





- формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, утренней гимнастикой, физминутками и подвижными играми;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельным показателям физического развития и физической подготовленности.

Предлагаемая программа характеризуется направленностью:

- на реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с возрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), регионально климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);
- на реализацию принципа достаточности и сообразности, связанного с распределением учебного материала, обеспечивающего развитие познавательной и предметной активности учащихся;
- на соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- на достижение межпредметных связей, нацеливающих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- на усиление оздоровительного эффекта образовательного процесса, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, умений и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях в режиме дня, самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Программа состоит из трех разделов: «Знания о физической культуре» (информационный компонент), «Способы физкультурной деятельности» (операционный компонент) и «Физическое совершенствование» (мотивационный компонент).

Содержание первого раздела «Знания о физической культуре» соответствует основным направлениям развития познавательной активности человека: знания о природе (медико-биологические основы деятельности), знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности), знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).

Раздел «Способы физкультурной деятельности» соотносится с представлениями о самостоятельных занятиях физическими упражнениями, способах организации исполнения и контроля за физическим развитием и физической подготовленностью учащихся.

Содержание раздела «Физическое совершенствование» ориентировано на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Данный раздел включает в себя освоение жизненно важных навыков и умений, подвижных игр и двигательных действий из программных видов спорта, а так же общеразвивающих упражнений с различной функциональной направленностью.

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального образования по физической культуре являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения 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.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Личностные результаты:

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

Метапредметные результаты:

- характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организация самостоятельной деятельности с учётом требования её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;

- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
- видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;
- оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;
- управление эмоциями при общении со сверстниками, взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильное выполнение двигательной . действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты:

- планирование занятий физическими упражнениями
режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;
- изложение фактов истории развития физической культуры, характеристика её роли и значения в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерение (познавание) индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела), развитие основных физических качеств;
- оказание посильной помощи и моральной поддержки
сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибки способов их устранения;
- организация и проведение со сверстниками подвижных и элементов соревнований, осуществление их объективного судейства;
- бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности ;
- организация и проведение занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбор для них физических упражнений и выполнение их с заданной дозировкой нагрузки;

- характеристика физической нагрузки по показателю час- игры пульса, регулирование её напряжённости во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их;
- подача строевых команд, подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов;
- выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на высоком техничном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1 класс (99 часов)

Знания о физической культуре 3 часа

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Возникновение физической культуры у древних людей. Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, ходьба на лыжах как жизненно важные способы передвижения человека. Режим дня и личная гигиена.

Способы физкультурной деятельности 3 часа

Оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы утренней зарядки, физкультминутки. Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения игр, выбор одежды и инвентаря. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.

Знания о физической культуре

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

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

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

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

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности

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

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

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

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

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

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность

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

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

Акробатические комбинации. Например: 1) мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок 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 вися 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, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

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

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

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

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

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

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

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

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

На материале спортивных игр.

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

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
1.	Базовая часть	66
1.1.	Знание о физической культуре, способы физкультурной деятельности.	В процессе урока
1.2.	Подвижные игры	10
1.3.	Гимнастика с элементами акробатики	14
1.4.	Легкая атлетика	22
1.5.	Лыжная подготовка	20
2.	Вариативная часть	33
2.1.	Народные игры	12
2.2.	Подвижные игры с элементами баскетбола	7
2.3	Подвижные игры с элементами футбола	7

2.4	Подвижные игры с элементами волейбола	7
	Итого часов в год:	99

№ п/п	Физические способности	Контрольное Упражнение (тест)	В о з р а с т	Уровень					
				Мальчики			Девочки		
				низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
1.	Скорость	Бег 30 м/с	8	7,1	7,0 – 6,0	5,4	7,3	7,2 – 6,2	5,6
			9	6,8	6,7 - 5,7	5,1	7,0	6,9 – 5,6	5,3

2.	Координация	Челночный Бег	8	0,4	10,0 -9,5	9,1	11,2	10,7-10,1	9,7
			9	10,2	9,9 – 9,3	8.8	10,8	10,3 - 9,7	9,3
3.	Скоростно- силовые	Прыжок в длину с места	8	110	125 -145	165	90	125 - 140	155
			9	120	130 -150	175	110	135 - 150	160
4.	Выносливость	6-минутный бег, м	8	750	800 -950	1150	550	650 - 850	950
			9	800	850-1000	1200	600	700 - 900	1000
5.	Гибкость	Наклон вперед	8	1	3 - 5	7,5	2	5 - 8	11,5
			9	1	3 - 5	7,5	2	6 - 9	13,0
6.	Сила	Подтягивание на высокой (м), низкой (д) перекладине	8	1	2 - 3	4	3	6 - 10	14
			9	1	3 - 4	5	3	7 - 11	16

