Управление образования администрации МО «Заиграевский район»
МБОУ «Онохойская средняя общеобразовательная школа № 2»

Утверждаю
Директор МБОУ
Онохойской СОШ № 2
_____

Приказ № 34/1 от «01»
сент. 2014 г.

Согласовано заместитель
директора по УВР
МБОУ_____ СОШ
«1» сент 2014 г.

Программа рассмотрена и
одобрена на заседании или
МО,
Протокол № 34/1 от «1»
сентября 2014 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре

для учащихся 1 «а» класса

учителя Серяевой Галины Михайловны

2014-2015 учебный год

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования 2011г., авторской программы В. И. Лях «Физическая культура», утвержденной МО РФ в соответствии с требованиями Федерального компонента государственного стандарта начального образования. Образовательная программа МБОУ ОСОШ №2, Образовательной программы НОО 2014-2015г, базисного учебного плана школы на 2014г., планируемых результатов начального общего образования.

В соответствии с Концепцией структуры и содержания образования в области физической культуры предметом обучения в начальной школе является двигательная активность с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью у младших школьников не только совершенствуются физические качества, но и активно развиваются сознание и мышление, творческие способности и самостоятельность. Учитывая эти особенности, данная программа ориентируется на решение следующих **образовательных задач:**

- совершенствование жизненно важных навыков и умений в ходьбе, прыжках, лазаньи, метании;
- обучение физическим упражнениям из таких видов спорта, как гимнастика, легкая атлетика и лыжные гонки, а также подвижным играм и техническим действиям спортивных игр, входящих в школьную программу;
- развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации движений, гибкости;
- 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 возрастно-половыми 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 аткже общеразвивающих упражнений с различной функциональной направленностью.

Тематический план

№	Разделы и темы	Количество часов (уроков)
		Класс
		1
	Базовая часть	66
1	Знания о физической культуре	3
2	Способы физкультурной деятельности	3
3	Физическое совершенствование: – гимнастика с основами акробатики – легкая атлетика – лыжные гонки – подвижные игры – общеразвивающие упражнения (в содержании соответствующих разделов программы)	 16 14 12 18
	Вариативная часть (время на освоение отдельных видов программного материала пропорционально увеличивается)	33

Содержание тем учебного курса

1 класс

Знания о физической культуре

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

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

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики

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

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

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

Легкая атлетика

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

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

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

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

Лыжные гонки

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

Передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом.

Повороты переступанием на месте.

Спуски в основной стойке.

Подъемы ступающим и скользящим шагом.

Торможение падением.

Подвижные игры

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

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

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

На материале раздела «Спортивные игры»:

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

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

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств

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.

Уровень физической подготовленности

1класс

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

Критерии и нормы оценки знаний обучающихся

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

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки

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

Значительные ошибки – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся:

- старт не из требуемого положения;
- отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;
- бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;
- несинхронность выполнения упражнения.

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

Список литературы

1. Лях В. И. Физическая культура: 1 – 4
2. «Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы», В.И.Лях, А.А.Зданевич; Москва:«Просвещение»,2010
3. «Справочник учителя физической культуры», П.А.Киселев, С.Б.Киселева; - Волгоград: «Учитель»,2008.
4. «Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья 1-5 классы», Н.И.Дереклеева; Москва: «ВАКО»,2007.
5. «Подвижные игры 1-4 классы», А.Ю.Патрикеев; Москва: «ВАКО»,2007.
6. «Зимние подвижные игры 1-4 классы», А.Ю.Патрикеев; Москва: «ВАКО»,2009.
7. «Дружить со спортом и игрой», Г.П.Попова; Волгоград: «Учитель»,2008.
8. «Физкультура в начальной школе», Г.П.Болонов; Москва: «ТЦ Сфера»,2005.
9. Жуков М.Н. «Подвижные игры»: Учеб. для студ. пед. вузов. — М.: Издательский центр «Академия», 2000. — 160 с

Календарно – тематическое планирование по физической культуре для учащихся 1 классов – 3 часа в неделю.

