**Рабочая программа по физической культуре**

**для 1класса**

Программа разработана на основании федерального государственного образовательного стандарта, примерной программой по физической культуре и авторской программы В.И.Ляха.

**Планируемые результаты освоения учебного предмета Физическая культура»**

***Личностные результаты:***

• активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

• проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

• проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

• оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

***Метапредметные результаты:***

• характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

• обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;

• общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

• обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

• организация самостоятельной деятельности с учётом требовании её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

• планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;

• анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;

• видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;

• оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;

• управление эмоциями при общении со сверстниками, взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

• технически правильное выполнение двигательной, действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

**Предметные результаты**

Знать и иметь представление:

-об особенностях зарождения физической культуры, истории первых Олимпийских игр;

-о способах и особенностях движений и передвижений человека;

-о терминологии разучиваемых упражнений;

-об общих и индивидуальных основах личной гигиены, о правилах использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки и поддержания достойного внешнего вида;

-о причинах травматизма на занятиях физической культурой и правилах его предупреждения.

 Уметь:

-правильно выполнять комплексы утренней гимнастики и комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;

-вести дневник самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, контролировать режимы нагрузок по внешним признакам, самочувствию;

-уметь взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культурой.

**Основное содержание учебного предмета**

**Знания о физической культуре (3 часа)**

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.

**Способы физкультурной деятельности (3 часа)**

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.

**Физическое совершенствование**

***Гимнастика с основами акробатики (15 часов)***

*Организующие команды и приемы:* построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!», «Равняйсь!», «Шагом марш!», «На месте стой!»; размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по командам «Налево!» и «Направо!»; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге.

*Акробатические упражнения:* упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади); седы (на пятках, углом); группировка из положения лежа и раскачивание в плотной группировке (с помощью); перекаты назад из седа в группировке и обратно (с помощью); перекаты из упора присев назад и боком.

*Гимнастические упражнения прикладного характера:* передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре; ползание и переползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания; танцевальные упражнения (стилизованные ходьба и бег); хождение по наклонной гимнастической скамейке; упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади, зависом одной и двумя ногами (с помощью).

***Легкая атлетика -21 часов***

*Бег:* с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед), из разных исходных положений и с разным положением рук.

*Прыжки:* на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; запрыгивание на горку из матов и спрыгивание с нее.

*Броски:* большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди.

*Метание:* малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену.

***Лыжные гонки -21 часов***

*Организующие команды и приемы:* «Лыжи на плечо!», «Лыжи под руку!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!»; переноска лыж на плече и под рукой; передвижение в колонне с лыжами.

*Передвижения на лыжах* ступающим и скользящим шагом.

*Повороты* переступанием на месте.

*Спуски* в основной стойке.

*Подъемы* ступающим и скользящим шагом.

*Торможение* падением.

***Подвижные игры -36***

*На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»:* «У медведя во бору», «Раки», «Тройка», «Бой петухов», «Совушка», «Салки-догонялки», «Альпинисты», «Змейка», «Не урони мешочек», «Петрушка на скамейке», «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей» 2; игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись — разойдись», «Смена мест».

*На материале раздела «Легкая атлетика»:* «Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Горелки», «Рыбки», «Салки на болоте», «Пингвины с мячом», «Быстро по местам», «К своим флажкам», «Точно в мишень», «Третий лишний».

*На материале раздела «Лыжная подготовка»:* «Охотники и олени», «Встречная эстафета», «День и ночь», «Попади в ворота», «Кто дольше прокатится», «На буксире».

*На материале раздела «Спортивные игры»:*

*Футбол:* удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу; подвижные игры типа «Точная передача».

*Баскетбол:* ловля мяча на месте и в движении: низко летящего и летящего на уровне головы; броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади за головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); подвижные игры: «Брось — поймай», «Выстрел в небо», «Охотники и утки».

***Общеразвивающие физические упражнения*** на развитие основных физических качеств.

**Уровень физической подготовленности**

|  |  |
| --- | --- |
| Контрольные упражнения | Уровень |
| высокий | средний | низкий | высокий | средний | низкий |
| Мальчики | Девочки |
| Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз | 11 – 12 | 9 – 10 | 7 – 8 | 9 – 10 | 7 – 8 | 5 – 6 |
| Прыжок в длину с места, см | 118 – 120 | 115 – 117 | 105 – 114 | 116 – 118 | 113 – 115 | 95 – 112 |
| Наклон вперед, не сгибая ног в коленях | Коснуться лбом колен | Коснуться ладонями пола | Коснуться пальцами пола | Коснуться лбом колен | Коснуться ладонями пола | Коснуться пальцами пола |
| Бег 30 м с высокого старта, с | 6,2 – 6,0 | 6,7 – 6,3 | 7,2 – 7,0 | 6,3 – 6,1 | 6,9 – 6,5 | 7,2 – 7,0 |
| Бег 1000 м | Без учета времени |

