

Рабочая программа для 3 класса составлена на основе:

* Приказа Министерства образования и науки от 06.10.2009 №373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования» (в редакции от 31.12.2015)
* Положения "О рабочей программе учебных предметов, курсов и курсов внеурочной деятельности Муниципального автономного образовательного учреждения Стрехнинская средняя общеобразовательная школа" от 28.08.2015

Цель физического воспитания: формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие интереса и творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физической культурой.

Задачи:

– укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;

– 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 в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;

– 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.

Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности с общеразвивающей направленностью. Освоение предмета данной деятельности способствует не только активному развитию физической природы занимающихся, но и формированию у них психических и социальных качеств личности, которые во многом обусловливают становление и последующее формирование универсальных способностей (компетенций) человека. Универсальность компетенций определяется в первую очередь широкой их востребованностью каждым человеком, объективной необходимостью для выполнения различных видов деятельности, выходящих за рамки физкультурной деятельности.

В число универсальных компетенций, формирующихся в начальной школе в процессе освоения учащимися предмета физкультурной деятельности с общеразвивающей направленностью, входят:

– умение организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее цели;

– умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;

– умение доносить информацию в доступной, эмоционально яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

* **Место учебного предмета в учебном плане**

Рабочая программа основного начального образования по физической культуре составлена в соответствии с количеством часов, указанных в Базисном плане образовательных учреждений общего образования. Предмет «Физическая культура» изучается в начальной школе в объеме не менее 405 ч, из них в I классе – 99 ч, а со II по IV классы – по 102 ч ежегодно.

* **Ценностные ориентиры содержания 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.

* **Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета**

По окончании изучения курса «Физическая культура» в начальной школе должны быть достигнуты определенные результаты.

**Личностные результаты:**

* – формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;
* – формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
* – развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
* – развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
* – формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
* – развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
* – развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
* – формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;
* **Метапредметные результаты:**
* – овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
* – 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;
* – 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 поведение и поведение окружающих;
* – готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
* – овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

**Предметные результаты:**

* – формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
* – овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
* – формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости)
* – взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
* – выполнение простейших акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;
* – выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.

**Планируемые результаты**

* По окончании начальной школы учащиеся должны уметь:
* – планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;
* – излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизни человека;
* – использовать физическую культуры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;
* – измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длины и массы тела) и развития основных физических качеств;
* – оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, проявлять доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
* – организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования, осуществлять их объективное судейство;
* – соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой;
* – организовывать и проводить занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
* – характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса;
* – выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации на высоком качественном уровне;
* – выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
* – выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях.
* **Демонстрировать уровень физической подготовленности**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения | Мальчики | | | Девочки | | |
|  | Высокий | средний | низкий | Высокий | Средний | низкий |
| 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 | Коснуться лбом колен | Коснуться ладонями пола | Коснуться пальцами пола | Коснуться колен лбом | Коснуться ладонями пола | Коснуться пальцами пола |
| Бег 30 м с высокого  Старта (с) | 9.8 | 10.2 | 10.4 | 10.4 | 10.8 | 11.2 |
| Бег 1000 м | Без учета времени | | | | | |

**Содержание программы**

***Знания о физической культуре.***Что такое физическая культура. Как возникли физические упражнения. Чему обучают на уроках физической культуры. Как передвигаются животные. Как передвигается человек.

***Способы физкультурной деятельности.*** Одежда для игр и прогулок. Подвижные игры. Что такое режим дня. Утренняя зарядка. Физкультминутка. Личная гигиена.

***Физическое совершенствование.*** Комплексы физических упражнений для утренней зарядки. Комплексы физкультминуток. Упражнения для профилактики и коррекции нарушений осанки.

***Гимнастика с основами акробатики.*** Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Акробатические упражнения. Акробатические комбинации.Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания и переползания.

***Легкая атлетика.*** Беговые упражнения. Прыжковые упражнения.

***Лыжные гонки.*** Передвижение на лыжах.

***Подвижные и спортивные игры****.* На материале гимнастики с основами акробатики. На материале легкой атлетики. На материале лыжной подготовке. На материале спортивных игр. Баскетбол. Подвижные игры разных народов.

**Материально-техническое обеспечение**

Спортивное оборудование:

1. Бревно напольное (3 м).

2. Козел гимнастический.

3. Перекладина гимнастическая (пристеночная).

4. Стенка гимнастическая.

5. Скамейка гимнастическая жесткая (4 м; 2 м).

6. Комплект навесного оборудования (перекладина, мишени для метания, тренировочные баскетбольные щиты).

7. Мячи: набивной 1 кг, мяч малый (теннисный), мяч малый (мягкий), мячи баскетбольные, мячи волейбольные, мячи футбольные.

8. Скакалка детская.

9. Мат гимнастический.

10. Акробатическая дорожка.

11. Коврики: гимнастические, массажные.

12. Обруч пластиковый детский.

13. Планка для прыжков в высоту.

14. Стойка для прыжков в высоту.

15. Рулетка измерительная.

16. Лыжи детские (с креплениями и палками).

17. Щит баскетбольный тренировочный.

18. Волейбольная стойка универсальная.

20. Сетка волейбольная.

21. Аптечка.