№ урока	Наименование раздела программы	Тема урока	Кол – во часов	Характеристика деятельности ученика	Содержание урока	Формируемые УУД	Дата проведения	
1.	**I четверть** Основы знаний	Вводный и -ж. Первичный и-ж по Т/б. Основы знаний.	**1**	**Цель:** познакомить с правилами поведения в спортивном зале **Определять** назначение физкультурно- оздоровительных занятий, их роль и значение в режиме дня	Вводный инструктаж. Первичный инструктаж по т/б. Инструктаж по л/а.. Режим дня школьника и его значение. (презентация).	**Регулятивные:** планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; **Личностные:** проявляют учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу		
2	***Легкая атлетика*** *Ходьба и бег*	Форма- игра. Виды ходьбы.СУ	9	**Выявлять** различия в основных способах передвижения человека. **Осваивать** ходьбу под счет, под ритмический рисунок. **Осваивать** универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений. **Моделировать** сочетание различных видов ходьбы.	Комплекс ОРУ. Строевые упражнения: основная стойка, построение в колонну по одному и в шеренгу. Ходьба обычная, на пятках, носках, в полуприседе, с различным положеением рук, под счет учителя, коротким и средним шагом. П/игра на внимание «Запрещенное движение»	**Регулятивные:** Учиться работать по предложенному учителем плану. **Коммуникативные:** Совместно договариваться о правилах общения и поведения на уроках и следовать им. Личностные: ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности: самоанализ и самоконтроль результата.		
3		Форма- игра. Бег с изменением напрвления и скорости. СУ		**Выявлять** различия в основных способах передвижения человека **Осваивать** технику выполнения беговых упражнений. **Моделировать** сочетание различных видов ходьбы и бега.	Комплекс ОРУ. Строевые упражнения: основная стойка, построение в колонну по одному и в шеренгу. Ходьба обычная, на пятках, носках, в полуприседе, с различным положеением рук, под счет учителя, коротким, средним шагом и длинным шагом. Бег с изменением направления движения по указанию учителя, по сигналу. Обычный бег, коротким, средним и длинным шагом.	**Познавательные:** Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке. **Личностные:** Принимать позицию учащегося, положительно относиться к школьным занятиям. **Регулятивные:** вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта харктера сделанных ошибок.		
4 - 5		Форма- игра. Специальные беговые упражнения .		**Моделировать** ситуации, требующие перехода от одних действий к другим. **Осваивать** технику бега различными способами. **Осваивать** умение использовать положение рук и длину шага во время ходьбы.	Комплекс ОРУ с палками. СУ. Бег с высоким подниманием бедра, захлест голени, выбрасывание прямых ног вперед. См. урок № 3. П/игра: Игра «К своим флажкам»	**Коммуникативные:** Соблюдать простейшие нормы речевого этикета: здороваться, прощаться, благодарить. **Личностные:** Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению; **Личностные:** раскрывают внутреннюю позицию школьника		
6 -		Развитие координацио		**Различать** упражнения по воздействию на развитие основных	Комплекс ОРУ. Бег с высоким подниманием бедра, захлест голени,	**Предметные:** Отработка знаний и умений, приобретенных на предыдущих		

7		нных способностей		физических качеств (координация). **Уметь** выполнять основные движения в ходьбе и беге. **Различать** разные виды бега, уметь менять направление во время бега, оценивать свое состояние.	выбрасывание прямых ног вперед. См. урок № 3. Бег по определенному коридору. П/игра: Игра «К своим флажкам» Эстафеты.	уроках. **Коммуникативные:** Потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог **Регулятивные:**планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; оценивают правильность выполнения действия		
8		Развитие скоростных способностей		**Различать** упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (быстрота). **Уметь** бегать с максимальной скоростью с высокого старта 30м.	Комплекс ОРУ в движении. СУ. Спеуиальные беговые упражнения. Бег с ускорением (15 – 20 м) – 2 -3 раза в чередовании со спокойным бегом. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 10 с.). П/игра: «Вызов номеров»	**Предметные:** Развитие основных фи з- их качеств и расширение функциональных возможностей организма. **Регулятивные:** удержание цели урока, работа по плану, исправление ошибок в своей работе, сравнивая с образцом. **Личностные:** Установление обучающимися связи между целью учебной деятельности и её мотивом;		
9		Развитие скоростных способностей		**Различать** упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (быстрота). **Уметь** бегать с максимальной скоростью с высокого старта 30м. **Прогнозировать** результат выполнения – бег 30 м. **Контролировать** и осуществлять контроль за правильностью выполнения данного упражнения.	Комплекс ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Высокий старт с пробеганием отрезков от 10 – до 15 метров с изменением скорости. Бег с максимальной скоростью – 30 м (2 подхода). П/игра: «Вызов номеров»	**Предметные:** Развитие основных физ- их качеств и расширение функциональных возможностей организма. **Регулятивные:** Удержание цели урока, определять границы умения и неумения, работа по плану; **Познавательные:** Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке.		
10		Развитие скоростной выносливост и		**Проявлять** качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений. **Сравнивать** разные способы выполнения упражнений, выбирать удобный. **Различать** и **выполнять** строевые команды: «Смирно!», «Воль- но!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйсь!», «Стой!».	Комплекс ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег в чередовании с ходьбой до 500 м. П/игра на внимание: «Карлики и великаны»	**Предметные:** Развитие основных физ -их качеств и расширение функциональных возможностей организма. **Познавательные:** Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса. **Регулятивные:** Удержание цели урока, определять границы умения и неумения, работа по плану;.		
11	*Метание*	Развитие скоростно-силовых способностей .	3	**Моделировать** комплексы упражнений с учетом их цели: на развитие силы, быстроты, выносливости **Осваивать** технику метания малого мяча.	Комплекс ОРУ с малыми мячами. СУ. Беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и ловля набивных мячей: 0,5 кг. в парах двумя руками от груди вперед- вверх, из положения стоя ноги на ширине плеч,	**Предметные:** Овладение прикладно – ориентированными двигательными умениями и навыками; **Регулятивные:** Определять цель учебной деятельности с помощью учителя и самостоятельно.		

