**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство образования и науки Алтайского края**

**Комитет по образованию города Барнаула**

**МБОУ "СОШ №50"**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| РАССМОТРЕНО  Педагогическимсоветом  Протокол № 1  от 22.08.2024 г. |  | УТВЕРЖДЕНО  Директор  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  А.А.Панюта  Приказ №370  от 22.08.2024 г. |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ С РАССТРОЙСТВОМ АУТИСТИЧЕСКОГО СПЕКТРА

**АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**Составитель: учитель физической культуры**

**Ведянкин Данил Денисович**

Барнаул 2024

**оглавление**

пояснительная записка…………………………………………..3

Общая характеристика учебного предмета………………………….……4

Планируемые результаты…………………………………………….....…5

Основное содержание учебного предмета………………………………...7

Календарно-тематическое планирование…………………………............................…9

Планируемые результаты изучения учебного предмета…...........................................79

**Пояснительная записка**

Рабочая программа учебного предмета «Адаптивная физическая культура» составлена на основе ФГОС НОО обучающихся с ОВЗ (вариант для детей с РАС), ориентирована на работу по учебно-методическому комплекту «Школа России». Программа составлена на основе адаптированной основной общеобразовательной программы ОУ, Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, планируемых результатов начального общего образования, авторской программы В. И. Лях «Физическая культура». Она разработана в целях конкретизации содержания образовательного стандарта с учётом межпредметных и внутрипредметных связей, логики учебного процесса и возрастных особенностей младших школьников.

Программа рассчитана на 99 часов при трёхразовых занятиях в неделю для 1 класса.

В начале и в конце учебного года учащиеся сдают контрольные упражнения для определения развития уровня физической подготовленности и физических способностей в отдельности в зависимости от возраста и пола. Тесты принимаются в виде зачётов на уроках и заносятся в классный журнал. Текущий учёт является основным видом проверки успеваемости учащихся по физической культуре. Он отражает качество усвоения отдельных тем учебного материала и решения задач конкретного урока. Оценка за успеваемость выставляется в баллах.

Адаптированная основная образовательная программа для обучающихся с РАС учитывает особенности их психофизического развития, индивидуальные возможности, особые образовательные потребности, обеспечивает комплексную коррекцию нарушения развития и социальную адаптацию. В основу стандарта для обучающихся с РАС положен системно – деятельностный и дифференцированный подход, осуществление которого предполагает обеспечивающего овладение ими содержанием образования и предметно-практической деятельности. В программе по физической культуре для обучающихся 1-го класса с нарушениями аутистического спектра учтены особенности состояния и функциональных возможностей организма детей. Эти особенности диктуют распределение детей по физкультурным группам: основная (категория детей по состоянию здоровья выполняет физическую нагрузку в соответствии с возрастом, сдающая тесты физической подготовки), подготовительная (категория детей по состоянию здоровья выполняет физическую нагрузку с незначительными ограничениями, сдающая тесты физической нагрузки), специальная (категория детей по состоянию здоровья освобождается от физической нагрузки, осваивает учебный материал теоретически: доклад, конспект в тетради по физической культуре).

**Общая характеристика учебного предмета**

**Цели и задачи курса**

***Целью*** обучения физической культуре является *формирование у учащихся основ здорового образа жизни.*

Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных ***задач***:

* Формирование первоначальных представлений о физической культуре.
* Овладение ребёнком основными представлениями о собственном теле.
* Овладение умениями включаться в доступные и показанные ребёнку подвижные игры и занятия на свежем воздухе, адекватно дозировать физическую нагрузку, соблюдать необходимый индивидуальный режим питания и сна.
* Развитие кинетической и кинестетической основы движений.
* Преодоление дефицитарности психомоторной сферы.
* Развитие информативной, регулятивной, коммуникативной функций речи в процессе занятий физической культурой.
* Поддерживать режим дня с необходимыми оздоровительными процедурами.
* Овладение умениями включаться в доступные и показанные ребёнку подвижные игры и занятия на свежем воздухе.

**Структура курса**

В предлагаемой программе учебные разделы выделены в соответствии с содержанием учебного материала " Знания о физической культуре", "Способы двигательной деятельности", "Физическое совершенствование".

Содержание раздела "Знания о физической культуре" отработано в соответствии с основными направлениями 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 двигательной активности" содержит представления о структурной организации предметной деятельности, исполнении и контроле.

Содержание раздела "Физическое совершенствование" ориентировано на гармоничное физическое развитие школьников, их всестороннюю физическую подготовленность и укрепление здоровья. Данный раздел включает жизненно важные навыки и умения, подвижные игры и двигательные действия из базовых видов спорта, а также общеразвивающие упражнения с различной функциональной направленностью.

Настоящая программа соотносит учебное содержание с содержанием базовых видов спорта, которые представлены в соответствующих тематических разделах: "Гимнастика", "Легкая атлетика", "Подвижные и спортивные игры", "Лыжная подготовка". При этом каждый тематический раздел программы дополнительно включает подвижные игры, которые по своему содержанию и направленности согласуются с соответствующим видом спорт. Допускается для бесснежных районов РФ заменять тему "Лыжная подготовка" на углубленное освоение содержания тем "Гимнастика" и "Подвижные игры".

В разделе "Общеразвивающие упражнения" предлагаются упражнения, которые распределены по разделам базовых видов спорта и дополнительно сгруппированы внутри разделов по признакам функционального воздействия на развитие основных физических качеств.

**Планируемые результаты**

Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций), выражающихся в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры).

