**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Программа разработана в соответствии с Обязательным минимумом содержания образования школьников в области физической культуры и Минимальными требованиями к уровню подготовки учащихся начальной школы по физической культуре, на основе:

- Примерной программы начального общего образования в 2 ч.. Ч.2. – М.: Просвещение, 2009;

- Программы В.И. Ляха, Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов. – М.: Просвещение, 2008.

**- Лях В.И. Учебник для учащихся 1-4 классов начальной школы. Москва «Просвещение» 2013.**

**- Рабочей программы по физической культуре В.И. Ляха. 1-4 классы: - М.:Просвещение 2012г**

**Цель:** физической культуры в начальной школе -

- укрепление здоровья, повышение физической подготовленности и формирование двигательного опыта, воспитание активности и самостоятельности в двигательной деятельности;

**Задачи обучения:** - развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости; обучение разнообразным комплексам акробатических, гимнастических, легкоатлетических и других физических упражнений общеразвивающей направленности;

- формирование умений проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня, воспитание культуры общения со сверстниками и сотрудничества в условиях учебной, игровой деятельности;

- воспитание интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями; обучение

- укрепление здоровья, улучшение осанки, содействие гармоническому физическому развитию;

- развитие координационных способностей;

- формирование простейших знаний о личной гигиене, режиме дня;

- воспитание морально-волевых качеств;

- обучение детей правилам поведения во время занятий физическими упражнениями;

– совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;

– формирование общих представлений о физической культуре, ее значении, развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;

– обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

Программа рассчитана на 99часов.

Содержание программы направлено на освоение обучающимися базовых знаний и формирование базовых компетентностей, что соответствует требованиям основной образовательной программы начального общего образования. Рабочая программа включает все темы, предусмотренные для изучения федеральным государственным образовательным стандартам начального общего образования по физической культуре и авторской программой учебного курса.

**Общая характеристика учебного предмета.**

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направленно на воспитание высоконравственных, творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности, умело использующих ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации здорового образа жизни

**Место учебного предмета в учебном плане**

Согласно учебному плану филиала МАОУ Черемшанская СОШ - Прокуткинская СОШ на 2018 -2019 учебный год, примерная программа  по предмету рассчитана на 99 часов. отводится 33 недели 3 часа в неделю.

**Описание ценностных ориентиров**

Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введён приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889. В приказе было указано: «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания». Согласно методическим рекомендациям о введении третьего часа направить третий час физической культуры на формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня,

приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями; гимнастики с элементами акробатики;  на общеразвивающие упражнения, подвижные игры, упражнения ритмической гимнастики, эстафеты, спортивные и подвижные игры по упрощенным правилам.

**В I классе** согласно учебной программе школьники по преимуществу осваивают различные способы выполнения бега, ходьбы и прыжков, лазанья и ползания: разучивают комплексы упражнений утренней гимнастики и физкультминуток, комплексы для формирования и укрепления осанки, развитие гибкости, координации движений, быстроты, выносливости. Важной особенностью содержания обучения является освоение первоклассниками подвижных игр и навыков их самостоятельной организации и проведения. Освоение учебного материала практических разделов программы сочетается с усвоением основ знаний и способов двигательной деятельности.

Теоретический материал тесно связан с практическим материалом, который школьники осваивают в динамике от I к IV классу. Программа предлагает для изучения темы, связанные с историей физической культуры и спорта, личной гигиеной, организацией самостоятельных занятий физическими упражнениями.

**ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

**Личностные результаты**

Формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности; формирование ценностей многонационального российского общества; формирование уважительного отношения к культуре других народов.

Овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире.

Принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения.

Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.

Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.

 Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.

Развитие навыков сотрудничества со сверстниками в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликтных ситуаций.

**Метапредметные результаты**

Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления.

Освоение способов решения проблем творческого и поискового характера.

Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.

Формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности  конструктивно  действовать даже в ситуациях неуспеха.

Освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии.

Овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, Определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное Овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета.

**Предметные результаты**

1. Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации.

2. Овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия,

3. 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), подвижные игры.

**Содержание учебного предмета**

1. Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации.

2. Овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия,

3. 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), подвижные игры

**Содержание учебного предмета физическая культура**

**(99 часов, 3 ч в неделю)**

**Знания о физической культуре 4 часа**

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. -2 часа**

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

**Физические упражнения. -4 часа**

Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств.

Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

**Организация здорового образа жизни- 4 часа**

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 - 3 часа**

Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

**Самостоятельные игры и развлечения. 16 час.**

Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и спортивных залах).Физическое совершенствование

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.- 12 час**

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. - 8 час**

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 вперед и назад; гимнастический мост.

Акробатические комбинации. Например: 1) мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперед 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 вперед.У пражнения 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 вперед ноги. Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

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

**Легкая атлетика. - 11 час**

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 (1 кг) на дальность разными способами.Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

**Лыжные гонки. – 12 час**

Передвижение на лыжах; повороты; с- пуски; подъемы; торможение.

**Подвижные и спортивные игры.- 23 часа**

На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на

внимание, силу, ловкость и координацию. На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски;

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

на лыжах, упражнения на выносливость и координацию На материале спортивных игр: Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка

мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола. Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча;

броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола. Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача