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**( 1  класс ) 99 часов.**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Тема урока | Тип урокаКол-во часов | Планируемые результаты(предметные) | Планируемые результаты(личностные и метапредметные)Характеристика деятельности | Оборудование | Дата |
|  |  |  |  | Личностные  УУД | Познавательные УУД | Коммуникативные УУД | Регулятивные   УУД |  |  |
|   | **Раздел программы «Знания о физической культуре» (3 часа)** |  |
| 1   | Как будем тренироваться | Вводный (1 час) | Знать:-правила поведения и технику безопасности на уроках физической культуры;-  подбор одежды и обуви для спортивных занятий. | Развивать готовность к сотрудничеству. | Умение строиться по росту, выполнять простые команды. | Познакомиться с учителем и одноклассниками.  | Различать допустимые и недопустимые формы поведения. | Наглядные пособия |   |
| 2 | Влияние физических  упр-ий на здоровье человека. | Теоретический (1час) | Знать:-понятия: гибкость, сила, скорость, выносливость;-значение этих качеств для человека. | Стремление к физическому совершенству. | Способы развития физических качеств. | Понимание ценности человеческой жизни. | Бережное отношение к другим людям. |   |   |
| 3 | Как оборудовать спортивный уголок дома. | Совер-шенствование знаний (1час) | Знать:- организация места занятий физическими упражнениями;Безопасность выполнения физических упражнений;Спортивное оборудование. | Стремление к самостоятельному физическому совершенству. | Организация деятельности с учётом требований её безопасности. | Взаимодействие с родителями, уметь формулировать свои цели. | Бережно обращаться с инвентарём, соблюдать ТБ к месту проведения |   |   |
| **Раздел программы «Физическое совершенствование» (93часа)** |
| **«Лёгкая атлетика» (12часов).** |
| 4 | Строевые упр-ия: построения в шеренгу, в колонну | Изучение нового материала (1час) | Знать:-построение по росту;Строевые команды: Становись!, Разойдись!, Смирно!, Вольно! | Проявлять дисциплинированность, управлять своими эмоциями. | Умение строиться по росту, выполнять простые команды. | Уметь общаться ивзаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения | Технически правильно выполнять простые (строевые) действия |   |   |  |
| 5 | Беговая змейка  | Совер-шенствование знаний (1 час) | Знать:-построение по росту;-бег группой из разных исходных положений с изменяющимся направлением движения. | Формировать потребности к ЗОЖ. | Умение контролировать скорость и расстояние при беге. | Уметь сотрудничать при выполнении совместных упр-ний. | Соблюдать ТБ при выполнении беговых упр-ний. | Флажки, конусы |   |
| 6 | Бег коротким, средним и длинным шагом. *Понятие «короткая дистанция». Бег на скорость*. | Соревновательный (1 час) | Знать:-длину шага;- каким беговым шагом выполнять короткую дистанцию;- понятия скорость и ускорение. | Формировать выносливость и силу воли при выполнении физически сложных упр-ний. | Умение бежать со средней скоростью и ускоряться. | Уметь при необходимости уступать беговую дорожку. | Регулировать дистанцию при беге с одноклассниками. | Флажки, конусы, секундомер |   |
| 7 | Бег с максимальной скоростью с высокого старта. | Соревновательный (1 час) | Знать:-медленный бег;-быстрый бег;-ускорение. | Стремление преодолевать себя. | Умение контролировать скорость, ускоряться. | Проявлять упорство и выносливость. | Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить общие интересы. |   |   |
| 8 | Бег в чередовании с ходьбой до 150м.  | Совер-шенствование знаний (1 час) | Знать:- понятия медленный, средний и быстрый темп бега;-равномерный бег с изменяющимся интервалом отдыха | Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений. | Уметь выбрать нужный для себя темп бега. | Уметь контролировать эмоции при выполнении физически сложных заданий. | Уметь через диалог разрешать конфликты. | Флажки, конусы |   |
| 9 | Бег с преодолением препятствий.  | Совер-шенствование знаний (1 час) | Знать:- бег с высоким подниманием бедра;- способы преодоления препятствий; | Стремление к физическому развитию. | Самостоятельно выбрать способ преодоления препятствий. | Уметь оказать помощь и эмоциональную поддержку однокласснику. | Уметь через диалог разрешать конфликты. | Кубики, скакалки, флажки, конусы |   |
| 10 | Попрыгунчики | Изучение нового материала (1 час) | Знать:-прыжки на месте;- прыжки на ногах поочерёдно;-прыжки на скакалке | Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упр-ний | Совершенствовать навыки  в прыжках на скакалке | Умение аргументировать свое мнение, убеждать и уступать. | Соблюдать ТБ при выполнении прыжковых упр-ний | Скакалки |   |
| 11 | Прыжки с продвижением. Личная гигиена.  | Соревновательный (1 час) | Знать:- прыжки на двух ногах вперёд, назад, левым и правым боком;- правила личной гигиены.  | Проявлять качества координации при выполнении прыжковых упр-ний. Выполнять правила гигиены и свой распорядок дня. | Умение осознанно строить свой рабочий день. | Умение слушать чужое мнение, обсуждать и отстаивать свою позицию. | Умение корректировать, вносить изменения в свой распорядок дня. | Скакалки, наглядные пособия |   |
| 12 | Дальний   прыжок | Игровой (1 час) | Знать:-технику выполнения прыжка в длину с места; правила игры «Прыжки через верёвочку» | Стремление выполнить лучший свой прыжок. | Уметь выполнять прыжок в длину с места самостоятельно. | Уметь поддержать слабого игрока,  уметь достойно проигрывать. | Самостоятельно оценивать свои физические возможности. | Скакалки, веревочка, конусы |   |
| 13 | Прыжки со скакалкой. | Изучение нового материала (1 час) | Знать:- прыжки на двух ногах через скакалку;-осваивать технику выполнения прыжков на скакалке. | Развивать координационные способности. | Уметь выполнять прыжок на скакалке. | Находить ошибки  при выполнении учебных заданий, стремиться их исправить. | Объективно оценивать свои умения. |   |   |