					грудью в направлении метания. П/игра «Точный расчет»	**Регулятивные:** Определять цель выполнения заданий на уроке, во внеурочной деятельности, в жизненных ситуациях под руководством учителя.		
12		Урок- игра. Метание мяча в цель		Уметь метать из различных положений. **Соблюдать** правила техники безопасности при метании малого мяча. **Сравнивать** разные способы выполнения упражнений, выбирать удобный.	Комплекс ОРУ с малыми мячами. СУ. Беговые упражнения. Броски в стену (щит) малого мячей одной и обеими руками на дальность отскока с расстояния 3 – 6 м из различных И. П. с места. Метание в горизонтальную и вертикальную цель (2 х 2 м) с расстояния 3 –4 метров. П/игра «Кто дальше бросит»	**Предметные:** Формирование культуры движений; **Коммуникативные:** Понимание принятие различных позиций и точки зрения на предмет. **Регулятивные:** Принятие учебной задачи, работа по плану, оценка своей работы по заданным критериям		
13		Метание мяча на дальность П/игра «Лисы и куры»		**Проявлять** качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча **Сравнивать** разные способы выполнения упражнений, выбирать удобный. **Применять** упражнения в метании мяча для развития физ- их качеств.	Комплекс ОРУ с малыми мячами. СУ. Беговые упражнения. Прыжковые упражнения, выполняемые сериями (с ноги на ногу, толкаясь вверх). Метание малого мяча с места на дальность, из положения стоя грудью в направлении метания. . П/игра «Кто дальше бросит»	**Регулятивные:** Учиться отличать верно выполненное задание от неверного. **Личностные:** Освоить роли ученика; формирование интереса (мотивации) к учению. **Предметные:** Развитие физических качеств и физических способностей.		
14 - 15	*Прыжки*	Урок- игра. Развитие силовых способностей и прыгучести.	4	**Моделировать** комплексы упражнений с учетом их цели: на развитие силы, быстроты, выносливости **Умение** сосредотачиваться перед выполнением задания.	Комплекс с набивными мячами (до 0,5 кг). Специальные беговые упражнения. Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой; Прыжки с места и с разбега – доставать подвешенные предметы, ветки рукой, головой. Прыжки на заданную длину по ориентирам. Игра «Зайцы в огороде»	**Предметные:** Развитие физических качеств и физических способностей. **Регулятивные:** Оценка своего задания по следующим параметрам: легко выполнять, возникли сложности при выполнении. **Личностные:** Научаться рассматривать физическую культуру как явлении общечеловеческой культуры, как способ жизнедеятельности человека.		
16		Урок- игра. Прыжки на скакалке.		**Осваивать** технику выполнения прыжка в длину с места. **Осваивать** навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики. **Применять** прыжковые упражнения для развития физических качеств.	См. урок № 15- 16. Прыжки в длину с места. Прыжки на скакалке. П/игра «Прыгающие воробушки»	**Предметные:** Обогащение двигательного опыта физическими упражнениями**;** **Личностные:** Научаться оценивать усваиваемое содержание (исходя из социальных и личностных ценностей), обеспечивающее личностный моральный выбор. **Регулятивные:** Самостоятельно определять важность или необходимость выполнения различных задания в учебном процессе		
17		Прыжок в длину с разбега .		**Осваивать** технику выполнения прыжка в длину с разбега с приземлением на обе ноги.	См. урок № 15- 16. Прыжок в длину с 3- 4 шагов разбега с приземлением на две ноги. Прыжки через препятствие. П/игра «Лисы	**Регулятивные:** Формирование умения учиться и способности к организации своей деятельности (планированию, контролю,		

				Контролировать: обнаруживать и устранять ошибки (в ходе выполнения) данного упражнения. **Уметь** ориентироваться в пространстве.	и куры»	оценке); **Личностные:** Освоение личностного смысла учения, желания учиться. **Метапредметные:** Определять наиболее эффективные способы достижения результата;		
18 - 19	*Длительный бег*	Форма-путешествие Развитие выносливости. П/игра.	**9**	**Различать** упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (выносливость). **Умение** сосредотачивать внимание, восстанавливать дыхание после преодоления дистанции.	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой) до 1000метров. П/игра на внимание: «Класс, вольно»	**Познавательные:** Научаться простейшим способам контроля за физической нагрузкой; **Личностные:** Подчинение своих желаний сознательно поставленной цели; **Регулятивные:** Научаться планировать — определять последовательность промежуточных целей с учётом конечного результата;		
20		Форма-экскурсия: Преодоление препятствий		**Характеризовать** показатели физического развития, физической подготовки. **Уметь** демонстрировать физические кондиции **Демонстрировать** вариативное выполнение беговых упражнений	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и перелезанием.. П/И «Гимнастическая полоса препятствий»	**Регулятивные:** Определять правильность выполненного задания на основе сравнения с предыдущими заданиями, или на основе различных образцов. **Познавательные:** Научаться контролировать и оценивать процесс и результаты деятельности;		
21 - 22		Переменный бег		Уметь демонстрировать физические кондиции **Умение** сосредотачивать внимание, восстанавливать дыхание после преодоления дистанции. **Моделировать** свою нагрузку в зависимости от цели урока. **Применять** беговые упражнения для развития физ- их качеств	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многогскоки. Переменный бег – 3 минут в чередовании с ходьбой.	**Познавательные:** Определение основной и второстепенной информации; **Регулятивные:** Корректировать выполнение задания в соответствии с планом, условиями выполнения, результатом действий на определенном этапе. **Познавательные:** Поиск и выделение необходимой информации;		
23		Урок- игра. Развитие силовой выносливости		**Моделировать** физические нагрузки для развития основных физических качеств**.** **Характеризовать** показатели физического развития.	Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные беговые упражнения. Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой; Метание набивного мяча на дальность. Игра с прыжками с использованием скакалки.	**Познавательные:** Научаться простейшим способам контроля за отдельными показателями физической подготовленности; **Личностные:** Проявление активности, стремление к получению новых знаний **Регулятивные:** Корректировать выполнение задания в соответствии с планом, условиями выполнения, результатом действий на определенном этапе.		
24		Гладкий бег		**Моделировать** физические нагрузки для развития	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Разнообразные	**Регулятивные:** Научаться контролировать и оценивать процесс и результаты		