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»
С ОПРЕДЕЛЕНИЕМ ОСНОВНЫХ ВИДОВ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

№ п/п	Дата		Тема и содержание урока	Кол- во часов тип	Предметные результаты	Личностные и метапредметные результаты			
						Характеристика деятельности ученика			
	план	факт				Познавательные УДД	Регулятивные УДД	Коммуникативн ые УДД	Личностные УДД

				урока					
1	01.09		Урок - сказка Что такое физическая культура? Правила безопасности во время занятий. Ознакомление с двигательным режимом. Ходьба и бег. Игровые упражнения в беге.	1 ОЗН	Научится: выполнять действия по образцу, построение в шеренгу, колонну; соблюдать правила поведения в спортивном зале;	Раскрывают понятие «физическая культура» <i>общеучебные</i> - использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.	<i>целеполагание</i> - формулировать и удерживать учебную задачу; <i>планирование</i> - выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.	<i>инициативное сотрудничество</i> - ставить вопросы, обращаться за помощью	<i>Смыслообразова-ние</i> - адекватная мотивация учебной деятельности. <i>Нравственно-этич-ская ориентация</i> - умение избегать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций
2	04.09		Экскурсия в страну «Спортландия Когда и как возникли физическая культура и спорт. Требования к одежде при занятиях физическими упражнениями. Построение в колонну по одному и в шеренгу; приставные шаги. Игра «К своим флажкам».	1 ОЗН	Научится: выполнять действия по образцу, построение в шеренгу, колонну; исполнять команды: «Смирно», «Равняйсь»	Сравнивают физкультуру и спорт эпохи Античности с современными физкультурой и спортом. Называют движения, которые выполняют первобытные люди на рисунке. Изучают рисунки, на которых изображены античные атлеты, и называют виды соревнований, в которых они участвуют	<i>целеполагание</i> - формулировать и удерживать учебную задачу.	<i>инициативное сотрудничество</i> - ставить вопросы, обращаться за помощью	<i>Смыслообразова-ние</i> — адекватная мотивация учебной деятельности (социальная, внешняя)

3	07.09	Роль и значение занятий физической культурой и поддержание хорошего здоровья для успешной учёбы и социализации в обществе. Правила техники безопасности во время прыжков. Бег и ходьба; прыжки в длину с места. Игра «Прыгающие воробушки»	Рефлексия	Научится: характеризовать роль и значение уроков физической культуры для укрепления здоровья; выполнять упражнения по образцу учителя и показу лучших учеников	Определяют признаки положительного влияния занятий физкультурой на успехи в учёбе	<i>контроль и самоконтроль</i> - сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых и прыжковых упражнений, при этом соблюдают правила безопасности	Проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных ситуациях и условиях.
4	08.09	Спортивный калейдоскоп. Связь физической культуры с укреплением здоровья (физического, социального и психологического) и влияние на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное) Признаки правильного бега. Прыжки в длину с места; медленный бег. Игра «Зайцы в огороде».	комплексный	Научится: выполнять легкоатлетические упражнения (бег); технически правильно держать корпус и руки в медленном беге в сочетании с дыханием	анализируют положительное влияние её компонентов (регулярные занятия физическими упражнениями, закаливающие процедуры, личная гигиена) на укрепление здоровья и развитие человека.	<i>планирование</i> - определять общую цель и пути ее достижения; <i>прогнозирование</i> - предвосхищать результат.	<i>инициативное сотрудничество</i> - формулировать свои затруднения	

5	11.09	<p>Спортивный марафон. Твой организм (основные части тела человека, основные внутренние органы, скелет, мышцы, осанка) Правила техники безопасности во время прыжков. Прыжки в длину с места; медленный бег. Игра «Прыгающие воробушки».</p>	комплексный	Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.	Характеризуют основные части тела человека	Планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения.	Проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных ситуациях и условиях.
6	14.09	<p>Спортивный марафон Строение тела, основные формы движений (циклические, ациклические, вращательные) Особенности зарождения физической культуры. Бег с изменением направления; метание малого мяча с места. Игра «Лисы и куры».</p>	рефлексия	Оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами	Характеризуют основные части тела человека, формы движений	Участвовать в диалоге на уроке Умение слушать и понимать других	Активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания	Формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы.