**Универсальными компетенциями учащихся являются:**

* Умение организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели (с помощью учителя);
* Умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками;
* Умение доносить информацию в доступной форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

**Личностные результаты:**

* Активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
* Проявление положительных качеств личности в различных ситуациях и условиях;
* Оказание помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

**Метапредметные результаты:**

* умение самостоятельно или при незначительной сопровождающей помощи педагога планировать, контролировать и оценивать собственные учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;
* умение определять наиболее эффективные способы достижения результата;
* умение действовать по заданному алгоритму или образцу;
* самостоятельно или при незначительной сопровождающей помощи педагога осуществлять и контролировать собственную учебную деятельность;
* умение оценивать результат своей деятельности в соответствии с заданными эталонами;
* умение адекватно реагировать на внешний контроль и оценку;
* умение выделять и объяснять причинно-следственные связи;
* умение активно использовать знаково-символические средства для представления информации, для создания моделей объектов и процессов, схем решения учебных и практических задач;
* владение навыками смыслового чтения;
* способность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, к применению различных методов познания для изучения различных сторон окружающей действительности;
* способность понимать информацию, получаемую из разных источников;
* способность представлять результаты исследования, включая составление текста и презентацию материалов с использованием информационных и коммуникационных технологий;
* организация самостоятельной деятельности с учетом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
* технически правильное выполнение двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

**Предметные результаты:**

* Планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;
* Представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
* Измерение индивидуальных показателей физического развития, развитие основных физических качеств;
* Участие в совместных со сверстниками подвижных играх и элементах соревнований;
* Бережное обращение с инвентарем и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности к местам проведения;
* Выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях;
* Выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;
* Нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов.

**ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

**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*

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.

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, переползание; 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.

*Лыжная подготовка*

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»: «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».

*Волейбол:* 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.

**Предмет "Физическая культура" в учебном плане**

Предмет "Физическая культура" изучается в 1 классе в объеме 99 ч.

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**Физическая культура, 1 класс (99 ч)**

**Годовой план-график**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Раздел программы** | **Часы** | **Класс /четверть** | | | | **Кол-во контрольных**  **работ** |
| **1 класс (99ч)** | | | |
| **I** | **II** | **III** | **IV** |
| **1** | **Знания о физической культуре** | **3** | **2** | **1** |  |  | - |
| 1.1 | Физическая культура |  | 1 |  |  |  |  |
| 1.2 | Из истории физической культуры |  | 1 |  |  |  |  |
| 1.3 | Физические упражнения |  |  | 1 |  |  |  |
| **2.** | **Способы физкультурной деятельности** | **3** |  |  | **2** | **1** | **-** |
| 2.1 | Самостоятельные занятия |  |  |  | 1 |  |  |
| 2.2 | Самостоятельные наблюдения и физическая подготовка |  |  |  | 1 |  |  |
| 2.3 | Физическая подготовка:  самостоятельные игры и развлечения |  |  |  |  | 1 |  |
| **3.** | **Физическое совершенствование** |  |  |  |  |  |  |
| 3.1 | Физкультурно-оздоровительная деятельность | **2** |  |  | 1 | 1 | 1 |
| **4.** | **Спортивно-оздоровительная деятельность** |  |  |  |  |  |  |
| 4.1 | Гимнастика | 16 |  | 16 |  |  | 2 |
| 4.2 | Легкая атлетика | 27 | 16 |  |  | 11 | 4 |
| 4.3 | Лыжная подготовка | 17 |  |  | 17 |  | 1 |
| 4.4 | Подвижные (спортивные) игры | 9 | 9 |  |  |  |  |
|  | * п/и разных народов | 4 |  | 4 |  |  | 1 |
|  | * с основами сп/и волейбол | 10 |  |  | 10 |  | 1 |
|  | * с основами сп/и футбол | 8 |  |  |  | 8 | 1 |
|  | Итого: | **99** | **27** | **21** | **30** | **21** |  |

**Планирование контрольных работ, 1 кл по ФК ФГОС с ОВЗ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** |  | **Часы** | **Кол-во контрольных**  **работ** | **1 класс (99ч)** | | | |
| **I** | **II** | **III** | **IV** |
| **1** | **Знания о физической культуре** | **3** | **-** | 2 | 1 |  |  |
| **2.** | **Способы физкультурной деятельности** | **3** | **-** |  |  | 2 | 1 |
| **3.** | **Физическое совершенствование** |  |  |  |  |  |  |
| 3.1 | Физкультурно-оздоровительная деятельность | **2** | 1 |  |  | 1 | 1(1к) |
| **4.** | **Спортивно-оздоровительная деятельность** |  |  |  |  |  |  |
| 4.1 | Гимнастика | 16 | 2 |  | 16 (2к) |  |  |
| 4.2 | Легкая атлетика | 27 | 4 | 16(2к) |  |  | 11 (2к) |
| 4.3 | Лыжная подготовка | 17 | 1 |  |  | 17 (1к) |  |
| 4.4 | Подвижные (спортивные) игры | 9 | - | 9 |  |  |  |
|  | * п/и разных народов | 4 | 1 |  | 4 (1к) |  |  |
|  | * с основами сп/и волейбол | 10 | 1 |  |  | 10 (1к) |  |
|  | * с основами сп/и футбол | 8 | 1 |  |  |  | 8 (1к) |
|  | **Итого:** | **99** |  | **27** | **21** | **30** | **21** |

