Муниципальное общеобразовательное учреждение гимназия № 43

муниципального образования

Люберецкий муниципальный район Московской области

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Рассмотрена** | **Согласована** | **Утверждена** |
| **на заседании кафедры** |  |  |
| Руководитель кафедры | Заместитель директора по УВР МОУ гимназия №43 | Директор МОУ гимназия №43 |
| \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/Лутцева Т.В. | \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/Лутцева Т.В. | \_\_\_\_\_\_\_\_/Барабанщикова Е.В. |
| (подпись) ФИО | (подпись) ФИО | (подпись) ФИО |
| Протокол №1 от |  |  |
| 26 августа 2016 г. | 26 августа 2016 г. | 2 8 августа 2016 г. |

**Рабочая программа**

**по физической культуре**

(базовый уровень)

**2-б класс** (102 часа)

Составитель: Максимова Анастасия Владимировна

учитель начальных классов

2016/2017 учебный год

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

**к рабочей программе по физической культуре**

Рабочая программа по физической культуре для 2 б класса составлена на основании следующих нормативно - правовых документов:

1. Закона Российской Федерации «Об образовании» в редакции, введенной в действие с 1 сентября 2013 г. Федеральным законом от 29.12.2012 г. № 273-Ф3

2. ФГОС НОО (Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, утвержденного приказом Министерства образования РФ № 373 от 06.10.2009 с изменениями приказ №1577 от 31.12.2015г).

3. Учебного плана МОУ гимназии № 43на 2016-17 учебный год.

4. Авторской программы начального общего образования по физической культуре в соответствии с Федеральным перечнем учебников, утверждённым приказом Минобрнауки РФ от 31.03.2014 №253 с изменениями от 08.06.2015 №576.

5. Письма Министерства образования Российской Федерации от 31 октября 2003 г. № 13-51-263/123 «Об оценивании аттестации учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе для занятий физической культурой».

В целях дифференцированного подхода к организации уроков физической культуры все обучающиеся общеобразовательных учреждений в зависимости от состояния здоровья делятся на три группы: основную, подготовительную и специальную медицинскую. Занятия в этих группах отличаются учебными программами, объемом и структурой физической нагрузки, а также требованиями к уровню освоения учебного материала.

Обучающиеся, имеющие удовлетворительное состояние здоровья, относятся к **основной** медицинской группе.

Обучающиеся с недостаточным физическим развитием и низкой физической подготовленностью или имеющие незначительные отклонения в состоянии здоровья относятся к **подготовительной** медицинской группе. Этой категории обучающихся разрешается заниматься физической культурой по программе для основной группы с учетом некоторых ограничений в объеме и интенсивности физических нагрузок (в том числе временных).

Обучающиеся, которые на основании медицинского заключения о состоянии их здоровья не могут заниматься физической культурой по программе для основной группы (10 - 15% от общей численности учащихся), относятся к **специальной** медицинской группе (СМГ).

Специальную медицинскую группу условно можно разделить на две подгруппы: подгруппу "А" (обучающиеся с обратимыми заболеваниями, которые после лечебно-оздоровительных мероприятий могут быть переведены в подготовительную группу) и подгруппу "Б" (обучающиеся с патологическими отклонениями (необратимыми заболеваниями)).

Рабочая программа рассчитана на 102 часа в год, по 3 часа в неделю (34 учебные недели).

Программа составлена на основании авторской программы по физической культуре, разработанной В.И. Лях (Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И. Ляха Москва: Издательство «Просвещение»: 2016г).

Логика изложения и содержание авторской программы полностью соответствуют требованиям Федерального компонента государственного стандарта начального образования.

При  планировании     учебного   материала   для обучающихся  2 классов   в рабочую программу были внесены изменения:

1. При   отсутствии   реальной    возможности   для   освоения   обучающимися  содержания    раздела    «Плавание», часы данного раздела направлены на тему «Гимнастика с основами акробатики».

Настоящая учебная программа учитывает систему обучения класса, в котором будет осуществляться учебный процесс, направленный на общее развитие учащихся.

Для реализации программного содержания используется учебно-методический комплект по программе «Школа России», включающий следующие учебно-методические пособия:

Лях В.И. Физическая культура. 1-4 классы: Учебник для общеобразовательных организаций. – М.: Просвещение, 2014 г.

1. **Планируемые результаты освоения учебного предмета**

**Личностные результаты**

• формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;

• формирование уважительного отношения к культуре других народов;

• развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;

• развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

• развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;

• развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;

• формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

• формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

**Метапредметные результаты**

• овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;

• формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

• определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

• готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;

• овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;

• овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

**Предметные результаты**

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

• овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);

• формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

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.

1. Содержание учебного предмета

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 нош.

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 лёгкой 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.

Содержание программного материала уроков состоит из двух основных частей: базовой и вариативной (дифференцированной).

Освоение базовых основ физической культуры необходимо для каждого ученика.

Базовый компонент составляет основу Государственного стандарта общеобразовательной подготовки в области физической культуры. Вариативная часть физической культуры связана с учетом индивидуальных способностей учащихся и местных особенностей работы школы.