| 14 | Упражнения с малым мячом. | Изучение нового материала (1 час) | Знать:-бросок и ловля мяча над собой; бросок и ловля мяча в парах; | Развивать координационные способности. | Осваивать двигательные действия  при работе с м/мячом. | Контролировать свои действия. | Соблюдать правила ТБ при работе с мячом. |   |   |
| 15 | Метание малого мяча цель. | Соревновательный (1 час) | Знать:- технику выполнения метания малого мяча в цель;  | Проявлять качества силы, координации и быстроты при метании малого мяча. | Осваивать технику метания малого мяча в цель. | Взаимодействовать в группах при выполнении метания малого мяча. | Соблюдать ТБ при метании малого мяча. | Флажки, малые мячи, щиты |   |
| **Раздел программы «Способы физкультурной деятельности» 3часа** |
| 16 | «Зачем нужен режим дня?» |  Изучение нового материала (1 час) | Знать:- как организовать свое учебное время, время на активный отдых, время на сон;- необходимость соблюдения режима. | Учиться организовывать свою деятельность,  рационально использовать время. | Планировать  спортивные занятия в режиме дня, организовывать отдых и досуг  в течение  |   | Взаимодействовать с окружающими, находить с ними общий язык и общие интересы. |   |   |
| 17 | Простейшие закаливающие процедуры. | Совер-шенствование знаний (1 час) | Знать:- значение закаливания; влияние на здоровье человека. | Признание здоровья решающим фактором в жизни человека. | Уметь выбрать для себя с учётом своих особенностей  способ закаливания. | Контролировать свои действия. | Стремление  к З.О.Ж., способы достижения цели. |   |   |
| 18 | Физическая нагрузка и её влияние на сердце. | Изучение нового материала (1 час) | Знать: представление о физических нагрузках;- как действуют физические упражнения на мышцы  человека; на сердце, измерение пульса. | Бережное отношение к своему здоровью.  | Необходимость отслеживания состояния здоровья. | Уметь оказать помощь и эмоциональную поддержку однокласснику | Бережное отношение к другим людям. |   |   |
| **«Подвижные и спортивные игры» (15часов)** |
| 19 | Правила в игре, их значение. | Игровой (1 час) | Знать:-необходимость соблюдения правил игры;-умение работать (играть) в команде. | Активно включаться в общение со сверстниками на принципах уважения, доброжелательности. | Технически правильно выполнять двигательные действия. | Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам. | Бережно обращаться с инвентарём и оборудованием. |   |   |
| 20 | Игра «К своим флажкам».*Правила поведения и безопасность.* | Игровой (1 час) | Знать:- об организации подвижных игр во время уроков и прогулок, выбор одежды и инвентаря;-уметь строиться в колонну, в шеренгу. | Стремление к победе, умение достойно проигрывать. | Уметь играть в подвижные игры с бегом. | Уметь сотрудничать в команде. Следовать девизу «Один за всех и все за одного» | Соблюдать дисциплину и ТБ во время подвижных игр.  | Флажки разного цвета или кубики |   |
| 21 | Олимпийские игры, их история. | Изучение нового материала | Знать:-историю развития физической культуры;-Олимпийские виды спорта. | Значение физической культуры в жизнедеятельности человека. | Факты истории развития физической культуры. | Стремление к справедливости, чести и достоинству  по отношению к себе и к другим людям. | Осознание человеком себя как представителя страны  и государства. |   |   |
| 22 | Игра «Лиса и куры».  | Игровой (1 час) | Знать:- организующие команды и приемы построения и перестроения;- правила игры;-уметь ускоряться;-менять направление бега. | Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. | Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. | Излагать правила и условия проведения подвижных игр. | Соблюдать дисциплину и ТБ во время подвижных игр. | Конусы, флажки |   |
| 23 | Игра «Два мороза».*Правила организации и проведения игр*  | Игровой (1 час) | Знать:- правила игры;- знать слова ведущих;-менять скорость бега;- координировать движения. | Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. | Умение самостоятельно выработать стратегию игры. | Взаимодействовать в парах при выполнении технических действий в игре. | Различать ситуации поведения в подвижных играх. | Конусы, флажки, гимнастическая скамейка |   |
| 24 | Игра «Кто дальше бросит».   | Соревновательный (1 час) | Знать:- правила игры;-технику метания малого мяча на дальность с места. | Осваивать универсальные умения управлять эмоциями. | Осваивать технику метания малого мяча. | Осваивать универсальные умения при взаимодействии в группах. | Соблюдать ТБ при метании малого мяча.  | Конусы, теннисные, резиновые мячи |   |
| 25 | Игра «Пятнашки».  | Игровой (1 час) | Знать:- правила игры;-бег с ускорением  и изменением направления. | Проявлять  координацию, внимание, ловкость во время проведения подвижных игр. | Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр. | Осваивать универсальные умения, управлять эмоциями во время подвижных игр. | Принимать решения в условиях игровой деятельности. |   |   |
| 26 | Игра «Прыгающие воробушки».   | Игровой (1 час) | Знать:- правила игры;- прыжки на одной ноге;- прыжки с поочерёдной сменой ноги. | Проявлять координацию, внимание, быстроту и ловкость во время проведения подвижных игр. | Развивать выдержку, прыгучесть во время игры. |   | Умение корректировать и вносить изменения в способы действия в случае расхождения с правилами игры. | Конусы, скакалки |   |
| 27 | Игра «Метко в цель».   | Соревновательный (1 час) | Знать:- правила игры;-технику метания малого мяча в цель.  | Проявлять внимание и ловкость во время броска в цель | Осваивать технику метания малого мяча | Уметь взаимодействовать в парах при выполнении технических действий  в играх | Соблюдать при метании малого мяча | Конусы, теннисные, резиновые мячи |   |
| 28 | Правила проведения эстафет. | Совер-шенствование знаний (1 час) | Знать:-линия старта;- условия передачи эстафеты; - техника безопасности при выполнении эстафет. | Воспитывать в себе волю к победе. | Совершенствовать бег с ускорением, развивать ловкость, координацию. | Взаимодействовать со сверстниками на принципах дружбы и толерантности. | Управлять эмоциями, сохранять хладнокровие, сдержанность |   |   |