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**1 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Раздел/ Тема | Кол-во часов | Содержание: виды учебной деятельности | Результаты | | | Учебные  материалы | Дата  (неделя) |
| Предметные | Метапредметные | Личностные |
| **1 КЛАСС I ЧЕТВЕРТЬ**  **Легкая атлетика - 16ч (2к) Знания о ФК – 2ч** | | | | | | | | |
| 1 | **Техника безопасности на уроках л/а**  Обучение построения в шеренгу и колонну | 1 | Познакомить с правилами поведения на уроках л/а; учить слушать и выполнять команды на построение. | **Научаться:**  - соблюдать правила безопасного поведения на уроке;  - выполнять действия по образцу;  - выполнять команды на построения в шеренгу и колону;  - выполнять комплексы утренней гимнастики | ***Познавательные:*** используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют ФК как занятия физическими упражнениями (ФУ), подвижными и спортивными играми (п/и; с/и)  ***Регулятивные:*** планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации.  ***Коммуникативные:*** формулируют собственное мнение и позицию; используют речь для регуляции своего действия. | ***Личностные:***  проявляют учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу | Лях В.И. мой друг – физкультура: Учеб. Для учащихся 1-4 кл.нач. шк./В.И. Лях – 2 изд. – М.: Просвещение, 2014 – 192с. | 1-н |
| 2 | **Знание о ФК**: *Физическая культура как система разнообразных занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья человека.* | 1 | Физическая культура как система разнообразных занятий ФУ, закаливанием, подвижными и спортивными играми, туризмом. Связь занятий ФК со здоровьем, физическим развитием и физической подготовкой. | **Научаться:**  Раскрывать понятие «физическая культура»  Характеризовать основные формы занятий (утренняя зарядка, закаливание, уроки ФК, занятия ф спортивных секциях, игры во время отдыха, тур. походы).  Раскрывать положительное влияние занятий ФК на укрепление здоровья | ***Познавательные:*** самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели;  ***Регулятивные:*** планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации.  ***Коммуникативные:*** формулируют ответы на вопросы; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. | ***Личностные:***  активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопе6реживания. |  |
| 3 | Обучение построению в шеренгу, в колонну. Обучение технике старт в беге. Разучивание игры «Ловишка» | 1 | Учить выполнять команды: «Смирно!» «Равняйсь!», построение в шеренгу, колонну по одному; техника старта. | **Научаться:**  -выполнять команды на построения и перестроения;  -выполнять повороты на месте;  -выполнять комплекс утренней гимнастики | ***Познавательные:*** самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели, используют общие приемы решения поставленных задач.  ***Регулятивные:*** оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя.  ***Коммуникативные:*** формулируют вопросы; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. | ***Личностные:***  ориентируются на развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях и овладение начальными навыками адаптации |  |  |
| 4 | Совершенствование выполнения строевых упражнений. Техника старта в беге 30 м. Разучивание игры «Салки с домом» | 1 | Повторить построение в шеренгу; учить построению в колонну; учить технике «высокого старта» в беге на 30 м | **Научаться:**  -выполнять организующие строевые команды;  -выполнять беговую разминку;  -выполнять бег с «высокого старта» по команде | ***Познавательные:*** самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу; контролируют процесс и результат действия.  ***Регулятивные:*** вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.  ***Коммуникативные:*** формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. | ***Личностные:*** понимают значение физического развития для человека и принимают его; ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности |  | 2-н |
| 5 | Техника челночного бега 3×10м  Подвижная игра «Гуси-лебеди» | 1 | Учить технике бега; учить бегу с изменением направления движения | **Научаться:**  -выполнять легкоатлетические упражнения (челночный бег);  -технически правильно выполнять поворот в челночном беге | ***Познавательные:*** ориентируются в разнообразии способов решения задач.  ***Регулятивные:*** планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; адекватно воспринимают оценку учителя.  ***Коммуникативные:*** формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. | ***Личностные:*** раскрывают внутреннюю позицию школьника; стремятся хорошо учится, сориентированы на участие в делах школы |  |  |
| 6 | Обучение прыжкам в длину с места. Обучение понятию «расчет по порядку».  Контроль пульса. | 1 | Учить технике легкоатлетических упражнений – прыжок в длину с места; соблюдать правила безопасности во время приземления. | **Научаться:**  -выполнять легкоатлетические упражнения;  -технике движения рук и ног в прыжке в длину с места;  -контролировать пульс | ***Познавательные:*** самостоятельно формулируют и решают учебную задачу; контролируют процесс и результат действия.  ***Регулятивные:*** планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; оценивают правильность выполнения действия.  ***Коммуникативные:*** формулируют ответы на вопросы; используют речь для регуляции своего действия. | ***Личностные:*** ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающегося. Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения. |  |  |
| 7 | Тесты общей физической подготовки: прыжок в длину с места, челночный бег 3×10м  П/игра «Вызов номера» | 1(к) | Определить показатели физических качеств: скоростно-силовые способности и ловкость | **Научаться:**  -выполнять легкоатлетические упражнения (старт, разбег, финиш);  -технике движения рук и ног в прыжке в длину с места;  -технику челночного бега;  -контролировать пульс | ***Познавательные:*** самостоятельно формулируют и решают учебную задачу; контролируют процесс и результат действия.  ***Регулятивные:*** планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; оценивают правильность выполнения действия.  ***Коммуникативные:*** формулируют ответы на вопросы; используют речь для регуляции своего действия. | ***Личностные:*** ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающегося. Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения. |  | 3-н |