1. Календарно-тематическое планирование

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Сроки прохождения | | | | | | | Тема урока | Тип урока | | Решаемые проблемы | | Планируемые результаты (в соответствии с ФГОС) | | | | | |
| Предметные результаты | | Универсальные учебные действия (УУД) | | Личностные результаты | |
| плановые | | | скорректированные | | | |
| **Знания о физической культуре (8 часов)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | 1-2 сен | | |  | | | | Организационно-методические указания | Комбинированный | | Повторение построения в колонну и шеренгу, ознакомление с организационно-методическими требованиями, проведение подвижных игр «Ловишка» и «Салки с домиками» | | Дифференцировать понятия «шеренга» и «колонна». Строиться в колонну в движении, выполнять организационные требования на уроках физкультуры, играть в подвижные игры «Ловишка» и «Салки с домиками» | | К.: работать в группе  Р.: осуществлять действия по образцу  П.: объяснять, для чего нужно построение | | Развитие мотивов учебной деятельности | |
|  | 5-9 сен | | |  | | | | Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. | Комбинированный | | Повторение построения в колонну и шеренгу, ознакомление с организационно-методическими требованиями, проведение подвижных игр «Медведи и пчелы» и «Салки с домиками» | | Объяснять правила поведения и требования к экипировке на занятиях физической культурой | | К: работать в группе, устанавливать рабочие отношения.  Р: самостоятельно формулировать познавательные цели.  П: излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизни человека | | Развитие мотивов учебной деятельности | |
|  | 5-9 сен | | |  | | | | Спортивная одежда и обувь. | Комбинированный | | Повторение построения в колонну и шеренгу, ознакомление с организационно-методическими требованиями, проведение подвижной игры «Раки» | | Объяснять правила поведения и требования к экипировке на занятиях физической культурой | | К: работать в группе, устанавливать рабочие отношения.  Р: самостоятельно формулировать познавательные цели.  П: излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизни человека | | Развитие мотивов учебной деятельности | |
|  | 5-9 сен | | |  | | | | История возникновения спортивных соревнований. | Комбинированный | | Ознакомление с организационно-методическими требованиями, проведение подвижных игр «Гуси-лебеди», «Посадка картошки». | | Объяснять смысл спортивных соревнований. | | К: работать в группе, устанавливать рабочие отношения.  Р: самостоятельно формулировать познавательные цели.  П: излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизни человека | | Развитие этических чувств, доброжелательности и отзывчивости  Иметь установку на безопасный, здоровый образ жизни | |
|  | 12-16 сен | | |  | | | | История возникновения Олимпийских игр. | Комбинированный | | Ознакомление с организационно-методическими требованиями, проведение подвижных игр «Салочки». | | Объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр, называть известных чемпионов Олимпийских игр, время и место проведения Олимпиады 2014 | | К: работать в группе, устанавливать рабочие отношения.  Р: самостоятельно формулировать познавательные цели.  П: излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизни человека | | Развитие этических чувств, доброжелательности и отзывчивости  Иметь установку на безопасный, здоровый образ жизни | |
|  | 12-16 сен | | |  | | | | Разнообразные формы занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья | Комбинированный | | Ознакомление с разнообразными упражнениями для укрепления здоровья проведение подвижных игр «Рыбаки и рыбки». | | Определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и  спортивными играми | | К: работать в группе, устанавливать рабочие отношения.  Р: самостоятельно формулировать познавательные цели.  П: излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизни человека | | Развитие этических чувств, доброжелательности и отзывчивости  Иметь установку на безопасный, здоровый образ жизни | |
|  | 12-16 сен | | |  | | | | Физическая культура в современном обществе. | Комбинированный | | Определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и  спортивными играми | | Определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и  спортивными играми. | | К: работать в группе, устанавливать рабочие отношения.  Р: самостоятельно формулировать познавательные цели.  П: излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизни человека | | Развитие этических чувств, доброжелательности и отзывчивости  Иметь установку на безопасный, здоровый образ жизни | |
|  | 19-23 сен | | |  | | | | Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. | Комбинированный | | Осваивать навыки по самостоятельному выполнению упражнений на силу, выносливость, гибкость и т.д. | | Уметь давать определение таким понятиям, как сила, быстрота, выносливость, гибкость и равновесие. | | К: работать в группе, устанавливать рабочие отношения.  Р: самостоятельно формулировать познавательные цели.  П: излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизни человека | | Развитие этических чувств, доброжелательности и отзывчивости  Иметь установку на безопасный, здоровый образ жизни | |
| **Способы физкультурной деятельности (7 часов)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | 19-23 сен | | |  | | | | Самоконтроль. Частота сердечных сокращений, способы ее измерения. | Комбинированный | | Иметь представления о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системе.  Ознакомление с организационно-методическими требованиями, проведение подвижных игр «Пятнашки» | | Познакомить с понятиями «самоконтроль», «ЧСС».  Научиться контролировать темп бега по частоте сердечных сокращений. | | К: взаимодействие в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений  Р: оценивание своего самочувствия, выбор индивидуального темпа передвижения,  П: описывание техники выполнения ходьбы, беговых упражнений | Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и учителем. | | |
|  | 19-23 сен | | |  | | | | Равномерный бег. Чередование ходьбы и бега. Прыжки на скакалке. | Комбинированный | | Разучивание беговой разминки ,координация движений, проведение подвижной игры «Ловишка», разучивание подвижной игры «Салки – дай руку». | | Осваивают технику равномерного бега, чередование ходьбы и бега, прыжки.  Учатся соблюдать правила техники безопасности на занятиях кроссовой подготовкой. | | К: взаимодействие в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений  Р: оценивание своего самочувствия, выбор индивидуального темпа передвижения,  П: описывание техники выполнения ходьбы, беговых упражнений | Развитие умения не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций. | | |
|  | 26-30 сен | | |  | | | | Понятие «короткая дистанция». Бег с ускорением. Игра «Салки с выручкой» | Комбинированный | | Разучивание короткой дистанции, повторение техники бега, проведение подвижной игры «Прерванные пятнашки», повторение подвижной игры «Салки – дай руку». | | Осваивают технику равномерного бега, чередование ходьбы и бега, прыжки.  Учатся соблюдать правила техники безопасности на занятиях кроссовой подготовкой. | | К: взаимодействие в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений  Р: оценивание своего самочувствия, выбор индивидуального темпа передвижения,  П: описывание техники выполнения ходьбы, беговых упражнений | Развитие умения не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций. | | |
|  | 26-30 сен | | |  | | | | Равномерный бег (до 4 мин). Чередование ходьбы и бега. Прыжки на скакалке. | Комбинированный | | Разучивание беговой разминки, координация движений, проведение подвижной игры «Ловишка», «Салки – дай руку». | | Осваивают технику равномерного бега, чередование ходьбы и бега, прыжки.  Учатся соблюдать правила техники безопасности на занятиях кроссовой подготовкой. | | К: взаимодействие в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений  Р: оценивание своего самочувствия, выбор индивидуального темпа передвижения,  П: описывание техники выполнения ходьбы, беговых упражнений | Развитие умения не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций. | | |
|  | 26-30 сен | | |  | | | | Чередование ходьбы и бега. Игра «Конники-спортсмены» | Комбинированный | | ОРУ для развития координации движения. Специальные беговые упражнения. Развивать быстроту движений ногами (подскоки в быстром темпе на одной, двух ногах, бег на короткие отрезки с максимальной скоростью). Развитие скоростных качеств. Игра «Конники-спортсмены» | | Осваивают технику равномерного бега, чередование ходьбы и бега, прыжки.  Учатся соблюдать правила техники безопасности на занятиях кроссовой подготовкой. | | К: взаимодействие в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений  Р: оценивание своего самочувствия, выбор индивидуального темпа передвижения,  П: описывание техники выполнения ходьбы, беговых упражнений | Развитие умения не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций. | | |
|  | 3-7 окт | | |  | | | | Кросс по слабопересеченной местности. | Комбинированный | | ОРУ на месте. Прыжки и пробегание через длинную скакалку. Кросс по слабопересеченной местности. Подвижная игра «Угадай, чей голосок». | | Осваивают технику равномерного бега, чередование ходьбы и бега, прыжки.  Учатся соблюдать правила техники безопасности на занятиях кроссовой подготовкой. | | К: взаимодействие в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений  Р: оценивание своего самочувствия, выбор индивидуального темпа передвижения,  П: описывание техники выполнения ходьбы, беговых упражнений | Развитие умения не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций. | | |