7	15.09	<p>Спортивный марафон Строение тела, основные формы движений Особенности зарождения физической культуры. Бег с изменением направления; метание малого мяча с места. Игра «Лисы и куры».</p>	Рефлексия	Организовывать и проводить подвижные игры с элементами соревновательной деятельности.	Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.	Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.	Узнают свою характеристику с помощью теста «Проверь себя»
8	18.09	<p>Урок - игра Метание мяча с места; бег в чередовании с ходьбой. Игра «Зайцы в огороде».</p>	комплексный	Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.	Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.	Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.	Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений.	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.

9	21.09	<p>Спортивный марафон <i>Игра «Проверь себя» на усвоение правил здорового образа жизни</i> История первых Олимпийских игр. Метание малого мяча в горизонтальную цель; бег с преодолением препятствий. Игра «Лисы и куры».</p>	Рефлексия	Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.	Устанавливают связь между развитием физических качеств и работой сердца и кровеносных сосудов.	Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок
10	22.09	<p>Спортивный марафон Работа сердечно-сосудистой системы во время движений и передвижений человека. Метание из-за головы; челночный бег. Игра «Кто дальше бросит».</p>	Рефлексия	Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.	Устанавливают связь между развитием физических качеств и работой сердца и кровеносных сосудов.	Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок

11	25.09		Урок - путешествие Бег с ускорением; метание малого мяча в горизонтальную цель. Игра «К своим флажкам».	Рефлексия	Организовывать и проводить подвижные игры с элементами соревновательной деятельности.	Объясняют важность занятий физическими упражнениями, катания на коньках, велосипеде, лыжах, плавания, бега для укрепления сердца	Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.	Формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы.
12	28.09		Прыжки через короткую скакалку; эстафета «Смена сторон». Игра «Зайцы в огороде». Бег 1000м	комплексный	Учет в беге на 1000м	Устанавливают связь между развитием физических качеств и органами чувств.	Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.	Формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы.
13	29.09		Спортивный калейдоскоп Строение глаза Игра с элементами ОРУ «Море волнуется – раз»	Рефлексия	Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.	Объясняют роль зрения и слуха при выполнении основных движений	Излагать правила и условия проведения подвижных игр.	Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.	Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх
14	02.10		Специальные упражнения для органов зрения. Игра с мячом «Охотники и утки».	Рефлексия	Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.	Выполняют специальные упражнения для органов зрения	Излагать правила и условия проведения подвижных игр.	Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр	Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх

15	05.10		Урок путешествия - «Возникновение первых соревнований. Зарождение Олимпийских игр». Подвижная игра «Горелки».	ОЗН	Пересказывать тексты по истории физической культуры.	Анализируют советы, как беречь зрение, слух, как ухаживать за кожей.	Овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета.	Участвовать в диалоге на уроке Умение слушать и понимать других	Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх
16	06.10		Подвижные игры Правила личной гигиены (соблюдение чистоты тела, волос, ногтей и полости рта, смена нательного белья) Подвижные игры на свежем воздухе. Эстафеты.	рефлексия	Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.	Учатся правильному выполнению правил личной гигиены. Анализируют ответы своих сверстников.	Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления.	Участвовать в диалоге на уроке Умение слушать и понимать других	Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх
17	09.10		Подвижные игры <i>Игра «Проверь себя» на усвоение правил личной гигиены</i> Игра «Пятнашки». Игра «Кто самый быстрый».	рефлексия	Осваивать умения выполнять универсальные физические упражнения. Развивать физические качества.	Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр	Овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире.	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.	Дают оценку своему уровню личной гигиены с помощью тестового задания «Проверь себя»

18	12.10		Правила поведения и безопасности. Ловля и передача волейбольного мяча. Игра «Два мороза».	озн	Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности	Освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии.	Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.	Овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.).	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).
19	13.10		Ловля и передача волейбольного мяча. Игра «Прыгающие воробушки».	ОЗН	Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр.	Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр.	Осваивать технические действия из спортивных игр.	Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.
20	16.10		Ловля и передача волейбольного мяча. Игра «Кто самый быстрый».	рефлексия	Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр.	Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр.	Осваивать технические действия из спортивных игр.	Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.	Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.