| 8 | Обучение прыжкам в высоту.  Контроль пульса.  П/игра: «Зайцы в огороде» | 1 | Учить технике легкоатлетических упражнений – прыжок в высоту; соблюдать правила безопасности во время приземления. | **Научаться:**  -выполнять легкоатлетические упражнения;  -технике движения рук и ног в прыжке в высоту;  -контролировать пульс | ***Познавательные:*** самостоятельно формулируют и решают учебную задачу; контролируют процесс и результат действия.  ***Регулятивные:*** планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; оценивают правильность выполнения действия.  ***Коммуникативные:*** формулируют ответы на вопросы; используют речь для регуляции своего действия. | ***Личностные:*** ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающегося. Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения. |  |  |
| 9 | Обучение прыжкам в высоту. | 1 | Учить технике легкоатлетических упражнений – прыжок в высоту; соблюдать правила безопасности во время приземления. | **Научаться:**  -выполнять легкоатлетические упражнения;  -технике движения рук и ног в прыжке в высоту;  -контролировать пульс | ***Познавательные:*** самостоятельно формулируют и решают учебную задачу; контролируют процесс и результат действия.  ***Регулятивные:*** планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; оценивают правильность выполнения действия.  ***Коммуникативные:*** формулируют ответы на вопросы; используют речь для регуляции своего действия. | ***Личностные:*** ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающегося. Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения. |  |  |
| 10 | Техника метания на дальность.  Подвижная игра  «К своим флажкам» | 1 | Учить технике метания мяча на дальность;  выполнение подготовительных и подводящих упражнений;  выполнение имитации техники движений. | **Научаться:**  -технически правильно выполнять метание предмета;  -выполнять организующие строевые команды и приемы | ***Познавательные:*** самостоятельно формулируют и решают учебную задачу; соотносят изученные понятия с примерами из реальной жизни.  ***Регулятивные:*** вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.  ***Коммуникативные:*** договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. | ***Личностные:*** ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей |  | 4-н |
| 11 | Техника метания на дальность.  Подвижная игра  «К своим флажкам» | 1 | Учить технике метания мяча на дальность;  выполнение подготовительных и подводящих упражнений;  выполнение имитации техники движений. | **Научаться:**  -технически правильно выполнять метание предмета;  -выполнять организующие строевые команды и приемы | ***Познавательные:*** самостоятельно формулируют и решают учебную задачу; соотносят изученные понятия с примерами из реальной жизни.  ***Регулятивные:*** вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.  ***Коммуникативные:*** договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. | ***Личностные:*** ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей |  |  |
| 12 | Техника метания в цель  П/игра: «Салки с мячом» | 1 | ОРУ. Комплекс упражнений подготовительных упражнений на верхний плечевой пояс. Имитационные упражнения техники метания в цель.  Проведение метательных упражнений в цель | **Научаться:**  -выполнять комплекс упражнений разминки;  -выполнять технику метательных упражнений в цель;  -выполнять технику метания в цель на результат | ***Познавательные:*** самостоятельно формулируют и решают учебную задачу; контролируют процесс и результат действия.  ***Регулятивные:*** планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; оценивают правильность выполнения действия.  ***Коммуникативные:*** формулируют ответы на вопросы; используют речь для регуляции своего действия.  ***Личностные:*** ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающегося. Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения. | ***Личностные:*** ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающегося. Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения. |  |  |
| 13 | **Знание о ФК**: *история развития физической культуры и первых соревнований* | 1 | Рассказать, как появилась физическая культура. Как проходили первые соревнования в др. Греции. | **Научаться:**  -отвечать на вопросы, как появился предмет физическая культура;  -различать понятие «физическая культура»  -принимать участие в вопросах олимпиады по ФК | ***Познавательные:*** самостоятельно формулируют и решают учебную задачу; контролируют процесс и результат действия.  ***Регулятивные:*** планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; оценивают правильность выполнения действия.  ***Коммуникативные:*** формулируют ответы на вопросы; используют речь для регуляции своего действия. | ***Личностные:*** ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающегося. Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения. |  | 5-н |
| 14 | Бросок малого мяча | 1 | ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств. Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания.  П/игра «Попади в мяч»  «Кто дальше бросит» | **Научаться:**  -выполнять комплекс упражнений на развитие скоростно-силовых качеств;  -проводить разминку на верхний плечевой пояс;  -выполнять технику броска мяча на дальность;  -организовать п/игру. | ***Познавательные:*** используют общие приемы решения поставленных задач; соотносят изученные понятия с примерами из реальной жизни.  ***Регулятивные:*** оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителей, сверстников.  ***Коммуникативные:*** формулируют вопросы; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. | ***Личностные:*** ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающихся, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения |  |  |
| 15 | Бросок малого мяча | 1 | ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств. Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания.  П/игра «Попади в мяч»  «Кто дальше бросит» | **Научаться:**  -выполнять комплекс упражнений на развитие скоростно-силовых качеств;  -проводить разминку на верхний плечевой пояс;  -выполнять технику броска мяча на дальность;  -организовать п/игру. | ***Познавательные:*** используют общие приемы решения поставленных задач; соотносят изученные понятия с примерами из реальной жизни.  ***Регулятивные:*** оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителей, сверстников.  ***Коммуникативные:*** формулируют вопросы; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. | ***Личностные:*** ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающихся, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения |  |  |
