дальше бросит». | Знать, как вы-полнять броски набивного мяча снизу, как играть в подвижную игру «Вышибалы» | Развитие мотивов учебной деятельности; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки. | уметь выполнять разминку с набивными мячами, броски набивного мяча от груди и снизу; играть в подвижную игру «Вышибалы» | добывать недостающую информацию с помощью вопросов (познавательная инициативность). | осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции | 27 неделя | спортзал |
| 81.(2) | Подвижная игра «Точно в цель». | Разучивание разминки с мячами. Прыжковые упражнения. Повторение техники броска набивного мячаот груди и снизу. Разучивание правил подвижной игры «Точно в цель», «Мяч в корзину», «Попади в обруч». | Знать, как выполнять броски набивного мяча снизу и от груди, как играть в подвижную игру «Точно в цель» | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие навыков сотрудничества со сверстниками; умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций | уметь выполнять разминку с малыми мячами, броски набивного мяча от груди и снизу; играть в подвижную игру «Точно в цель». | использование адекватных языковых средств для отображения в речевых высказываниях своих чувств, мыслей, побуждений и иных составляющих внутреннего мира. | формировать умение сохранять заданную цель; контролировать свою деятельность по результату. | 27 неделя | спортзал |
| 82.(3) | Подвижные игры для зала. Прыжки через скакалку. | ОРУ. СБУ. Проведение разминки с игровым упражнением «Запрещенное движение», Подтягивание, пресс. Прыжки через скакалку. подвижные игры для зала и игровые упражнения на равновесие. П.и. «Метко в цель», «Мяч в корзину». | Знать, как выбирать по-движные игры для зала, уметь в них играть | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях. | уметь выполнять разминку с игровым упражнением «Запрещенное движение», выбирать подвижные игры для зала | устанавливать рабочие отношения; эффективно сотрудничать и способствовать про-дуктивной кооперации; формировать уважение к иной точке зрения.  | формировать ситуацию саморегуляции, т. е. операционный опыт сотрудничать в совместном решении задач. | 28 неделя | спортзал |
| 83.(4) | Командная подвижная игра «Мяч среднему» | Проведение разминки, направленной на развитие координации движений. Прыжковые упражнения. Висы и упоры на гимнастической стенке. Подтягивание на низкой перекладине. Разучивание правил командной подвижной игры «Мяч среднему», «Точный расчет», «Кто дальше бросит». | Знать, что такое координация движений, для чего она нужна людям. Уметь играть в подвижные игры «Мяч среднему» и «Совушка» | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не со-здавать конфликты и на-ходить выходы из спорных ситуаций | уметь выполнять разминку, направленную на развитие координации движений, играть в подвижные игры «Мяч среднему» и «Совушка» | слушать и слышать друг друга и учителя; с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации  | формировать ситуацию саморегуляции эмоциональных и функциональных состояний, т. е. операционный опыт. | 28 неделя | спортзал |
| 84.(5) | Подвижные игры с мячом. | Проведение разминки в движении. Специально-беговые упражнения. Прыжки через скакалку. Бег с ускорением 3х20м. Повторение правил подвижных игр «Вышибалы», «Ловишка», «Мяч капитану». «Метко в цель». | Знать игры, в которых ис-пользуется мяч, правила игр «Ловишка», «Вышибалы», «Игра в птиц с мячом» | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не со-здавать конфликты и на-ходить выходы из спорных ситуаций | уметь выполнять разминку в движении, играть в подвижные игры «Ловишка», «Вышибалы», «Игра в птиц с мячом» | с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации  | формировать умение самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; искать и выделять необходимую ин-формацию. | 28 неделя | спортзал |
| 85.(5) | Подтягивание на перекладине. | Разминка у гимнастической стенки. ОРУ. Беговые упражнения. Скакалка. Подтягивание на низкой перекладине, пресс. Тестирование виса на время. Подвижная игра «Охотник и зайцы», «Боулинг», «Прыжки по полоскам». | Знать, как про-водятся разминка у гимнастической стенки, тестирование виса на время; понимать правила подвижной игры «Охотник и зайцы» | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки | уметь рассказать о проведении тестирования виса на время и о правилах проведения подвижной игры «Охотник и зайцы» | сохранять доброжелательное отношение друг к другу; устанавливать рабочие от-ношения.  | формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. | 29 неделя | спортзал |