21	19.10		Правила поведения и безопасности. Ловля и передача баскетбольного мяча. Игра «Играй, играй, мяч не потеряй».	ОЗН	Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр.	Моделировать технические действия в игровой деятельности.	Осваивать технические действия из спортивных игр.	Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.	Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели
22	20.10		Ловля и передача мяча. Игра «Мяч водящему».	рефлексия	Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр.	Моделировать технические действия в игровой деятельности.	Осваивать технические действия из спортивных игр.	Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.	Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели
23	23.10		Правила поведения и безопасности. Ловля, передача и ведение мяча (индивидуальное). Игра «Играй, играй, мяч не потеряй».	ОЗН	Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр.	Моделировать технические действия в игровой деятельности.	Осваивать технические действия из спортивных игр.	Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.	Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели

24	09.11		Требования к одежде и обуви при занятиях физическими упражнениями. Ловля, передача и ведение мяча (индивидуальное). Игра «Мяч водящему».	ОЗН	Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр.	Моделировать технические действия в игровой деятельности.	Осваивать технические действия из спортивных игр.	Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.	Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели
25	10.11		Ловля, передача и ведение мяча (в парах); Игра «Школа мяча».	рефлексия	Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр.	Моделировать технические действия в игровой деятельности.	Осваивать технические действия из спортивных игр.	Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.	Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели
26	13.11		Приёмы закаливания. Ловля, передача и ведение мяча (в парах). Игра «У кого меньше мячей».	ОЗН	Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр.	Моделировать технические действия в игровой деятельности.	Осваивать технические действия из спортивных игр.	Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.	Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели

27	16.11		Спортивный марафон «Внимание на старт» Ловля и передача, броски мяча стоя на месте и в шаге. Игра «Капитаны»	Рефлексия	Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр.	Моделировать технические действия в игровой деятельности.	Осваивать технические действия из спортивных игр.	Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.	Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели
28	17.11		Правила безопасности во время занятий. Лазанье по гимнастической стенке; упражнения в равновесии. Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой. Игра «Лисы и куры».	ОЗН	Различать и выполнять строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Стой!».	Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением организующих упражнений	Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.	Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании акробатических упражнений.	Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели

29	20.11		Лазанье по гимнастической стенке; упражнения в равновесии. Стойка на лопатках с поддержкой. Игра «Кто дальше бросит».	ОЗН	Различать и выполнять строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Стой!».	Осмысление техники выполнения разучиваемых акробатических комбинаций и упражнений.	Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.	Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании акробатических упражнений	Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели
30	23.11		Беседа. Признаки правильной осанки. Лазанье по канату; упражнения с малыми мячами. Обучение технике кувырка в сторону. Игра «Третий лишний».	ОЗН	Осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций.	Овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям.	Осмысление правил безопасности (что можно делать и что опасно делать) при выполнении акробатических, гимнастических упражнений, комбинаций.	Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании акробатических упражнений	Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели

31	24.11		Лазанье по наклонной скамейке; упражнения с большими мячами. Игра «К своим флажкам».	ОЗН	Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических	Овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям.	Осмысление правил безопасности (что можно делать и что опасно делать) при выполнении акробатических, гимнастических упражнений, комбинаций.	Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании акробатических упражнений	Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели
32	27.11		Значение напряжения и расслабления мышц». Подтягивание, лёжа на животе по горизонтальной скамейке; упражнения с обручем. Кувырок вперед. Игра «Третий лишний».	рефлексия	Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических	Овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям.	Осмысление правил безопасности (что можно делать и что опасно делать) при выполнении акробатических, гимнастических упражнений, комбинаций.	Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании акробатических упражнений	Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели
33	30.11		Лазанье через гимнастическую скамейку; упражнения с гимнастической палкой. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивание через набивные мячи. Игра «Два Мороза».	рефлексия	Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств	Овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям.	Осмысление правил безопасности (что можно делать и что опасно делать) при выполнении акробатических, гимнастических упражнений, комбинаций.	Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании акробатических упражнений	Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели

34	02.12		Значение личной гигиены. Лазанье через гимнастического коня; упражнения с набивным мячом. Перекаты в группировке - кувырок назад. Лазание по наклонной скамейке Игра «Лисы и куры».	ОЗН	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.	Овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям.	Осмысление правил безопасности (что можно делать и что опасно делать) при выполнении акробатических, гимнастических упражнений, комбинаций.	Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании акробатических упражнений	Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели
35	04.12		Лазанье через гимнастического коня; упражнения с обручем. Перелазание через препятствия. Упражнение в равновесии. «Мост» со страховкой. Игра «Два Мороза».	комплексный	Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций.	Овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям.	Осмысление правил безопасности (что можно делать и что опасно делать) при выполнении акробатических, гимнастических упражнений, комбинаций.	Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании акробатических упражнений	