| 16 | Бег по дистанции в парах. Правила старта и финиширования.  Разучивание игры: «У ребят порядок строгий» | 1 | ОРУ. Развитие скоростных качеств. Учить технике старта, стартового разгона, финишированию. Правила бега в парах по дистанции. | **Научаться:**  -выполнять бег в парах;  -выполнять технику старта и соблюдать правила финиширования по дистанции;  -организовывать и проводить игру со сверстниками | ***Познавательные:*** самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели; используют общие приемы решения поставленных задач.  ***Регулятивные:*** вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.  ***Коммуникативные:*** формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. | ***Личностные:*** ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей |  | 6-н |
| 17 | Техника встречной эстафеты | 1 | ОРУ. Спецбеговые упражнения разминки. Имитация техники перемещения встречной эстафеты; отработка техники передачи эстафетной палочки.  Эстафетный бег по командам. | **Научаться:**  **-**выполнять технику передачи эстафетной палочки;  -выполнять бег в парах;  -выполнять технику старта и соблюдать правила финиширования по дистанции; | ***Познавательные:*** используют общие приемы решения поставленных задач; соотносят изученные понятия с примерами из реальной жизни.  ***Регулятивные:*** оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителей, сверстников.  ***Коммуникативные:*** формулируют вопросы; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. | ***Личностные:*** ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающихся, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения |  |  |
| 18 | Тесты общей физической подготовки: подтягивание на перекладине, наклон туловища вперед. | 1(к) | Определить показатели физических качеств: гибкость, силовые способности. | **Научаться:**  -выполнять технику подтягивания на перекладине;  -выполнять технику наклона вперед из положения сед, ноги врозь;  -контролировать пульс | ***Познавательные:*** самостоятельно формулируют и решают учебную задачу; контролируют процесс и результат действия.  ***Регулятивные:*** планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; оценивают правильность выполнения действия.  ***Коммуникативные:*** формулируют ответы на вопросы; используют речь для регуляции своего действия. | ***Личностные:*** ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающегося. Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения. |  |  |
| **Подвижные игры: 9 часов** | | | | | | | | |
| 19 | Техника безопасности на уроках подвижных игр (п/и).  Разучивание русской народной игры: «Горелки» | 1 | Учить запоминать временные отрезки; учить выполнять игровые упражнения из п/игр разной функциональной направленности | **Научаться:**  -организовывать и проводить народные подвижные игры;  -взаимодействовать с игроками;  -запоминать временные отрезки | ***Познавательные:*** самостоятельно формулируют и решают учебную задачу; соотносят изученные понятия с примерами из реальной жизни.  ***Регулятивные:*** планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации.  ***Коммуникативные:*** формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. | ***Личностные:*** ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей |  | 7-н |
| 20 | Обучение перестроению в две шеренги. Обучение подъему туловища. Контроль двигательных качеств: подъем туловища за 30 сек. | 1 | Учить выполнять построения; учить правильно выполнять подъем туловища | **Научаться:**  -выполнять подъем туловища за определенный промежуток времени;  -выполнять организующие строевые команды и приемы | ***Познавательные:*** ориентируются в разнообразии способов решения задач.  ***Регулятивные:*** планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; адекватно воспринимают оценку учителя.  ***Коммуникативные:*** формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. | ***Личностные:*** проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях (с помощью педагога) |  |  |
| 21 | Обучение упражнению «вис на гимнастической стенке на время» Разучивание игры «Совушка» | 1 | Учить выполнять прямой хват при выполнении вис; познакомиться с правилами подвижной игры «Совушка» | **Научаться:**  -выполнять упражнения для развития силы; организовывать и проводить подвижные игры;  -соблюдать правила взаимодействия с игроками | ***Познавательные:*** самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели.  ***Регулятивные:*** вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.  ***Коммуникативные:*** договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. | ***Личностные:*** ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения |  |  |
| 22 | Прыжки и их разновидность. Подвижная игра «Попрыгунчики» | 1 | Учить способам прыжка на одной ноге, в длину, в высоту, с места;  Разучить правила игры «Попрыгунчики» | **Научаться:**  **-**выполнять строевые упражнения;  -выполнять различные виды прыжков;  -активно включаться в коллективную деятельность;  -организовывать и проводить подвижную игру «Попрыгунчики» | ***Познавательные:*** ориентируются в разнообразии способов решения задач.  ***Регулятивные:*** планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; адекватно воспринимают оценку учителя.  ***Коммуникативные:*** активно включаются в коллективную деятельность, взаимодействуют со сверстниками в достижении общей цели. | ***Личностные:*** проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей |  | 8-н |
| 23 | Утренняя зарядка и её значение для организма. Упражнения утренней зарядки | 1 | Раскрыть понятие утренней зарядки; раскрыть её положительные стороны влияния на организм; разучить упражнения утренней зарядки | **Научаться:**  -раскрывать значение утренней зарядки, её положительной влияние на организм человека;  -называть основные части тела человека, которые участвуют в выполнении физических упражнений;  -называть упражнения, входящие в комплекс утренней зарядки;  -выполнять упражнения зарядки | ***Познавательные:*** самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели; используют общие приемы решения поставленных задач.  ***Регулятивные:*** планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя.  ***Коммуникативные:*** формулируют собственное мнение; используют речь для регуляции своего действия. | ***Личностные:*** ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей |  |  |
| 24 | Режим дня школьника.  Обучение способам отжимания от пола.  Подвижная игра «Охотник и зайцы» | 1 | Определить понятие режим дня;  научить составлять план режима дня школьника; обучить способам выполнения подготовительных и основных упражнений - отжим от пола; разучить правила игры «Охотники и зайцы» | **Научаться:**  -использовать понятие «режим дня» в составлении плана основных дел на день;  -определять главное и второстепенное среди режимных моментов дня;  -знать и выполнять подготовительные упражнения - отжим от пола;  -владеть техникой выполнения отжим от пола;  -организовывать и проводить игру «Охотник и зайцы» по правилам | ***Познавательные:*** самостоятельно формулируют и решают учебную задачу; соотносят изученные понятия с примерами из реальной жизни.  ***Регулятивные:*** планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации.  ***Коммуникативные:*** формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. | ***Личностные:*** ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей |  |  |