мяча; подвижные игры на материале волейбола.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Название раздела (темы)** | **Часы** | **Содержание курса** | **Характеристика деятельности**  **учащихся** |
| 1. Знания о физической культуре |  | | |
| Физическая культура (4 ч) | | | |
| Физическая культура как система разнообразных форм занятий  физическими упражнениями по  укреплению здоровья человека.  Ходьба, бег, прыжки, лазанье,  Ползание как жизненно важные способы передвижения человека.  Правила предупреждения  травматизма во время занятий  физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор  одежды, обуви и инвентаря | | Понятие о физической культуре.  Основные способы передвижения человека.  Профилактика травматизма | **Определять** и кратко **характеризовать** физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и  спортивными играми.  **Выявлять** различия в основных способах передвижения человека.  **Определять** ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма. |
| **Из истории физической культуры (2 ч)** | | | |
| **История развития физической**  **культуры и первых соревнований.**  **Связь физической культуры с**  **трудовой и военной деятельностью** | | Возникновение первых соревнований.  Зарождение Олимпийских игр.  Зарождение физической культуры на территории Древней Руси.  Развитие физической культуры  в России в ХVII—ХIХ вв. | **Пересказывать** тексты по истории физической культуры.  **Понимать** и **раскрывать**  связь физической культуры с  трудовой и военной деятельностью человека |
| **Физические упражнения (4 ч)** | | | |
| Физические упражнения, их  влияние на физическое развитие  и развитие физических качеств.  Характеристика основных физических качеств: силы, быстро\_  ты, выносливости, гибкости и  равновесия. | | Представление о физических упражнениях.  Представление о физических качествах. | **Различать** упражнения по  воздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость).  **Характеризовать** показатели  физического развития.  **Характеризовать** показатели  физической подготовки. |
| Физическая подготовка и ее  связь с развитием основных физических качеств.  Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных  сокращений | | Общее представление о физическом развитии.  Общее представление о физической подготовке.  Что такое физическая нагрузка.  Правила контроля за нагрузкой по частоте сердечных сокращений | **Выявлять** характер зависимости частоты сердечных сокращений от особенностей выполнения физических упражнений |
| **Организация здорового образа жизни** | | | |
| **Самостоятельные занятия (4 ч)** | | | |
| **Составление режима дня.**  **Выполнение простейших закаливающих процедур, оздоровительных занятий в режиме дня**  **(утренняя зарядка, физкультминутки), комплексов упражнений**  **для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств** | | Режим дня и его планирование.  Утренняя зарядка, правила ее  составления и выполнения. Физкультминутки, правила их составления и выполнения.  Закаливание и правила проведения закаливающих процедур.  Осанка и комплексы упражнений по профилактике ее нарушения.  Комплексы упражнений для  развития физических качеств | **Составлять** индивидуальный  режим дня.  **Отбирать** и **составлять** комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток.  **Оценивать** свое состояние  (ощущения) после закаливающих процедур.  **Составлять** комплексы упражнений для формирования правильной осанки.  **Моделировать** комплексы  упражнений с учетом их цели:  на развитие силы, быстроты, выносливости |
| **Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью ( 3 ч)** | | | |
| Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств.  Измерение частоты сердечных  сокращений во время выполнения физических упражнений | | Измерение показателей физического развития.  Измерение показателей развития физических качеств.  Измерение частоты сердечных  сокращений | **Измерять** индивидуальные  показатели длины и массы тела,  сравнивать их со стандартными  значениями.  **Измерять** показатели развития физических качеств.  **Измерять** (пальпаторно) частоту сердечных сокращений |
| **Самостоятельные игры и развлечения ( 16 ч)** | | | |
| Организация и проведение подвижных игр (на спортивных  площадках и в спортивных залах) | | Игры и развлечения в зимнее время года.  Игры и развлечения в летнее время года.  Подвижные игры с элементами спортивных игр | **Общаться** и **взаимодействовать** в игровой деятельности.  **Организовывать** и **проводить** подвижные игры с элементами соревновательной деятельности |
| **Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью** | | | |
| **Физкультурно-оздоровительная деятельность 12 час** | | | |
| 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 | | Оздоровительные формы занятий.  Развитие физических качеств.  Профилактика утомления | **Осваивать** универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий.  **Моделировать** физические нагрузки для развития основных физических качеств.  **Осваивать** универсальные  умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие  физических качеств.  **Осваивать** навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз |
| **Спортивно-оздоровительная деятельность** | | | |
| Гимнастика с основами акробатики (8ч) | | | |
| ***Организующие команды***   |  |  |  | | --- | --- | --- | | 2) кувырок вперед 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 вперед.  *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  вперед ноги.  *Опорный прыжок*: с разбега  через гимнастического козла. | Снарядная гимнастика. | **Осваивать** универсальные  умения контролировать величину  нагрузки по частоте сердечных  сокращений при выполнении  упражнений на развитие  физических качеств.  **Соблюдать** правила техники  безопасности при выполнении  акробатических упражнений.  **Проявлять** качества силы,  координации и выносливости  при выполнении акробатических  упражнений и комбинаций.  **Описывать** технику  гимнастических упражнений на  снарядах.  **Осваивать** технику  гимнастических упражнений на  спортивных снарядах.  **Осваивать** универсальные  умения по взаимодействию в  парах и группах при разучивании  и выполнении гимнастических  упражнений. | | *Гимнастические упражнения*  *прикладного характера.* Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы  препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке | Прикладная гимнастика | **Соблюдать** правила техники  безопасности при выполнении  гимнастических упражнений.  **Осваивать** универсальные  умения по взаимодействию в  парах и группах при разучивании  и выполнении гимнастических  упражнений.  **Выявлять** характерные ошибки  при выполнении гимнастических  упражнений прикладной  направленности. | | Легкая атлетика (11 ч) | | | | ***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 | Беговая подготовка.  Прыжковая подготовка. | **Описывать** технику беговых  упражнений.  **Выявлять** характерные ошибки в  технике выполнения беговых  упражнений.  **Осваивать** технику бега  различными способами.  **Осваивать** универсальные  умения контролировать величину  нагрузки по частоте сердечных  сокращений при выполнении  беговых упражнений. | | и высоту; спрыгивание и запрыгивание; прыжки со скакалкой.  ***Броски****:* большого мяча (1 кг)  на дальность разными способами. | Броски большого мяча. | **Описывать** технику бросков  большого набивного мяча.  **Осваивать** технику бросков  большого мяча.  **Соблюдать** правила техники  безопасности при выполнении  бросков большого набивного мяча. | | ***Метание:*** малого мяча в вертикальную цель и на дальность | Метание малого мяча | **Проявлять** качества силы,  быстроты и координации при  выполнении бросков большого  мяча.  **Описывать** технику метания  малого мяча.  **Осваивать** технику метания  малого мяча. | | ***Повороты; спуски; подъемы;***  ***Торможения***  **Легкая атлетика. - 11 час**  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 (1 кг) на дальность разными способами.Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.  **Лыжные гонки. – 12 час**  **Подвижные и спортивные игры.- 23 часа** | Технические действия на лыжах | **Выявлять** характерные ошибки в  технике выполнения лыжных  ходов.  **Проявлять** выносливость при  прохождении тренировочных  дистанций разученными  способами передвижения.  **Применять** правила подбора  одежды для занятий лыжной  подготовкой.  **Объяснять** технику выполнения  поворотов, спусков и подъемов.  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 (1 кг)  на дальность разными способами.  Метание:  малого мяча в вертикальную цель  и на дальность.  Передвижение на лыжах;  повороты; с- пуски; подъемы;  торможение.  На материале гимнастики с  основами акробатики: игровые  задания с использованием  строевых упражнений,  упражнений на внимание, силу,  ловкость и координацию. На  материале легкой атлетики:  прыжки, бег, метания и броски;  упражнения на координацию,  выносливость и быстроту.  На материале лыжной  подготовки:  эстафеты в передвижении  на лыжах, упражнения на  выносливость и координацию    На материале спортивных игр:  Футбол: удар по неподвижному  и катящемуся мячу; остановка  мяча; ведение мяча; подвижные  игры на материале футбола.  Баскетбол: специальные  передвижения без мяча;  ведение мяча; броски мяча в корзину;  подвижные игры на материале  баскетбола. Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча;  прием и передача мяча; подвижные игры  на материале волейбола. | | | Движения и передвижения строем.  Акробатика. | **Осваивать** универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений.  **Различать** и **выполнять** строевые команды: «Смирно!», «Воль\_  но!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйсь!», «Стой!».  **Описывать** технику разучиваемых акробатических упражнений.  **Осваивать** технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций.  **Осваивать** универсальные  умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений.  **Выявлять** характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений. |

**Требования к уровню подготовки учащихся.**

**Учащиеся должны знать:**

• о способах и особенностях движений и передвижений человека;

• работе скелетных мышц, систем дыхания и кровообращения при выполнении физических упражнений, способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;

• обучении движениям, роли зрительного и слухового анализаторов при их освоении и выполнении;

• терминологии разучиваемых упражнений, об их функциональном смысле и направленности воздействия на организм;

• общих и индивидуальных основах личной гигиены, правилах использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки и поддержании достойного внешнего вида;

• причинах травматизма на занятиях физической культурой и правилах его предупреждения.

**Уметь:**

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

• организовывать и проводить самостоятельные занятия, закаливающие процедуры;

• взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культурой;

• правильно выполнять основы движения в ходьбе, беге, прыжках;

• ходить, бегать и прыгать при изменении длины, частоты и ритма;

• уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями;

• соблюдать порядок, безопасность и гигиенические нормы; помогать друг другу и учителю во время занятий, поддерживать товарищей, имеющих слабые результаты; быть честным, дисциплинированным, активным во время проведения подвижных игр и выполнения других заданий.

**Уровень физической подготовленности 1 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольные  упражнения | мальчики | | | девочки | | |
| Уровень | высокий | средний | низкий | высокий | средний | низкий |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 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 коленей | Коснуться  ладонями  пола | Коснуться  пальца ми  пола | Коснуться  лбом коленей | 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 |  |  |  |  |  |

**Критерии и нормы оценки знаний обучающихся**

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

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

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

*Значительные ошибки*- это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого.