36	07.12		.Режим дня, его значение. Акробатические упражнения; перестроение по заранее установленным местам. висы на гимнастической стенке и на перекладине, подтягивание в висе; «Мост» лежа на спине; стойка на лопатках. Игра «Третий лишний».	комплексный	Описывать технику гимнастических упражнений на снарядах.	Овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям.	Осмысление правил безопасности (что можно делать и что опасно делать) при выполнении акробатических, гимнастических упражнений, комбинаций.	Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании акробатических упражнений	Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели
37	08.12		Акробатические упражнения; повороты направо, налево. Упражнения в висе на гимнастической стенке.Игра «Пятнашки»	рефлексия	Осваивать технику гимнастических упражнений на спортивных снарядах.	Моделировать технические действия в игровой деятельности.	Осваивать технические действия из спортивных игр.	Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.	Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели
38	11.12		.Значение закаливания. Акробатические упражнения; упражнения в равновесии. Упражнения на бревне Игра «К своим флажкам».	рефлексия	Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений.	Моделировать технические действия в игровой деятельности.	Осваивать технические действия из спортивных игр.	Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.	Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели

39	14.12		Урок – соревнование «Лазание по гимнастической скамейке. Подтягивание лежа на животе по горизонтальной скамейке». Подвижная игра «Отгадай, чей голос».	комплексный	Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении гимнастических упражнений.	Моделировать технические действия в игровой деятельности.	Осваивать технические действия из спортивных игр.	Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.	Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели
40	15.12		Гимнастика преодоление полосы препятствий. Игра «Кентавры»	рефлексия	Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций.	Моделировать технические действия в игровой деятельности.	Осваивать технические действия из спортивных игр.	Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.	Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели
41	18.12		Урок – соревнование «Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания». Подвижная игра «Посадка картофеля».	комплексный	Осваивать технику физических упражнений прикладной направленности.	Описывать технику гимнастических упражнений на снарядах.	Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении гимнастических упражнений.	Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений.	Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций.
42	21.12		Спортивный калейдоскоп «Упражнения на ловкость и координацию». народная игра «Удочка».	рефлексия	Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций.	Описывать технику гимнастических упражнений на снарядах.	Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении гимнастических упражнений.	Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений.	Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций.

43	22.12 Ак/д		Урок – игра ОРУ со скакалкой Народные игры: Волк во рву	комплексный	Комплексное развитие физических качеств	Моделировать технические действия в игровой деятельности.	Осваивать технические действия из спортивных игр.	Взаимодействова ть в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.	Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели
44	25.12 Ак/д		Урок – игра Комплекс упражнений «Шел король по лесу». Игра «Совушка». Игра «Змейка»	рефлексивный	Комплексное развитие физических качеств	Моделировать технические действия в игровой деятельности.	Осваивать технические действия из спортивных игр.	Взаимодействова ть в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.	Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели
45	28.12 Ак.д		Урок – игра Комплекс упражнений «Шел король по лесу». Игра «Ниточка и иголочка». Развитие силовых способностей	рефлексивный	Комплексное развитие физических качеств	Моделировать технические действия в игровой деятельности.	Осваивать технические действия из спортивных игр.	Взаимодействова ть в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.	Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели
46	11.01 Ак./д		Урок – игра Комплекс упражнений «Ветер на планете». Игра «Светофор». Игра «Три движения»	комплексный	Комплексное развитие физических качеств	Моделировать технические действия в игровой деятельности.	Осваивать технические действия из спортивных игр.	Взаимодействова ть в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.	Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели

47	12.01 Ак./д		Урок – игра Комплекс упражнений «Ветер на планете». Народная игра «Гуси-лебеди».	комплексный	Комплексное развитие физических качеств	Моделировать технические действия в игровой деятельности.	Осваивать технические действия из спортивных игр.	Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.	Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели
48	15.01		Урок – игра Комплекс упражнений «На лугу». Игры: «Волк во рву», «Весна-красна».	комплексный	Комплексное развитие физических качеств	Моделировать технические действия в игровой деятельности.	Осваивать технические действия из спортивных игр.	Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.	Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели
49	18.01		Спортивный каледойскоп Ведение и передача баскетбольного мяча. Подвижная игра «Круговая охота».	ОЗН	<u>Проявлять</u> качества силы, координации и выносливости.	Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности	<u>Соблюдать</u> дисциплину и правила техники безопасности во время проведения подвижных игр.	Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.	Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели
50	19.01 Ак/д		Спортивный каледойскоп Подвижные игры Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. Эстафеты с мячом	ОЗН	Комплексное развитие физических качеств	Моделировать технические действия в игровой деятельности.	Осваивать технические действия из спортивных игр.	Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.	Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели

51	22.01	22.01 Ак.д	Лыжная подготовка Основные требования к одежде и обуви во время занятий лыжной подготовкой. Переноска и надевание лыж. Игра «Два мороза».	ОЗН	Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах.	Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.	Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений.	Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.
52	25.01	25.01 Ак/д	Лыжная подготовка Значение занятий лыжной подготовкой для укрепления здоровья. Ступающий шаг. Игра «Прыгающие воробушки».	комплексный	Осваивать универсальные умения контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений.	Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.	Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.	Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.
53	26.01	26.01 Ак/д	Лыжная подготовка Ступающий шаг. Игра «К своим флажкам».	ОЗН	Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов.	Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.	Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.	Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей

54	29.01		Лыжная подготовка Режим дня. Скользкий шаг без палок. Игра «Два мороза».	рефлексивный	планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;	Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов.	Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения	Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.	Проявлять выносливость при прохождении тренировочных занятий
55	01.02		Лыжная подготовка Физическая нагрузка Скользкий шаг без палок. Игра «Зайцы в огороде».	комплексный	Проявлять выносливость при прохождении тренировочных занятий	Объяснять технику выполнения скользящего шага	Проявлять координацию при выполнении скользящего шага	Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.	формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.
56	02.02		Лыжная подготовка Значение занятий лыжной подготовкой для закаливания. Скользкий шаг с палками. Игра «Лисы и куры».	ОЗН	Осваивать технику скользящего шага с палками	Объяснять технику выполнения скользящего шага с палками	Проявлять координацию при выполнении скользящего шага с палками	Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.	Проявлять выносливость при прохождении тренировочных занятий

57	05.02		Лыжная подготовка Требования к температурному режиму. Скользящий шаг с палками. Игра «Два мороза».	ОЗН	Осваивать технику скользящего шага с палками	Объяснять технику выполнения скользящего шага с палками	Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения	Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.	Проявлять выносливость при прохождении тренировочных занятий
58	08.02		Лыжная подготовка Особенно сти дыхания. Скользящий шаг с палками. Игра «Шире шаг».	ОЗН	Осваивать технику скользящего шага с палками	Объяснять технику выполнения скользящего шага с палками	Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения	Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.	Проявлять выносливость при прохождении тренировочных занятий
59	09.02		Лыжная подготовка Скользящий шаг с палками. Эстафета «Кто самый быстрый».	ОЗН	Осваивать технику скользящего шага с палками	Объяснять технику выполнения скользящего шага с палками	Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения	Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.	Проявлять выносливость при прохождении тренировочных занятий
60	12.02	12.02 Ак/д	Лыжная подготовка Повороты переступанием. Игра «Пятнашки»	ОЗН	Осваивать технику поворотов, спусков и подъемов.	Объяснять технику выполнения поворотов, спусков и подъемов.	Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.	Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность	Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.

61	15.02		Лыжная подготовка Повороты на месте переступанием вокруг пяток лыж.	комплексный	Осваивать технику поворотов, спусков и подъемов.	Объяснять технику выполнения поворотов, спусков и подъемов.	Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.	Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность	Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.
62	16.02		Лыжная подготовка Передвижение по кругу, чередуя ступающий и скользящий шаг без палок.	комплексный	Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.	Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.	Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий	Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность	Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.
63	19.02	19.02 Ак/д	Лыжная подготовка Подъем ступающим шагом, спуск в основной стойке.	ОЗН	Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.	Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.	Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий	Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность	Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.

64	22.02	22.02 Ак/д	Лыжная подготовка Передвижение скользящим шагом с палками до 500 м в умеренном темпе. Подъем ступающим шагом, спуск в основной стойке.	комплексный	Проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов	Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.	Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий	Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность	Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.
65	01.03	01.03 Ак/д	Лыжная подготовка Передвижение ступающим шагом с широкими размахиваниями руками; с небольшого разбега ступающим шагом длительное скольжение на одной лыже; «Самокат»	комплексный	Проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов	Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.	Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий	Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность	Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.
66	02.03		Лыжная подготовка Передвижение под пологий уклон скользящим шагом без палок. Передвижение скользящим шагом по разметке	ОЗН	Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.	находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления	формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;	активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и соперничества	формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.