**Календарно-тематическое планирование 3 класс (102 часа)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  урок  а | Тип урока | | | | | | | ТЕМА УРОКА | Планируемые результаты (предметные) | | | | Планируемые результаты | | | | | | | | | | | | | | |  | Дата | |
| план | факт |
| Содержание урока  (ученик должен знать) | | | | Личностные УУД | | | | Познаватель-  ные УУД | | | | | Коммуникативные УУД | | | | | Регулятивные УУД |  |
| 1 | Вводный урок | | | | | | | Техника безопасности на уроках ФК | ***Уметь:*** правильно выполнять  движения при ходьбе и беге.  Пробегать с максимальной скоростью *(60* | | | | Активно включаться в общение с учителем, сверстниками. | | | | Подбор одежды и обуви для занятий физической культуры. | | | | | Эффективно сотрудничать со сверстниками  оказывать поддержку друг другу. | | | | | Вести дискуссию, правильно выражать свои мысли | |  |  |
|  |  | | | |
| 2 | Соревновательный | | | | | | | Бег с максимальной скоростью *(60 м).*  Развитие скоростных способностей | ***Уметь:*** правильно выполнять  движения при ходьбе и беге.  Пробегать с максимальной скоростью *(60 м* | | | | Проявлять качества быстроты и координации при выполнении беговых упражнений | | | | Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы**.** | | | | | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами | | | | | Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата | |  |  |
| 3 | Урок -игра | | | | | | | Игры и эстафеты на развитие двигательных качеств на | Уметь: играть и знать правила проведения игр и эстафет | | | | Учебно-познавательный интерес и способам решения поставленных задач | | | | Понятие «короткая дистанция». Знание техники бега на скорость, бега на выносливость | | | | | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами | | | | | Вести дискуссию, правильно выражать свои мысли | |  |  |
| 4 | Соревновательный | | | | | | | Высокий старт  Бег на средние дистанции 350м | **Знать** технику выполнения высокого старта и финиша.  Бег, ОРУ,  Строевые упражнения. | | | | Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения | | | | Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы**.** | | | | | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами | | | | | Взаимно контролировать действия друг друга, уметь договариваться | |  |  |
| 5 | Комбинированный | | | | | | | ТБ  Бег на выносливость 1000м. | ТБ, бег, ОРУ  Строевые упражнения.  Бег на выносливость 1000м. | | | | Управлять своими эмоциями в различных ситуациях  Формировать потребности к ЗОЖ | | | | Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы**.** | | | | | Эффективно сотрудничать со сверстниками,  оказывать поддержку друг другу. | | | | | Способность строить учебно-познавательную деятельность, учитывая все ее компоненты (цель, мотив, контроль,  оценка). | |  |  |
| 6 | Игровой | | | | | | | Игры и эстафеты на развитие двигательных качеств | Уметь: играть и знать правила проведения игр и эстафет  Эстафеты на развитие двигательных качеств | | | | Оказывать бескорыстную помощь своим сверстни-кам,находить с ними общий язык и общие интересы | | | | Уметь выполнять равномерный бег с изменяющимся интервалом в чередовании с ходьбой | | | | | Потребность в общении с учителем  Умение слушать и вступать в диалог | | | | | Эффективно сотрудничать со сверстниками,  оказывать поддержку друг другу. | |  |  |
| 7 | Комбинированный | | | | | | | Строевые упражнения.  Высокий старт  Бег на средние дистанции 350м  Игры: | Уметь пробегать в равномерном темпе  *Уметь:* правильно выполнять  движения при ходьбе и беге.  Бег на средние дистанции 350м  Игры: | | | | Проявлять трудолюбие и упорство в достиже-нии поставленных целей | | | | Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы**.** | | | | | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами | | | | | Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата | |  |  |
| 8 | Обучающий | | | | | | | Прыжковые упражнения. | **Знать** технику выполнения прыжков и приземления. Составление режима дня и правила личной гигиены.  Прыжки в длину с места.  Освоение техники многоскоков( тройной, пятерной)  Игры с прыжками и на одной, на двух ногах. | | | | Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач. | | | | Уметь правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться. | | | | | Потребность в общении с учителем  Умение слушать и вступать в диалог | | | | | Взаимно контролировать действия друг друга, уметь договариваться | |  |  |
| 9 | Игровой | | | | | | | Игры и эстафеты на развитие двигательных качеств | Уметь: играть и знать правила проведения игр и эстафет | | | | Управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях | | | | Знать правила подвижной игры.  Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы**.** | | | | | Эффективно сотрудничать со сверстниками,  оказывать поддержку друг другу. | | | | | Вести дискуссию, правильно выражать свои мысли | |  |  |
| 10 | Соревновательный | | | | | | | Прыжковые упражнения. Прыжки в длину с места. | ***Уметь:*** правильно выполнять  движения при ходьбе и беге,прыжковые упражнения | | | | Проявлять трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | | | | Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы**.** | | | | | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами | | | | | Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата | |  |  |
| 11 | Соревновательный | | | | | | | Прыжки в длину с места.  Освоение техники многоскоков | ***Уметь:*** правильно выполнять  движения при ходьбе и беге,прыжковые упражнения  Прыжки в длину с места.  Освоение техники многоскоков  ( тройной, пятерной | | | | Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы | | | | Знать правила подвижной игры.Предупреждение травматизма во время занятий физическими упражнениями | | | | | Потребность в общении с учителем  Умение слушать и вступать в диалог | | | | | Выполнять совместную деятельность, распределять роли. | |  |  |
|  |  |
| 12 | Игровой | | | | | | | Игры и эстафеты на развитие двигательных качеств | Уметь: играть и знать правила проведения игр и эстафет | | | | Управлять своими эмоциями в различных ситуациях | | | | Знать правила подвижной игры. | | | | | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами | | | | | Взаимно контролировать действия друг друга, уметь договариваться | |  |  |
| 13 | Теоритический | | | | | | | ТБ  Челночный бег 3х10м.  Эстафеты. | ***Уметь:*** выполнять  движения при ходьбе и беге, прыжковые упражнения  ТБ, бег, ОРУ,  строевые упражнения.  Челночный бег 3х10м.  Эстафеты с челночным бегом. | | | | Организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования | | | | Знать правила подвижной игры. Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы**.** | | | | | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами | | | | | Вести дискуссию, правильно выражать свои мысли | |  |  |
| 14 | Соревновательный | | | | | | | ТБ  Челночный бег 3х10м.  Эстафеты. | ***Уметь:*** правильно выполнять  движения при ходьбе и беге, прыжковые упражнения  строевые упражнения.  Челночный бег 3х10м.  Эстафеты с челночным бегом. | | | | Управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях. | | | | Знать правила подвижной игры; активно участвовать в игровой деятельности с их учетом | | | | | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами | | | | | Вести дискуссию, правильно выражать свои мысли | |  |  |
| 15 | Игровой | | | | | | | Игры и эстафеты на развитие двигательных качеств | Уметь: играть и знать правила проведения игр и эстафет | | | | Проявлять положительные качества личности во время игровых ситуаций | | | | Знать правила подвижной игры. | | | | | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами | | | | | Согласованные действия с поведением партнеров; контроль, коррекция. | |  |  |