К значительным ошибкам относятся:

- старт не из требуемого положения;

- отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;

- бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;

- несинхронносгь выполнения упражнения.

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

**Характеристика цифровой оценки (отметки)**

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

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

*Оценка «3»*выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых.

Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

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

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

**Материально – техническое обеспечение учебного курса «Физическая культура»**

**Печатные пособия**

Таблицы по физическому воспитанию

Программы В.И. Ляха, Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов. – М.: Просвещение, 2008.

**- Лях В.И. Учебник для учащихся 1-4 классов начальной школы. Москва «Просвещение» 2013**

**Спортивный инвентарь**

Маты.

Мячи баскетбольные, мячи волейбольные, футбольный мяч, мячи для метания.

Обручи, скакалки.

Оборудование летней спортивной площадки (беговые дорожки, турник, яма для прыжков в длину с разбега, разметка для прыжков с места, баскетбольная площадка, волейбольная площадка, дорожка «лабиринт» ит.д.).

**Технические средства обучения.**

Компьютер.

**Экранно – звуковые пособия.**

Мультимедийные образовательные ресурсы, соответствующие тематике программы по физической культуре

**Календарно-тематическое планирование по физической культуре**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **раздела** | **Название раздела** | **Кол.** | **Тема урока**  **№ урока** | **Дата** | | **Ожидаемые результаты** | |
|  | | | | **План** | **Факт** | **предметные** | **метапредметные** |
| 1. | *Игровые упражнения* | 3 | 1.Инструктаж по технике безопасности.  Построение в шеренгу, колонну. Подвижная игра «Салки».  *Комбинированный урок* | 04.09.18 |  | Представление физической культуры как средства укрепления здоровья. История возникновения физической культуры. | *Личностные:*проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;  *Коммуникативные:* оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.  *Регулятивные:* обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;  *Познавательные*: развитие двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности. |
|  |  |  | 2. Построение в шеренгу.  Игры: «Совушка», «Запрещенное движение».  *Комбинированный урок* | 06.09.18 |  | Освоение быстрого построения по команде в шеренгу и в колонну | *Личностные:*проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;  *Коммуникативные:* оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.  *Регулятивные:* обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;  *Познавательные*: развитие двигательных действий и умение строиться в шеренгу |
|  |  |  | 3. Игры на свежем воздухе: «Совушка», «Запрещенное движение».  *Комбинированный урок* | 07.09.18 |  | Знать подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями, подвижные игры с элементами соревновательной деятельности | *Коммуникативные*: Общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности.  *Личностные:* Проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.  *Регулятивные*: Планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения.  *Познавательные*: Разучить новые подвижные игры с бегом, прыжками |
| 6 | *Ходьба и бег* | 2 | 4. Строевые упражнения. Контроль двигательных качеств - скорость- бег 30 м.  *Комбинированный урок* | 11.09.18 |  | Выполнение строевых упражнений по команде, контролирование двигательных качеств | *Личностные*: Проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных ситуациях и условиях.  *Коммуникативные*: Оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.  *Регулятивные:* Планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения  *Познавательные*: Разучить строевые упражнения, контролировать двигательные качества |
|  |  |  | 5. Челночный бег, прыжки в длину с места.  *Урок усвоения нового материала* | 13.09.18 |  | Изложение фактов истории развития физической культуры, характеристика её роли и значения в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью | *Регулятивные*: Характеристика явления (действий и поступков), их объективная оценка.  *Коммуникативные*: Активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопе6реживания.  *Познавательные*: Технически правильное выполнение двигательных действий: перестроение в движении, челночный бег, прыжки в длину с места |
| 1 | Игровые упражнения | 1 | 6. **Игры на свежем воздухе.**  Разучивание игры «Класс, смирно!»  *Урок закрепления* | 14.09.18 |  | Основы физической культуры как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека.  Игры с с бегом, прыжками, метаниями | *Коммуникативные*: Общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности.  *Личностные:* Проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.  *Регулятивные*: Планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения.  *Познавательные*: Разучить новые подвижные игры с бегом, прыжками |
| 6 | Прыжки | 1 | 7. Обучение прыжкам на одной, на двух ногах. Наклоны вперед из положения сидя. Мини – игры  *Урок усвоения нового материала* | 18.09.18 |  | Выполнение прыжков на одной и двух ногах, наклоны вперед из положения сидя | *Коммуникативные*: Общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности.  *Личностные:* Проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.  *Регулятивные*: Планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения.  *Познавательные*: Разучить новые упражнения с прыжками на одной и двух ногах, наклоны вперед из положения сидя |
| 4 | *Акробатические упражнения* | 1 | 8. Совершенствование основных положений рук и ног. Контроль двигательных качеств: подтягивание, поднимание туловища. Эстафеты.  *Комбинированный урок* | 20.09.18 |  | Освоение знаний основных анатомических особенностей строения человеческого организма.  Выполнение подтягиваний, подниманий туловища | *Коммуникативные*: Общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности.  *Личностные:* Проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.  *Регулятивные*: Планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения.  *Познавательные*: Разучить новые упражнения на подтягивание, на основные положения рук и ног |
| 1 | *Игровые упражнения* | 1 | 9.Инструктаж по технике безопасности.  **Игры на свежем воздухе.**  Эстафеты  *Комбинированный урок* | 21.09.18 |  | Осознание для чего человеку нужен скелет. Усвоение подвижных игр с бегом, прыжками, метаниями подвижные игры с элементами соревновательной деятельности | *Коммуникативные:* учиться слушать и слышать учителя и одноклассников, работать в сотрудничестве с коллективом, задавать вопросы, слушать и воспроизводить информацию.  *Личностные:*  проявляют интерес к изучению нового предмета; понимают значимость предмета определяют и объясняют свои чувства и ощущения, возникающие в результате физической нагрузки  *Регулятивные*: определять и формулировать цель деятельности на уроке  *с помощью учителя*; контролировать свою деятельностью по ориентированию в выполнении задания  *Познавательные*: *обще-учебные* – Обучать правилам соревнований, контролировать двигательные качества и скоростно-силовые качества |
| 6 | Бег | **1** | 10. Обучение правилам бега. Контроль двигательных качеств, бег 6 мин. Игры с бегом.  *Урок усвоения нового материала* | 25.09.18 |  | Усвоение ходьбы в ст рою свободно, непринужденно с правильной осанкой. Выполнение бега: обычного, на носках с различными положениями рук, ритмическая ходьба | *Коммуникативные:* учиться слушать и слышать учителя и одноклассников, работать в сотрудничестве с коллективом, задавать вопросы, слушать и воспроизводить информацию *Личностные*:  проявляют интерес к изучению нового предмета; понимают значимость предмета «Физическая культура *Регулятивные*: определять и формулировать цель деятельности на уроке  *с помощью учителя*; контролировать свою деятельность  *Познавательные*: *обще-учебные* –  Разучить правила бега, проконтролировать качества бега на время, проведение игр с бегом |
| 1 | Игровые упражнения | 11 час | 11. Развитие внимания, мышления, посредством подвижных игр.  *Урок закрепления* | 27.09.18 |  | Знание группы мышц, отвечающих за работу головного мозга | *Коммуникативные*: Общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности.  *Личностные:* Проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.  *Регулятивные*: Планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения.  *Познавательные*: Разучить новые подвижные игры с бегом, прыжками |
|  |  |  | 12.**Игры на свежем воздухе.**  Разучивание игры «Бой петухов».  *Комбинированный урок* | 28.09.18 |  | Выполнение упражнения для правильного формирования и укрепления осанки.  Игры на развитие силовых качеств, подвижные игры с элементами соревновательной деятельности в, | *Коммуникативные*: Общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности.  *Личностные:* Проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.  *Регулятивные*: Планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения.  *Познавательные*: Разучить новые подвижные игры с бегом, прыжками |
|  |  |  | 13. Инструктаж по технике безопасности.  Разучивание игры «Дедушка и детки». Развитие внимания, мышления, посредством подвижных игр.  *Комбинированный урок* | 02.10.18 |  | Освоение условий подвижных игр с бегом, прыжками, метаниями | *Коммуникативные*: Общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности.  *Личностные:* Проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.  *Регулятивные*: Планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения.  *Познавательные*: Разучить новые подвижные игры с бегом, прыжками |