67	05.03		Лыжная подготовка Скользкий шаг с палками на отрезке до 100 м Спуски и подъемы, прохождение дистанции 1 км скользящим шагом с палками.	рефлексия	Проявлять выносливость при прохождении трассы	овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность	Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий	проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;	анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
68	09.03		Лыжная подготовка Передвижение скользящим шагом дистанции 1 км на время. Преодоление подъема ступающим шагом и «лесенкой» наискось, опираясь на лыжные палки; спуск в основной стойке.	комплексный	Проявлять выносливость при прохождении трассы	овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность	Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий	проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;	анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
69	12.03		Лыжная подготовка Передвижение скользящим шагом дистанции 1 км на время. Преодоление подъема ступающим шагом и «лесенкой» наискось, опираясь на лыжные палки; спуск в основной стойке.	комплексный	Проявлять выносливость при прохождении трассы	овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность	Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий	проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;	анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

70	15.03		Лыжная подготовка Игра «С горки на горку». Игры «Не задень», «Биатлон», «Подними».	рефлексия	Проявлять выносливость при прохождении трассы	овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность	Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий	проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;	анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
71	16.03		ОРУ с набивным мячом Метание набивного мяча Русская народная игра «У медведя во бору»	рефлексия	<u>Выполнять</u> игровые действия в условиях учебной и игровой деятельности.	<u>Называть</u> правила подвижных игр и выполнять их в процессе игровой деятельности.	<u>Подготавливать</u> площадки для проведения подвижных игр в соответствии с их правилами	Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх.	<u>Проявлять</u> смелость, волю, решительность, активность и инициативу при решении вариативных задач, возникающих в процессе игры.
72	19.03		ОРУ с набивным мячом Метание набивного мяча Русская народная игра «Гуси-лебеди» Пли «Охотники и утки»	рефлексия	<u>Выполнять</u> игровые действия в условиях учебной и игровой деятельности.	Излагать правила и условия проведения подвижных игр.	<u>Подготавливать</u> площадки для проведения подвижных игр в соответствии с их правилами	Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх.	<u>Проявлять</u> смелость, волю, решительность, активность и инициативу при решении вариативных задач, возникающих в процессе игры.
73	29.03		ОРУ в парах. Челночный бег 3X10м Русская народная игра «Филин и пташка».	рефлексия	Игровые правила. Выбор и ограничение игрового пространства. Проведение игры.	<u>Моделировать</u> игровые ситуации.	<u>Подготавливать</u> площадки для проведения подвижных игр в соответствии с их правилами	Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх	<u>Регулировать</u> эмоции в процессе игровой деятельности, уметь управлять ими.

74	30.03		ОРУ в парах. Челночный бег 3X10м Русская народная игра «Горелки».	рефлексия	Правила игры. Проведение игры.	<u>Различать</u> упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость).	<u>Выявлять</u> различия в основных способах передвижения человека.	<u>Общаться</u> и взаимодействовать со сверстниками условиях игровой деятельности.	<u>Регулировать</u> эмоции в процессе игровой деятельности, уметь управлять ими.
75	02.04		Броски: большого мяча на дальность Русская народная игра «Кот и мышь».	рефлексия	Осваивать универсальны е умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.	<u>Различать</u> упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость).	<u>Выявлять</u> различия в основных способах передвижения человека.	<u>Общаться</u> и взаимодействовать со сверстниками условиях игровой деятельности.	<u>Регулировать</u> эмоции в процессе игровой деятельности, уметь управлять ими.
76	05.04		Личная гигиена. Ловля, передача, броски мяча, стоя на месте и в шаге. Прыжки через длинную скакалку Игра «Мяч водящему».	комплексный	Осваивать универсальны е умения в самостоятельн ой организации и проведении подвижных игр.	Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.	Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений.	Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.

77	06.04		Историческое путешествие «Зарождение физической культуры на территории Древней Руси». Ведение мяча на месте и в движении. Прыжки через длинную скакалку «Два мороза»	рефлексия	Осваивать технические действия из спортивных игр.	Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.	Умение с достаточной полнотой и точностью выразить свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.	Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.	Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели
78	09.04		Прыжки через планку с прямого разбега. Ведение мяча с изменением направления направления Эстафеты. ОРУ. Игры «Пятнашки», Дыхательная гимнастика.	ОЗН	Моделировать технические действия в игровой деятельности.	Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.	Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.	Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств
79	12.04		Прыжки через планку с прямого разбега. Ловля и передача мяча на месте и в движении. ОРУ в движении. Игры: «Прыгающие воробышки», «Зайцы в огороде»	ОЗН	Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.	Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений	Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.