|  | 3-7 окт | | |  | | | | Равномерный бег до 4 минут. Эстафеты. | Комбинированный | | ОРУ. Равномерный бег (4 мин). Чередование ходьбы и бега (бег – 50м, ходьба – 100м). Подвижная игра «Пятнашки». Развитие выносливости. Понятие скорость бега. | | Осваивают технику равномерного бега, чередование ходьбы и бега, прыжки.  Учатся соблюдать правила техники безопасности на занятиях кроссовой подготовкой. | | К: взаимодействие в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений  Р: оценивание своего самочувствия, выбор индивидуального темпа передвижения,  П: описывание техники выполнения ходьбы, беговых упражнений | Развитие умения не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций. | | |
| **Физкультурно-оздоровительная деятельность (2 часа)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | 3-7 окт | | |  | | | | Профилактика утомления (дыхательная гимнастика, гимнастика для глаз) | Комбинированный | | Выполнять упражнения на укрепление мышц туловища; выполнять комплексы утренней зарядки. Уметь определять пульс до и после нагрузки; измерять длину и массу тела и показатели осанки | | Осваивать навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз | | К: осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений  Р: учиться правильно оценивать свое самочувствие, выбирать индивидуальный темп передвижения, контролировать темп бега по частоте сердечных сокращений  П: описывать технику выполнения ходьбы, беговых упражнений | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, принятие и освоение социальной роли учащегося, развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости | | |
|  | 10-14 окт | | |  | | | | Подвижные игры: «Слалом с мячом», «Футбольный бильярд». | Комбинированный | | Повторение разминки в движении, совершенствование техники бега проведение подвижных игр. | | Остановка катящегося мяча; ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой стоек; остановка катящегося мяча внутренней частью стопы; подвижные игры: «Слалом с мячом», «Футбольный бильярд». | | К: осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений  Р: учиться правильно оценивать свое самочувствие, выбирать индивидуальный темп передвижения, контролировать темп бега по частоте сердечных сокращений  П: описывать технику выполнения ходьбы, беговых упражнений | Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений. | | |
| **Легкая атлетика (18 часов)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | | | 10-14 окт | | | |  | Правила построения. Ходьба под счет, на носках, на пятках | | Комбинированный | Познакомить с различием длины шагов бега и где их можно применять.  Проведение разминки в движении, повторение понятий ходьба под счет, на носках, на пятках. | | | Описывать технику беговых упражнений. Осваивать технику бега различными способами. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений | К: осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений  Р: осуществлять действия по образцу, сохранять заданную цель  П: описывать технику выполнения ходьбы, беговых упражнений | | | Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений.  Использовать физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности |
|  | | | 10-14 окт | | | |  | Бег в чередовании с ходьбой по размеченным участкам дорожки. Эстафета. | | Комбинированный | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой). | | | Описывать технику беговых упражнений. Осваивать технику бега различными способами. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений | К: осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений  Р: осуществлять действия по образцу, сохранять заданную цель  П: описывать технику выполнения ходьбы, беговых упражнений | | | Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений.  Использовать физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности |
|  | | | 17-21 окт | | | |  | Сочетание различных видов ходьбы. Бег с ускорением. | | Комбинированный | Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Построение. Строевые упражнения. Обычный бег. Бег с ускорением до 20 – 30 метров. Развитие скоростных качеств. Подвижная игра «Вызов номеров». | | | Описывать технику беговых упражнений. Осваивать технику бега различными способами. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений | К: осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений  Р: осуществлять действия по образцу, сохранять заданную цель  П: описывать технику выполнения ходьбы, беговых упражнений | | | Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений.  Использовать физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности |
|  | | | 17-21 окт | |  | | | Челночный бег. | | Комбинированный | ОРУ. Специальные беговые упражнения (разновидности ходьбы и бега с изменением положения рук). Совершенствовать бег. Челночный бег 3х10м. Подвижная игра «Вызов номеров» | | | Описывать технику беговых упражнений. Осваивать технику бега различными способами. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений | К: осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений  Р: осуществлять действия по образцу, сохранять заданную цель  П: описывать технику выполнения ходьбы, беговых упражнений | | | Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений. |
|  | | | 17-21 окт | |  | | | Бег с высоким подниманием бедра, с преодолением препятствий. | | Комбинированный | Ходьба на носках, на пятках. Построение. Строевые упражнения. Обычный бег. Бег с высоким подниманием бедра, с преодолением препятствий. Подвижная игра «Вызов номеров». | | | Описывать технику беговых упражнений. Осваивать технику бега различными способами. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений | К: осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений  Р: осуществлять действия по образцу, сохранять заданную цель  П: описывать технику выполнения ходьбы, беговых упражнений | | | Использовать физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности |
|  | | | 24-28 окт | |  | | | Эстафеты с предметами. | | Комбинированный | ОРУ на формирование правильной осанки. Равномерный бег до 8 мин. Эстафеты с предметами (кубики, мячи, обручи). Встречная эстафета. Линейная эстафета с этапом до 30 метров. | | | Описывать технику беговых упражнений. Осваивать технику бега различными способами. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений | К: осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений  Р: осуществлять действия по образцу, сохранять заданную цель  П: описывать технику выполнения ходьбы, беговых упражнений | | | Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений. |
|  | | | 24-28 окт | |  | | | Линейная эстафета. Подвижная игра «Салки с выручкой». | | Комбинированный | ОРУ в движении. Равномерный бег до 8 мин. Линейная эстафета с этапом до 30 метров. Подвижная игра «Салки с выручкой». | | | Описывать технику беговых упражнений. Осваивать технику бега различными способами. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений | К: осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений  Р: осуществлять действия по образцу, сохранять заданную цель  П: описывать технику выполнения ходьбы, беговых упражнений | | | Взаимно контролировать действия друг друга, уметь договариваться. |
|  | | | 24-28 окт | |  | | | Встречная эстафета. | | Комбинированный | ОРУ в движении. Равномерный бег до 10 мин. Линейная эстафета с этапом до 30 метров. Встречная эстафета. | | | Описывать технику беговых упражнений. Осваивать технику бега различными способами. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений | К: осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений  Р: осуществлять действия по образцу, сохранять заданную цель  П: описывать технику выполнения ходьбы, беговых упражнений | | | Развитие этических чувств |
|  | | | 7-11 ноя | |  | | | Прыжки на одной и двух ногах на месте, с продвижением вперед. Прыжки на скакалке. | | Контрольный | ОРУ со скакалками. Прыжки на одной ноге, на двух, на месте. Разучить технику выполнения прыжка в длину с места толчком двух ног, обращая внимание на приземление. Подвижные игры «Зайцы в огороде», «Прыжки по кочкам». | | | Знать технику выполнения прыжка, правила техники безопасности при выполнении прыжков | К: работать в группе, устанавливать рабочие отношения.  Р: контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности, владеть средствами саморегуляции и рефлексии деятельности.  П: излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизни человека | | | Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях |
|  | | | 7-11 ноя | |  | | | Прыжки в длину с места. | | Контрольный | ОРУ со скакалками. Прыжки на месте, прыжки в длину с места. Совершенствовать технику выполнения прыжка в длину с места. Подвижная игра «Прыгающие воробушки» | | | Знать технику выполнения прыжка, правила техники безопасности при выполнении прыжков | К: работать в группе, устанавливать рабочие отношения.  Р: контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности, владеть средствами саморегуляции и рефлексии деятельности.  П: излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизни человека | | | Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях |
|  | | | 7-11 ноя | |  | | | Прыжок с высоты, прыжки через скакалку. | | Контрольный | ОРУ на формирование правильной осанки. Формировать навык выполнения прыжков через скакалку. Подвижная игра «Салки с прыжками на одной ноге». | | | Знать технику выполнения прыжка, правила техники безопасности при выполнении прыжков | К: работать в группе, устанавливать рабочие отношения.  Р: контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности, владеть средствами саморегуляции и рефлексии деятельности.  П: излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизни человека | | | Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях |
|  | | | 14-18 ноя | |  | | | Эстафета с мячом. | | Контрольный | Комплекс ОРУ на формирование осанки. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением. Эстафеты, встречная эстафета – расстояние. Игра «Попади в мяч». | | | Знать технику выполнения прыжка, правила техники безопасности при выполнении прыжков | К: работать в группе, устанавливать рабочие отношения.  Р: контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности, владеть средствами саморегуляции и рефлексии деятельности.  П: излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизни человека | | | Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях |
|  | | | 14-18 ноя | |  | | | Метание мяча в горизонтальную цель. | | Комбинированный | ОРУ на развитие силы рук. Метание набивного мяча из-за головы, из положения, сидя в горизонтальную цель. Развитие скоростно-силовых способностей. Подвижная игра « Метко в цель» | | | Осваивать технику метания малого мяча.  Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча.. | К: взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения метания, соблюдая правила безопасности.  Р: контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности, владеть средствами саморегуляции и рефлексии деятельности.  П: описывать технику метания малого мяча | | | Проявлять качества силы, быстроты, и координации при метании малого мяча, развитие доброжелательности и отзывчивости |
|  | | | 14-18 ноя | |  | | | Метание мяча в вертикальную цель. | | Комплексный | ОРУ с набивным мячом. Метание набивного мяча из-за головы. Учить метанию малого мяча в вертикальную цель из положения, стоя с отведением руки назад – вверх над плечом. Подвижная игра «Попади в мяч». | | | Осваивать технику метания малого мяча.  Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча. | К: взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения метания, соблюдая правила безопасности.  Р: контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности, владеть средствами саморегуляции и рефлексии деятельности.  П: описывать технику метания малого мяча | | | Проявлять качества силы, быстроты, и координации при метании малого мяча, развитие доброжелательности и отзывчивости |
|  | | | 21-25 ноя | |  | | | Метание мяча на дальность с места. | | Комплексный | ОРУ с малым мячом. Совершенствовать технику метания малого мяча на дальность и в горизонтальную цель. Подвижная игра «Кто дальше бросит?» | | | Осваивать технику метания малого мяча.  Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча. | К: взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения метания, соблюдая правила безопасности.  Р: контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности, владеть средствами саморегуляции и рефлексии деятельности.  П: описывать технику метания малого мяча | | | Развитие мотивов учебной деятельности |
|  | | | 21-25 ноя | |  | | | Бег по пересеченной местности. Подвижная игра «Пятнашки». | | Обучение | ОРУ. Равномерный бег (3 мин). Чередование ходьбы и бега (бег – 50м, ходьба – 100м). Подвижная игра «Пятнашки». Развитие выносливости. Понятие скорость бега. | | | Осваивают технику равномерного бега.  Учатся соблюдать правила техники безопасности на занятиях кроссовой подготовкой. | К: осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений  Р: учиться правильно оценивать свое самочувствие, выбирать индивидуальный темп передвижения,  П: описывать технику выполнения ходьбы, беговых упражнений | | | Развитие мотивов учебной деятельности |
|  | | | 21-25 ноя | |  | | | Переменный бег. Подвижная игра «Третий лишний» | | Комплексный | ОРУ на координацию движения. Переменный бег до 200 метров (4 мин). Подвижная игра «Третий лишний» Развитие выносливости. | | | Осваивают технику равномерного бега.  Учатся соблюдать правила техники безопасности на занятиях кроссовой подготовкой. | К: осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений  Р: учиться правильно оценивать свое самочувствие, выбирать индивидуальный темп передвижения,  П: описывать технику выполнения ходьбы, беговых упражнений | | | Развитие мотивов учебной деятельности |
|  | | | 28ноя-2дек | |  | | | Преодоление полосы препятствий. Подвижная игра «День и ночь» | | Комплексный | ОРУ на месте. Равномерный бег (до 5 мин). Игра по станциям. Учить преодолению полосы из 5 препятствий. Подвижная игра «День и ночь | | | Осваивают технику равномерного бега.  Учатся соблюдать правила техники безопасности на занятиях кроссовой подготовкой. | К: осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений  Р: учиться правильно оценивать свое самочувствие, выбирать индивидуальный темп передвижения,  П: описывать технику выполнения ходьбы, беговых упражнений | | | Развитие этических чувств |
| **Подвижные и спортивные игры – (12ч)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | | | 28ноя-2дек | | | |  | ТБ на занятиях с подвижными играми. Игра «Бросай и поймай». | | Комплексный | Инструктаж по ТБ. ОРУ с мячом. Подбрасывание и ловля мяча. Игра «Бросай и поймай». | | Соблюдать правила безопасности. Выполнять разминку, знать правила подвижных игр. | | К: универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании подвижных игр, слушать и слышать друг друга, управлять поведением партнера  Р: адекватно оценивать свои действия и действия партнера, контролировать процесс и результат своей деятельности  П: рассказывать правила проведения подвижных игр | | | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения |
|  | | | 28ноя-2дек | | | |  | Подвижные игры «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. | | Комплексный | | Характеристика основных физических качеств (быстроты, ловкости, координации, силы, прыгучести и т.д). | | Соблюдать правила безопасности. Выполнять разминку, знать правила подвижных игр. | К: универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании подвижных игр, слушать и слышать друг друга,  Р: адекватно оценивать свои действия и действия партнера  П: рассказывать правила проведения подвижных игр | | | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения |
|  | | | 5-9 дек | | | |  | Подвижные игры « «Через кочки и пенечки», «Перемена мест». | | Репродуктивный | | Характеристика основных физических качеств (быстроты, ловкости, координации, силы, прыгучести и т.д). | | Соблюдать правила безопасности. Выполнять разминку, знать правила подвижных игр. | К: универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании подвижных игр, слушать и слышать друг друга,  Р: адекватно оценивать свои действия и действия партнера  П: рассказывать правила проведения подвижных игр | | | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения |
|  | | | 5-9 дек | | | |  | Подвижные игры «Гуси-лебеди», «Посадка картошки». | | Репродуктивный | | Характеристика основных физических качеств (быстроты, ловкости, координации, силы, прыгучести и т.д). | | Соблюдать правила безопасности. Выполнять разминку, знать правила подвижных игр. | К: универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании подвижных игр, слушать и слышать друг друга,  Р: адекватно оценивать свои действия и действия партнера  П: рассказывать правила проведения подвижных игр | | | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения |
|  | | | 5-9 дек | | | |  | Подвижные игры « Гонка мяча по кругу». «Передал - садись». | | Репродуктивный | | Разминка с мячами в движении, упражнения с мячом, 1 -2 подвижные игры | | Выполнять разминку с мячами, упражнения с мячом | К.: слушать и слышать друг друга  Р.: владеть средствами саморегуляции  П.: выполнять упражнения с мячом | | | Развитие мотивов учебной деятельности |
|  | | | 12-16 дек | | | |  | Подвижная игра «Белочка-защитница». | | Репродуктивный | | Повторение разминки с обручами, совершенствование техники лазания по гимнастической стенке, проведение подвижной игры | | Знать технику лазания по гимнастической стенке, правила игры | К: универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании подвижных игр, слушать и слышать друг друга,  Р: адекватно оценивать свои действия и действия партнера  П: рассказывать правила проведения подвижных игр | | | Развитие навыков сотрудничества |
|  | | | 12-16 дек | | | |  | Подвижная игра «Салки на одной ноге». Эстафеты. | | Репродуктивный | | Характеристика основных физических качеств (быстроты, ловкости, координации, силы, прыгучести и т.д). | | Соблюдать правила безопасности. Выполнять разминку, знать правила подвижных игр. | К: универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании подвижных игр, слушать и слышать друг друга,  Р: адекватно оценивать свои действия и действия партнера  П: рассказывать правила проведения подвижных игр | | | Развитие мотивов учебной деятельности |
|  | | | 12-16 дек | | | |  | Игра «Веревочка под ногами». Эстафеты. | | Репродуктивный | | Характеристика основных физических качеств (быстроты, ловкости, координации, силы, прыгучести и т.д). | | Соблюдать правила безопасности. Выполнять разминку, знать правила подвижных игр. | К: универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании подвижных игр, слушать и слышать друг друга,  Р: адекватно оценивать свои действия и действия партнера  П: рассказывать правила проведения подвижных игр | | | Развитие мотивов учебной деятельности |