|  |  |  | 14. Инструктаж по технике безопасности. Разучивание игры «За флажками»  *Комбинированный урок* | 04.10.18 |  | Упражнения для профилактики плоскостопия. Игры на развитие силовых качеств | *Коммуникативные*: Общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности.  *Личностные:* Проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.  *Регулятивные*: Планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения.  *Познавательные*: Разучить новые подвижные игры с бегом, прыжками |
|  |  |  | 15. Инструктаж по технике безопасности. **Игры на свежем воздухе.**  Разучивание игры «Охотник и зайцы».  *Комбинированный урок* | 05.10.18 |  | Овладение умениями расслабить мышцы с помощью комплекса упражнений., подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | *Коммуникативные*: Общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности.  *Личностные:* Проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.  *Регулятивные*: Планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения.  *Познавательные*: Разучить новые подвижные игры с бегом, прыжками |
|  |  |  | 16. Инструктаж по технике безопасности. Разучивание игры «Белые медведи». Развитие внимания, мышления, двигательных качеств посредством подвижных игр.  *Урок усвоения нового материала* | 09.10.18 |  | Выполнение общеразвивающих упражнений на развитие скоростно-силовых качеств, подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | *Коммуникативные*: Общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности.  *Личностные:* Проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.  *Регулятивные*: Планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения.  *Познавательные*: Разучить новые подвижные игры с бегом, прыжками |
|  |  |  | 17. Инструктаж по технике безопасности. Подвижные игры. Развитие внимания, мышления, двигательных качеств посредством подвижных игр.  *Комбинированный урок* | 11.10.18 |  | Планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры ,  подвижные игры с бегом, прыжками, | *Коммуникативные*: Общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности.  *Личностные:* Проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.  *Регулятивные*: Планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения.  *Познавательные*: Разучить новые подвижные игры с бегом, прыжками |
|  |  |  | 18. Инструктаж по технике безопасности.  **Игры на свежем воздухе.**  Подвижные игры  *Комбинированный урок* | 12.10.18 |  | Усвоение условий новых подвижных игр на развитие быстроты реакции, скорости | *Коммуникативные*: Общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности.  *Личностные:* Проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.  *Регулятивные*: Планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения.  *Познавательные*: Разучить новые подвижные игры с бегом, прыжками |
|  |  |  | 19. Инструктаж по технике безопасности.  Подвижные игры. Развитие внимания, мышления, двигательных качеств посредством подвижных игр.  *Комбинированный урок* | 16.10.18 |  | Подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями , развитие внимания, мышления, двигательных качеств | *Коммуникативные*: Общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности.  *Личностные:* Проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.  *Регулятивные*: Планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения.  *Познавательные*: Разучить новые подвижные игры с бегом, прыжками на развитие внимания, мышления, двигательных качеств |
|  |  |  | 20. Инструктаж по технике безопасности. Разучивание игры «Море волнуется раз». Развитие внимания, мышления, двигательных качеств посредством подвижных игр.  *Комбинированный урок* | 18.10.18 |  | Усвоение правил правильного питания. Соблюдать режим питания., разучивание новых  подвижных игр с бегом, прыжками, метаниями | *Коммуникативные*: Общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности.  *Личностные:* Проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.  *Регулятивные*: Планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения.  *Познавательные*: Разучить новые подвижные игры с бегом, прыжками на развитие внимания, мышления, двигательных качеств |
|  |  |  | 21. Инструктаж по технике безопасности.  **Игры на свежем воздухе.**  Подвижные игры  *Комбинированный урок* | 19.10.18 |  | Разучить новые подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | *Коммуникативные*: Общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности.  *Личностные:* Проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.  *Регулятивные*: Планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения.  *Познавательные*: Разучить новые подвижные игры с бегом, прыжками на развитие внимания, мышления, двигательных качеств |
| 3 | Упражнения с мячом | 6 | 22. Инструктаж по технике безопасности.  Обучение передаче мяча. Знакомство с понятиями «эстафета», «соревнование».  *Урок усвоения нового материала* | 23.10.18 |  | Выполнение комплекса упражнений утренней гигиенической гимнастики.  Овладение техникой передачи мяча, употребление в речи новых терминов  Играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | *Коммуникативные*: Общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности.  *Личностные:* Проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.  *Регулятивные*: Планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения.  *Познавательные*: Разучить прием передачи мяча, новые подвижные игры с бегом, прыжками на развитие внимания, мышления, двигательных качеств |
|  |  |  | 23. Инструктаж по технике безопасности.  Обучение передаче мяча. Закрепление понятий «эстафета», «соревнование».  *Урок закрепления* | 25.10.18 |  | Разучивание новых подвижных игр с бегом, прыжками, метаниями  Выполнение комплекса упражнений утренней гигиенической гимнастики.  Овладение техникой передачи мяча, употребление в речи новых терминов | *Коммуникативные*: Общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности.  *Личностные:* Проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.  *Регулятивные*: Планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения.  *Познавательные*: Разучить прием передачи мяча, разучить новые подвижные игры с бегом, прыжками на развитие внимания, мышления, двигательных качеств |
|  |  |  | 24. Инструктаж по технике безопасности.  **Игры на свежем воздухе.**  Игры с мячом  *Комбинированный урок* | 26.10.18 |  | Физминутки на различные группы мышц. Разучить новые  подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | *Коммуникативные*: Общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности.  *Личностные:* Проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.  *Регулятивные*: Планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения.  *Познавательные*: Совершенствовать прием передачи мячи, разучить новые подвижные игры с бегом, прыжками на развитие внимания, мышления, двигательных качеств |
|  |  |  | 25. Инструктаж по технике безопасности. Совершенствование передачи мяча.  *Урок усвоения нового материала* | 06.11.18 |  | Определить правила выбора спортивной одежды.  Овладение техникой передачи мяча | *Коммуникативные*: Общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности.  *Личностные:* Проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.  *Регулятивные*: Планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения.  *Познавательные*:Совершенствовать прием передачи, разучить новые подвижные игры с бегом, прыжками на развитие внимания, мышления, двигательных качеств |
|  |  |  | 26. Инструктаж по технике безопасности. Совершенствование передачи мяча.  *Урок закрепления* | 08.11.18 |  | Овладение техникой передачи мяча Подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | *Коммуникативные*: Общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности.  *Личностные:* Проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.  *Регулятивные*: Планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения.  *Познавательные*: Совершенствовать прием передачи мячи, разучить новые подвижные игры с бегом, прыжками на развитие внимания, мышления, двигательных качеств |
|  |  |  | **27.Игры на свежем воздухе.**  Инструктаж по технике безопасности.  Игры с мячом  *Урок закрепления* | 09.11.18 |  | Разучить подвижные игры с мячом, бегом, прыжками, метаниями. Освоение видов закаливания.и  их правильное использование. | *Коммуникативные*: Общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности.  *Личностные:* Проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.  *Регулятивные*: Планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения.  *Познавательные*: Совершенствовать прием передачи мячи, разучить новые подвижные игры с бегом, прыжками на развитие внимания, мышления, двигательных качеств |
| 6 | Ходьба | **2** | 28. Инструктаж по технике безопасности.  Обучение чувству ритма в упражнениях и ходьбе.  *Урок усвоения нового материала* | 13.11.18 |  | Уяснение и выполнение ритмических движений в развивающих упражнениях и ходьбе | *Коммуникативные*: Общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности.  *Личностные:* Проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.  *Регулятивные*: Планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения.  *Познавательные*: Совершенствовать прием передачи мячи, разучить новые подвижные игры с бегом, прыжками на развитие внимания, мышления, двигательных качеств |