| 25 | Физкультминутка, её значение в жизни человека. Маршировка под сопровождение стихов, речёвки. Упражнения в паре с обручем. | 1 | Раскрыть значение физкультминутки через её проведение после физической нагрузки; отработать технику шага под сопровождения слова; разучить упражнения в паре | **Научаться:**  -ориентироваться в понятии «физкультминутка»;  -выполнять строевой шаг под стихотворение;  -знать строевую речёвку или стих;  -проводить упражнения в парах | ***Познавательные:*** самостоятельно формулируют и решают учебную задачу; соотносят изученные понятия с примерами из реальной жизни.  ***Регулятивные:*** выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; используют установленные правила в контроле способа решения  ***Коммуникативные:*** владеют способами взаимодействия с окружающими людьми | ***Личностные:*** ориентируются на активное общение и взаимодействие |  | 9-н |
| 26 | Обучение прыжкам со скакалкой. Разучивание игры «Солнышко» | 1 | Учить выполнять прыжки через скакалку; соблюдать правила техники безопасности;  Разучить правила игры «Солнышко» | **Научаться:**  -выполнять прыжки со скакалкой;  -соблюдать правила безопасности;  -приземляться, смягчая прыжок  -умеют проводить игру «Солнышко» | ***Познавательные:*** ориентируются в разнообразии способов решения задач.  ***Регулятивные:*** планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; адекватно воспринимают оценку учителя.  ***Коммуникативные:*** формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. | ***Личностные:*** проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей |  |  |
| 27 | Разучивание новых эстафет с обручем и скакалкой. Совершенствование кувырков вперед | 1 | Учить выполнять командные действия в эстафете; совершенствовать кувырки вперед | **Научаться:**  -выполнять упражнения с предметами;  -выполнять правила старта и финиширования в эстафете;  -выполнять технику кувырка вперед в сочетании с элементами эстафет | ***Познавательные:*** самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления.  ***Регулятивные:*** оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя.  ***Коммуникативные:*** формулируют собственное мнение и позицию; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. | ***Личностные:*** ориентируются на доброжелательное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство. |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Раздел/ Тема | Кол-во часов | Содержание: виды учебной деятельности | Результаты | | | Учебные  материалы | Дата  (неделя) |
| Предметные | Метапредметные | Личностные |
| **1 КЛАСС II ЧЕТВЕРТЬ**  **Гимнастика - 16ч (2к) Знания о ФК – 1ч** | | | | | | | | |
| 28 | Техника безопасности на уроках гимнастики. Техника лазанья по гимнастической стенке. | 1 | ОРУ. Обучить приемам лазанья. | **Научаться:**  **-**знать и соблюдать правила техники безопасности;  -выполнять технику приемов лазания по гимнастической стенке. | ***Познавательные:*** ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач.  ***Регулятивные:*** выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; используют установленные правила в контроле способа решения.  ***Коммуникативные:*** формулируют вопросы, обращаются за помощью; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. | ***Личностные:*** ориентируются на доброжелательное взаимодействие со сверстниками; |  | 10-н |
| 29 | Обучение упражнениям на формирование осанки | 1 | ОРУ. Формировать знания по укреплению осанки с помощью упражнений | **Научаться:**  **-**знать и соблюдать правила техники безопасности;  -выполнять упражнения на осанку | ***Познавательные:*** ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач.  ***Регулятивные:*** выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; используют установленные правила в контроле способа решения.  ***Коммуникативные:*** формулируют вопросы, обращаются за помощью; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. | ***Личностные:*** ориентируются на доброжелательное взаимодействие со сверстниками; |  |  |
| 30 | Обучение правилам лазания по наклонной лестнице. | 1 | ОРУ. Учить выполнять лазанье по наклонной лестнице. | **Научаться:**  -выполнять упражнения на ловкость и координацию движений;  -выполнять игровые упражнения по команде учителя; | ***Познавательные:*** ориентируются в разнообразии способов решения задач.  ***Регулятивные:*** формулируют учебные задачи вместе с учителем; вносят изменения в план действия.  ***Коммуникативные:*** формулируют собственное мнение; используют речь для регуляции своего действия. | ***Личностные:*** ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. |  |  |
| 31 | Обучение правилам лазания по скамейке. | 1 | ОРУ. Учить выполнять лазанье по скамейке. | **Научаться:**  -выполнять упражнения на ловкость и координацию движений; | ***Познавательные:*** ориентируются в разнообразии способов решения задач.  ***Регулятивные:*** формулируют учебные задачи вместе с учителем; вносят изменения в план действия.  ***Коммуникативные:*** формулируют собственное мнение; используют речь для регуляции своего действия. | ***Личностные:*** ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. |  |  |
| 32 | Подвижная игра на внимание «Класс, смирно!» | 1 | ОРУ. Учить играть в подвижную игру с правилами. | **Научаться:**  -выполнять игровые упражнения по команде учителя; | ***Познавательные:*** ориентируются в разнообразии способов решения задач.  ***Регулятивные:*** формулируют учебные задачи вместе с учителем; вносят изменения в план действия.  ***Коммуникативные:*** формулируют собственное мнение; используют речь для регуляции своего действия. | ***Личностные:*** ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. |  |  |
| 33 | **Знания о ФК:** *Как возникли физические упражнения.* | 1 | Связь ФУ с жизненно важными способами передвижения древнего человека. Значение физической подготовленности для жизнедеятельности древнего человека | **Научаться:**  -раскрывать понятие физические упражнения;  -характеризовать основные виды ФУ;  -раскрывать положительное влияние ФУ на организм человека;  -объяснять значение ходьбы, бега, прыжков и лазанья в жизнедеятельности древнего человека. | ***Познавательные:*** самостоятельно формулируют и решают учебную задачу; контролируют процесс и результат действия.  ***Регулятивные:*** планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; оценивают правильность выполнения действия.  ***Коммуникативные:*** формулируют ответы на вопросы; используют речь для регуляции своего действия. | ***Личностные:*** ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающегося. Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения. |  |  |