| 86.(6) | Тестирование наклона вперед из положения стоя. | Разучивание разминки, направленной на развитие гибкости. ОРУ. СБУ. Бросок баскетбольного сидя из-за головы. Подтягивание ,пресс. Проведение тестирования наклона вперед из положения стоя. Разучивание правил подвижной игры «Собачки», «Вызов номеров» | Знать, как проводится тестирование наклона вперед из положения стоя, как играть в подвижную игру «Собачки | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки | уметь выполнять разминку, направленную на развитие гибкости, сдавать тестирование наклона вперед из положения стоя, играть в подвижную игру «Собачки» | сохранять доброжелательное отношение друг к другу; устанавливать рабочие отношения; представлять конкретное содержание и излагать его в устной форме.  | формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников | 29 неделя | спортзал |
| 87.(7) | Тестирование прыжка в длину с места. | Разминка, направленная на развитие коор-динации движений. Прыжковые упражнения. Тестирование прыжка в длину с места. Подвижная игра «Волк во рву», «Кто дальше бросит», «Мяч в корзину». | Знать, как про-водятся разминка, направленная на развитие координации движений, тестирование прыжка в длину с места; понимать правила подвижной игры «Волк во рву» | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие са-мостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе пред-ставлений о нравственных нормах. | уметь рассказать о проведении тестирования прыжка в длину с места и о правилах проведения подвижной игры «Волк во рву» | сохранять доброжелательное отношение друг к другу; устанавливать рабочие от-ношения. | формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. | 29 неделя | спортзал |
| 88.(8) | Тестирование подтягивания на низкой перекладине. | Проведение разминки в парах и в движении. Беговые упражнения. Тестирование подтягивания на низкой перекладине. Про-ведение лазанья по гимнастической стенке, висы и упоры на гимнастической стенке, игровые упражнения на матах. Подвижная игра «Мяч водящему», «Метко в цель». | Знать, что такое стойка на голове, как проводится раз-минка на матах с резиновыми кольцами, технику выполнения стойки на голове | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие само-стоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе пред-ставлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе; | уметь выполнять разминку на матах с резиновыми кольцами, лазанье по гимнастической стенке | эффективно сотрудничать и способствовать про-дуктивной кооперации | добывать недостаю¬ информацию с помощью вопросов; формировать умение осуществлять действие по образцу и заданному правилу. | 30 неделя | спортзал |
| 89.(9) | Тестирование подъёма туловища из положения лёжа за 30сек. | Проведение разминки в движении. Беговые упражнения. Тестирование подъёма туловища из положения лёжа за 30сек. Повто-рение подвижной игры «Удочка», «Вызов номеров», «Мяч капитану». | Знать, как проводится раз-минка на матах, тестирование подъёма туловища из положения лёжа за 30сек., технику выполнения перекатов и кувырка вперед, правила игры «Удочка» | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие доброжелательности и эмоционально-нрав-ственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей | уметь выполнять разминку на матах, играть в подвижную игру. | формировать навыки учебного сотрудничества в ходе индивидуальной и групповой работы, навыки содействия в достижении цели со сверстниками.  | формировать умение самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; осуществлять действие по образцу и заданному правилу. | 30 неделя | спортзал |
| 90.(10) | Техника метания малого мяча на точность. | Проведение разминки со скакалками. Беговые упражнения. Разучивание техники броска различных предметов на точность, техника метания малого мяча на точность. разучивание подвижной игры «Ловишка», «Кошки мышки». | Знать, как вы-полняется метание различных предметов, как играть в по-движную игру «Ловишка» | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие этических чувств и эмоционально-нравственной отзывчивости; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки. | уметь выполнять разминку с мешочками, метание различных предметов на точность, играть в подвижную игру «Ловишка» | с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации | уметь осуществлять действие по образцу и заданному правилу; сохранять заданную цель. | 30 неделя | спортзал |