|  |  |  | 29. Инструктаж по технике безопасности.  Обучение чувству ритма в упражнениях и ходьбе.  *Урок закрепления* | 15.11.18 |  | Разучить подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями, выполнять ритмические движения | *Коммуникативные*: Общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности.  *Личностные:* Проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.  *Регулятивные*: Планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения.  *Познавательные*: Совершенствовать прием передачи мячи, разучить новые подвижные игры с бегом, прыжками на развитие внимания, мышления, двигательных качеств |
| 3 | *Упражнения с большим мячом* | **1** | **30.Игры на свежем воздухе.**  Инструктаж по технике безопасности. Игры с большим мячом  *Урок закрепления* | 16.11.18 |  | Играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями, выполнять ритмические движения,  знать симптомы заболеваний и правила борьбы с ними | *Коммуникативные*: Общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности.  *Личностные:* Проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.  *Регулятивные*: Планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения.  *Познавательные*: Совершенствовать прием передачи мячи, разучить новые подвижные игры с бегом, прыжками на развитие внимания, мышления, двигательных качеств |
| 6 | Ходьба | 2 | 31. Инструктаж по технике безопасности.  Передвижения с изменением направления (змейкой).  *Урок усвоения нового материала* | 17.11.17 |  | Овладение навыками бега «змейкой»  Измерение индивидуальных показателей физического развития, развитие основных физических качеств. | *Коммуникативные*: Общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности.  *Личностные:* Проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.  *Регулятивные*: Планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения.  *Познавательные*: Разучить передвижение с изменением направления «змейкой» |
|  |  |  | 32. Инструктаж по технике безопасности. Передвижения с изменением направления (змейкой).  *Урок закрепления* | 20.11.18 |  | Играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями Овладение навыками бега «змейкой» | *Коммуникативные*: Общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности.  *Личностные:* Проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.  *Регулятивные*: Планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения.  *Познавательные*: Разучить передвижение с изменением направления «змейкой |
| 1 | *Игровые упражнения* | **1** | **33.Игры на свежем воздухе.**  Игры и эстафеты  *Комбинированный урок* | 22.11.18 |  | Играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями Овладение навыками бега «змейкой»  Характеристика физической нагрузки по показателю частоты пульса, регулирование её напряжённости во время занятий по развитию физических качеств. | *Коммуникативные*: Общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности.  *Личностные:* Проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.  *Регулятивные*: Планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения.  *Познавательные*: Совершенствовать прием передачи мячи, разучить новые подвижные игры с бегом, прыжками на развитие внимания, мышления, двигательных качеств |
| 3. | Упражнения с мячом | 2 | 34. Инструктаж по технике безопасности.  Обучение ловле и хвату теннисного мяча.  *Урок усвоения нового материала* | 23.11.18 |  | Овладение ловлей и хватом теннисного мяча  Играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | *Коммуникативные*: Общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности.  *Личностные:* Проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.  *Регулятивные*: Планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения.  *Познавательные*: Разучить приемы ловли и хвата теннисного мяча, совершенствовать ,передвижение с изменением направления «змейкой |
|  |  |  | 35. Инструктаж по технике безопасности.  Обучение ловле и хвату теннисного мяча.  *Комбинированный урок* | 27.11.18 |  | Играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями  Овладение ловлей и хватом теннисного мяча | *Коммуникативные*: Общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности.  *Личностные:* Проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.  *Регулятивные*: Планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения.  *Познавательные*: Разучить приемы ловли и хвата теннисного мяча , совершенствовать передвижение с изменением направления «змейкой |
| 1. | *Игры* | **10** | **36.Игры на свежем воздухе.**  Игры в беге.  *Комбинированный урок* | 29.11.18 |  | Выполнять строевые команды  Играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | *Коммуникативные*: Общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности.  *Личностные:* Проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.  *Регулятивные*: Планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения.  *Познавательные*: Разучить новые подвижные игры с бегом, прыжками на развитие внимания, мышления, двигательных качеств |
|  |  |  | 37. Разучивание игровых действий эстафет (броски, ловля, старт из положения сидя).  *Комбинированный урок* | 30.11.18 |  | Выполнение строевых команд  Овладение игровыми действиями при проведении эстафет | *Коммуникативные*: Общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности.  *Личностные:* Проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.  *Регулятивные*: Планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения.  *Познавательные*: Разучить новые подвижные игры с бегом, ловлей мяча, стартом из положения сидя, прыжками на развитие внимания, мышления, двигательных качеств |
|  |  |  | 38. Разучивание игровых действий эстафет (броски, ловля, старт из положения сидя).  *Комбинированный урок* | 04.12.18 |  | Играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями  Овладеть игровыми действиями при проведении эстафет | *Коммуникативные*: Общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности.  *Личностные:* Проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.  *Регулятивные*: Планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения.  *Познавательные*: Разучить новые подвижные игры с бегом, ловлей мяча, стартом из положения сидя, прыжками на развитие внимания, мышления, двигательных качеств |
|  |  |  | **39.Игры на свежем воздухе.**  Разучивание игровых действий эстафет (броски, ловля, старт из положения сидя).  *Комбинированный урок* | 06.12.18 |  | Выполнение строевых команд  Освоение стартом из положения сидя | *Коммуникативные*: Общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности.  *Личностные:* Проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.  *Регулятивные*: Планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения.  *Познавательные*: Разучить новые подвижные игры с бегом, прыжками на развитие внимания, мышления, двигательных качеств |
|  |  |  | 40. Разучивание новых эстафет.  Развитие гибкости, ловкости.  *Комбинированный урок* | 07.12.18 |  | Выполнение строевых команд  Освоение правил эстафет | *Коммуникативные*: Общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности.  *Личностные:* Проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.  *Регулятивные*: Планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения.  *Познавательные*: Разучить новые эстафеты, подвижные игры с бегом, ловлей мяча, прыжками на развитие \гибкости, ловкости |
|  |  |  | 41. Разучивание новых эстафет.  Развитие гибкости, ловкости.  *Комбинированный урок* | 11.12.18 |  | Освоение акробатических упражнений, разучивание новой игры на развитие гибкости | *Коммуникативные*: Общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности.  *Личностные:* Проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.  *Регулятивные*: Планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения.  *Познавательные*: Разучить новые эстафеты, подвижные игры с бегом, ловлей мяча, прыжками на развитие \гибкости, ловкости |
|  |  |  | **42.Игры на свежем воздухе.**  Эстафеты  *Урок закрепления* | 13.12.18 |  | Выполнять игровые действия , их элементы раздельно и в комбинации | *Коммуникативные*: Общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности.  *Личностные:* Проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.  *Регулятивные*: Планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения.  *Познавательные*: Разучить новые подвижные игры с бегом, прыжками на развитие внимания, мышления, двигательных качеств |
|  |  |  | 43.Обучение игровым действиям и новым движениям.  *Урок усвоения нового материала* | 14.12.18 |  | Играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями  Овладеть игровыми действиями эстафет | *Коммуникативные*: Общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности.  *Личностные:* Проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.  *Регулятивные*: Планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения.  *Познавательные*: Разучить новые подвижные игры с бегом, прыжками на развитие внимания, мышления, двигательных качеств |
|  |  |  | 44.Обучение игровым действиям и новым движениям. Развитие  скоростно-силовых качеств  *Урок закрепления* | 18.12.18 |  | Играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями  Овладеть игровыми действиями | *Коммуникативные*: Общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности.  *Личностные:* Проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.  *Регулятивные*: Планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения.  *Познавательные*: Разучить новые игровые действия и новые движения, развитие внимания, мышления, двигательных качеств |
|  |  |  | **45.Игры на свежем воздухе**  Спортивный игры  *Урок усвоения нового материала* | 20.12.18 |  | Выполнять условия спортивных игр, развитие двигательных качеств | *Коммуникативные*: Общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности.  *Личностные:* Проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.  *Регулятивные*: Планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения.  *Познавательные*: Разучить новые спортивные игры с бегом, прыжками на развитие внимания, мышления, двигательных качеств |