				физического качеств - выносливость**.** **Демонстрировать** технику гладкого бега по стадиону. (6 мин)	прыжки и многогскоки. Бег – 6 мин. Комплекс дыхательных упражнений.	деятельности; **Коммуникативные:** понимать общую задачу урока и точно выполнять свою часть работы; **Личностные:** Проявление активности, стремление к получению новых знаний		
25-26		Форма-экскурсия: Кроссовая подготовка		**Моделировать** физические нагрузки для развития физического качеств - выносливость**.** **Уметь** демонстрировать физические кондиции. **Демонстрировать** вариативное выполнение беговых упражнений	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе до 1000 м по слабопересеченной местности. Комплекс дыхательных упражнений.	**Метапредметные:** обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления; **Коммуникативные:** Договариваться в отношении целей и способов действия, распределения функций и ролей в совместной деятельности; **Познавательные:** Определение основной и второстепенной информации;		
27 -	**II четверть** ***Подвижные игры на основе б/б***	Основы знаний	21	**Осваивать** универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.	Инструктаж по баскетболу. Вид спорта-баскетбол (презентация).	**Познавательные:** Обучение работе с разными видами информации, умение читать дидактические Иллюстрации **Личностные:** Проявление активности, стремление к получению новых знаний;		
28		Стойки и передвижения, повороты, остановки.		**Осваивать** универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.	СУ. ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Стойка игрока; перемещение в стойке приставными шагами в сторону, вперед, назад; остановка в два шага во время бега. П/игра «Играй, играй, мяч не потеряй»	**Познавательные:** Преобразовывать информацию из одной формы в другую на основе заданий, данных учителем. **Личностные:** Проявление активности, стремление к получению новых знаний; **Коммуникативные:** Формированию умений планировать общую цель и пути её достижения;		
29 - 31		Ловля и передача мяча.		**Уметь** выполнять различные варианты передачи мяча **Соблюдать** дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр. **Взаимодействовать** со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов.	Комплекс упражнений в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (премещения в стойке, остановка, поворот, ускорение). Ловля и передача мяча двумя руками от груди в парах; а) на месте; б) в шаге. П/игра «Играй, играй, мяч не потеряй», П/игра «Школа П/игра мяча»	**Коммуникативные:** Формированию умений планировать общую цель и пути её достижения; **Личностные:** Проявление активности, стремление к получению новых знаний **Познавательные:** Научаться простейшим способам контроля за отдельными показателями физического развития;		
32 - 34		Ведение мяча на месте, в движении. П/игра «Мяч водящему»		**Моделировать** технические действия в игровой деятельности.	Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Варианты ловли и передачи мяча. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке правой и левой рукой; а) на месте; б) шагом по прямой; П/игра: «У кого меньше мячей»	**Коммуникативные:** Договариваться в отношении целей и способов действия, распределения функций и ролей в совместной деятельности; **Личностные:** развитие самостоятельности в поиске решения различных задач;		

						Познавательные: Научаться простейшим способам контроля за отдельными показателями физ- ой подготовленности;		
35 - 37		Бросок мяча в цель (щит).		**Моделировать** технические действия в игровой деятельности. **Уметь** владеть мячом: передачи на расстоянии, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр. **Взаимодействовать** со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Выполнять правила игры, уважительно относится к сопернику.	ОРУ с мячом. СУ. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча. Броски мяча двумя руками от груди с места; Броски мяча в щит с 1м – 1,5 м П/игра №Попади в обруч» П/игра «Мяч в корзину»	**Коммуникативные:** понимать общую задачу урока и точно выполнять свою часть работы; **Метапредметные:** Определять наиболее эффективные способы достижения результата; **Познавательные:** Поиск и выделение необходимой информации;		
38-40		Развитие ловкости.		**Моделировать** технические действия в игровой деятельности. Корректировка техники ведения мяча. **Определять** степень утомления организма во время игровой деятельности. **Использовать** игровые действия баскетбола для развития физ –их качеств.	ОРУ с мячом. СУ. Специальные беговые упражнения.. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – передача – ловля– Ведения мяча - бросок в щит. «Передал –садись». Бросок мяча в цель (кольцо). П/игра «Мяч в корзину».	**Рефлексивные:** Владение умениями совместной деятельности; **Метапредметные:** Научаться технически правильно выполнять двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности. **Метапредметные:** обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;		
41 - 43		Развитие координационных способностей		**Уметь** владеть мячом: передачи на расстоянии, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр. **Способствовать** дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве. **Использовать** игровые действия баскетбола для развития физ –их качеств.	См. урок 38 -40. См. урок П/игра «Мяч водящему» , «У кого меньше мячей», «Мяч в корзину»	**Метапредметные:** Научаться правильно выполнять двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности. **Коммуникативные:** Адекватно оценивать собственное поведение и поведение партнёра и вносить необходимые коррективы в интересах достижения общего результата.		
44-45		Игровые задания, эстафеты с мячом.		**Принимать** адекватные решения в условиях игровой деятельности. **Моделировать** физические нагрузки для развития физического качеств во время игровой деятельности**.** **Использовать** игровые действия баскетбола для развития физ –их качеств.	**См. урок 38- 40** В парах передача набивного мяча. Эстафеты. П/игра «Мяч водящему» , «У кого меньше мячей»,	**Личностные:** развитие самостоятельности в поиске решения различных задач; **Коммуникативные:** Учиться согласованно работать в группе. учиться планировать работу в группе; **Познавательные:** Научаться простейшим способам контроля за отдельными показателями физической подготовленности;		
46		Развитие		**Принимать** адекватные решения в	ОРУ. СУ. Бег с ускорениями «сериями» на	**Личностные:** отработка навыков		