80	13.04	<p>Ведение мяча с изменением направления. Перемещения в баскетбольной стойке. Ловля и передача мяча двумя руками от груди, двумя руками, с отскоком от пола, над головой сверху. Игры: «У кого меньше мячей».</p>	ОЗН	<p>Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности.</p>	<p>Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.</p>	<p>Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений.</p>	<p>Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий</p>	<p>Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.</p>
81	16.04	<p>Ловля и передача мяча на месте и в движении. Перемещения; подводящие упражнения для ловли мяча. Ведение мяча на месте и в движении правой и левой рукой. Игры «Пятнашки с освобождением», «Играй-играй мяч не теряй»</p>	рефлексия	<p>Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр.</p>	<p>Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.</p>	<p>Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений.</p>	<p>Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий</p>	<p>Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.</p>

82	19.04	Бросок мяча снизу на месте в щит. Учебная игра в «мини-баскетбол» О.Р.У. с мячом. Остановка в широком шаге по сигналу при беге в среднем темпе. Ловля и передача мяча в парах. Ведение мяча на месте правой, левой рукой. Игра «Мяч водящему», «Мяч в обруч»	рефлексия	Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности.	Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.	Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений.	Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.
83	20.04	Верхняя и нижняя передачи мяча над собой О.Р.У. с мячом. Передача и ловля мяча в парах двумя руками от груди. Ведение мяча на месте, ведение мяча в движении (правой и левой рукой). Игра «У кого меньше мячей»	ОЗН	Осваивать умения выполнять универсальные физические упражнения.	Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.	Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений.	Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.

84	23.04		Верхняя и нижняя передачи мяча в парах О.Р.У. с мячом. Ведение мяча на месте и в движении (правой, левой рукой). Эстафеты с ведением и передачей мяча. Игра «Школа мяча»	ОЗН	Развивать физические качества.	Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.	Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений.	Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.
85	26.04		Нижняя прямая подача мяча в кругу Передача мяча в парах. Ведение мяча на месте. Передачи в колоннах двумя руками , одной слева, одной справа. Эстафеты с ведением мяча.	ОЗН	Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.	Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.	Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений.	Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.
86	27.04		Верхняя и нижняя передачи мяча в кругу Передача мяча в парах. Ведение мяча на месте. Передачи в колоннах двумя руками , одной слева, одной справа. Эстафеты с ведением мяча.	ОЗН	Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр.	Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.	Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений.	Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.

87	30.04		Учебная игра в «Пионербол» Передача мяча в парах, по кругу. Правила игры. Перебрасывание мяча через сетку.	рефлексия	Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.	Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.	Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений.	Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.
88	03.05		Учебная игра в «Пионербол» Передача мяча в парах, по кругу. Правила игры. Перебрасывание мяча через сетку.	рефлексия	Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр.	Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.	Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений.	Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.
89	04.05		Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра. Обучение технике прыжка в длину с места. Подвижные игра Воробьи и вороны	ОЗН	Описывать технику беговых упражнений.	Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.	Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений.	Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.

90	07.05		Беговые упражнения с изменяющимся направлением движения. Закрепление техники прыжка с места. Подвижная игра «Парашютисты».	комплексный	Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений.	Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.	Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.	Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.
91	10.05		Совершенствование техники прыжка с места Подтягивание на перекладине Игра: «Через кочки и пенечки».	комплексный	Осваивать технику прыжковых упражнений.	Описывают технику выполнения беговых, прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.	Включают прыжковые упражнения в различные формы занятий по физической культуре.	Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.

92	11.05		Урок – соревнование Учет техники прыжка с места Игра «Прыгающие воробушки». Эстафеты	рефлексия	Осваивать универсальны е умения контролироват ь величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении прыжковых упражнений.	Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений.	находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;	технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
93	14.05		Обучение техники метания мяча на дальность. Подвижные игры: «Метко в цель», «Кто дальше бросит».	ОЗН	Описывать технику метания малого мяча.	Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.	технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
94	17.05		Спортивный калейдоскоп Закрепление техники метания мяча на дальность. Подвижная игра «Снайперы».	комплексный	Осваивать технику метания малого мяча.	Демонстрируют вариативное выполнение упражнений для метания	находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;	технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

95	18.05		Урок – соревнование Учет техники метания мяча на дальность. Подтягивание на перекладине	рефлексия	Проявлять качества силы, быстроты и координац ии при метании малого мяча	Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.	технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
96	21.05		Урок- игра Обучение технике бега Бег из разных исходных положениях. Подвижная игра «День и ночь». ОРУ в парах	озн	Осваивать универсальны е умения контролироват ь величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений.	Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.	Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.	Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.	проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях;

97	24.05		Урок – соревнование Закрепление техники бега. Бег 30 метров (контроль) Эстафеты.	комплексный	Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений.	Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.	Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.
98	25.05		Спортивный марафон Учет бега на выносливость. Подвижные игры	рефлексия	Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений.	Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.	Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.	Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.	
99	25.05		Урок – соревнование						

			Бег 1000 метров Игра «Через кочки и пенечки».		Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений	Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.	Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.	Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях;
--	--	--	--	--	--	--	---	--	---