| 34 | Обучение способам перестроения: смыкание и размыкание. Техника кувырка вперед. Подвижная игра: «Лиса и куры» | 1 | ОРУ. Формировать способы построения и перестроения из одной колонны в четыре; развивать внимание; формировать технику кувырка вперед | **Научаться:**  -знать понятие кувырок вперед и технику его выполнения;  -выполнять упражнения ни гибкость и равновесие;  -выполнять способы перестроения из одной колонны в четыре;  -играть в п/и «Лиса и куры» по правилам | ***Познавательные:*** самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели.  ***Регулятивные:*** вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.  ***Коммуникативные:*** договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. | ***Личностные:*** ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения |  | 12-н |
| 35 | Обучение лазанию по канату Совершенствование упражнений с гимнастическими палками. П/игра «Ноги на весу» | 1 | ОРУ. Учить лазанию по канату, соблюдая технику безопасности | **Научаться:**  -выполнять технику лазания по канату;  -выполнять комплексы упражнений с гимнастическими палками;  -знать правила игры «Ноги на весу» | ***Познавательные:*** самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления.  ***Регулятивные:*** оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя.  ***Коммуникативные:*** ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. | ***Личностные:*** ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. |  |  |
| 36 | Обучение вращению обруча и упражнениям разминки с обручами. | 1 | ОРУ. Учить технике вращения обруча; совершенствовать умение выполнять упражнения круговой тренировки | **Научаться:**  -вращать обруч разными способами;  -распределять свои силы во время выполнения круговой тренировки | ***Познавательные:*** самостоятельно формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач.  ***Регулятивные:*** выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; используют установленные правила в контроле способа решения  ***Коммуникативные:*** формулируют вопросы, обращаются за помощью; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. | ***Личностные:*** проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях (с помощью педагога) |  | 13-н |
| 37 | Развитие выносливости в круговой тренировке | 1 | ОРУ. Учить технике вращения обруча; совершенствовать умение выполнять упражнения круговой тренировки | **Научаться:**  -вращать обруч разными способами;  -распределять свои силы во время выполнения круговой тренировки | ***Познавательные:*** самостоятельно формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач.  ***Регулятивные:*** выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; используют установленные правила в контроле способа решения  ***Коммуникативные:*** формулируют вопросы, обращаются за помощью; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. | ***Личностные:*** проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях (с помощью педагога) |  |  |
| 38 | Развитие ловкости и координации в упражнениях полосы препятствий. Совершенствование безопасного выполнения упражнений (кувырки, «мост») | 1 | Учить выполнять упражнения, соблюдая правила безопасности; совершенствовать лазанье, перелазание по гимнастической стенке | **Научаться:**  -самостоятельно контролировать качество выполнения упражнений;  -выполнять упражнения с использованием гимнастических снарядов, инвентаря | ***Познавательные:*** самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу; контролируют процесс и результат действия.  ***Регулятивные:*** планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;  ***Коммуникативные:*** используют речь для регуляции своего действия | ***Личностные:*** проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях (с помощью педагога) |  |  |
| 39 | Тестирование техники выполнения двигательных упражнений.  Разучивание игры «День и ночь» | 1(к) | Тестирование физических качеств: гибкости и ловкости в выполнении двигательных действий: кувырок вперед и положение «мост».  Разучить правила игры «День и ночь» | **Научаться:**  **-**выполнять технику группировки и перекатов в круговой тренировке по парам;  -знать и совершенствовать технику кувырка вперед;  -организовывать и проводить п/игру по правилам | ***Познавательные:*** ориентируются в разнообразии способов решения задач.  ***Регулятивные:*** формулируют учебные задачи вместе с учителем; вносят изменения в план действия.  ***Коммуникативные:*** формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности | ***Личностные:*** ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения |  |  |
| 40 | Режим дня школьника.  Игровые упражнения на внимание: «Запрещенное движение» «Два Мороза» | 1 | Формировать понятие режим дня и составить его в классе;  Развивать внимание через специальные упражнения и п/и «Два мороза» | **Научаться:**  -составлять режим дня школьника;  -выполнять упражнения и п/и на развитие внимания | ***Познавательные:*** ориентируются в разнообразии способов решения задач.  ***Регулятивные:*** планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; адекватно воспринимают оценку учителя.  ***Коммуникативные:*** формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. | ***Личностные:*** проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей |  | 14-н |
| 41 | Обучение упражнениям на гимнастической скамейке. Совершенствование лазанья и перелазания по гимнастической стенке. Разучивание игры «Бездомный заяц» | 1 | Учить выполнять упражнения, используя гимнастические снаряды | **Научаться:**  -выполнять упражнения на скамейке;  -регулировать физическую нагрузку во время занятий физической культурой;  -взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения игры | ***Познавательные:*** самостоятельно формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач  ***Регулятивные:*** выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; используют установленные правила в контроле способа решения  ***Коммуникативные:*** формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. | ***Личностные:*** ориентируются на доброжелательное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей |  |  |