| 16 | Спортивные и п\игры | | | | | | | Техника безопасности во время занятий подвижными, спортивными играми. | Знать правила по ТБ  Бег, ОРУ  строевые упражнения  Игры | | | | Ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности | | | | Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность причины неудач; | | | | | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами | | | | | Вести дискуссию, правильно выражать свои мысли | |  |  |
| 17 | Спортивные и п\игры | | | | | | | Ловля и передача мяча на месте и в движении  ведение мяча с изменением направления и скорости | ***Уметь:*** правильно выполнять упр-я с мячом Ловля и передача мяча на месте и в движении (треугольниках, в квадратах, в кругах; ведение мяча с изменением направления и скорости.) | | | | Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками | | | | Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы**.** | | | | | Потребность в общении с учителем  Умение слушать и вступать в диалог | | | | | Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата | |  |  |
| 18 | Игровой | | | | | | | Игры и эстафеты на развитие двигательных качеств | **Уметь** выполнять подвижные игры и эстафеты с бегом, прыжками, метаниями соблюдая правила игр и безопасность.  Игры и эстафеты на развитие двигательных качеств | | | | Ориентация в нравственном содержании и смысле поступков как собственных, так и окружающих людей. | | | | Знать правила подвижной игры; активно участвовать в игровой деятельности с их учетом | | | | | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами | | | | | Согласованные действия с поведением партнеров; контроль, коррекция. | |  |  |
| 19 | Спортивные и п\игры | | | | | | | Ловля и передача мяча на месте и в движении  ведение мяча  Эстафеты с мячом | ***Уметь:*** правильно выполнять упр-я с мячом Ловля и передача мяча на месте и в движении (треугольниках, в квадратах, в кругах; ведение мяча с изменением направления и скорости.)  Эстафеты с мячом | | | | Проявлять стремление к самооценке на основе критериев успешности игровой деятельности | | | | Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность инициативу, ответственность, причины неудач; | | | | | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами | | | | | Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата | |  |  |
| 20 | Спортивные и п\игры | | | | | | | Ловля и передача Ведение мяча  Эстафеты с мячом | ***Уметь:*** правильно выполнять упр-я с мячом Ловля и передача мяча на месте и в движении (треугольниках, в квадратах, в кругах; ведение мяча с изменением направления и скорости.)  Эстафеты с мячом | | | | Соотносить поступок с моральной нормой; оценивать свои и  чужие поступки (стыдно, честно, виноват, поступил правильно и др.); | | | | Знать правила подвижной игры; активно участвовать в игровой деятельности с их учетом | | | | | Потребность в общении с учителем  Умение слушать и вступать в диалог | | | | | Уметь взаимодействовать в команде при проведении подвижных игр | |  |  |
| 21 | Игровой | | | | | | | Игры и эстафеты на развитие двигательных качеств | **Иметь** представление о физической нагрузке и ее влияние на ЧСС.  Игры и эстафеты на развитие двигательных качеств на свежем воздухе и в спортзале | | | | Проявлять в игровых ситуациях доброжелательность, доверие, внимательность, помощь и др. | | | | Знать правила подвижной игры; активно участвовать в игровой деятельности с их учетом | | | | | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами | | | | | Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата | |  |  |
| 22 | Спортивные и п\игры | | | | | | | Техника безопасности во время занятий подвижными и спортивными  играми | Знать правила проведения игр  Техника безопасности во время занятий подвижными и спортивными играми.  Названия, инвентарь, правила игр.  Подвижные игры. | | | | Мотивировать свои действия; выражать готовность в любой  ситуации поступить в соответствии с правилами поведения | | | | Знать упражнения для формирования правильной осанки | | | | | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами | | | | | Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата | |  |  |
| 23 | . Спортивные и п\игры | | | | | | | Ловля и передача мяча на месте и в движении  Ведение мяча с изменением направления | **Уметь:** правильно выполнять упр-я с мячом Взаимодействовать со сверстниками  Ловля и передача мяча на месте и в движении  Ведение мяча с изменением направления и скорости. | | | | Анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и  чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом; | | | | Знать правила подвижной игры. Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы**.** | | | | | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами | | | | | Согласованные действия с поведением партнеров; контроль, коррекция. | |  |  |
| 24 | Игровой | | | | | | | Игры и эстафеты на развитие двигательных качеств | **Знать** правила организации и проведения подвижных игр..  эстафеты на развитие двигательных качеств | | | | Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач; | | | | Знать правила подвижной игры.  Правила поведения и техника безопасности на уроках гимнастики. | | | | | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами | | | | | Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата | |  |  |
| 25 | Спортивные и п\игры | | | | | | | Передачи мяча в пара  Ведение мяча в шаге, в медленном беге.  Эстафеты | **Уметь** применять правила техники безопасности на уроках  Передачи мяча в парах, от груди, одной рукой,  Ведение мяча в шаге, в медленном беге.  Эстафеты с ведением, броском и ловлей мяча. | | | | Организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования | | | | Характеристика основных физических качеств. | | | | | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами | | | | | Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата | |  |  |
| 26 | Комбинированный | | | | | | | Строевые упражнения  Полоса препятствий  упражнения с мячами | **Уметь** применять правила техники безопасности на уроках  Строевые упражнения  Полоса препятствий  упражнения с мячами | | | | Способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности | | | | Знать правила подвижной игры; активно участвовать в игровой деятельности с их учетом | | | | | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами | | | | | Согласованные действия с поведением партнеров; контроль, коррекция. | |  |  |
| 27 | Игровой | | | | | | | Игры и эстафеты на развитие двигательных качеств | Знать правила организации и проведения подвижных игр..  Игры и эстафеты на развитие двигательных качеств на свежем воздухе и в спортзале | | | | Ориентация в нравственном содержании и смысле поступков как собственных, так и окружающих людей. | | | | Знать правила подвижной игры. Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы**.** | | | | | Способность осуществлять коммуникативную деятельность, использование правил общения в конкретных учебных и ситуациях | | | | | Уметь взаимодействовать в команде при проведении подвижных игр | |  |  |
| 28 | Комбинированный | | | | | | | Техника безопасности во время занятий гимнастикой.  Строевые упражнения: | Уметь: выполнять строевые упражнения  Техника безопасности во время занятий гимнастикой.  Строевые упражнения: | | | | Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками. | | | | Физические качества и их связь с физическим развитием.  Знать правила подвижной игры. | | | | | Потребность в общении с учителем  Умение слушать и вступать в диалог | | | | | Уметь взаимодействовать в команде при проведении подвижных игр | |  |  |