|  | | | 19-23 дек | | | |  | Игры «Встреча», «Прыгающие воробышки» | | Репродуктивный | | Характеристика основных физических качеств (быстроты, ловкости, координации, силы, прыгучести и т.д). | | Соблюдать правила безопасности. Выполнять разминку, знать правила подвижных игр. | К: универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании подвижных игр, слушать и слышать друг друга,  Р: адекватно оценивать свои действия и действия партнера  П: рассказывать правила проведения подвижных игр | | | Развитие мотивов учебной деятельности |
|  | | | 19-23 дек | | | |  | Подвижная игра «Не оступись» | | Репродуктивный | | Организация самостоятельной деятельности с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования | | Знать правила подвижной игры. Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы. | К: универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании подвижных игр, слушать и слышать друг друга,  Р: адекватно оценивать свои действия и действия партнера  П: рассказывать правила проведения подвижных игр | | | Развитие мотивов учебной деятельности |
|  | | | 19-23 дек | | | |  | Подвижная игра «Пятнашки».  Комбинированные эстафеты | | Репродуктивный | | Разминка, направленная на сохранение правильной осанки. Подвижная игра «Пятнашки» | | Знать правила поведения и технику безопасности на уроках физической культуры. | К: универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании подвижных игр, слушать и слышать друг друга,  Р: адекватно оценивать свои действия и действия партнера  П: рассказывать правила проведения подвижных игр | | | Развитие мотивов учебной деятельности |
|  | | | 26-28 дек | | | |  | Подвижная игра «Пингвины с мячом». | | Комбинированный | | Разминка, направленная на сохранение правильной осанки. Подвижная игра «Пингвины с мячом». | | Знать названия, правила организации и проведения подвижных игр. | К: универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании подвижных игр, слушать и слышать друг друга,  Р: адекватно оценивать свои действия и действия партнера  П: рассказывать правила проведения подвижных игр | | | Развитие мотивов учебной деятельности |
| **Лыжные гонки (18 часов)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | | | 11-13 янв | | | |  | Правила поведения и подбора одежды для занятий на лыжах. Переноска и одевание лыж. | | Комбинированный | Тренировка в построении с лыжами в руках, на лыжах, в переноске лыж, одевание лыж. П/игра «По местам». | | Руководствуются правилами выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий. | | К: анализируют ответы своих сверстников  Р: оценивать собственное выполнение требований к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями, а также рекомендаций по уходу за спортивной одеждой и обувью  П: осмысление, объяснение своего двигательного опыта. | | | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни |
|  | | | 11-13 янв | | | |  | Ступающий шаг на лыжах без палок | | Комбинированный | Знакомство с организационно-методическими требованиями, применяемыми на уроках, посвященных лыжной подготовке, проверка спортивной формы и инвентаря, повторение техники ступающего шага на лыжах без палок | | Выполнять организационные требования на уроках, посвященных лыжной подготовке, готовить лыжный инвентарь к эксплуатации, знать технику передвижения ступающим шагом на лыжах без палок | | К.: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации  Р.: владеть средствами саморегуляции  П.: пристегивать крепления | | | Развитие мотивов учебной деятельности |
|  | | | 16-20 янв | | | |  | Скользящий шаг | | Комбинированный | Знакомство с организационно-методическими требованиями, применяемыми на уроках, посвященных лыжной подготовке, проверка спортивной формы и инвентаря, повторение техники ступающего и скользящего шага на лыжах без палок | | Выполнять организационные требования на уроках, посвященных лыжной подготовке, готовить лыжный инвентарь к эксплуатации, знать технику передвижения ступающим и скользящим шагом на лыжах без палок | | К.: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации  Р.: владеть средствами саморегуляции  П.: пристегивать крепления | | | Развитие мотивов учебной деятельности |
|  | | | 16-20 янв | | | |  | Повороты переступанием на лыжах без палок | | Комбинированный | Проверка умения пристегивать крепления, совершенствование техники ступающего и скользящего шага, повторение техники поворота переступанием на лыжах без палок | | Знать, как пристегивать крепления, как выполняются передвижения на лыжах без палок ступающим и скользящим шагом, поворот переступанием на лыжах без палок | | К.: слушать и слышать друг друга  Р.: контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности  П.: самостоятельно пристегивать лыжные крепления | | | Принятие и освоение социальной роли обучающегося |
|  | | | 16-20 янв | | | |  | Ступающий и скользящий шаг на лыжах без палок | | Комбинированный | Повторение техники работы рук с лыжными палками, совершенствование техники ходьбы ступающим и скользящим шагом на лыжах без палок, повторение техники ходьбы ступающим и скользящим шагом на лыжах с палками | | Знать, как работаю руки с лыжными палками, как передвигаться ступающим и скользящим шагом как с лыжными палками, так и без них | | К.: добывать недостающую информацию с помощью вопросов  Р.: сохранять заданную цель  П.: пользоваться лыжными палками | | | Развитие мотивов учебной деятельности |
|  | | | 23-27 янв | | | |  | Торможение падением на лыжах с палками | | Комбинированный | Совершенствование техники передвижения на лыжах с палками и без, повторение техники торможения падением | | Знать, как передвигаются на лыжах ступающим и скользящим шагом, как выполнять торможение падением | | К.: устанавливать рабочие отношения  Р.: осуществлять действия по образцу и заданному правилу  П.: передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом с лыжными палками и без них | | | Развитие мотивов учебной деятельности |
|  | | | 23-27 янв | | | |  | Прохождение дистанции 1 км на лыжах | | Комбинированный | Совершенствование техники передвижения на лыжах, прохождение дистанции 1 км на лыжах | | Знать технику передвижения на лыжах, как рассчитывать свои силы при прохождении дистанции 1 км | | К.: выражать свои мысли  Р.: самостоятельно формировать познавательные цели  П.: проходить дистанцию 1 км | | | Развитие этических чувств |
|  | | | 23-27 янв | | | |  | Повороты переступанием на лыжах с палками и обгон | | Комбинированный | Совершенствование техники передвижения на лыжах, повторение техники поворотов на лыжах с палками, разучивание техники обгона на лыжах | | Знать, как выполняются обгон на лыжах, поворот переступанием на лыжах с палками, как передвигаться на лыжах | | К.: работать в группе  Р.: осуществлять действия по образцу и заданному правилу  П.: выполнять обгон на лыжах и поворот переступанием на лыжах с палками | | | Развитие мотивов учебной деятельности |
|  | | | 30янв-3фев | | | |  | Подъем на склон «полу-елочкой» и спуск на лыжах | | Комбинированный | Совершенствование техники выполнения лыжных ходов, повторение техники подъема «полу-елочкой», повторение техники спуска под уклон в основной стойке | | Знать, как выполняются подъем на склон «полу-елочкой» и спуск со склона в основной стойке | | К.: слушать и слышать друг друга  Р.: видеть указанную ошибку и исправлять ее  П.: спускаться со склона в основной стойке | | | Развитие мотивов учебной деятельности |
|  | | | 30янв-3фев | | | |  | Подъем на склон «елочкой» | | Комбинированный | Совершенствование техники выполнения лыжных ходов, повторение техники подъема «полу-елочкой», повторение техники спуска под уклон в основной стойке, разучивание техники подъема на склон «елочкой» | | Знать, как выполняются подъем на склон «полу-елочкой» и «елочкой», спуск со склона в основной стойке | | К.: устанавливать рабочие отношения  Р.: осуществлять действия по заданному образцу и правилу  П.: выполнять подъем «полу-елочкой» и «елочкой» | | | Развитие мотивов учебной деятельности |
|  | | | 30янв-3фев | | | |  | Передвижение на лыжах змейкой | | Комбинированный | Совершенствование техники передвижения на лыжах различными ходами, повторение передвижения на лыжах змейкой, повторение подъема на склон «елочкой», совершенствование техники спуска со склона в основной стойке | | Знать, как передвигаться на лыжах змейкой, как выполняются подъем на склон «елочкой» и спуск в основной стойке | | К.: сотрудничать со сверстниками и взрослыми  Р.: способность к преодолению препятствий и самокоррекции  П.: передвигаться на лыжах змейкой | | | Развитие этических чувств |
|  | | | 6-10 фев | | | |  | Подвижная игра на лыжах «Накаты» | | Комбинированный | Совершенствование техники передвижения на лыжах различными ходами, повторение передвижения на лыжах змейкой | | Знать, как передвигаться на лыжах змейкой, правила подвижной игры на лыжах «Накаты» | | К.: выражать свои мысли в соответствии с задачами  Р.: контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности  П.: передвигаться на лыжах змейкой | | | Развитие этических чувств |
|  | | | 6-10 фев | | | |  | Прохождение дистанции 1,5 км на лыжах | | Репродуктивный | Прохождение дистанции 1.5 км на лыжах, катание со склона в основной стойке, свободное катание | | Знать, как проходить дистанцию 1,5 км на лыжах, как кататься на лыжах со склона и по лыжне | | К.: устанавливать рабочие отношения  Р.: самостоятельно формулировать познавательные цели  П.: проходить дистанцию 1,5 км на лыжах | | | Развитие этических чувств |
|  | | | 6-10 фев | | | |  | Техника торможения «плугом». | | Репродуктивный | Передвигаться на лыжах скользящим шагом с палками; спускаться с горки и подниматься; | | Проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов | | К: умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.  Р:умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности  П: осмысление, объяснение своего двигательного опыта. | | | Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели. |