| 2. | Ходьба на лыжах | **12** | **46.Лыжная подготовка. 12ч**  Вводный урок. Инструктаж по технике безопасности  *Усвоение нового материала* | 21.12.18 |  | Освоение умениями контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие  физических качеств.  Соблюдать  правила техники безопасности при катании на лыжах | *Коммуникативные*: Общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности.  *Личностные:* Проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.  *Регулятивные*: Планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения.  *Познавательные*: Разучить построение с лыжами, приемы передвижения на лыжах |
|  |  |  | 47. Техника передвижения ступающим и скользящим шагом.  *Усвоение нового материала* | 25.12.18 |  | Освоение умениями контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие  физических качеств.  Соблюдение  Правил техники безопасности при катании на лыжах | *Коммуникативные*: Общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности.  *Личностные:* Проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.  *Регулятивные*: Планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения.  *Познавательные*: Разучить построение с лыжами, технику передвижения на лыжах скользящим и ступающим шагом |
|  |  |  | 48. **Игры на свежем воздухе**  *Усвоение нового материала* | 27.12.18 |  | Играть в подвижные игры на воздухе, укреплять здоровье. Бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности. | *Коммуникативные*: Общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности.  *Личностные:* Проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.  *Регулятивные*: Планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения.  *Познавательные*: Разучить новые зимние игры, прогулка на лыжах |
|  |  |  | 49. Техника передвижения ступающим и скользящим шагом.  *Закрепление изучаемого материала* | 28.12.18 |  | Соблюдать  правила техники безопасности при катании на лыжах, овладение техникой передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом | *Коммуникативные*: Общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности.  *Личностные:* Проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.  *Регулятивные*: Планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения.  *Познавательные*: Закрепить построение с лыжами, технику передвижения на лыжах скользящим и ступающим шагом |
|  |  |  | 50. Размыкание в шеренге влево и вправо приставным шагом на лыжах.  *Усвоение нового материала* | 29.12.18 |  | Соблюдать  правила техники безопасности при катании на лыжах, овладение техникой передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом, уметь выполнять размыкание приставными шагами влево и вправо | *Коммуникативные*: Общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности.  *Личностные:* Проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.  *Регулятивные*: Планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения.  *Познавательные*: Разучить размыкание в шеренге влево и вправо приставным шагом, закрепить построение с лыжами, технику передвижения на лыжах скользящим и ступающим шагом |
|  |  |  | **51.Игры на свежем воздухе.**  *Урок усвоения нового материала* | 11.01.19 |  | Усвоение правил игры, необходимости развития жизненно важных физических качеств | *Коммуникативные*: Общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности.  *Личностные:* Проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.  *Регулятивные*: Планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения.  *Познавательные*: Разучить новые зимние игры, прогулка на лыжах |
|  |  |  | 52.Обучение технике поворотов переступанием.  *Усвоение нового материала* | 15.01.19 |  | Освоение техники поворотов переступанием | *Коммуникативные*: Общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности.  *Личностные:* Проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.  *Регулятивные*: Планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения.  *Познавательные*: Разучить технику поворотов переступанием , закрепить построение с лыжами, технику передвижения на лыжах скользящим и ступающим шагом |
|  |  |  | 53. Передвижение скользящим шагом по лыжне.  *Урок закрепления* | 17.01.19 |  | Освоение техники передвижения скользящим шагом по лыжне | *Коммуникативные*: Общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности.  *Личностные:* Проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.  *Регулятивные*: Планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения.  *Познавательные*: Совершенствование техники поворотов переступанием , закрепить построение с лыжами, технику передвижения на лыжах скользящим и ступающим шагом |
|  |  |  | **54.Игры на свежем воздухе**  *Урок закрепления* | 18.01.19 |  | Осознание необходимости здоровье сбережения | *Коммуникативные*: Общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности.  *Личностные:* Проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.  *Регулятивные*: Планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения.  *Познавательные*: Разучить новые зимние игры, прогулка на лыжах |
|  |  |  | 55.Спуск со склона в основной стойке и подъем на склон  *Усвоение нового материала* | 22.01.19 |  | Освоение техники передвижения скользящим шагом по лыжне, спуска и подъема со склона | *Коммуникативные*: Общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности.  *Личностные:* Проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.  *Регулятивные*: Планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения.  *Познавательные*: Разучить технику спуска со склона в основной стойке и подъема на склон поворотов переступанием , закрепить построение с лыжами, технику передвижения на лыжах скользящим и ступающим шагом |
|  |  |  | 56. Совершенствование техники поворотов переступанием  *Комбинированный урок*  . | 24.01.19 |  | Освоение техники поворотов переступанием | *Коммуникативные*: Общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности.  *Личностные:* Проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.  *Регулятивные*: Планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения.  *Познавательные*: Разучить технику поворотов переступанием , закрепить построение с лыжами, технику передвижения на лыжах скользящим и ступающим шагом |
| 1 | Игры | **1** | **57.Народные игры на свежем воздухе.**  *Комбинированный урок* | 25.01.19 |  | Освоение техники поворотов переступанием | *Коммуникативные*: Общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности.  *Личностные:* Проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.  *Регулятивные*: Планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения.  *Познавательные*: Разучить новые зимние игры, прогулка на лыжах |
| 7 | Метание мяча | **3** | 58.Обучение ловле баскетбольного мяча. Совершенствование ведения мяча.  *Усвоение нового материала* | 29.01.19 |  | Овладение навыками ловли мяча, ведения мяча | *Коммуникативные*: Общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности.  *Личностные:* Проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.  *Регулятивные*: Планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения.  *Познавательные*: Разучить приемы ловли и ведения баскетбольного мяча |
|  |  |  | 59. Обучение ловле баскетбольного мяча. Совершенствование ведения мяча.  *Урок закрепления* | 31.01.19 |  | Овладение навыками ловли мяча, ведения мяча  Играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | *Коммуникативные*: Общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности.  *Личностные:* Проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.  *Регулятивные*: Планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения.  *Познавательные*: Разучить приемы ловли и ведения баскетбольного мяча |
|  |  |  | **60.Игры с мячом на свежем воздухе.**  *Комбинированный урок* | 01.02.19 |  | Усвоение правил выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, и их исправление | *Коммуникативные*: Общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности.  *Личностные:* Проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.  *Регулятивные*: Планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения.  *Познавательные*: Разучить новые спортивные игры с бегом, прыжками на развитие внимания, мышления, двигательных качеств |
| 4. | Акробатические упражнения | 10 | 61. Обучение перекатам назад, на бок. Разучивание игры «Удочка».  *Усвоение нового материала* | 05.02.19 |  | Овладеть техникой выполнения перекатов назад и на бок | *Коммуникативные*: Общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности.  *Личностные:* Проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.  *Регулятивные*: Планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения.  *Познавательные*: Разучить технику переката назад, на бок, развивать скоростно-силовые качества рук в игровых упражнениях |
|  |  |  | 62. Обучение перекатам назад, на бок.  *Усвоение нового материала* | 07.02.19 |  | Овладеть техникой выполнения перекатов назад и на бок  Играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | *Коммуникативные*: Общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности.  *Личностные:* Проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.  *Регулятивные*: Планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения.  *Познавательные*: Разучить технику переката назад, на бок, развивать скоростно-силовые качества рук в игровых упражнениях |
|  |  |  | **63.Игры на свежем воздухе.** Разучивание игры «Удочка».  *Комбинированный урок* | 08.02.19 |  | Осознание необходимости здоровье сбережения, разучивание спортивных игр | *Коммуникативные*: Общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности.  *Личностные:* Проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.  *Регулятивные*: Планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения.  *Познавательные*: Разучить новые спортивные игры с бегом, прыжками на развитие внимания, |