|  | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 29 | | Комбинированный | | | | | | Полоса препятствий  лазанье по гимнастической стенке  подтягивание перелезание | Уметь применять правила техники безопасности на уроках гимнастики  Строевые упражнения  Полоса препятствий  лазанье по гимнастической стенке  подтягивание перелезание | | | Основы гражданской идентичности личности в форме осознания «Я» как гражданина России | | | Знать правила подвижной игры. Правила поведения и техника безопасности на уроках гимнастики | | | | | Потребность в общении с учителем  Умение слушать и вступать в диалог | | | | | | Согласованные действия с поведением партнеров; контроль, коррекция. | | |  |  | | |
| 30 | | Игровой | | | | | | Игры и эстафеты на развитие двигательных качеств | Знать правила организации и проведения подвижных игр..  Игры и эстафеты на развитие двигательных качеств на свежем воздухе и в спортзале | | | . Взаимодействовать со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания | | | Знать правила подвижной игры.  Правила поведения и техника безопасности на уроках гимнастики | | | | | Способность осуществлять коммуникативную деятельность, использование правил общения в конкретных учебных заданиях и ситуациях | | | | | | Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки | | |  |  | | |
| 31 | | Комбинированный | | | | | | Круговая тренировка по станциям  Отжимания, подтягивания. | Уметь: выполнять строевые, силовые упражнения  ТБ, бег, ОРУ  Строевые упражнения  Круговая тренировка по станциям  Отжимания, подтягивания. | | | Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | | | Знать правила подвижной игры.Правила поведения и техника безопасности на уроках гимнастики | | | | | Способность осуществлять коммуникативную деятельность, использование правил общения в конкретных учебных заданиях и ситуациях | | | | | | Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки | | |  |  | | |
| 32 | | Комбинированный | | | | | | Строевые упражнения  Круговая тренировка по станциям  Отжимания, подтягивания. | Уметь: выполнять строевые, силовые упражнения  ТБ, бег, ОРУ  Строевые упражнения  Круговая тренировка по станциям  Отжимания, подтягивания. | | | Оценивать игровые ситуации с точки зрения правил поведения и этики | | | Знать правила подвижной игры.  Правила поведения и техника безопасности на уроках гимнастики. | | | | | Потребность в общении с учителем и сверстниками  Умение слушать и вступать в диалог | | | | | | Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки | | |  |  | | |
| 33 | | Игровой | | | | | | Игры и эстафеты на развитие двигательных качеств | Знать правила организации и проведения подвижных игр..  Игры и эстафеты на развитие двигательных качеств на свежем воздухе и в спортзале | | | Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном | | | Знать правила подвижной игры.Правила поведения и техника безопасности на уроках гимнастики. | | | | | Потребность в общении с учителем и сверстниками  Умение слушать и вступать в диалог | | | | | | Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях | | |  |  | | |
| 34 | | Комбинированный | | | | | | Строевые упражнения  Подъем туловища из положения лежа | Уметь: выполнять строевые, силовые упражнения  ТБ, бег, ОРУ  Строевые упражнения  Подъем туловища из положения лежа за 1мин. | | | Анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом | | | Знать правила техники безопасности | | | | | Способность осуществлять коммуникативную деятельность, использование правил общения в конкретных учебных заданиях и ситуациях | | | | | | Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях | | |  |  | | |
| 35 | | Комбинированный | | | | | | Строевые упражнения  Подъем туловища | Уметь: выполнять строевые, силовые упражнения  ОРУ  Строевые упражнения  Подъем туловища из положения лежа за 1мин. | | | Взаимодействовать со сверстниками на принципах уважения, доброжелательности, взаимопомощи и сопережевания | | | Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы**.** | | | | | Способность осуществлять коммуникативную деятельность, использование правил общения в конкретных учебных заданиях и ситуациях | | | | | | Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях | | |  |  | | |
| 36 | | Игры и эстафеты | | | | | | Эстафеты на развитие двигательных качеств | Знать правила организации и проведения подвижных игр..  Игры и эстафеты на развитие двигательных качеств на свежем воздухе и в спортзале | | | Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном | | | Физическая нагрузка и ее влияние на повышение ЧСС | | | | | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами | | | | | | Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях | | |  |  | | |
| 37 | | Комбинированный | | | | | | Наклон вперед из положения стоя  прыжки со скакалкой | Уметь определять пульс до и после нагрузки; измерять длину и массу тела и показатели осанки  строевые упражнения  Наклон вперед из положения стоя  прыжки со скакалкой. | | | Анализировать характеризоват эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом | | | Знать правила подвижной игры;активно участвовать в игровой деятельности с их учетом | | | | | Умение аргументировать необходимость выполнения двигательных действий | | | | | | Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки | | |  |  | | |
| 38 | | Комбинированный | | | | | | Наклон вперед из положения стоя  прыжки со скакалкой | Уметь применять правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений.  строевые упражнения  Наклон вперед из положения стоя  прыжки со скакалкой. | | | Взаимодействовать со сверстниками на принципах уважения, доброжелательности, взаимопомощи, сопережевания | | | Знать комплексы упражнений для укрепления мышц туловища. | | | | | Умение аргументировать необходимость выполнения двигательных действий | | | | | | Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки | | |  |  | | |
| 39 | | Игры и эстафеты | | | | | | эстафеты на развитие двигательных качеств | Знать правила организации и проведения подвижных игр..  Игры и эстафеты на развитие двигательных качеств на свежем воздухе и в спортзале | | | Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном | | | Знать о правилах поведения и техники безопасности | | | | | Потребность в общении с учителем  Умение слушать и вступать в диалог | | | | | | Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки | | |  |  | | |
| 40 | | Обучающий | | | | | | Стойка на лопатках;  Мост из положения лежа на спине; | Уметь: выполнять строевые, силовые упражнения  ТБ, бег, ОРУ  Строевые упражнения  Полоса препятствий  Прыжки со скакалкой.  Игра  Стойка на лопатках;  Мост из положения лежа на спине; | | | Анализировать характеризоватэмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом | | | Знать упражнения на формирования правильной осанки. | | | | | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами | | | | | | Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки | | |  |  | | |
| 41 | | Закрепляющий | | | | | | Стойка на лопатках;  Мост из положения лежа на спине; | Выполнять комплексы упражнений на развитие физических качеств  Строевые упражнения  Полоса препятствий  Прыжки со скакалкой.  Игра  Стойка на лопатках;  Мост из положения лежа на спине; | | | Способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности | | | Какой должна быть правильная осанка. Определение формы осанки. | | | | | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами | | | | | | Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях | | |  |  | | |