- 48		кондиционных и координационных способностей .		условиях игровой деятельности. **Уметь** владеть мячом: передачи на расстоянии, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр. **Моделировать** технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуации и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.	20, 30 м. Прыжки через скакалку на двух ногах. П/игра: « Попади в обруч», «Мяч в корзину»	самостоятельной и групповой работы. **Предметные**: обогащение двигательного опыта жизненно важными двигательными умениями и навыками. **Коммуникативные:** Конструктивно разрешать конфликты и осуществлять взаимный контроль;		
49	III четверть ***Гимнастика***	СУ. Основы знаний	**15**	**Определять** ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма. Различать и выполнять строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», « Равняйсь!», «Стой!». Освоение универсальных умений по самостоятельному выполнению упражнений по строевой подготовке.	Т/ б на занятиях гимнастикой. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. (презентация)	**Коммуникативные:** Умение вступать в речевое общение, участвовать в диалоге; **Познавательные:** Извлекать информацию, представленную в разных формах (текст, таблица, схема, экспонат, модель, а, иллюстрация и др.) **Личностные:** Формирование у ребёнка ценностных ориентиров в области физической культуры;		
50 - 53		ОРУ с предметами и без. Акробатические упражнения		**Осваивать** универсальные умения при выполнении общеразвивающих упражнений с предметами.; **Осваивать** универсальные умения по выполнению группировки и перекатов в группировке лежа на животе и из упора стоя на коленях;	ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения..Упражнения на гибкость. Группировка: перекаты в группировке, лежа на животе и из упора, стоя на коленях. Упражнения на пресс. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине. .П/игра на внимание.	**Познавательные:** Ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известного с помощью учителя.; **Метапредметные:** Научаться технически правильно выполнять двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности; **Предметные**: Ознакомление учащихся с гимнастической терминологией ;		
54		Развитие гибкости		**Уметь** выполнять строевые команды, акробатические упражнения раздельно и слитно. **Соблюдат**ь правила техники безопасности при выполнении акробатического упражнения. **Знать и различать** строевые приемы. ц	Комплекс ОРУ с палками. СУ. Упражнения на гибкость. Группировка: перекаты в группировке, лежа на животе и из упора, стоя на коленях. Упражнения на пресс. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине. .П/игра на внимание.	**Предметные**: Научаться выполнять комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток; **Познавательные:** Анализировать, сравнивать, группировать различные действия, упражнения; **Коммуникативные:** Выполняя различные роли в группе, сотрудничать в совместном решении проблемы (задачи).		
55 - 57		Упражнения в висе и упорах.		**Осваивать** технику физических упражнений прикладной направленности; Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении гимнастических упражнений и комбинаций.	Комплекс ОРУ с палками. СУ. Упражнения на гибкость. Упражнения на гимнастической лестнице (упражнения на пресс (в висе поднимание согнутых ног -2 подхода по 7 раз девочки, по 8 раз – мальчики)) и низкой перекладине (вис на согнутых руках, прогнувшись).	**Коммуникативные:** Интегрироваться в группу сверстников и строить продуктивное взаимодействие и сотрудничество со сверстниками и взрослыми; **Рефлексивные:** Владение умениями совместной деятельности;		