| 29 | Эстафеты с обручем.   | Соревновательный (1 час) | Знать:- правила игры;- правила передачи эстафеты;- упражнения с обручем. | Проявлять  внимание, быстроту и ловкость во время эстафет | Осваивать технику владения обручем | Взаимодействовать в группах при выполнении технических действий  в играх | Соблюдать ТБ при проведении эстафет | Эстафетные палочки, обручи, конусы |   |
| 30 | Игра «Точный расчет».*Роль слуха и зрения при движении человека.* | Игровой (1 час) | Знать:- правила игры;-как выполнить расчёт в колонне, в шеренге.  | Проявлять внимание, сообразительность и быстроту передвижений. | Осваивать строевые команды. | Взаимодействовать в группах, подчиняться капитану. | Различать допустимые и недопустимые формы поведения на уроке. | Кубики разного цвета |   |
| 31 | Игра «Караси и щука» | Игровой (1 час) | Знать:- правила игры;-ориентироваться на игровом поле;-быстрый бег с изменением направления. | Уметь активно включаться в коллективную деятельность. | Стремиться найти свою стратегию в игре. | Проявлять положительные качества личности. | Уметь донести информацию в доступной, эмоционально яркой форме. |   |   |
| 32 | Эстафеты с мячом.  | Соревновательный (1 час) | Знать:- правила игры;-передачу мяча;-броски  и ловлю мяча.  | Проявлять точность, ловкость  и быстроту во время эстафет. | Осваивать технику владения мячом. | Взаимодействовать в группах при выполнении технических действий  с мячом. | Соблюдать ТБ при проведении эстафет. | Конусы, эстафетные палочки, малые, средние мячи |   |
| 33 | Игра «Зайцы в огороде».   | Игровой (1 час) | Знать:- правила игры;-ориентироваться на игровом поле;-быстрый бег с изменением направления | Развивать стремление к сотрудничеству и стремление к победе. | Уметь контролировать скорость и менять направлена при беге. | Взаимодействовать в группах при выполнении игровых действий. | Уметь корректировать и вносить изменения в свое поведение. |   |   |
|  **Гимнастика с основами акробатики  (15 часов)** |
| 34 | Мы солдаты!Игра «Становись разойдись».*Соблюдение ТБ на уроках гимнастики.* | Изучение нового материала (1 час) | Знать:- правила поведения и ТБ на уроках гимнастики;-строевые действия в шеренге и колонне;-выполнение строевых команд. | Стремление к физическому совершенству: развитие и укрепление правильной осанки, координации. | Различать и выполнять строевые команды: «Равняйсь!» «Смирно!» «Вольно!» | Уметь сотрудничать при выполнении совместных упражнений. | Соблюдать правила техники безопасности на уроках гимнастики. | Кубики разного цвета, флажки |   |
| 35 | Размыкание в шеренге и колонне на месте.ОРУ с гимнастическими палками.Игра «Совушка». | Комбинированный (1 час) | Знать:-перестроение из шеренги в колонну и обратно;- выполнение упражнений с гимнастическими палками под счет учителя. | Стремление к физическому совершенству: развитие и укрепление правильной осанки, координации. | Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений (строевые упражнения). | Осваивать умения по взаимодействию в группах при выполнении упражнений с гимнастическими палками. | Соблюдать правила ТБ при выполнении упражнений с гимнастическими палками. | Флажки, гимнастические палки |   |
| 36 | Повороты на месте налево и направо.ОРУ с гимнастическими палками.  |  Изучение нового материала (1 час) | Знать:- правая, левая сторона;- повороты под счёт;- показ и выполнение упражнений с гимнастическими палками. | Совершенствование осанки и координации. | Выполнение строевых команд под счет.Показ упражнений с гимнастическими палками с учителем. | Осваивать  умения по взаимодействию в группах при разучивании и выполнении упражнений с гимнастическими палками. | Соблюдать ТБ при выполнении упражнений с гимнастическими палками. | Флажки, гимнастические палки |   |
| 37 | Ходьба широким шагом, глубокий выпад, ходьба в приседе. | Соревновательный (1час) | Знать:- ходьба широким шагом;- выпады; приседы и полуприседы. | Развитие гибкости, ловкости. | Знать технику выполнения двигательных действий. | Находить ошибки, уметь их исправлять. |   |   |   |
| 38 | Упоры, виды упоров.  | Групповой (1 час) | Знать:-упор присев;-упор лёжа;-упор согнувшись. | Развитие координационных способностей. | Уметь выполнять акробатические элементы раздельно. | Осваивать универсальные умения работы по группам самостоятельно. | Соблюдать ТБ при выполнении акробатических упражнений. | Гимнастические маты, флажки, скамейки |   |
| 39 | Группировка из положения лежа, перекаты назад из седа в группировке и обратно. | Групповой (1 час) | Знать:- группировка;- перекаты назад из седа в группировке и обратно. | Проявлять качества силы, координации при выполнении акробатических упражнений. | Описывать технику переката назад в группировке. Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений. | Взаимодействие в группах при самостоятельной работе. | Соблюдать ТБ при выполнении акробатических упражнений. | Гимнастические маты, флажки, скамейки, карточки |   |
| 40 | Передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз. |  Изучение нового материала (1 час) | Знать:- способы передвижения по гимнастической стенке. | Проявлять внимание, ловкость, координацию. | Описывать технику гимнастических упражнений прикладной направленности | Оказывать помощь и взаимовыручку при работе в парах. | Соблюдать ТБ при выполнении гимнастических упражнений  |   |   |
| 41 | Передвижение по гимнастической стенке горизонтально лицом и спиной к опоре.  | Совер-шенствование знаний (1 час) | Знать:- способы передвижения по гимнастической стенке. | Проявлять внимание, ловкость, координацию. | Описывать технику гимнастических упражнений прикладной направленности. | Оказывать помощь и взаимовыручку при работе в парах. | Соблюдать ТБ при выполнении упражнений прикладной направленности | Гимнастические маты, скамейки, стенки |   |