| 42 | | Игровой | | | | | | Игры и эстафеты на развитие двигательных качеств | Знать правила организации и проведения подвижных игр..  Игры и эстафеты на развитие двигательных качеств на свежем воздухе и в спортзале | | | Способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности | | | Составление комплекса утренней зарядки | | | | | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами | | | | | | Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях | | |  |  | | |
| 43 | | Совершенствования | | | | | | Строевые упражнения  Акробатические упражнения | Уметь: выполнять строевые, силовые упражнения  Акробатика: группировка; перекаты в группировке, с последующей опорой руками за головой; 2-3 кувырка вперед..  Стойка на лопатках; мост из положения лежа на спине; | | | Способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности | | | Уметь выполнять утреннюю зарядку и гимнастику под музыкальное сопровождение. | | | | | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами | | | | | | Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях | | |  |  | | |
| 44 | | Совершенствования | | | | | | Строевые упражнения  Акробатические упражнения | Уметь: выполнять строевые, силовые упражнения  Акробатика: группировка; перекаты в группировке, с последующей опорой руками за головой; 2-3 кувырка вперед..  Стойка на лопатках; мост из положения лежа на спине; | | | Способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности | | | Анализировать результаты двигательной активности;  фиксировать её результаты | | | | | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами | | | | | | Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки | | |  |  | | |
| 45 | | Игровой | | | | | | Игры и эстафеты на развитие двигательных качеств | Знать правила организации и проведения подвижных игр..  Игры и эстафеты на развитие двигательных качеств на свежем воздухе и в спортзале | | | Способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности | | | Анализировать результаты двигательной активности;  фиксировать её результаты | | | | | Умение аргументировать необходимость выполнения двигательных действий | | | | | | Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки | | |  |  | | |
| 46 | | Закрепляющий | | | | | | Строевые упражнения  Акробатические упражнения | Уметь: выполнять строевые, силовые упражнения  2-3 кувырка  вперед-назад.  Приседание и переход в упор присев, стоя на колене. | | | Способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности | | | Анализировать результаты двигательной активности;  фиксировать её результаты | | | | | Умение аргументировать необходимость выполнения двигательных действий | | | | | | Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки | | |  |  | | |
| 47 | | Совершенствование | | | | | | Строевые упражнения  Акробатические упражнения | Уметь: выполнять строевые, силовые упражнения  2-3 кувырка  вперед-назад.  Приседание и переход в упор присев, стоя на колене. | | | Самоанализ и самоконтроль результата, на понимание предложений и оценок учителей, товарищей, родителей | | | | Ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека. | | | | | Потребность в общении с учителем  Умение слушать и вступать в диалог | | | | Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях | | | |  |  | | |
| 48 | | Игровой | | | | | | Игры и эстафеты с предметами | Знать правила организации и проведения подвижных игр..  эстафеты на развитие двигательных качеств на свежем воздухе и в спортзале | | | Способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности | | | | Анализировать результаты двигательной активности;  фиксировать её результаты | | | | | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами | | | | Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях | | | |  |  | | |
| 49 | | Теоретический | | | | | | Техника безопасности при занятиях лыжными гонками.  Скользящий шаг | Уметь: выполнять строевые, силовые упражнения  Знать правила поТБ  Техника безопасности при занятиях лыжными гонками.  Основные требования к одежде и обуви  Скользящий шаг | | | Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном | | | | Подбор одежды и обуви для занятий на улице в зимнее время. Значение закаливания для укрепления здоровья. | | | | | Способность осуществлять коммуникативную деятельность, использование правил общения в конкретных учебных и ситуациях | | | | Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях | | | |  |  | | |
|  |  | | |
| 50 | |
| 51 | | Игровой | | | | | | Игры и эстафеты на развитие двигательных качеств | Знать правила организации и проведения подвижных игр..  Игры и эстафеты на развитие двигательных качеств на свежем воздухе и в спортзале | | | Способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности | | | | Анализировать результаты двигательной активности;  фиксировать её результаты | | | | | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами | | | | Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях | | | |  |  | | |
| 52 | | Совершенствование | | | | | | Одновременный бесшажный Прохождение дистанции изученными способами | Уметь: выполнять передвижения на лыжах с палками и без палок  Одновременный бесшажный Прохождение дистанции изученными способами без палок и с палками. | | | Формирование социальной роли ученика. | | | | Анализировать результаты двигательной активности;  фиксировать её результаты | | | | | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами | | | | Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки | | | |  |  | | |
|  |  | | |
| 53 | |
| 54 | | Игровой | | | | | | Игры и эстафеты на развитие двигательных качеств | Уметь: играть и знать правила проведения игр и эстафет на свежем воздухе  эстафеты на развитие двигательных качеств на свежем воздухе и в спортзале | | | Способность к волевому усилию, преодоление препятствия. | | | | Значение закаливания для укрепления здоровья. | | | | | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами | | | | Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки | | | |  |  | | |
| 55 | | Совершенствование | | | | | | Преодоление подъемов и спусков под небольшой уклон способами «елочка», «лесенка». | Уметь: выполнять передвижения на лыжах с палками и без палок  ТБ Преодоление подъемов и спусков под небольшой уклон способами «елочка», «лесенка». Прохождение дистанции изученными способами. | | | Формирование положительного  отношения  к учению | | | | \Анализировать результаты двигательной активности;  фиксировать её результаты | | | | | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами | | | | | Согласованно выполнять совместную деятельность  игровых ситуациях | | |  |  | | |
| 56 | |  |  | | |
| 57 | | Игровой | | | | | | Развитие двигательных качеств на | Уметь: играть и знать правила проведения игр и эстафет на свежем воздухе  эстафеты на развитие двигательных качеств | | | Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном***.*** | | | | Анализировать результаты двигательной активности;  фиксировать её результаты | | | | | Потребность в общении с учителем  Умение слушать и вступать в диалог | | | | | Согласованно выполнять совместную деятельность в  игровых ситуациях | | |  |  | | |
| 58 | | Обучающий | | | | | | Изучение поворотов переступанием.  Торможение «плугом». | Уметь: выполнять передвижения на лыжах с палками и без палок  Изучение поворотов переступанием.  Торможение «плугом». Прохождение дистанции с преодолением подъемов и спусков | | | Способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности | | | | Характеристика основных физических качеств. Значение закаливания для укрепления здоровья. | | | | | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами | | | | | Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях | | |  |  | | |