					Упражнения в упоре на гимнастической скамейке. П/И «Прокати быстрее мяч!».			
58 - 60		Упражнения в лазанье и перелезании.		**Проявлять** качества силы при выполнении упражнений прикладной направленности. **Классифицировать** упражнения по функциональной направленности, использовать их в самостоятельных занятиях физической и спортивной подготовки. **Анализировать** технику движений и предупреждать появление ошибок в процессе их усвоения.	Комплекс ОРУ №3 на осанку. СУ. Лазание по наклонной гимнастической скамейке в упоре присев и стоя на коленях (20 – 25 ˚) на четвереньках с переходом на гимнастическую стенку. Продвижение по рейкам вправо и влево приставными шагами, лазание по гимнастической стенке одноименным способом в чередовании с разноименным (вверх одним способом, а вниз – други). Подтягивание лежа на животе на горизонтальной скамейке. Перелезание через горку матов и гимнастическую скамейку. П/И «Раки переползли через обруч».	**Предметные**: Научаться выполнять упражнения прикладной направленности; **Познавательные:** Преобразовывать информацию из одной формы в другую на основе заданий, данных учителем. **Предметные**: Освоение правил здорового и безопасного образа жизни.		
61		Развитие координационных способностей		**Осваивать** технику выполнения упражнений на гимнастических снарядах, перелезание через гимнастического кона. **Проявлять** качества координации при выполнении упражнений прикладной направленности	Комплекс ОРУ №3 на осанку. СУ. Лазание по наклонной гимнастической скамейке в упоре присев и стоя на коленях (20 – 25 ˚) на четвереньках с переходом на гимнастическую стенку. Развитие скоростно –силовых способностей. – перелезание через гимнастического коня.	**Предметные**: Научаться выполнять комплексы на развитие координации; **Рефлексивные:** Владение умениями совместной деятельности; **Личностные:** развитие самостоятельности в поиске решения различных задач;		
62 – **63**		Упражнения на равновесие		**Осваивать** универсальные умения при выполнении организующих упражнений **Выявлят**ь и характеризовать ошибки при выполнении гимнастических упражнений.	ОРУ с обручем. СУ. Продвижение по гимнастическому бревну (высота 20 – 30 см) с предметами и без предметов, с изменяющимся положением рук, темпом и длиной шагов, правым и левым боком, повороты на 90 ° . П/И «Гонка мячей».	**Предметные**: Научаться выполнять комплексы физических упражнений для профилактики и коррекции нарушений осанки; **Личностные:** развитие самостоятельности в поиске решения различных задач; **Познавательные:** Преобразовывать информацию из одной формы в другую на основе заданий, данных учителем.		
64 - 66	***Подвижные игры***	Развитие скоростно-силовых способностей	**15**	**Осваивать** универсальные умения управлять эмоциями во время игровой деятельности. **Уметь** демонстрировать физические кондиции **.** **Проявлять** скоростно – силовые способности при выполнении упражнений прикладной направленности. **Моделировать** способы передвижения, в зависимости от выполнения упражнений для развития физ –их качеств.	ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Специальные беговые упражнения. Прыжки на скакалке. П/И «Перемени предмет»- вариант челночного бега . Сгибание и разгибание рук в упоре: мальчики от пола, ноги на гимнастической скамейке; девочки с опорой руками на гимнастическую скамейку. Эстафеты. П/игра «Лисы и куры».	**Личностные:** развитие самостоятельности в поиске решения различных задач; **Познавательные:** Анализировать, сравнивать, группировать различные действия, упражнения; **Коммуникативные:** Учащиеся научатся: самостоятельному мышлению и инициативности, активно включаться во взаимодействие со сверстниками.		

67 - 68		Эстафеты. Развитие двигательных качеств.		**Моделировать** технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. **Взаимодействовать** со сверстниками в процессе совместных игр, соблюдать правила безопасности.	ОРУ, СУ..Специальные беговые упражнения. Эстафеты с предметами и без. П/игра: «Попади в обруч»	**Регулятивные:** Учащиеся научатся: выделять и осознавать, что уже усвоено и что ещё нужно усвоить, осознание качества и уровня усвоения; **Личностные**: развитие самостоятельности в поиске решения различных задач; **Коммуникативные :** Учащиеся научатся: проявлять творческий подход и искать нестандартные способы решения задания, данного учителем.		
69-71		П/игры на развитие ловкости		**Осваивать** универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр **Уметь** осуществлять индивидуальные групповые действия в подвижных играх. **Моделировать** способы выполнения упражнений, в зависимости от данного задания учителем для развития физ –их качеств. **Развивать** способности к дифференцированию параметров движений.	ОРУ, СУ. Построение в разных местах зала по команде, повороты, на месте переступанием и прыжками налево, направо. Ходьба и бег «змейкой» - огибая препятствия (30 сек. – ходьба, 40 сек. – медленный бег). Специальные беговые упражнения. Упражнения с набивными мячами. Упражнения на пресс. Медленный бег до 4 минут. Подбрасывание волейбольного мяча и ловля его, присед или хлопок в ладоши, поворот и ловля мяча, бросок в стену – ловля (варианты).	**Познавательные:** Развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми; **Личностные**: развитие самостоятельности в поиске решения различных задач; **Коммуникативные:** Отстаивать свою точку зрения, соблюдая правила речевого этикета.		
72 - 74		П/ игры на развитие скорости Эстафеты.		**Осваивать** двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. **Моделировать** технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. **Осваивать** универсальные умения управлять эмоциями во время игровой деятельности.	ОРУ, СУ. Ходьба с изменением направления по сигналу. Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость. Сспециальные упражнения (подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние). Эстафеты с бегом предметами и без. П/игра П/И «Брось – поймай». «Два мороза», «Пятнашки»	**Коммуникативные:** Учащиеся научатся: сотрудничать с товарищами при выполнении заданий, сравнивать полученные результаты, выслушивать партнера; **Познавательные:** Развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми; **Регулятивные:** Учиться совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности класса на уроке.		
75-76		Развитие координационных способностей		**Моделировать** технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. **Осваивать** индивидуальные и групповые действия в подвижных играх**.** **Проявлять** качества координации при выполнении упражнений прикладной направленности	ОРУ с обручем – комплекс. Передача мяча через сетку (передача двумя руками сверху, снизу), передача мяча с собственным подбрасыванием на месте после небольших перемещений вправо, вперед, в парах на месте и в движении правым (левым) боком. П/И «Неудобный бросок».П/игра «Попади в мяч»	**Познавательные:** Рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процесса и результатов деятельности; **Личностные:** проявление активности, подчинение своих желаний сознательно поставленным целям **Коммуникативные:** Учащиеся научатся: устанавливать и соблюдать очерёдность действий, сравнивать полученные результаты;		