| 42 | Передвижение по гимнастической скамейке, по бревну.   | Изучение нового материала (1 час) | Знать:- способы передвижения по гимнастической скамейке (ходьба, подтягивание руками лежа на животе, перемещение на четвереньках). | Развивать внимание, ловкость, координацию движений. | Совершенствовать способы передвижения по гимнастической скамейке, выявлять и характеризовать ошибки при выполнении упражнений на скамейке. | Осваивать универсальные умения по взаимодействию в группах при работе на скамейке. | Уметь корректировать свои действия и действия в группе. | Гимнастические маты, скамейки, мешочки, бревно |   |
| 43 | Лазанье по канату.  | Изучение нового материала (1 час) | Знать:- технику лазанья по канату. | Проявлять выносливость, силу, координацию. | Описывать универсальные действия при лазаньи по канату. | Взаимодействовать и проявлять взаимовыручку при работе в парах. | Взаимодействовать и проявлять взаимовыручку  | Гимнастические маты, скамейки, канат |   |
| 44 | Совершенствование лазанья по канату. | Совер-шенствование знаний (1 час) | Знать:- технику лазанья по канату. | Проявлять выносливость, силу, координацию. | Описывать универсальные действия при лазаньи по канату. | Взаимодействовать и проявлять взаимовыручку при работе в парах. | Взаимодействовать и проявлять взаимовыручку при работе в парах. |   |   |
| 45 | Произвольное преодоление простых препятствий. | Урок-путешествие (1 час) | Уметь найти свой способ преодоления препятствий. | Активно   включаться в работу, проявлять смекалку и сообразительность. | Уметь организовать самостоятельную деятельность. | Управлять эмоциями при общении со сверстниками. | Технически правильно выполнять действия. |   |   |
| 46 | Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания, переползания.   | Урок-путешествие (1 час) | Знать:- способы преодоления препятствий (лазанье по скамейке, перелезание через скамейку, перешагивание через предметы, переползание и т.д.). | Проявлять качества силы, координации, быстроты при выполнении упражнений прикладной направленности. | Осваивать технику физических упражнений прикладной направленности. | Осваивать работу по отделениям. | Соблюдать ТБ при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности. | Гимнастические маты, обручи, флажки, конусы, мячи |   |
| 47 | Ходьба по гимнастической скамейке, по бревну.*Специальные дыхательные упражнения*  | Групповой (1 час) | Знать:- обычная ходьба;- ходьба с различным положением рук;- ходьба с перешагиванием через предметы;- ходьба в равновесии (мешочек на голове). | Формировать правильную осанку, учиться держать равновесие. | Совершенствовать технику ходьбы, характеризовать и исправлять ошибки при выполнении ходьбы на скамейке.  | Осваивать работу по отделениям. | Уметь корректировать свои действия и действия в группе. | Гимнастические маты, флажки, скамейки, кубики, мешочки, обручи,  |   |
| 48 | Танцевальные шаги.*Контроль и регуляция движения.* | Совер-шенствование знаний (1 час) | Знать:- приставные шаги;- подскоки;- шаги польки. | Формировать правильную осанку, учиться держать равновесие. | Описывать технику выполнения танцевальных шагов. | Уметь сотрудничать при выполнении совместных упражнений. | Уметь корректировать свои действия и действия в группе. | Музыкальное сопровождение |   |
| **«Лыжные гонки » (21час)** |
| 49 | Организующие команды и приемы на уроках лыжной подготовки.Выбор одежды и обуви для занятий на свежем воздухе | Вводный урок (1 час) | Знать:- требования к одежде и обуви во время занятий на улице;- значение занятий лыжами для укрепления здоровья и закаливания;- требования к температурному режиму. | Персональный подбор лыжного инвентаря. | Иметь представление о переохлаждении и обморожении на улице в зимнее время.  | Уметь слушать и вступать в диалог. | Соблюдать технику безопасности на занятиях лыжной подготовки. | Наглядные пособия, лыжи, лыжные крепления, лыжные палки |   |
| 50 | Передвижение на лыжах ступающим шагом без палок. | Урок-путешествие (1 час) | Знать:- как надевать и снимать лыжи (крепления, их виды);- способы передвижения на лыжах. | Контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений. | Осваивать технику передвижения на лыжах скользящим шагом. | Поочередно выполнять передвижение по лыжне, уступать лыжню обгоняющему. | Т.Б. | Лыжи, лыжные палки |   |
| 51 | Перенос тяжести тела с лыжи на лыжу. | Совер-шенствование знаний (1 час) | Знать:- перенос  тяжести тела на месте;перенос  тяжести тела в движении. | Совершенствование передвижения на лыжах ступающим шагом. | Уметь координировать свои движения стоя на лыжах. | Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык. | Соблюдать ТБ на занятиях лыжной подготовки. |   |   |
| 52 | Передвижение на лыжах скользящим шагом без палок. |  Изучение нового материала (1 час) | Знать:- передвижение на лыжах скользящим шагом без палок. | Совершенствование передвижения на лыжах скользящим шагом. | Объяснять технику выполнения ступающим и скользящим шагом без палок. | Поочередно выполнять передвижение по лыжне, уступать лыжню обгоняющему. | Т.Б. | Лыжи, лыжные палки |   |
| 53 | Передвижение на лыжах скользящим шагом без палок.Игра «Салки на марше». | Игровой (1 час) | Знать:- передвижение на лыжах скользящим шагом без палок; правила игры;- менять направление движения на лыжах. | Проявлять качества координации при передвижении на лыжах, выносливость. | Осваивать универсальные умения передвижения на лыжах без палок. | Поочередно выполнять передвижение по лыжне, уступать лыжню обгоняющему. | Т.Б. | Лыжи, лыжные палки |   |
| 54 | Передвижение на лыжах ступающим шагом с палками.  | Урок-путешествие (1 час) | Знать:- передвижение на лыжах ступающим шагом с палками. | Проявлять качества координации при передвижении на лыжах, выносливость. | Осваивать универсальные умения передвижения на лыжах с палками. | Поочередно выполнять передвижение по лыжне, уступать лыжню обгоняющему. | Т.Б. | Лыжи, лыжные палки |   |
| 55 | Передвижение на лыжах ступающим шагом с палками. | Урок-путешествие (1 час) | Знать:- передвижение на лыжах ступающим шагом с палками. | Совершенствовать технику передвижения на лыжах. | Осваивать универсальные умения передвижения на лыжах с палками. | Поочередно выполнять передвижение по лыжне, уступать лыжню обгоняющему. | Т.Б. | Лыжи, лыжные палки |   |