| 91.(11) | Тестирование метания малого мяча на точность. | Строевые команды «направо», «налево», «на первый-второй рассчитайсь». Разминка, направленная на развитие координации движений. Беговые упражнения. Тести-рование метания малого мяча на точность Подвижная игра «Море волнуется», «Быстро и точно», «Вызови по имени». | Знать, как рас-считываться на первый- второй и как перестраиваться по этому расчету. Уметь выполнять разминку, на-правленную на развитие координации движений; по-нимать правила подвижной игры «Море волнуется»; | Осознание своей этнической и национальной принадлежности; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умения не со-здавать конфликты и на-ходить выходы из спорных ситуаций; | уметь рассказать о правилах проведения тестирования метания малого мяча а на дальность и правила подвижной Игры «Море волнуется» | сохранять доброжелательное отношение друг к другу; устанавливать рабочие от-ношения. | формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. | 31 неделя | спортзал |
| 92.(12) | Беговые упражне-ния. | Проведение разминки в движении. Разучивание различных беговых упражнений. Прыжки через скакалку. Подтягивание на низкой перекладине, пресс. Повторение подвижной игры «Кошки-мышки» | Знать, какие бывают беговые упражнения. Уметь играть в подвижную игру «кошки -мышки» | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости | уметь выполнять разминку в движении и беговые уп-ражнения, играть в подвижную игру «Кошки - мышки» | слушать и слышать друг друга и учителя; с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации  | формировать умение видеть указанную ошибку и исправлять ее по наставлению взрослого; | 31 неделя | стадион |
| 93.(13) | Тестирование бега на 30 м с высокого старта. | ОРУ. Беговые упражнения. Повороты направо и налево. Строевые команды: «Направо». «Налево», «равняйсь», «смирно». Разминка в движении. Тестирование бега на 30 м с высокого старта. Подвижная игра «Ловишка», «Быстро и | Отличать, где право, а где лево; уметь выполнять разминку в движении; понимать правила тести-рования' бега на 30 м с высокого старта | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; формирование чувства гордости за свою Родину | уметь рассказать правила проведения тестирования и подвижной игры «Ловишка» | сохранять доброжелательное отношение друг к другу; устанавливать рабочие от-ношения.  | формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. | 31 неделя | стадион |
| 94.(14) | Тестирование челночного бега 3 х 10 м. | ОРУ. Беговые упражнения. Строевые команды «равняйсь», «смирно». Разминка на месте; тестирование челночного бега З х 10 м с высокого старта; подвижная игра «пятнашки», «Точный расчет, «Метко в цель». | Знать, что такое дистанция и как ее можно удерживать; уметь выполнять разминку на месте; понимать правила тестирования челночного бега | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие этических чувств, доброжелательно-сти и эмоционально-нравственной отзывчивости. | уметь рассказать правила проведения тестирования и подвижной игры «Прерванные пятнашки» | сохранять доброжелательное отношение друг к другу; устанавливать рабочие от-ношения. | формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. | 32 неделя | стадион |
| 95.(6) | Русская народная подвижная игра «Горелки». | Проведение разминки, направленной на развитие координации движений. ОРУ. Бег с ускорением 2х20м. Челночный бег 3х10м. Повторение правил подвижной игры «Горелки», «Кто быстрее»?, «Вызов номеров». | Знать правила игры «Горелки» и стихотворное сопровождение к ней. Уметь играть в подвижную игру «Игра в птиц» | Формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России; формирование уважительного отношения к культуре других народов; развитие навыков сотруд-ничества со сверстниками и взрослыми в различных ситуациях | уметь выполнять разминку, направленную на развитие координации движений, иг-рать в подвижные игры «Горелки» и «Игра в птиц» | слушать и слышать друг друга и учителя; с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. | формировать ситуацию саморегуляции эмоциональных и функциональных состояний, т. е. операционный опыт. | 32 неделя | стадион |
| 96.(7) | Командные подвижные игры | Проведение разминки в движении. СБУ. Прыжковые упражнения. Повторение правил подвижной игры «Хвостики». Подвижная игры «День и ночь», «Попади в цель», «Боулинг». | Знать правила игры «День и ночь», понимать, что значит команда. Уметь играть в по-движную игру «Хвостики» | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не со-здавать конфликты. | уметь выполнять разминку в движении, играть в подвижные игры «Хвостики» и «День и ночь» | слушать и слышать друг друга; устанавливать рабочие отношения; эффективно сотрудничать и способствовать про-дуктивной кооперации.  | формировать умение самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; контролировать свою деятельность по результату. | 32 неделя | стадион |