						Познавательные: Действие по готовому алгоритму, принятие и удерживание готовой учебной задачи		
77 – 78		Развитие прыгучести. П/игра «Прыгуны и пятнашки»		**Взаимодействовать** в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. **Осваивать** универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. **Развивать** способности к дифференцированию параметров движений.	ОРУ со скакалкой. Су. Специальные беговые упражнения. Перепрыгиывние через гимнастическую скамейку. Запрыгивание на горку матов, прыжки на двух ногах через качающуюся скакалку. П/И «Прыгающие воробышки».	**Регулятивные:** Научаться целеполаганию как постановке учебной задачи на основе соотнесения того, что уже известно и усвоено учащимися, и того, что ещё неизвестно; **Познавательные:** Ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известного с помощью учителя.; **Личностные:** активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;		
79 - 80	IV четверть ***Легкая атлетика*** *Длительный бег*	Преодоление препятствий	**8**	**Моделировать** ситуации, требующие перехода от одних действий к другим. **Уметь** демонстрировать физические кондиции	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и перелезанием.. П/И «Гимнастическая полоса препятствий»	**Предметные**: Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием; **Личностные:** активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; **Познавательные:** Развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми;		
81		Развитие выносливости.		**Характеризовать** показатели физического развития, физической подготовки. **Различать** упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (выносливость). **Умение** сосредотачивать внимание, восстанавливать дыхание после преодоления дистанции.	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой) до 1000метров. П/игра на внимание: «Класс, вольно»	**Рефлексивные:** Научаться владеть навыками контроля своей деятельности; **Метапредметные:** Научаться технически правильно выполнять двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности. **Личностные:** Подчинение своих желаний сознательно поставленной цели;		
82 - 83		Переменный бег		**Уметь** демонстрировать физические кондиции. **Умение** сосредотачивать внимание, восстанавливать дыхание после преодоления дистанции. **Моделировать** свою нагрузку в зависимости от цели урока.	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многогскоки. Переменный бег – 3(4) минуты в чередовании с ходьбой.	**Метапредметные:** Определять наиболее эффективные способы достижения результата; **Личностные:** Научаться оценивать усваиваемое содержание (исходя из социальных и личностных ценностей), обеспечивающее личностный моральный выбор.		

				Применять беговые упражнения для развития физ- их качеств		**Коммуникативные:** Уметь донести свою позицию до собеседника;		
84 - 85		Кроссовая подготовка		**Моделировать** физические нагрузки для развития физического качеств - выносливость**.** **Демонстрировать** вариативное выполнение беговых упражнений	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе до 1000 м по слабопересеченной местности. Комплекс дыхательных упражнений.	**Регулятивные:** Принятие учебной задачи, работа по плану, оценка своей работы по заданным критериям; **Личностные:** Научаться оценивать усваиваемое содержание (исходя из социальных и личностных ценностей), обеспечивающее личностный моральный выбор. **Предметные**: Формирование навыка систематического наблюдения за показателями основных физических качеств (выносливости)		
86		Гладкий бег П/игра «Смена сторон»		**Моделировать** физические нагрузки для развития физического качеств - выносливость**.** **Демонстрировать** технику гладкого бега по стадиону. (6 мин)	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многогскоки. Бег – 6 мин. Комплекс дыхательных упражнений.	**Личностные:** проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; **Познавательные:** Действие по готовому алгоритму, принятие и удерживание готовой учебной задачи **Предметные**: Формирование навыка систематического наблюдения за показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости)		
87		Развитие скоростной выносливости.	1	**Характеризовать** показатели физического развития, физической подготовки. **Уметь** демонстрировать физические кондиции **Проявлять** качества быстроты, выносливости при выполнении беговых упражнений. **Сравнивать** разные способы выполнения упражнений, выбирать удобный.	Комплекс с набивными мячами (до 0,5 кг). СУ. Специальные беговые упражнения. Бег от 200 до 800 м. в чередовании с ходьбой. П/игра на внимание: «Карлики и великаны»	**Предметные**: Формирование навыка систематического наблюдения за показателями основных физических качеств (выносливости) **Личностные:** проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; **Личностные:** проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;		
88 - 89	Спринтарский бег	Развитие скоростных способностей Стартовый разгон	**5**	**Уметь** демонстрировать Стартовый разгон в беге на короткие дистанции. **Различать** упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (быстрота). **Уметь** бегать с максимальной скоростью с высокого старта 30м.	Комплекс ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Высокий старт с пробеганием отрезков от 10 – до 15 метров с изменением скорости, из различных И. П. Бег с максимальной скоростью – 30 м (2 подхода). П/игра: «Вызов номеров»	**Коммуникативные:** Понимание принятие различных позиций и точки зрения на предмет. **Метапредметные:** Научаться видеть красоту движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека; **Предметные**: Формирование навыка		