| 56 | Передвижение на лыжах скользящим шагом с палками.  | Совер-шенствование знаний (1 час) | Знать:- передвижение на лыжах ступающим шагом с палками. | Совершенствовать технику передвижения на лыжах. Развитие координации и выносливости | Осваивать универсальные умения передвижения на лыжах с палками. | Поочередно выполнять передвижение по лыжне, уступать лыжню обгоняющему. | Т.Б. | Лыжи, лыжные палки |   |
| 57 | Передвижение на лыжах скользящим шагом с палками. | Совер-шенствование знаний (1 час) | Знать:- передвижение на лыжах ступающим шагом с палками. | Совершенствовать технику передвижения на лыжах. Развитие координации и выносливости | Осваивать универсальные умения передвижения на лыжах с палками. | Поочередно выполнять передвижение по лыжне, уступать лыжню обгоняющему. | Т.Б. | Лыжи, лыжные палки |   |
| 58 | Повороты.   | Игровой (1 час) | Знать:- технику поворота переступанием на месте с палками и без палок;- правила проведения эстафет на лыжах. | Развитие внимания, координации, скорости и выносливости. | Осваивать технику выполнения поворотов. | Осваивать универсальные умения в проведении подвижных игр на улице. | Т.Б. | Лыжи, лыжные палки, флажки |   |
| 59 | Игра «На буксире».  | Игровой (1 час) | Знать:- правила игры;- менять направление движения на лыжах. | Проявлять качества координации при передвижении на лыжах, выносливость. | Осваивать универсальные умения передвижения на лыжах без палок. | Поочередно выполнять передвижение по лыжне, уступать лыжню обгоняющему. |   |   |   |
| 60 | Повороты переступанием в движении. | Соревновательный (1 час) | Знать:- технику поворота в движении;- как использовать изученные способы перемещения на лыжах. | Развитие координации. | Осваивать технику передвижения и поворотов на лыжах. | Осваивать универсальные умения в проведении подвижных игр на улице. | Т.Б. | Лыжи, лыжные палки, флажки |   |
| 61 | Эстафеты на лыжах. | Соревновательный (1 час) | Знать:- правила лыжных эстафет;- менять направление движения на лыжах;-технику поворота в движении. | Проявлять качества координации при передвижении на лыжах, выносливость. | Осваивать технику передвижения и поворотов на лыжах. | Осваивать универсальные умения в проведении подвижных игр на улице. | Т.Б. |   |   |
| 62 | Подъемы и спуски под уклон. | Игровой (1 час) | Знать:- технику спуска в высокой и средней стойке;- подъем «лесенкой»;- правила игры. | Проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов. | Объяснять и осваивать технику поворотов, спусков и подъемов. | Осваивать универсальные умения в проведении подвижных игр на улице. | Т.Б. | Лыжи, лыжные палки |   |
| 63 | Передвижение на лыжах до 1 км.*Развитие выносливости.* | Урок-путешествие (1 час) | Уметь использовать при прохождении дистанции разученные способы передвижения на лыжах, спуски, повороты. | Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения. | Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов. | Осваивать универсальные умения при выполнении сложных физических нагрузок. | Т.Б. | Лыжи, лыжные палки |   |
| 64 | Игра «Попади в ворота». | Игровой (1 час) | Знать: правила игры;- передвижения на лыжах скользящим шагом;- повороты переступанием. | Проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов. | Осваивать универсальные умения в проведении подвижных игр на улице. | Управлять эмоциями при общении со своим сверстниками. | Т.Б. |   |   |
| 65 | Общеразвивающие упр-ия стоя на лыжах. | Совер-шенствование знаний (1 час) | Уверенно стоять на лыжах, уметь переносить тяжесть тела с одной ноги на другую сохраняя равновесие. | Проявлять координацию при выполнении упр-ий. | Находить ошибки при выполнении учебных заданий , отбирать способы  их исправления. | Проявлять трудолюбие и упорство в достижении целей. | Т.Б. |   |   |
| 66 | Передвижение на лыжах  в режиме умеренной интенсивности. | Урок-путешествие (1 час) | Знать:- передвижения на лыжах скользящим шагом;- повороты переступанием. | Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения | Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов. | Общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи. | Распределять нагрузку  при выполнении заданий. |   |   |
| 67 | Спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах. |  Изучение нового материала (1 час) | Знать:- высокая стойка;- средняя стойка;- низкая стойка. | Проявлять координацию при выполнении  спусков в различных стойках. | При необходимости осуществлять безопасное падение. | Организовывать деятельность с учётом требований её безопасности. | Т.Б. |   |   |
| 68 | Совершенствование спуска с горы с изменяющимися стойками на лыжах. | Совер-шенствование знаний (1 час) | Знать:- высокая стойка;- средняя стойка;- низкая стойка. | Проявлять положительные качества личности, упорство  для освоения знаний. | При необходимости осуществлять безопасное падение. | Организовывать деятельность с учётом требований её безопасности. | Т.Б. |   |   |
| 69 | Торможение. | Игровой (1 час) | Знать способы торможения.  | Проявлять положительные качества личности, упорство  для освоения знаний. | При необходимости осуществлять безопасное падение. | Оказывать поддержку своим сверстникам. | Технически правильно выполнять двигательные действия. |   |   |
| **«Подвижные и спортивные игры»  (21час)** |
| 70 | Бросок и ловля мяча на месте.Игра «Бросай, поймай» | Игровой (1 час) | Знать:- ловля мяча на месте;- правила игры. | Проявлять внимание и ловкость при работе с мячом. | Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр. | Осваивать уни универсальные умения, управлять эмоциями во время учебной деятельности. | Соблюдать ТБ при работе с баскетбольными мячами. | Баскетбольные мячи, резиновые мячи, конусы |   |