| 59 | | Закрепляющий | | | | | | Повороты переступанием.  Торможение «плугом | Объяснять технику выполнения поворотов, спусков и подъемов.  Повороты переступанием.  Торможение «плугом». Прохождение дистанции с преодолением подъемов и спусков | | | Способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности | | | | Правила проведение подвижных игр во время прогулок в зимнее время. | | | | | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами | | | | | Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях | | |  |  | | |
| 60 | | Игровой | | | | | | Игры и эстафеты на развитие двигательных качеств | Уметь: играть и знать правила проведения игр и эстафет на свежем воздухе  Игры и эстафеты на развитие двигательных качеств | | | Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач; | | | | .  Знать приемы закаливания для укрепления здоровья, характеристику основных физических качеств | | | | | Потребность в общении с учителем  Умение слушать и вступать в диалог | | | | | Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях | | |  |  | | |
| 61 | | Совершенствования | | | | | | Преодоление подъемов и спусков | Уметь: выполнять передвижения на лыжах с палками и без палок  Преодоление подъемов и спусков под небольшой уклон способами «елочка», «лесенка». | | | Способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности | | | | Способность к волевому усилию, преодоление препятствия. | | | | | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами | | | | | Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки | | |  |  | | |
|  |  | | |
| 62 | |
| 63 | | Игровой | | | | | | Игры и эстафеты на развитие двигательных качеств | Уметь: играть и знать правила проведения игр и эстафет на свежем воздухе  Встречные эстафеты | | | Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач; | | | | .  Знать приемы закаливания для укрепления здоровья, характеристику основных физических качеств | | | | | Потребность в общении с учителем  Умение слушать и вступать в диалог | | | | | Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях | | |  |  | | |
| 64 | | Соревновательный | | | | | | Прохождение дистанции с преодолением подъемов и спусков | Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций Прохождение дистанции с преодолением подъемов и спусков | | | Формирование социальной роли ученика.  Формирование положительного  отношения  к учению | | | | Знать приемы закаливания для укрепления здоровья, характеристику основных физических качеств | | | | | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами | | | | | Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях | | |  |  | | |
| 65 | | **С**оревновательный | | | | | | Торможение «плугом». Прохождение дистанции с преодолением подъемов и спусков | Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.  Торможение «плугом». Прохождение дистанции с преодолением подъемов и спусков | | | Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном | | | | Способность к волевому усилию, преодоление препятствия.  Значение закаливания для укрепления здоровья. | | | | | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами | | | | | Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях | | |  |  | | |
| 66 | | Игровой | | | | | | Игры и эстафеты на развитие двигательных качеств | Уметь: играть и знать правила проведения игр и эстафет на свежем воздухе  эстафеты на развитие двигательных качеств | | | Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном | | | | Способность к волевому усилию, преодоление препятствия. | | | | | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами | | | | | Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях | | |  |  | | |
|  | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 67 | Учётный | | | | | | Прохождение дистанции 2 км | | Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности.  Оценивание техники скользящего шага, подъемов, спусков.  Прохождение дистанции 2 км | | Формирование социальной роли ученика.  Формирование положительного  отношения  к учению | | | Способность к волевому усилию, преодоление препятствия.  Значение закаливания для укрепления здоровья. | | | | | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами | | | | | Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки | | | | |  |  | | |
| 68 | Закрепляющий | | | | | | Закрепление изученного материала | | Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности.  Оценивание техники скользящего шага, поворотов переступанием.  Прохождение дистанции 2 км | | Формирование социальной роли ученика.  Формирование положительного  отношения  к учению | | | Анализировать результаты двигательной активности;  фиксировать её результаты | | | | | Потребность в общении с учителем  Умение слушать и вступать в диалог | | | | | Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки | | | | |  |  | | |
| 69 | Игровой | | | | | | Игры и эстафеты на развитие двигательных качеств | | Осваивать универсальные умения  ловкость во время подвижных игр.  Игры и эстафеты на развитие двигательных качеств | | Осознание ответственности человека за общее благополучие, осознание своей этнической принадлежности. | | | Анализировать результаты двигательной активности;  фиксировать её результаты | | | | | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами | | | | | Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки | | | | |  |  | | |
| 70 | Теоритический | | | | | | Т\ Б во время занятий подвижными и спортивными играми.  Эстафеты с мячом | | | Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр.  \ Б во время занятий подвижными и спортивными играми.  Названия, инвентарь, правила игр.  Эстафеты с мячом | Формирование социальной роли ученика.  Формирование положительного  отношения  к учению | | | Анализ своей деятельности; сравнение; классификация; действия постановки и решения проблемы. | | | | | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами | | | | | Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях | | | | |  |  | | |
| 71 | Соревновательный | | | | | | Т\ Б во время занятий подвижными и спортивными  Эстафеты с мячом | | | Осваивать технические действия основ спортивных игр.  Т\ Б во время занятий подвижными и спортивными  Эстафеты с мячом | Анализироватьхарактеризоватэмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом | | | Анализ своей деятельности; сравнение; классификация; действия постановки и решения проблемы. | | | | | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами | | | | | Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях | | | | |  |  | | |
| 72 | Игровой | | | | | | Игры и эстафеты на развитие двигательных качеств | | | Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении спортивных и подвижных игр. | Способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности | | | Анализ своей деятельности; сравнение; классификация; действия постановки и решения проблемы. | | | | | Потребность в общении с учителем  Умение слушать и вступать в диалог | | | | | Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях | | | | |  |  | | |
| 73 | Соревновательный | | | | | | Строевые упражнения  Полоса препятствий, | | | Уметь: преодолевать полосу препятствий  Полоса препятствий, упражнения с мячами  Игра: «Передал-садись», | Достижение личностно значимых результатов в физическом совершенстве. | | | Стремление выполнять социально значимую и социально оцениваемую деятельность, быть полезным обществу; | | | | | Подбирать комплекс упражнений для утренней гимнастики и самостоятельных занятий. | | | | | Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки | | | | |  |  | | |