|  |  |  | 64. Обучение кувырку вперед. Разучивание игры «Поймай мышку».  *Усвоение нового материала* | 12.02.19 |  | Овладеть техникой выполнения кувырка вперед | *Коммуникативные*: Общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности.  *Личностные:* Проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.  *Регулятивные*: Планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения.  *Познавательные*: Разучить технику кувырка вперед, разучить новую игру |
|  |  |  | 65. Обучение кувырку вперед.  *Урок закрепления* | 14.02.19 |  | Овладеть техникой выполнения кувырка вперед  Играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | *Коммуникативные*: Общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности.  *Личностные:* Проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.  *Регулятивные*: Планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения.  *Познавательные*: Разучить технику кувырка вперед, разучить новую игру |
|  |  |  | **66.Игры на свежем воздухе.** Разучивание игры «Поймай мышку».  *Урок закрепления* | 15.02.19 |  | Технически правильное выполнение двигательных действий. Играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | *Коммуникативные*: Общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности.  *Личностные:* Проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.  *Регулятивные*: Планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения.  *Познавательные*: Разучить новые спортивные игры с бегом, прыжками на развитие внимания, ловкости |
|  |  |  | 67. Обучение прыжкам со скамейки. Обучение кувырку вперед, лазанию. Игра «Перемена мест»  *Усвоение нового материала* | 26.02.19 |  | Овладеть техникой выполнения кувырка вперед, лазание, прыжки со скамейки  Играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | *Коммуникативные*: Общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности.  *Личностные:* Проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.  *Регулятивные*: Планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения.  *Познавательные*: Разучить технику прыжка со скамейки, закрепить технику кувырка вперед, лазания, разучить новую игру |
|  |  |  | 68. Обучение прыжкам со скамейки. Обучение кувырку вперед, лазанию.  Урок закрепления | 28.02.19 |  | Овладеть техникой выполнения кувырка вперед, лазание, прыжки со скамейки  Играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | *Коммуникативные*: Общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности.  *Личностные:* Проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.  *Регулятивные*: Планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения.  *Познавательные*: Разучить технику прыжка со скамейки ,кувырка вперед, лазания, разучить новую игру |
|  |  |  | **69.Игры на свежем воздухе.**  Игра «Перемена мест»  *Комбинированный урок* | 05.03.19 |  | Правильно выполнять основные движения в прыжках; Играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | *Коммуникативные*: Общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности.  *Личностные:* Проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.  *Регулятивные*: Планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения.  *Познавательные*: Разучить новые спортивные игры с бегом, прыжками на развитие внимания, ловкости |
|  |  |  | 70. Обучение лазанию по гимнастической стенке, прыжкам с высоты. Кувырок вперед.  *Урок закрепления* | 07.03.19 |  | Правильно выполнять основные движения в прыжках с высоты , в кувырках Играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | *Коммуникативные*: Общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности.  *Личностные:* Проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.  *Регулятивные*: Планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения.  *Познавательные*: Разучить технику лазания по гимнастической стенке, ,кувырка вперед, лазания, разучить новую игру |
|  |  |  | 71. Обучение лазанию по гимнастической стенке, прыжкам с высоты. Совершенствование кувырков вперед.  *Усвоение нового материала* | 12.03.19 |  | Правильно выполнять основные движения в прыжках с высоты , в кувырках , разучить новые подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | *Коммуникативные*: Общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности.  *Личностные:* Проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.  *Регулятивные*: Планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения.  *Познавательные*: Разучить технику лазания по гимнастической стенке, ,кувырка вперед, лазания, разучить новую игру |
|  |  |  | **72.Игры на свежем воздухе**  *Урок закрепления* | 14.03.19 |  | Правильно выполнять основные движения в прыжках; беге, метании, осваивать правила и условия игр | *Коммуникативные*: Общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности.  *Личностные:* Проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.  *Регулятивные*: Планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения.  *Познавательные*: Разучить новые спортивные игры с бегом, прыжками на развитие внимания, ловкости |
|  |  |  | 73.Совершенствование разученных элементов гимнастики в игре «Альпинисты».  *Усвоение нового материала* | 15.03.19 |  | Разучивание подвижных игр с бегом, прыжками, метаниями Правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений | *Коммуникативные*: Общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности.  *Личностные:* Проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.  *Регулятивные*: Планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения.  *Познавательные*: Разучить новые спортивные игры с элементами гимнастики, бегом, прыжками на развитие внимания, ловкости, пластики |
|  |  |  | 74. Обучение броску и ловле теннисного мяча. Развитие скоростно-силовых способностей  *Усвоение нового материала* | 19.03.19 |  | Овладеть скоростно-силовыми способностями, техникой ловли и броска теннисного мяча | *Коммуникативные*: Общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности.  *Личностные:* Проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.  *Регулятивные*: Планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения.  *Познавательные*: Разучить технику броска и ловли теннисного мяча, новые спортивные игры с элементами гимнастики, бегом, прыжками на развитие силовых качеств |
|  |  |  | **75.Игры на свежем воздухе**  Разучить игру «Салки с мячом».  *Урок закрепления* | 21.03.19 |  | Играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | *Коммуникативные*: Общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности.  *Личностные:* Проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.  *Регулятивные*: Планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения.  *Познавательные*: Разучить новые спортивные игры с бегом, с мячом, прыжками на развитие внимания, ловкости |
| 7 | Метание мяча | **10** | 76.Обучение броску и ловле теннисного мяча.  *Комбинированный урок* | 22.03.19 |  | Правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений | *Коммуникативные*: Общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности.  *Личностные:* Проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.  *Регулятивные*: Планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения.  *Познавательные*: Разучить прием броска и ловли теннисного мяча |
|  |  |  | 77. Обучение броску и ловле теннисного мяча.  *Комбинированный урок* | 02.04.19 |  | Правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений | *Коммуникативные*: Общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности.  *Личностные:* Проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.  *Регулятивные*: Планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения.  *Познавательные*: Разучить прием броска и ловли теннисного мяча |
|  |  |  | **78.Игры на свежем воздухе.** Разучить игру «Салки с мячом».  *Комбинированный урок* | 04.04.19 |  | Разучить новые подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | *Коммуникативные*: Общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности.  *Личностные:* Проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.  *Регулятивные*: Планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения.  *Познавательные*: Разучить новые спортивные игры с бегом, с мячом, прыжками на развитие внимания, ловкости |
|  |  |  | 79. Обучение броску и ловле теннисного мяча. Разучивание игры «Салки с мячом».  *Комбинированный урок* | 05.04.19 |  | Выполнение броска и ловли теннисного мяча разными способами | *Коммуникативные*: Общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности.  *Личностные:* Проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.  *Регулятивные*: Планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения.  *Познавательные*: Разучить прием броска и ловли теннисного мяча |
|  |  |  | 80. Обучение броску и ловле теннисного мяча.  *Комбинированный урок* | 09.04.19 |  | Овладеть основными движениями в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений | *Коммуникативные*: Общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности.  *Личностные:* Проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.  *Регулятивные*: Планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения.  *Познавательные*: Разучить прием броска и ловли теннисного мяча |
|  |  |  | **81.Игры на свежем воздухе.**  Разучивание игр и развивающих игр с мячом  *Урок закрепления* | 11.04.19 |  | Разучить новые подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | *Коммуникативные*: Общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности.  *Личностные:* Проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.  *Регулятивные*: Планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения.  *Познавательные*: Разучить новые развивающие игры с мячом, |