| 97.(8) | Подвижные игры с мячом. | Проведение разминки в движении. Специально-беговые упражнения. Бег с ускорением 3х20м. Повторение правил подвижных игр «Вышибалы», «Ловишка», «Мяч капитану». «Мяч в корзину», «Попади в обруч». | Знать игры, в которых ис-пользуется мяч, правила игр «Ловишка», «Вышибалы», «Игра в птиц с мячом» | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не со-здавать конфликты и на-ходить выходы из спорных ситуаций | уметь выполнять разминку в движении, играть в подвижные игры «Ловишка», «Вышибалы», «Игра в птиц с мячом» | с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации  | формировать умение самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; искать и выделять необходимую ин-формацию. | 33 неделя | стадион |
| 98.(15) | Прохождение полосы препятствий. | Разучивание разминки на гимнастических скамейках. ОРУ. Преодоление полосы препятствий на спортплощадке. Прыжок в длину с места. Повторение подвижной игры «Белочка-защит-ница» | Знать, что такое полоса препят-ствий, как ее преодолевать, правила игры «Белочка-защитница» | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие этических чувств, сопереживания чувствам других людей; развитие са-мостоятельности и личной ответственности | уметь выполнять разминку на гимнастических скамейках, преодолевать полосу пре-пятствий, играть в подвижную игру «Белочка-защитница» | добывать недостающую информацию с помощью вопросов (познавательная инициативность).  | формировать умение самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; уметь сохранять заданную цель. | 33 неделя | стадион |
| 99.(9) | Подвижная игра. Эстафеты с предметами.  | ОРУ. Беговые упражнения. Подвижная игра «Перестрелка», Метко в цель», «Классики». Эстафеты с предметами. Задание на лето. Итоги года.Учащиеся должны уметь владеть всеми навыками и умениями по физической культуре за 2 класс | Знать, как выполнять разминку, направленную на развитие координации движений, соблюдать технику безопасности в летние время. | Активное включение во взаимодействие ' сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; проявление трудолюбия, упорства в достижении целей. | уметь выбирать подвижные игры, подводить итоги учебного года | эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации; уметь обосновывать свою точку зрения и доказывать собственное мнение; формировать уважение к иной точке зрения. | формировать умение самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; искать и выделять необходимую ин-формацию; осуществлять итоговый контроль. | 33 неделя | стадион |
| 100(10) | Подвижные игры. | Повторение правил подвижных игр «Вышибалы», «Ловишка», «Мяч капитану». «Мяч в корзину», «Попади в обруч». | Знать игры, в которых ис-пользуется мяч, правила игр «Ловишка», «Вышибалы», «Игра в птиц с мячом» | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях. | уметь выполнять разминку в движении, играть в подвижные игры «Ловишка», «Вышибалы», «Игра в птиц с мячом» | с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации | формировать ситуацию саморегуляции эмоциональных и функциональных состояний, т. е. операционный опыт. | 34 неделя | стадион |
| 101(11) | Подвижные игры. | Повторение игр «Ловишка», «Вышибалы», «Игра в птиц с мячом» | Выполнять разминку, направленную на развитие координации движений, соблюдать технику безопасности в летние время. | Активное включение во взаимодействие ' сверстниками на принципах уважения и доброжелательности. | уметь выбирать подвижные игры, подводить итоги учебного года | добывать недостающую информацию с помощью вопросов (познавательная инициативность). | формировать ситуацию саморегуляции эмоциональных и функциональных состояний, т. е. операционный опыт. | 34 неделя | стадион |
| 102(12) | Итоги года.  | ОРУ. Беговые упражнения. Подвижная игра «Перестрелка», Метко в цель», «Классики». Эстафеты с предметами. Задание на лето. Итоги года.Учащиеся должны уметь владеть всеми навыками и умениями по физической культуре за 2 класс | Знать игры, в которых ис-пользуется мяч, правила игр «Ловишка», «Вышибалы», «Игра в птиц с мячом» | сопереживания; проявление трудолюбия, упорства в достижении целей. | уметь выбирать подвижные игры, подводить итоги учебного года | эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации; уметь обосновывать свою точку зрения и доказывать собственное мнение. | формировать умение самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; искать и выделять необходимую ин-формацию; осуществлять итоговый контроль. | 34 неделя | стадион |