| 74 | Соревновательный | | | | | | Строевые упражнения  Полоса препятствий,  Игра: «Передал-садись», | | | Уметь: преодолевать полосу препятствий  Строевые упражнения  Полоса препятствий, упражнения с мячами  Игра: «Передал-садись», | Формирование социальной роли ученика.  Формирование положительного  отношения  к учению | | | Анализ своей деятельности; сравнение; классификация; действия постановки и решения проблемы. | | | | | Потребность в общении с учителем  Умение слушать и вступать в диалог | | | | | Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки | | | | |  |  | | |
| 75 | Игровой | | | | | | Игры и эстафеты на развитие двигательных качеств | | | Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении спортивных и подвижных игр. | Способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности | | | Анализ своей деятельности; сравнение; классификация; действия постановки и решения проблемы. | | | | | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами | | | | | Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях | | | | |  |  | | |
| 76 | Совершенствование | | | | | | Ловля и передача мяча в парах  Ведение мяча в движении | | | Уметь: выполнять передачи мяча, ведение мяча, броски и ловлю мяча  Эстафеты с броском и ловлей мяча. | Способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности | | | Анализ своей деятельности; сравнение; классификация; действия постановки и решения проблемы. | | | | | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами | | | | | Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях | | | | |  |  | | |
| 77 | Соревновательный | | | | | | Ведение мяча  Передачи мяча  Круговая тренировка | | | Уметь: выполнять передачи мяча, ведение мяча, броски и ловлю мяча  Круговая тренировка по станциям.  Эстафеты с броском и ловлей мяча. | Анализировать характеризоватэмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом | | | Анализ своей деятельности; сравнение; классификация; действия постановки и решения проблемы. | | | | | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами | | | | | Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях | | | | |  |  | | |
| 78 | Игровой | | | | | | Игры и эстафеты на развитие двигательных качеств | | | Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из подвижных и спортивных игр. | Формирование социальной роли ученика.  Формирование положительного  отношения  к учению | | | Стремление выполнять социально значимую и социально оцениваемую деятельность, быть полезным обществу;  приобретению новых знаний и умений. | | | | | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами | | | | | Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки | | | | |  |  | | |
| 79 | Теоритический | | | | | | Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой  Челночный бег 3х10 м | | | Знать: правила проведения, правила ТБ  Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой на стадионе и в зале.  Бег, ОРУ,  Строевые упражнения,  Игра  Челночный бег 3х10 | Достижение личностно значимых результатов в физическом совершенстве. | | | Анализ своей деятельности; сравнение; классификация; действия постановки и решения проблемы. | | | | | Потребность в общении с учителем  Умение слушать и вступать в диалог | | | | | Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки | | | | |  |  | | |
| 80 |  |  | | |
| 81 | игровой | | | | | | Игры и эстафеты на развитие двигательных качест | | | Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из подвижных и спортивных игр. | Формирование социальной роли ученика.  Формирование положительного  отношения  к учению | | | Стремление выполнять социально значимую и социально оцениваемую деятельность, быть полезным обществу;  приобретению новых знаний и умений. | | | | | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами | | | | | Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки | | | | |  |  | | |
| 82 | Соревновательный | | | | | | Челночный бег 3х10 м  Прыжки в длину с места | | | Уметь: выполнять беговые и прыжковые упражнения  Круговая тренировка по станциям. | Анализировать, характеризоват эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом | | | Анализ своей деятельности; сравнение; классификация; действия постановки и решения проблемы. | | | | | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами | | | | | Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях | | | | |  |  | | |
| 83 | Соревновательный | | | | | Челночный бег 3х10 м  Прыжки в длину с места | | | | Уметь: выполнять беговые и прыжковые упражнения  Челночный бег 3х10 м  Прыжки в длину с места  Бег, ОРУ  Круговая тренировка по станциям. | Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответствен, причины неудач; | | | Преобразовывать модели в соответствии с содержанием учебного материала и поставленной учебной целью; | | | | | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами | | | | | Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях | | | | |  |  | | |
| 84 | Игровой | | | | | Игры и эстафеты на развитие двигательных качеств | | | | Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из подвижных и спортивных игр. | Достижение личностно значимых результатов в физическом совершенстве. | | | Преобразовывать модели в соответствии с содержанием учебного материала и поставленной учебной целью; | | | | | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами | | | | | Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях | | | | |  |  | | |
| 85 | Соревновательный | | | | | Подтягивание в висе стоя  Отжимания от пола в упоре лёжа | | | | Уметь: выполнять беговые , прыжковые, силовые упражнения  Подтягивание в висе стоя  Отжимания от пола в упоре лёжа | Формирование социальной роли ученика.  Формирование положительного  отношения  к учению | | | Преобразовывать модели в соответствии с содержанием учебного материала и поставленной учебной целью | | | | | Потребность в общении с учителем  Умение слушать и вступать в диалог | | | | | Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях | | | | |  |  | | |
| 86 | Соревновательный | | | | | Подтягивание в висе стоя  Отжимания от пола в упоре лёжа | | | | Уметь: выполнять беговые , прыжковые, силовые упражнения  Круговая тренировка по станциям. | Формирование социальной роли ученика. | | | Уметь взаимодействовать в команде при игре в мини футбол | | | | | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами | | | | | Согласованные действия споведением партнеров; контроль, коррекция. | | | | |  |  | | |
| 87 | Игровой | | | | | Игры и эстафеты на развитие двигательных качеств | | | | Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из подвижных и спортивных игр. | Достижение личностно значимых результатов в физическом совершенстве. | | | Преобразовывать модели в соответствии с содержанием учебного материала и поставленной учебной целью; | | | | | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами | | | | | Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях | | | | |  |  | | |
| 88 | Соревновательный | | | | | Высокий старт бег 30м,60м.  Эстафеты | | | | Уметь: выполнять беговые, прыжковые, силовые упражнения.  ТБ, бег, ОРУ  Строевые упражнения.  Высокий старт бег 30м,60м.  Эстафеты | Формирование положительного  отношения  к учению | | | Выбор эффективных способов решения игровых действий | | | | | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами | | | | | Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях | | | | |  |  | | |