				Прогнозировать результат выполнения – бег 30 м.		систематического наблюдения за своим физическим состоянием;		
90 -91		Высокий старт. Финальное усилие.		**Различать** упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (координация). **Уметь** выполнять основные движения в ходьбе и беге. **Различать** разные виды бега, уметь менять направление во время бега, оценивать свое состояние Уметь демонстрировать финальное усилие в эстафетах..	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Высокий старт с пробеганием отрезков от 10 – до 15 метров с изменением скорости, из различных И. П. Встречная эстафета – расстояние от 25 – 30 метров. П/игра.	**Личностные:** Подчинение своих желаний сознательно поставленной цели; **Предметные:** Овладение прикладно – ориентированными двигательными умениями и навыками; **Метапредметные:** Обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;		
92		Развитие координационных способностей .		**Контролировать** и осуществлять контроль за правильностью выполнения данного упражнения. **Различать** упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (координация). **Уметь** выполнять основные движения в ходьбе и беге.	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 серии по 20 – 25 метров. Бег до 60 метров. Эстафеты, встречная эстафета – расстояние от 25 – 30 метров. П/игра «Запрещенное движение».	**Личностные:** проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; **Регулятивные:** Удержание цели урока, определять границы умения и неумения, работа по плану. **Предметные**: Формирование навыка систематического наблюдения за показателями основных физических качеств		
93	метание	Развитие скоростно-силовых способностей	3	**Моделировать** комплексы упражнений с учетом их цели: на развитие силы, быстроты, выносливости **Осваивать** технику метания малого мяча.	Комплекс ОРУ с малыми мячами. СУ. Беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и ловля набивных мячей: 0,5 кг. в парах двумя руками от груди вперед- вверх, из положения стоя ноги на ширине плеч, грудью в направлении метания. П/игра «Точный расчет».	**Регулятивные:** Учиться совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности класса на уроке. **Предметные**: Овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.) под руководством учителя; **Личностные:** проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;		
94		Метание мяча в цель.		**Проявлять** качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча **Уметь** демонстрировать отведение руки для замаха Уметь метать из различных положений. **Сравнивать** разные способы	Комплекс ОРУ с малыми мячами. СУ. Беговые упражнения. Броски в стену (щит) малого мячей одной и обеими руками на дальность отскока с расстояния 3 – 6 м из различных И. П. с места. Метание в горизонтальную и вертикальную цель (2 х 2 м) с расстояния 3 –4 метров. П/игра «Кто дальше бросит»	**Регулятивные:** Определять цель выполнения заданий на уроке. **Коммуникативные:** Учащиеся научатся: устанавливать и соблюдать очерёдность действий, сравнивать полученные результаты; **Предметные:** Овладение прикладно – ориентированными двигательными		

				выполнения упражнений, выбирать удобный.		умениями и навыками;		
95		Метание мяча на дальность.		**Проявлять** качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча **Сравнивать** разные способы выполнения упражнений, выбирать удобный. **Применять** упражнения в метании мяча для развития физ- их качеств.	Комплекс ОРУ с малыми мячами. СУ. Беговые упражнения. Прыжковые упражнения, выполняемые сериями (с ноги на ногу, толкаясь вверх). Метание малого мяча с места на дальность, из положения стоя грудью в направлении метания. П/игра «Кто дальше бросит»	**Личностные:** Формирование у ребёнка ценностных ориентиров в области физической культуры; **Предметные:** Овладение прикладно – ориентированными двигательными умениями и навыками; **Рефлексивные:** Овладеют навыками организации и участия в коллективной деятельности;		
96	прыжки	Развитие силовых способностей и прыгучести	3	**Выявлять** характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений. **Моделировать** комплексы упражнений с учетом их цели: на развитие силы, прыгучести. **Умение** сосредотачиваться перед выполнением задания.	Комплекс с набивными мячами (до 0,5 кг). Специальные беговые упражнения. Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой; Прыжки с места и с разбега – доставать подвешенные предметы, ветки рукой, головой. Прыжки на заданную длину по ориентирам. Прыжки в длину с места. Игра «Зайцы в огороде»	**Личностные:** активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; **Метапредметные:** Формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха; **Рефлексивные:** Овладеют навыками организации и участия в коллективной деятельности;		
97 - 98		Прыжок в длину с разбега. П/игра «Прыгающие воробышки»		**Проявлять** качества силы, быстроты и координации при выполнении прыжковых упражнений. **Осваивать** технику выполнения прыжка в длину с разбега с приземлением на обе ноги. **Контролировать**: обнаруживать и устранять ошибки (в ходе выполнения) данного упражнения. **Уметь** ориентироваться в пространстве.	См. урок №96. Прыжок в длину с 3- 4 шагов разбега с приземлением на две ноги. Прыжки через препятствие. П/игра «Лисы и куры» П/игра «Прыгающие воробушки»	**Предметные:** Формирование навыка систематического наблюдения за величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.); **Рефлексивные:** Научаться объективно оценивать свои учебные достижения, **Личностные:** активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;		
99		Повторение пройденного. Основы знаний.			ОРУ. СУ. Специальные беговые упражнения. Беседа о закаливании организма (презентация).	**Рефлексивные:** Научаться объективно оценивать свои учебные достижения, **Познавательные:** Обучение работе с разными видами информации, умение читать дидактические иллюстрации; **Познавательные:** Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса.		