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ КУРСА**

Информационно-образовательная среда образовательного учреждения должна обеспечивать мониторинг здоровья уча­щихся. Для этого необходимо иметь в кабинете физкультуры компьютер, на котором можно было бы работать с программа­ми, позволяющими следить за весо-ростовыми и другими пока­зателями состояния учащихся, в том числе составлять графики и работать с диаграммами.

Кроме того, учитель физкультуры должен участвовать в по­стоянном дистанционном взаимодействии образовательно­го учреждения с другими организациями социальной сферы, в первую очередь с учреждениями здравоохранения и спорта.

Учителю физкультуры должна быть обеспечена информа­ционная поддержка на основе современных информационных технологий в области библиотечных услуг (создание и ведение электронных каталогов и полнотекстовых баз данных, поиск документов по любому критерию, доступ к электронным учеб­ным материалам и образовательным ресурсам Интернета).

Интерактивный электронный контент учителя физкультуры должен включать содержание предметной области «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности», представ­ленное текстовыми, аудио- и видеофайлами, графикой (кар­тинки, фото, чертежи, элементы интерфейса.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование объектов и средств материально-технического оснащения** | **Необходимое количество** | **Примечание** |
|  |  | **Основная школа** |  |
| 1 | Библиотечный фонд (книгопечатная продукция) |
| 1.1 | Стандарт основного общего образования по физической культуре | Д | Стандарт по физической культуре, примерные про­граммы, авторские рабочие программы входят в состав обязательного программно-методического обеспечения кабинета по физической культуре (спортивного зала) |
| 1.2 | Примерные программы по учебным предметам. Физическая куль­тура. 1—4классы | Д |  |
| 1.3 | Рабочие программы по физической культуре | Д |  |
| 1.4 | **Учебники и пособия, которые входят в предметную линию учебников В. И. Ляха**Физическая культура. 1 - 4 классы/Под редакцией.*В. И. Лях*. Учебник для общеобразовательных учреждений.Контрольно – измерительный материал 1 – 4 класс. Новый ФГОС. | К | Учебники, рекомендованные Министерством образования и науки Российской Федера­ции, входят в библиотечный фондМетодические пособия и тес­товый контроль к учебникам входят в библиотечный фонд |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
| 1.5 | Учебная, научная, научно-популярная литература по физической культуре и спорту, олимпийскому движению | Д | В составе библиотечного фонда |
| 1.6 | Методические издания по физической культуре для учителей | Д | Методические пособия и ре­комендации, журнал «Физи­ческая культура в школе» |
| 1.7 | Федеральный закон «О физической культуре и спорте» | Д | В составе библиотечного фонда |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование объектов и средств материально-технического оснащения** | **Необходимое количество** | **Примечание** |
|  |  | **Основная школа** |  |
|  | Экранно-звуковые пособия |
| 1.8 | Аудиозаписи | Д | Для проведения гимнастиче­ских комплексов, обучения танцевальным движениям; проведения спортивных со­ревнований и физкультурных праздников |
| 2 | Технические средства обучения |
| 2.1 | Мультимедийный компьютер | Д | Техническое требование: графическая операционная система, привод для чтения/записи компакт дисков, аудио и видео входы(выходы), возможность выхода в интернет. |
| 2.2 | Сканер | Д |  |
| 2.3 | Принтер лазерный |  Д |  |
| 2.4 | Копировальный аппарат |  Д | Может входить в материаль­но-техническое оснащение образовательного учреждения |
| **3** | **Учебно -практическое и учебно -лабораторное оборудование** |
| 3.1  | Стенка гимнастическая | г |  |
| 3.2 | Козёл гимнастический | Г |  |
| 3.3 | Перекладина гимнастическая | г |  |
| 3.4 | Канат для лазанья с механизмом крепления | г |  |
| 3.5 | Мост гимнастический подкидной | г |  |
| 3.6 | Скамейка гимнастическая жёсткая | г |  |
| 3.7 | Гантели наборные | г |  |
| 3.8 | Маты гимнастические | г |  |
| 3.9 | Мяч набивной (1 кг, 2 кг) | г |  |
| 3.10 | Мяч малый (теннисный) | К |  |
| 3.11 | Скакалка гимнастическая | К |  |
| 3.12 | Обруч гимнастический | К |  |
| 3.13 | Сетка для переноса малых мячей | Д |  |
| 4 | *Лёгкая атлетика* |
| 4.1 | Планка для прыжков в высоту | Д |  |
| 4.2 | Стойка для прыжков в высоту | Д |  |
| 4.3 | Флажки разметочные на опоре | Г |  |
| 4.4 | Дорожка разметочная для прыжков в длину с места | Г |  |
| 4.5 | Рулетка измерительная (10 м, 50 м) | Д |  |
| 4.6 | Номера нагрудные | Г |  |
| 5 | *Подвижные и спортивные игры* |
| 5.1 | Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой | Д |  |
| 5.2 | Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой | Г |  |
| 5.3 | Мячи баскетбольные для мини-игры | Г |  |
| 5.4 | Сетка для переноса и хранения мячей | Д |  |
| 5.5 | Жилетки игровые  | Г |  |
| 5.6 | Сетка волейбольная | Д |  |
| 5.7 | Мячи волейбольные | Г |  |
| 5.8 | Табло перекидное | Д |  |
| 5.9 | Мячи футбольные | Г |  |
| 5.10 | Номера нагрудные | Г |  |
| 6 | *Средства первой помощи* |
| 6.1 | Аптечка медицинская | Д |  |
| **7** | **Спортивные залы (кабинеты)** |
| 7.1 | Спортивный зал игровой |  | С раздевалками для мальчиков и девочек (шкафчики, мягкие гимнастические скамейки, коврики), душевыми для маль­чиков и девочек, туалетами для мальчиков и девочек |
| 7.2 | Спортивный зал гимнастический (малый) |  |  |
| 7.3 | Зоны рекреации |  | Для проведения динамиче­ских пауз (перемен) |
| 7.4 | Кабинет учителя |  | Включает в себя рабочий стол, стулья, сейф, книжные шкафы (полки), шкаф для одежды |
| 7.5 | Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования |  | Включает в себя стеллажи, контейнеры |
| **8** | **Пришкольный стадион (площадка)** |
| 8.1 | Легкоатлетическая дорожка | Д |  |
| 8.2 | Сектор для прыжков в длину | Д |  |
| *8.3* | Игровое поле для футбола (мини-футбола) | Д  |  |
| 8.4 | Площадка игровая волейбольная | Д |  |
| 8.5 | Гимнастический городок | Д |  |
| 8.6 | Полоса препятствий | Д |  |