| 89 | Комбинированный | | | | | Высокий старт бег 30м,60м.  Эстафеты | | | | Уметь: выполнять беговые, прыжковые, силовые упражнения.  Строевые упражнения.  Высокий старт бег 30м,60м.  Эстафеты | Анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом | | | Стремление выполнять социально значимую и социально оцениваемую деятельность, быть полезным обществу;  приобретению новых знаний и умений. | | | | | Моделировать различные отношения между объектами;  исследовать собственные нестандартные способы решения; | | | | | Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях | | | | |  |  | | |
| 90 | Игровой | | | | | Игры и эстафеты на развитие двигательных качеств | | | | Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из подвижных и спортивных игр. | Достижение личностно значимых результатов в физическом совершенстве. | | | Уметь взаимодействовать в команде при проведении подвижных игр | | | | | Способность осуществлять коммуникативную деятельность, использование правил общения в конкретных учебных и ситуациях | | | | | Согласованные действия с поведением партнеров; контроль, коррекция. | | | | |  |  | | |
|  | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 91 | | Совершенствование | | | Высокий старт  Равномерный, медленный бег на выносливость | | | | | Подбор одежды и обуви для занятий физической культуры.  Формировать потребности к ЗОЖ.  Равномерный, медленный бег на выносливость 1000м. | Формирование социальной роли ученика.  Формирование положительного  отношения  к учению | | | Контролировать режимы физической нагрузки на организм. | | | | Потребность в общении с учителем  Умение слушать и вступать в диалог | | | | | Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки | | | | | |  |  | |
| 92 | | Совершенствование | | | Высокий старт  Равномерный, медленный бег на выносливость | | | | | Уметь: выполнять беговые, прыжковые, силовые упражнения  Высокий старт  Равномерный, медленный бег на выносливость 1000м.  Бег на средние дистанции 350м. | Достижение личностно значимых результатов в физическом совершенстве. | | | Уметь взаимодействовать в команде при проведении подвижных игр | | | | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами | | | | | Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки | | | | | |  |  | |
| 93 | | Игровой | | | Игры и эстафеты на развитие двигательных качеств | | | | | Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из подвижных и спортивных игр. | Волевая саморегуляция, способность к мобилизации сил и энергии | | | Понятие «короткая дистанция», Поиск и выделение необходимой информации | | | | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами | | | | | Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки | | | | | |  |  | |
| 94 | | Соревновательный | | | Равномерный, медленный бег  Метание мяча в цель и на дальность | | | | | Уметь выполнять равномерный бег с изменяющимся интервалом в чередовании с ходьбой  Равномерный, медленный бег на выносливость 1000м.  Метание мяча в цель и на дальность | Умение использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных потребностей. | | | Уметь взаимодействовать в команде при проведении эстафет с элементами легкой атлетики | | | | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами | | | | | Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки | | | | | |  |  | |
| 95 | | Соревновательный | | | Бег на средние дистанции 350м.  Метание мяча в цель и на дальность | | | | | Пробегать в равномерном темпе 4 минуты  Выполнять высокий старт с последующим ускорением  Бег на средние дистанции 350м.  Метание мяча в цель и на дальность | Достижение личностно значимых результатов в физическом совершенстве. | | | Выделение и формулирование учебной цели;  выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий. | | | | Потребность в общении с учителем  Умение слушать и вступать в диалог | | | | | Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях | | | | | |  |  | |
| 96 | | игровой | | Игры и эстафеты на развитие двигательных качеств | | | | | | Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из подвижных и спортивных игр. | Формирование социальной роли ученика.  Формирование положительного  отношения  к учению | | | Умение структурировать знания  Контролировать режимы физической нагрузки на организм. | | | | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами | | | | | Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях | | | | | |  |  | |
| 97 | | комбинированный | | Прыжок в длину с места  Метание мяча в цель и на дальность | | | | | | Понятие «короткая дистанция»,  бег на скорость, бег на выносливость.метание мяча  Прыжок в длину с места  Метание мяча в цель и на дальность  Бег 60 метров | Волевая саморегуляция, способность к мобилизации сил и энергии | | | Стремление выполнять социально значимую и социально оцениваемую деятельность, быть полезным обществу;  приобретению новых знаний и умений. | | | | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами | | | | | Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях | | | | | |  |  | |
| 98 | | зачётный | | Метание мяча в цель и на дальность  Бег 60 метров на результат | | | | | | Подбирать комплекс упражнений для утренней гимнастики  Прыжок в длину с места  Метание мяча в цель и на дальность  Бег 60 метров на результат | Формирование социальной роли ученика.  Формирование положительного  отношения  к учению | | | Уметь взаимодействовать в команде при проведении эстафет с элементами легкой атлетики; | | | | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами | | | | | Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях | | | | | |  |  | |
| 99 | | игровой | | Игры и эстафеты на развитие двигательных качеств | | | | | | Знать правила поведения и технику безопасности на уроках физической культуры.  эстафеты на развитие двигательных качеств | Анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом | | | Преобразовывать модели в соответствии с содержанием учебного материала и поставленной учебной целью. | | | | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами | | | | | Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях | | | | | |  |  | |
| 100 | | Зачётный | | Метание мяча в цель и на дальность  Бег 60 метров на результат | | | | | | Уметь: выполнять метание мяча, бег на скорость и выносливость  Знать:Правила поведения на воде, в общественных местах, транспорте | Волевая саморегуляция, способность к мобилизации сил и энергии | | | Следить за самочувствием при физических нагрузках; | | | | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами | | | | | Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях | | | | | |  |  | |
| 101 | | Комбинированный | Правила поведения  Игры и эстафеты | | | | | | | Уметь: играть и знать правила проведения игр и эстафет Знать:Правила поведения на воде, в общественных местах, транспорте  соблюдать ПДД  Игры и эстафеты на развитие двигательных качеств | Формирование социальной роли ученика.  Формирование положительного  отношения  к учению | | | Составление режима дня; знать правила личной гигиены. Знать упражнения для формирования правильной осанки; | | | | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами | | | | | Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях | | | | | |  |  | |
| 102 | | Игровой | Игры и эстафеты на развитие двигательных качеств | | | | | | | Знать правила поведения и технику безопасности на воде  Соблюдать ПДД  Игры и эстафеты на развитие двигательных качеств на свежем воздухе | Анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом | | | Преобразовывать модели в соответствии с содержанием учебного материала и поставленной учебной целью. | | | | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами | | | | | Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях | | | | | |  |  | |