| 71 | Ловля мяча на месте в парах.Игра «Играй, играй, мяч не теряй». | Игровой (1 час) | Знать:- передача мяча от груди и ловля мяча в парах;- правила игры. | Проявлять координацию, внимание, быстроту и ловкость во время проведения подвижных игр. | Осваивать технические действия из спортивных игр. | Осваивать уни универсальные умения, управлять эмоциями во время игровой деятельности. | Умение корректировать и вносить изменения в поведение при работе в парах. | Баскетбольные мячи, резиновые мячи, конусы |   |
| 72 | Игра «Кто дальше бросит». | Игровой (1 час) | Знать:- дальний бросок мяча из-за головы;- правила игры. | Проявлять силовые качества и точность. | Осваивать технику владения мячом. | Взаимодействовать в группах при выполнении технических действий с мячом. | Умение корректировать и вносить изменения в поведение во время игры. | Баскетбольные мячи, резиновые мячи, конусы |   |
| 73 | Бросок мяча снизу на месте в щит.  | Игровой (1 час) | Знать:- передача мяча снизу на месте;- бросок мяча снизу в цель;- правила игры. | Стремиться побеждать, стремиться улучшить свои результаты. | Совершенствование техники владения мячом. | Взаимодействовать в группах при выполнении технических действий с мячом. | Умение корректировать и вносить изменения в поведение во время игры. | Баскетбольные мячи, корзины, конусы, щиты,  |   |
| 74 | Игра «Метко в цель». | Игровой (1 час) | Знать:- дальний бросок мяча из-за головы;- бросок мяча снизу в цель.  | Стремиться побеждать, стремиться улучшить свои результаты. | Совершенствование техники владения мячом. | Характеризовать поступки, действия, давать им оценку на основе освоенных знаний. | Оценивать приобретенные навыки владения мячом. |   |   |
| 75 | Передача мяча (снизу, от груди, от плеча). | Изучение нового материала (1 час) | Знать:- передача мяча снизу;- передача мяча от груди; от плеча. | Стремиться побеждать, стремиться улучшить свои результаты. | Совершенствование техники владения мячом. | Осваивать универсальные умения работы в парах. | Оценивать приобретенные навыки владения мячом. | Баскетбольные мячи, резиновые мячи |   |
| 76 | Ловля мяча на месте и в движении.  | Игровой (1 час) | Знать: - специальные передвижения без мяча;- передача и ловля мяча на месте;- передача и ловля мяча в движении; | Проявлять ловкость, внимание, координацию при работе с баскетбольным мячом. | Характеризовать и исправлять ошибки при работе с мячом. | Осваивать универсальные умения работы в парах. | Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении упражнений с мячом. | Баскетбольные мячи, резиновые мячи, конусы |   |
| 77 | Игра «Не оступись». | Игровой (1 час) | Знать:- правила игры;-уметь перемещаться по заданному расстоянию;-уметь преодолевать препятствия. | Проявлять  координацию, внимание и ловкость во время проведения подвижных игр. | Осваивать технику ходьбы, бега по ограниченному пространству. | Взаимодействовать в группах при выполнении игровых действий. | Различать допустимые и недопустимые формы поведения во время игры. | Скакалки, конусы, гимнастические скамейки, обручи |   |
| 78 | Игра «Мяч по кругу». | Игровой (1 час) | Знать:- правила игры;- передача и ловля мяча на месте;- передача и ловля мяча в движении; | Проявлять  координацию, внимание и ловкость во время проведения подвижных игр. | Характеризовать и исправлять ошибки при работе с мячом. | Сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. | Различать допустимые и недопустимые формы поведения во время игры. |   |   |
| 79 | Ведение мяча на месте.Игра «Мяч водящему». | Игровой (1 час) | Знать:- ведение мяча на месте правой, левой рукой;- правила игры. | Стремиться к победе в игре. | Совершенствовать технику владения мячом. | Осваивать универсальные умения работы в группе. | Умение корректировать и вносить изменения в поведение во время игры. | Баскетбольные мячи, резиновые мячи, конусы |   |
| 80 | Ведение мяча в шаге.Игра «Передай другому». | Игровой (1 час) | Знать:- ведение мяча в ходьбе правой, левой рукой;- правила игры. | Проявлять ловкость, внимание, координацию при работе с баскетбольным мячом. | Совершенствовать технику владения мячом. | Управлять эмоциями во время игры. | Умение корректировать и вносить изменения в поведение во время игры. | Баскетбольные мячи, резиновые мячи, конусы |   |
| 81 | Ведение мяча в медленном беге.Эстафета с мячом. | Соревновательный (1 час) | Знать:- ведение мяча в беге правой, левой рукой. | Проявлять  внимание, быстроту и ловкость во время эстафет. | Осваивать технику владения мячом. | Взаимодействовать в группах при выполнении технических действий  в играх. | Соблюдать правила ТБ при проведении эстафет. | Малые и средние мячи, обручи, флажки |   |
| 82 | Ведение мяча индивидуально. Игра «Школа мяча». | Игровой (1 час) | Знать:- ведение мяча с изменением направления в шаге, в беге;- правила игры. | Проявлять координацию, силу во время выполнения физических упражнений. | Осваивать технику владения мячом. | Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. | Осваивать умения в самостоятельной организации и проведении игр. | Баскетбольные мячи, резиновые мячи, конусы |   |
| 83 | Ведение мяча в парах.  | Игровой (1 час) | Знать:- ведение мяча в парах;- передача и ловля мяча в движении в парах;- правила игры. | Стремиться к победе в игре. | Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. | Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. | Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении игр. | Пляжные мячи, резиновые мячи, конусы |   |
| 84 | Игра «У кого меньше мячей». |   | Знать:- правила игры;- передача и ловля мяча  через сетку. | Стремиться к победе в игре. | Совершенствовать технику владения мячом. | Осваивать универсальные умения работы в группе. | Умение корректировать и вносить изменения в поведение во время игры. |   |   |
| 85 | Эстафеты с элементами ловли, передачи и ведением  мяча. | Соревновательный (1 час) | Знать:- передача мяча;-  ловля мяча;- ведение мяча. | Стремиться к победе в игре. | Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. | Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. | Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении игр. | Малые и средние мячи, флажки, кубики, обручи |   |