|  | | | 13-17 фев | | | |  | Закрепление техники передвижения на лыжах | | Комбинированный | Передвигаться на лыжах скользящим шагом с палками; спускаться с горки и подниматься; | | Знать, как выполняются ступающий и скользящий шаг на лыжах, поворот переступанием на лыжах, как передвигаться змейкой, как подниматься на склон «полу-елочкой» и «елочкой» и спускаться со склона в основной стойке | | К: умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.  Р:умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности  П: осмысление, объяснение своего двигательного опыта. | | | Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели. |
|  | | | 13-17 фев | | | |  | Отработка техники передвижения на лыжах | | Комбинированный | Передвижение на лыжах скользящим шагом с палками; спускаться с горки и подниматься; | | Знать, как выполняются ступающий и скользящий шаг на лыжах, поворот переступанием на лыжах, как передвигаться змейкой, как подниматься на склон «полу-елочкой» и «елочкой» и спускаться со склона в основной стойке | | К: умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.  Р:умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности  П: осмысление, объяснение своего двигательного опыта. | | | Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели. |
|  | | | 13-17 фев | | | |  | Техника изученных ходов, прохождение дистанции до 1 км | | Комбинированный | Передвижение на лыжах скользящим шагом с палками; спускаться с горки и подниматься; | | Знать, как выполняются ступающий и скользящий шаг на лыжах, поворот переступанием на лыжах, как передвигаться змейкой, как подниматься на склон «полу-елочкой» и «елочкой» и спускаться со склона в основной стойке | | К: умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.  Р:умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности  П: осмысление, объяснение своего двигательного опыта. | | | Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели. |
|  | | | 20-24 фев | | | |  | Контрольный урок по лыжной подготовке | | Контрольный | Повторение ранее изученных лыжных ходов, повторение поворотов переступанием на лыжах, повторение техники передвижения на лыжах змейкой, повторение техники подъема на склон «полу-елочкой», «елочкой» и спуска в основной стойке | | Знать, как выполняются ступающий и скользящий шаг на лыжах, поворот переступанием на лыжах, как передвигаться змейкой, как подниматься на склон «полу-елочкой» и «елочкой» и спускаться со склона в основной стойке | | К.: устанавливать рабочие отношения  Р.: самостоятельно формулировать познавательные цели  П.: передвигаться на лыжах | | | Развитие этических чувств |
| **Подвижные и спортивные игры – (9 ч + вариативная часть 14ч)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | | 20-24 фев | | | |  | | Подвижная игра «У медведя во бору»  Эстафеты с мячом | Комбинированный | | Выполнение подвижной игры и эстафеты с бегом, прыжками, метаниями соблюдая правила игр и безопасность | | Знать названия, правила организации и проведения подвижных игр. | | К: универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании подвижных игр, слушать и слышать друг друга,  Р: адекватно оценивать свои действия и действия партнера  П: рассказывать правила проведения подвижных игр | | | Развитие мотивов учебной деятельности |
|  | | 20-24 фев | | | |  | | Подвижная игра. Эстафеты с обручем. Игра «Совушка». | Репродуктивный | | Выполнение подвижной игры и эстафеты с бегом, прыжками, метаниями соблюдая правила игр и безопасность | | Знать названия, правила организации и проведения подвижных игр. | | К: универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании подвижных игр, слушать и слышать друг друга,  Р: адекватно оценивать свои действия и действия партнера  П: рассказывать правила проведения подвижных игр | | | Принятие и освоение социальной роли учащегося, развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости |
|  | | 27фев-3мар | | | |  | | Подвижная игра. Игра «Рыбки». | Репродуктивный | | Повторение представлений о физической нагрузке и ее влияние на ЧСС. | | Знать названия, правила организации и проведения подвижных игр. | | К: универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании подвижных игр, слушать и слышать друг друга,  Р: адекватно оценивать свои действия и действия партнера  П: рассказывать правила проведения подвижных игр | | | Принятие и освоение социальной роли учащегося, развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости |
|  | | 27фев-3мар | | | |  | | Подвижная игра «Салки-догонялки»  Встречная эстафета | Репродуктивный | | Проведение подвижной игры и эстафеты с бегом, прыжками, метаниями соблюдая правила игр и безопасность | | Знать правила организации и проведения подвижных игр. | | К: универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании подвижных игр, слушать и слышать друг друга,  Р: адекватно оценивать свои действия и действия партнера  П: рассказывать правила проведения подвижных игр | | | Принятие и освоение социальной роли учащегося, развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости |
|  | | 27фев-3мар | | | |  | | Подвижная игра «Волк во рву» | Репродуктивный | | Проведение подвижной игры и эстафеты с бегом, прыжками, метаниями соблюдая правила игр и безопасность | | Знать правила организации и проведения подвижных игр | | К: универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании подвижных игр, слушать и слышать друг друга,  Р: адекватно оценивать свои действия и действия партнера  П: рассказывать правила проведения подвижных игр | | | Принятие и освоение социальной роли учащегося, развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости |
|  | | 6-10 мар | | | |  | | Подвижная игра «Альпинисты» | Репродуктивный | | Повторение правил техники безопасности на уроках подвижных игр. | | Знать правила организации и проведения подвижных игр | | К: универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании подвижных игр, слушать и слышать друг друга,  Р: адекватно оценивать свои действия и действия партнера  П: рассказывать правила проведения подвижных игр | | | Принятие и освоение социальной роли учащегося, развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости |
|  | | 6-10 мар | | | |  | | Подвижная игра «Кто быстрее» | Репродуктивный | | Повторение правил техники безопасности на уроках подвижных игр. | | Знать правила организации и проведения подвижных игр | | К: универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании подвижных игр, слушать и слышать друг друга,  Р: адекватно оценивать свои действия и действия партнера  П: рассказывать правила проведения подвижных игр | | | Принятие и освоение социальной роли учащегося, развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости |
|  | | 6-10 мар | | | |  | | Подвижная игра «Через холодный ручей» | Репродуктивный | | Повторение правил техники безопасности на уроках подвижных игр | | Знать правила организации и проведения подвижных игр | | К: универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании подвижных игр, слушать и слышать друг друга,  Р: адекватно оценивать свои действия и действия партнера  П: рассказывать правила проведения подвижных игр | | | Принятие и освоение социальной роли учащегося, развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости |
|  | | 13-17 мар | | | |  | | Подвижная игра: «Гонка мячей», | Репродуктивный | | Повторение правил техники безопасности на уроках подвижных игр | | Знать правила организации и проведения подвижных игр | | К: универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании подвижных игр, слушать и слышать друг друга,  Р: адекватно оценивать свои действия и действия партнера  П: рассказывать правила проведения подвижных игр | | | Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений. |
|  | | 13-17 мар | | | |  | | Инструктаж по ТБ на уроках обучения баскетболу. | Комбинированный | | Инструктаж по ТБ. ОРУ с мячом. Подбрасывание и ловля мяча. Обучение ведению мяча на месте. Игра «Бросай и поймай». | | Знать, как выполняются броски и ловля мяча в парах, правила ведения и передачи мяча, технику броска мяча в баскетбольное кольцо разными способами и после ведения; знать правила подвижных игр | | К: эффективно сотрудничать и способствовать эффективной кооперации  Р: видеть указанную ошибку и исправлять ее, сохранять заданную цель  П: описывать технику выполнения упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности | | | Развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни |
|  | | 13-17 мар | | | |  | | Бросок мяча от груди и ловля мяча на месте. Игра «Передача мячей в колоннах» | Комбинированный | | ОРУ с мячом. Упражнения в подбрасывании и ловли мяча. Ведение мяча на месте. Игра «Передача мячей в колоннах». Развитие координационных способностей. Подтягивание из виса – на результат. | | Знать, как выполняются броски и ловля мяча в парах, правила ведения и передачи мяча, технику броска мяча в баскетбольное кольцо разными способами и после ведения; знать правила подвижных игр | | К: эффективно сотрудничать и способствовать эффективной кооперации  Р: видеть указанную ошибку и исправлять ее, сохранять заданную цель  П: описывать технику выполнения упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности | | | Развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни |
|  | | 20-24 мар | | | |  | | Ведение мяча на месте. Подвижная игра «Часы» | Комбинированный | | ОРУ. Ведение мяча на месте левой и правой руками попеременно – на результат. Развитие координационных способностей. | | Знать, как выполняются броски и ловля мяча в парах, правила ведения и передачи мяча, технику броска мяча в баскетбольное кольцо разными способами и после ведения; знать правила подвижных игр | | К: эффективно сотрудничать и способствовать эффективной кооперации  Р: видеть указанную ошибку и исправлять ее, сохранять заданную цель  П: описывать технику выполнения упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности | | | Развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни |
|  | | 20-24 мар | | | |  | | Ловля и передача мяча. Ведение мяча. Эстафета с баскетбольным мячом | Комбинированный | | ОРУ с мячом. Ловля и передача мяча в парах на месте – на результат. Ведение мяча на месте. Передача мяча в парах. Игра « Гонка мяча по кругу». «Передал- садись». Развитие координационных способностей. | | Знать, как выполняются броски и ловля мяча в парах, правила ведения и передачи мяча, технику броска мяча в баскетбольное кольцо разными способами и после ведения; знать правила подвижных игр | | К: эффективно сотрудничать и способствовать эффективной кооперации  Р: видеть указанную ошибку и исправлять ее, сохранять заданную цель  П: описывать технику выполнения упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности | | | Развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни |
|  | | 20-24 мар | | | |  | | Ведение мяча. Броски мяча в цель (щит) | Комбинированный | | ОРУ. Ведение мяча на месте левой и правой руками попеременно – на результат. Бросок мяча в кольцо. Игра «Охотники и утки». Развитие координационных способностей. | | Знать, как выполняются броски и ловля мяча в парах, правила ведения и передачи мяча, технику броска мяча в баскетбольное кольцо разными способами и после ведения; знать правила подвижных игр | | К: эффективно сотрудничать и способствовать эффективной кооперации  Р: видеть указанную ошибку и исправлять ее, сохранять заданную цель  П: описывать технику выполнения упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности | | | Развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни |
|  | | 3-7 апр | | | |  | | Броски мяча в цель (щит). Подвижная игра «Передал - садись» | Комбинированный | | ОРУ. Ведение мяча на месте левой и правой руками попеременно – на результат. Бросок мяча в кольцо. Развитие координационных способностей. | | Знать, как выполняются броски и ловля мяча в парах, правила ведения и передачи мяча, технику броска мяча в баскетбольное кольцо разными способами и после ведения; знать правила подвижных игр | | К: эффективно сотрудничать и способствовать эффективной кооперации  Р: видеть указанную ошибку и исправлять ее, сохранять заданную цель  П: описывать технику выполнения упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности | | | Развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни |
|  | | 3-7 апр | | | |  | | Ловля и передача мяча . Подвижная игра «Попади в обруч» | Комплексный | | ОРУ с мячом. Ловля и передача мяча в парах на месте – на результат. Ведение мяча на месте. Передача мяча в парах. Развитие координационных способностей. | | Знать, как выполняются броски и ловля мяча в парах, правила ведения и передачи мяча, технику броска мяча в баскетбольное кольцо разными способами и после ведения; знать правила подвижных игр | | К: эффективно сотрудничать и способствовать эффективной кооперации  Р: видеть указанную ошибку и исправлять ее, сохранять заданную цель  П: описывать технику выполнения упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности | | | Развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни |
|  | | 3-7 апр | | | |  | | Броски мяча в цель. Ведение мяча. Эстафета с баскетбольным мячом | Комплексный | | ОРУ. Ведение мяча в высокой стойке в движении – на оценку. Передача мяча одной рукой от плеча. Бросок мяча в кольцо. Игра в мини-баскетбол. | | Знать, как выполняются броски и ловля мяча в парах, правила ведения и передачи мяча, технику броска мяча в баскетбольное кольцо разными способами и после ведения; знать правила подвижных игр | | К: эффективно сотрудничать и способствовать эффективной кооперации  Р: видеть указанную ошибку и исправлять ее, сохранять заданную цель  П: описывать технику выполнения упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности | | | Развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни |
|  | | 10-14 апр | | | |  | | Инструктаж по ТБ на уроках обучения волейболу. Стойки и передвижения. | Комбинированный | | Инструктаж по ТБ. ОРУ с мячом. Подбрасывание и ловля мяча. Обучение ведению мяча на месте. | | Знать технику выполнения приема передачи мяча сверху, приема мяча снизу, знать правила подвижных игр. | | К: эффективно сотрудничать и способствовать эффективной кооперации  Р: видеть указанную ошибку и исправлять ее, сохранять заданную цель  П: описывать технику выполнения упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности | | | Развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни |
|  | | 10-14 апр | | | |  | | Знакомство с приемом передачи мяча двумя руками сверху | Комплексный | | ОРУ с мячом. Упражнения в подбрасывании и ловли мяча. Ведение мяча на месте. Развитие координационных способностей. | | Знать технику выполнения приема передачи мяча сверху, приема мяча снизу, знать правила подвижных игр. | | К: эффективно сотрудничать и способствовать эффективной кооперации  Р: видеть указанную ошибку и исправлять ее, сохранять заданную цель  П: описывать технику выполнения упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности | | | Развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни |
|  | | 10-14 апр | | | | |  | Перемещение с направлением движения. Подвижная игра «Пионербол». | Комплексный | | ОРУ с мячом. Упражнения в подбрасывании и ловли мяча. Ведение мяча на месте. Развитие координационных способностей. | | Знать технику выполнения приема передачи мяча сверху, приема мяча снизу, знать правила подвижных игр. | | К: эффективно сотрудничать и способствовать эффективной кооперации  Р: видеть указанную ошибку и исправлять ее, сохранять заданную цель  П: описывать технику выполнения упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности | | | Развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни |
|  | | 17-21 апр | | | | |  | Отработка приема передачи мяча сверху. Игра «Мяч в воздухе | Комплексный | | ОРУ с мячом. Упражнения в подбрасывании и ловли мяча. Ведение мяча на месте. Развитие координационных способностей. | | Знать технику выполнения приема передачи мяча сверху, приема мяча снизу, знать правила подвижных игр. | | К: эффективно сотрудничать и способствовать эффективной кооперации  Р: видеть указанную ошибку и исправлять ее, сохранять заданную цель  П: описывать технику выполнения упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности | | | Развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни |
|  | | 17-21 апр | | | | |  | Техника приема мяча двумя руками снизу. Эстафета с волейбольным мячом | Комплексный | | ОРУ с мячом. Упражнения в подбрасывании и ловли мяча. Ведение мяча на месте. Развитие координационных способностей. | | Знать технику выполнения приема передачи мяча сверху, приема мяча снизу, знать правила подвижных игр. | | К: эффективно сотрудничать и способствовать эффективной кооперации  Р: видеть указанную ошибку и исправлять ее, сохранять заданную цель  П: описывать технику выполнения упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности | | | Развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни |
|  | | 17-21 апр | | | | |  | Подвижная игра «Пионербол» с элементами игры волейбол | Комплексный | | ОРУ с мячом. Упражнения в подбрасывании и ловли мяча. Ведение мяча на месте. Развитие координационных способностей. | | Знать технику выполнения приема передачи мяча сверху, приема мяча снизу, знать правила подвижных игр. | | К: эффективно сотрудничать и способствовать эффективной кооперации  Р: видеть указанную ошибку и исправлять ее, сохранять заданную цель  П: описывать технику выполнения упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности | | | Развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни |
| **Гимнастика с основами акробатики (14 часов)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | | 24-28 апр | | | |  | | ТБ на уроках гимнастики. Основная стойка. Построение в колонну по одному. | Комбинированный | | Разучивание представлений о правилах безопасного поведения во время занятий физическими упражнениями в гимнастическом зале. ОРУ на месте. | | Выполнять разминку, направленную на сохранение правильной осанки, знать технику выполнения кувырка вперед, стойки на лопатках и моста | | К:осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении акробатических упражнений  Р: контролировать процесс и результата своей деятельности  П:описывать технику выполнения акробатических упражнений, иметь представление о правильной осанке. | | | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, принятие и освоение социальной роли учащегося, развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни |
|  | | 24-28 апр | | | | |  | Основная стойка. Построение в шеренгу Группировка. Перекаты в группировке. Игра «Совушка» | Комбинированный | | ОРУ скакалкой. Прыжки через скакалку. Размыкание и смыкание приставными шагами. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Развитие координационных способностей. Игра «Совушка». Название основных гимнастических снарядов. | | Выполнять разминку, направленную на сохранение правильной осанки, знать технику выполнения кувырка вперед, стойки на лопатках и моста | | К: осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении акробатических упражнений  Р: контролировать процесс и результата своей деятельности  П: описывать технику выполнения акробатических упражнений, иметь представление о правильной осанке. | | | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, принятие и освоение социальной роли учащегося, развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни |
|  | | 24-28 апр | | | | |  | Основная стойка. Построение в круг. | Комбинированный | | ОРУ. Прыжки через скакалку. Перестроение из колонны в круг. Кувырок вперед, стойка на лопатках. Игра «Фигуры». Повороты направо, налево. | | Выполнять разминку, направленную на сохранение правильной осанки, знать технику выполнения кувырка вперед, стойки на лопатках и моста | | К: осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении акробатических упражнений  Р: контролировать процесс и результата своей деятельности  П: описывать технику выполнения акробатических упражнений, иметь представление о правильной осанке. | | | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, принятие и освоение социальной роли учащегося, развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни |
|  | | 2-5 мая | | | | |  | Перекаты в группировке. | Комбинированный | | ОРУ. Прыжки через скакалку. Акробатика: кувырок вперед, стойка на лопатках – на оценку. Перекаты в группировке. Полоса препятствия | | Выполнять разминку, направленную на сохранение правильной осанки, знать технику выполнения кувырка вперед, стойки на лопатках и моста | | К: осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении акробатических упражнений  Р: контролировать процесс и результата своей деятельности  П: описывать технику выполнения акробатических упражнений, иметь представление о правильной осанке. | | | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, принятие и освоение социальной роли учащегося, развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни |
|  | | 2-5 мая | | | | |  | Упражнения на развитие гибкости. | Комбинированный | | ОРУ. Прыжки через скакалку. Акробатика: кувырок вперед, стойка на лопатках – на оценку. Перекаты в группировке. Полоса препятствия. Упражнения на развитие гибкости | | Выполнять разминку, направленную на сохранение правильной осанки, знать технику выполнения кувырка вперед, стойки на лопатках и моста | | К: осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении акробатических упражнений  Р: контролировать процесс и результата своей деятельности  П: описывать технику выполнения акробатических упражнений, иметь представление о правильной осанке. | | | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, принятие и освоение социальной роли учащегося, развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни |
|  | | 8-12 мая | | | | |  | Стойка на лопатках. Кувырок вперед. | Комбинированный | | ОРУ скакалкой. Прыжки через скакалку. Размыкание и смыкание приставными шагами. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Развитие координационных способностей. Игра «Запрещенное движение». Название основных гимнастических снарядов. | | Выполнять разминку, направленную на сохранение правильной осанки, знать технику выполнения кувырка вперед, стойки на лопатках и моста | | К: осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении акробатических упражнений  Р: контролировать процесс и результата своей деятельности  П: описывать технику выполнения акробатических упражнений, иметь представление о правильной осанке. | | | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, принятие и освоение социальной роли учащегося, развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни |
|  | | 8-12 мая | | | | |  | Мост из положения лежа. Кувырок вперед. | Комбинированный | | ОРУ скакалкой. Прыжки через скакалку. Размыкание и смыкание приставными шагами. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Развитие координационных способностей. Игра «Запрещенное движение». Название основных гимнастических снарядов. | | Выполнять разминку, направленную на сохранение правильной осанки, знать технику выполнения кувырка вперед, стойки на лопатках и моста | | К: осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении акробатических упражнений  Р: контролировать процесс и результата своей деятельности  П: описывать технику выполнения акробатических упражнений, иметь представление о правильной осанке. | | | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, принятие и освоение социальной роли учащегося, развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни |
|  | | 8-12 мая | | | | |  | Упражнения в висе стоя и лежа, в упоре лежа и стоя на коленях. | Комбинированный | | ОРУ с обручем. Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Ходьба с заданиями по рейке гимнастической скамейки. Вис, стоя и лежа. Игра «Змейка». Развитие силовых способностей. | | Знать технику выполнения висов и упоров, предупреждать появление ошибок и соблюдать правила техники безопасности | | К: осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при выполнении висов и упоров.  Р: видеть указанную ошибку и исправлять ее, сохранять заданную цель  П: описывать технику выполнения висов и упоров и выполнять | | | Развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни |
|  | | 15-19 мая | | | | |  | Вис спиной к гимнастической стенке, поднимание согнутых и прямых ног. | Комбинированный | | ОРУ на месте. Перестроение по ориентирам. Упражнения на мышцы живота и спины. Ходьба по рейке гимнастической скамейки. Вис, стоя и лежа. Игра «Слушай сигнал». | | Знать технику выполнения висов и упоров, предупреждать появление ошибок и соблюдать правила техники безопасности | | К: осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при выполнении висов и упоров.  Р: видеть указанную ошибку и исправлять ее, сохранять заданную цель  П: описывать технику выполнения висов и упоров и выполнять | | | Развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни |
|  | | 15-19 мая | | | | |  | Вис на согнутых руках. | Комбинированный | | ОРУ в движении. Повороты направо, налево. Упражнения на пресс, на гибкость. Упражнения в равновесии (ходьба и бег по прямой линии, по гимнастической скамейке). Вис, стоя и лежа, упор на согнутых руках. | | Знать технику выполнения висов и упоров, предупреждать появление ошибок и соблюдать правила техники безопасности | | К: осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при выполнении висов и упоров.  Р: видеть указанную ошибку и исправлять ее, сохранять заданную цель  П: описывать технику выполнения висов и упоров и выполнять | | | Развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни |
|  | | 15-19 мая | | | | |  | Упражнения в упоре лёжа. | Комбинированный | | ОРУ в движении. Повороты направо, налево. Упражнения на пресс, на гибкость. Упражнения в равновесии (ходьба и бег по прямой линии, по гимнастической скамейке). | | Знать технику выполнения висов и упоров, предупреждать появление ошибок и соблюдать правила техники безопасности | | К: осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при выполнении висов и упоров.  Р: видеть указанную ошибку и исправлять ее, сохранять заданную цель  П: описывать технику выполнения висов и упоров и выполнять | | | Развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни |
|  | | 22-26 мая | | | | |  | Лазание и перелезание. | Комплексный | | ОРУ в парах. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев. Перелазание через коня. Игра «Ниточка и иголочка». Развитие силовых способностей. Сгибание рук в упоре лёжа. | | Знать технику выполнения опорного прыжка, лазания по гимнастической стенке, перелезания через коня, горку матов. | | К: оказывать помощь сверстникам в освоении новых упражнений, анализировать их технику и выявлять ошибки  Р: видеть указанную ошибку и исправлять ее, сохранять заданную цель  П: описывать технику выполнения упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности | | | Развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни |
|  | | **22-26 мая** | | | | |  | Лазание и перелезание. Лазание по канату – учет. | Учетный | | ОРУ с гимнастической палкой. Полоса препятствия. Работа по станциям. Игра «Три движения». Лазание по канату произвольным способом – на оценку. Развитие силовых способностей. | | Знать технику выполнения опорного прыжка, лазания по гимнастической стенке, перелезания через коня, горку матов. | | К: оказывать помощь сверстникам в освоении новых упражнений, анализировать их технику и выявлять ошибки  Р: видеть указанную ошибку и исправлять ее, сохранять заданную цель  П: описывать технику выполнения упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности | | | Развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни |
|  | | **22-26 мая** | | | | |  | Лазание и перелезание. Сгибание рук в упоре, лежа – тест. | Учетный | | ОРУ с гимнастическими палками. Лазание по канату по канату произвольным способом. Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях. Подтягивание, лёжа на животе на гимнастической скамейке. Перелазание через горку матов, бревно, через коня (полоса препятствия). Игра «Светофор». Сгибание рук в упоре, лежа – на результат. | | Знать технику выполнения опорного прыжка, лазания по гимнастической стенке, перелезания через коня, горку матов. | | К: оказывать помощь сверстникам в освоении новых упражнений, анализировать их технику и выявлять ошибки  Р: видеть указанную ошибку и исправлять ее, сохранять заданную цель  П: описывать технику выполнения упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности | | | Развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни |
| Итого: 102 часа | | | | | | | | | | | | | | | | | | |