*Примечание.* Количество учебного оборудования приводится в расчёте на один спортивный зал. Конкретное количе­ство средств и объектов материально-технического оснащения указано с учётом средней наполняемости класса (26—30 уча­щихся). Условные обозначения: Д — демонстрационный экземпляр (1 экз.); К — комплект (из расчёта на каждого уча­щегося, исходя из реальной наполняемости класса); Г — комплект, необходимый для практической работы в группах, на­считывающих несколько учащихся.

**Аннотация к программе.**

Программа содержит научно-обоснованные рекомендации по построению,

содержанию и организации учебно-тренировочного процесса на этапе общей

физической подготовки. Предложенная программа базируется на элементах из

различных видов спорта (гимнастика, легкая атлетика, спортивные игры) и в

комплексе позволяет педагогу развить на достаточном уровне у учащихся такие

качества как сила, выносливость, быстрота, ловкость, гибкость.

**Направленность программы**является частью всей учебно-воспитательной работы

школы и занимает важное место в подготовке учащихся к жизни.

Программа представляет собой вариант программы организации внеурочной

деятельности школьников и предназначена для реализации в общеобразовательной

школе. Программа предназначена для реализации в группах 1-4 классах.

**Цель:**форми­рование разносторонне физически развитой личности, способ­ной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

**Задачи:**

• укрепление здоровья, физического развития учащихся;

• развитие координационных и кондиционных способностей;

• приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями,

подвижными играми, использование их в свободное время на основе

формирования интересов к определенным видам двигательной активности и

выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;

• воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам,

честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений;

содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и

др.) в ходе двигательной деятельности;

• Формирование навыков правильной осанки;

• Воспитание морально-волевых качеств, формирование навыков культуры

поведения.

**Методы работы**

• Преимущественно активные: физкультурно-оздоровительные***,***игровые.

**Формы внеурочной деятельности**

• Пропаганда здорового образа жизни

• Упражнения на развитие гибкости.

• Подвижные игры на развитие сплоченности.

• Спортивные игры.