|  |  |  | 82.Обучение броску и ловле теннисного мяча.  *Урок закрепления* | 12.04.19 |  | Правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений | *Коммуникативные*: Общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности.  *Личностные:* Проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.  *Регулятивные*: Планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения.  *Познавательные*: Разучить прием броска и ловли теннисного мяча |
|  |  |  | 83. Техника ходьбы и бега. Совершенствование бросков и ловли теннисного мяча.  *Комбинированный урок* | 16.04.19 |  | Правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений. Освоение техники ходьбы и бега | *Коммуникативные*: Общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности.  *Личностные:* Проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.  *Регулятивные*: Планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения.  *Познавательные*: Разучить прием броска и ловли теннисного мяча, совершенствовать технику ходьбы и бега |
|  |  |  | **84.Игры на свежем воздухе.**  Разучивание игры «Чья команда быстрее осалит игроков».  *Комбинированный урок* | 18.04.19 |  | Овладеть основными движениями в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений Играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | *Коммуникативные*: Общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности.  *Личностные:* Проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.  *Регулятивные*: Планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения.  *Познавательные*: Разучить новые развивающие игры с мячом, |
|  |  |  | 85. Техника ходьбы и бега. Совершенствование бросков и ловли теннисного мяча.  *Комбинированный урок* | 19.04.19 |  | . Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м. Понятие *короткая дистанция* | *Коммуникативные*: Общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности.  *Личностные:* Проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.  *Регулятивные*: Планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения.  *Познавательные*: Разучить прием броска и ловли теннисного мяча, совершенствовать технику ходьбы и бега |
|  |  |  | 86. Обучение броску теннисного мяча из-за головы. Развитие выносливости в медленном беге  *Комбинированный урок* | 23.04.19 |  | Овладеть основными движениями в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений, техникой медленного бега | *Коммуникативные*: Общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности.  *Личностные:* Проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.  *Регулятивные*: Планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения.  *Познавательные*: Разучить прием броска и ловли теннисного мяча из-за головы, совершенствовать технику ходьбы и бега в медленном темпе |
|  |  |  | **87.Игры на свежем воздухе.**  Игры с мячом.  *Урок закрепления* | 25.04.19 |  | Играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями Овладеть основными движениями в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений, овладение техникой медленного бега | *Коммуникативные*: Общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности.  *Личностные:* Проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.  *Регулятивные*: Планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения.  *Познавательные*: Разучить новые развивающие игры с мячом, |
|  |  |  | 88. Совершенствование метания и ловли теннисного мяча. Развитие выносливости в медленном беге.  *Урок закрепления* | 26.04.19 |  | Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге, метании мяча, бегать с максимальной скоростью до 60 м. Понятие *короткая дистанция* | *Коммуникативные*: Общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности.  *Личностные:* Проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.  *Регулятивные*: Планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения.  *Познавательные*: Разучить прием броска и ловли теннисного мяча из-за головы, совершенствовать технику ходьбы и бега в медленном темпе |
|  |  |  | 89. Совершенствование метания и ловли теннисного мяча. Развитие выносливости в медленном беге  *Урок закрепления* | 30.04.19 |  | Овладеть основными движениями в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений, техникой медленного бега | *Коммуникативные*: Общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности.  *Личностные:* Проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.  *Регулятивные*: Планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения.  *Познавательные*: Разучить прием броска и ловли теннисного мяча из-за головы, совершенствовать технику ходьбы и бега в медленном темпе |
| 1 | *Игры* |  | **90.Игры на свежем воздухе.**  Разучивание игры «День и ночь».  *Комбинированный урок* | 07.05.19 |  | Разучить подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | *Коммуникативные*: Общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности.  *Личностные:* Проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.  *Регулятивные*: Планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения.  *Познавательные*: Разучить новые развивающие игры |
| 3 | Упражнения с мячом | **1** | 91. Совершенствование броска и ловли теннисного мяча.  *Урок закрепления* | 14.05.19 |  | Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м. | *Коммуникативные*: Общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности.  *Личностные:* Проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.  *Регулятивные*: Планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения.  *Познавательные*: Разучить прием броска и ловли теннисного мяча из-за головы, совершенствовать технику ходьбы и бега в медленном темпе |
| 6. | *Бег* | 1 | 92. Контроль за развитием двигательных качеств: ловкость (челночный бег), гибкость.  *Урок проверки знаний* | 16.05.19 |  | Овладеть основными движениями в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений, техникой, медленного бега, челночного бега | *Коммуникативные*: Общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности.  *Личностные:* Проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.  *Регулятивные*: Планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения.  *Познавательные*: Разучить челночный бег, контролировать двигательные качества: ловкость, гибкость |
| 1 | Игры | 1 | **93.Игры на свежем воздухе.**  *Урок закрепления* | 17.05.19 |  | Играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | *Коммуникативные*: Общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности.  *Личностные:* Проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.  *Регулятивные*: Планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения.  *Познавательные*: Разучить новые развивающие и укрепляющие игры |
| 6 | прыжки | **1** | 94. Контроль за развитием двигательных качеств: прыжок в длину с места. Прыжок в длину с разбега.  *Урок проверки знаний* | 21.05.19 |  | Освоение техники прыжка в длину с места и с разбега Видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях | *Коммуникативные*: Общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности.  *Личностные:* Проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.  *Регулятивные*: Планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения.  *Познавательные*: Разучить технику прыжка в длину с места, с разбега |
| 3 | Упражнения с мячом | **4** | 95. Контроль за развитием двигательных качеств: подтягивание. Игры с  большим мячом  *Комбинированный урок* | 23.05.19 |  | Разучить подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | *Коммуникативные*: Общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности.  *Личностные:* Проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.  *Регулятивные*: Планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения.  *Познавательные*: Разучить технику подтягивания |
|  |  |  | **96.Игры на свежем воздухе.**  *Комбинированный урок* | 24.05.19 |  | Выполнять точно условия подвижных игр с бегом, прыжками, метаниями | *Коммуникативные*: Общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности.  *Личностные:* Проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.  *Регулятивные*: Планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения.  *Познавательные*: Разучить новые развивающие и укрепляющие игры |
|  |  |  | 97-98 Обучение ведению мяча.  Совершенствование прыжков через скакалку.  Контроль за развитием двигательных качеств: поднимание туловища за 1 минуту.  *Комбинированный урок* | 28.05.19 | 18.05.18 | Овладение техникой поднимания туловища за 1 минуту  Соблюдение правил подвижных игр с бегом, прыжками, метаниями | *Коммуникативные*: Общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности.  *Личностные:* Проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.  *Регулятивные*: Планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения.  *Познавательные:* Разучить технику прыжка через короткую скакалку, совершенствовать поднимания туловища за 1 минуту |
|  |  |  | 99. Итоговый урок Контроль за развитием двигательных качеств: поднимание туловища за 1 минуту.  *Урок проверки знаний* | 30.05.19 | 22.05.18 | Проверка умений выполнять тесты скоростные, координационные, на гибкость, выносливость | *Коммуникативные*: Общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности.  *Личностные:* Проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.  *Регулятивные*: Планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения.  *Познавательные* Проверка развития двигательных качеств  Проведение контрольных тестов |