| 86 | Игра «Точный расчет». | Игровой (1 час) | Знать:- правила игры.  | Значение ежедневных занятий спортом на организм человека. | Совершенствование физических навыков. | Умение высказывать и аргументировать свое мнение. | Различать допустимые и недопустимые формы поведения на отдыхе. | Кубики, флажки |   |
| 87 | Эстафеты с гимнастическим обручем. | Соревновательный (1 час) | Знать:- правила проведения эстафет;-простые упр-ия с обручем | Стремиться к победе в игре. | Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. | Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. | Осваивать умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. |   |   |
| 88 | Игра «Два мяча». | Игровой (1 час) | Знать:- правила игры;- выполнять перестановки во время игры;- передача и ловля мяча  через сетку. | Стремиться к победе в игре. | Совершенствовать технику владения мячом. | Осваивать универсальные умения работы в группе. | Умение корректировать и вносить изменения в поведение во время игры. |   |   |
| 89 | Совершенствование игры  «Два мяча». | Игровой (1 час) | Знать:- правила игры;- выполнять перестановки во время игры;- передача и ловля мяча  через сетку. | Стремиться к победе в игре. | Совершенствовать технику владения мячом. | Осваивать универсальные умения работы в группе. | Умение корректировать и вносить изменения в поведение во время игры. |   |   |
| 90 | Игра «Рыбаки и рыбки» | Игровой (1 час) | Знать:- правила игры;-прыжки через скакалку. | Активно  включаться в игровые действия, проявлять свои положительные качества. | Освоение новых двигательных действий. | Управлять своими эмоциями, оказывать поддержку окружающим. | Умение корректировать и вносить изменения в поведение во время игры. |   |   |
| **«Лёгкая атлетика» (9 часов)** |
| 91 | Бег по размеченным участкам дорожки. |  Изучение нового материала (1 час) | Знать:- бег с изменением направления;- бег в колонне. | Развивать скорость, выносливость. | Описывать технику выполнения беговых упражнений. | Умение сотрудничать при выполнении совместных беговых упражнений. | Соблюдать правила ТБ при выполнении упражнений на улице. | Флажки, конусы |   |
| 92 | Эстафеты с бегом на скорость. | Соревновательный (1 час) | Знать:- бег с ускорением;- каким беговым шагом выполнять ускорение;- передача эстафеты. | Формирование потребности к ЗОЖ. | Умение контролировать скорость при беге. | Умение сотрудничать при выполнении совместных беговых упражнений. | Уметь через диалог разрешать конфликтные ситуации. | Флажки, конусы, секундомер |   |
| 93 | Челночный бег 310 м. | Групповой(1 час) | Знать:- технику челночного бега;- ускорение с изменением направления. | Развивать скорость, ловкость. | Описывать технику челночного бега. | Умение сотрудничать при выполнении беговых упражнений. | Уметь оценивать свои физич. возможности | Кубики, секундомер, конусы |   |
| 94 | Бег с ускорением от 10 до 15 м. | Соревновательный (1 час) | Знать:- технику ускорения на короткие дистанции;- высокий старт;- технику финиша. | Проявлять качества силы и быстроты при выполнении беговых упражнений. | Осваивать умения, контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений. | Умение сотрудничать при выполнении совместных беговых упражнений. | Осваивать умения по взаимодействию в парах при разучивании и выполнении беговых упражнений. | Кубики, секундомер, конусы |   |
| 95 | Равномерный, медленный бег до 3 мин. | Урок-путешествие (1 час) | Знать:- понятия медленный, средний и быстрый темп бега;- как рассчитывать силы и выбирать скорость при беге на длинные дистанции. | Проявлять выносливость при выполнении беговых упражнений. Понимать значение и влияние физических упражнений на трудовую деятельность. | Осваивать умения, контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений. | Уметь контролировать и управлять эмоциями при выполнении физически сложных заданий. | Соблюдать правила техники безопасности при беге на длинные дистанции. |   |   |
| 96 | Прыжки с высоты до 30 см.*Жизненно важные движения и передвижения человека.* | Изучение нового материала (1 час) | Знать:- прыжки на месте;- прыжки в движении;- спрыгивание, запрыгивание;- техника приземления. | Проявлять внимание и ловкость при выполнении прыжковых упражнений. | Осваивать технику прыжковых упражнений. Выявлять ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений. | Уметь оказать помощь и поддержку  при выполнении прыжковых упражнений партнеру. | Соблюдать правила ТБ при выполнении прыжковых упражнений. | Гимнастические скамейки, гимнастическое бревно |   |
| 97 | Игры с прыжками с использованием скакалки. | Совер-шенствование знаний (1 час) | Знать:- прыжки со скакалкой на месте;- в движении;- прыжки со скакалкой в парах;- игры со скакалкой. | Значение развития силы, выносливости, координации в учебной и трудовой деятельности. | Осваивать умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении прыжковых упражнений. | Уметь объяснить правила и организовать игру в группе. | Осваивать универсальные умения по взаимодействии в группах при проведении игр со скакалкой. | Скакалки, обручи |   |
| 98 | Метание малого мяча с места на дальность. | Групповой (1 час) | Знать:- технику выполнения метания малого мяча на дальность. | Проявлять качества силы, координации и быстроты при метании малого мяча. | Осваивать технику метания малого мяча на дальность. | Взаимодействовать в парах при выполнении метания малого мяча. | Соблюдать правила ТБ при метании малого мяча. | Конусы, малые мячи |   |
| 99 | Метание малого мяча стоя на месте в вертикальную цель, в стену. Игра «Метко в цель». | Соревновательный (1 час) | Знать:- технику выполнения малого мяча в цель;- правила игры. | Проявлять качества силы, координации и быстроты при метании малого мяча. | Осваивать технику метания малого мяча в цель. | Взаимодействовать в группах при выполнении метания малого мяча. | Соблюдать правила ТБ при метании малого мяча. | Флажки, малые мячи, щиты |   |