| 42 | Осанка и её значение для здоровья человека.  Комплекс упражнений «Ровная спина»  П/и: «Аист» | 1 | Учить выполнять упражнения с гимнастической палкой или скакалкой;  Совершенствовать равновесие на одной ноге через п/и «Аист» | **Научаться:**  **-**знают понятие осанка, как формировать её в условиях дома;  -знают комплексы упражнений с предметами на укрепление осанки;  -организуют подвижную игру по правилам; | ***Познавательные:*** самостоятельно формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач  ***Регулятивные:*** планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;  ***Коммуникативные:*** используют речь для регуляции своего действия | ***Личностные:*** ориентируются на доброжелательное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей |  |  |
| 43 | Обучение парным упражнениям. | 1(к) | Учить выполнять парные упражнения;  Развивать ловкость, силу через п/игру. | **Научаться:**  -выполнять упражнения в парах;  -проводить п/и «Заяц без логова» | ***Познавательные:*** самостоятельно формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач.  ***Регулятивные:*** выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; используют установленные правила в контроле способа решения  ***Коммуникативные:*** договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. | ***Личностные:*** проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях (с помощью педагога) |  | 15-н |
| 44 | Развитие двигательных качеств в эстафете «Веселые старты» | 1 | Закреплять навыки выполнения основных видов движений; выполнять командные действия; соблюдать правила безопасности | **Научаться:**  -соблюдать правила взаимодействия с игроками;  -соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время спортивных заданий;  -совершенствуют технику выполнения основных движений (ходьба, бег, прыжки, лазанья). | ***Познавательные:*** самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления.  ***Регулятивные:*** выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; используют установленные правила в контроле способа решения  ***Коммуникативные:*** формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. | ***Личностные:*** проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях (с помощью педагога) |  |  |
| **Подвижные игры разных народов 4 ч (1к)** | | | | | | | | |
| 45 | Техника безопасности на уроках подвижных игр разных народов.  Проведение подвижной игры «У медведя во бору!» «Совушка» «Резиночки» (Русские игры) | 1 | Формировать правила техники безопасности во время проведения п/игр.  Рассказать значение п/игр для детского организма.  Развивать физические и двигательные качества: ловкость, внимание, быстроту  Разучить правила п/игр:  «У медведя во бору!» «Совушка» «Классики» | **Научаться:**  -соблюдать ТБ на уроках п/игр;  -знают, как организовать досуг дня;  -знают правила игры и соблюдают правила в игре;  -демонстрируют качества в игре: ускорения, прыгучесть, ловкость, равновесие | ***Познавательные:*** самостоятельно формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач  ***Регулятивные:*** выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; используют установленные правила в контроле способа решения  ***Коммуникативные:*** формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. | ***Личностные:*** ориентируются на доброжелательное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей |  |  |
| 46 | Проведение подвижной игры «Горячий камень» (Русские игры)  «Кегельбан» (Англия) | 1 | Формировать умение ориентироваться на слово при организации действий как условие развития его произвольности  Развитие меткости, находчивости, ловкости; умение ориентироваться в пространстве | **Научаться:**  -знают, как организовать досуг дня;  -знают правила игры и соблюдают правила в игре;  -демонстрируют качества в игре: ускорения, прыгучесть, ловкость, точность; | ***Познавательные:*** самостоятельно формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач  ***Регулятивные:*** выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; используют установленные правила в контроле способа решения  ***Коммуникативные:*** формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. | ***Личностные:*** проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях (с помощью педагога) |  | 16-н |
| 47 | Проведение п/игры «Жмурки» (Русские игры) «Вышибалы» (Англия) | 1 | Разучить правила организации и проведения п/игры;  Формировать технику двигательного действия в игре: слуховое восприятие и внимание, быстроту и ловкость, меткость в цель | **Научаться:**  -знают, как организовать досуг дня;  -знают правила игры и соблюдают правила в игре;  -демонстрируют качества в игре: ускорения, прыгучесть, ловкость, точность; | ***Познавательные:*** самостоятельно формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач  ***Регулятивные:*** выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; используют установленные правила в контроле способа решения  ***Коммуникативные:*** формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. | ***Личностные:*** ориентируются на доброжелательное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей |  |  |
| 48 | Организация и проведение п/игры на оценку | 1(к) | Определить организаторские способности проведения п/игр и знание правил п/игры на оценку по выбору обучающихся. | **Научаться:**  -знают, как организовать досуг дня;  -знают правила игры и соблюдают правила в игре;  -демонстрируют качества в игре: ускорения, прыгучесть, ловкость, точность;  -применяют лидерские качества личности в проведении и участии в игре | ***Познавательные:*** самостоятельно формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач  ***Регулятивные:*** выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; используют установленные правила в контроле способа решения  ***Коммуникативные:*** формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. | ***Личностные:*** проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях (с помощью педагога) |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Раздел/ Тема | Кол-во часов | Содержание: виды учебной деятельности |  | Результаты |  | Учебные  материалы | Дата  (неделя) |
| Предметные | Метапредметные | Личностные |
| **1 КЛАСС III ЧЕТВЕРТЬ**  **Лыжная подготовка - 17ч (1к) Способы ФД– 2ч Физкульт-оздор. деятельность – 1 ч** | | | | | | | | |
| 49 | Т.Б. на уроках лыжной подготовки.  Подбор одежды в зависимости от погодных условий.  Техника передвижения ступающим шагом. | 1 | Упражнения - перенос массы тела с лыжи на лыжу, поднимание и опускание носков и пяток лыж, поднимание носков лыж и размахивание носком лыж вправо и влево.  Передвижение за учителем в колонне по 1 по лыжне | **Научаться:**  -соблюдать правила техники безопасности на снегу;  -ориентироваться на t воздуха;  -одевать лыжи;  -выполнять технику стойки и равновесия | ***Познавательные:*** используют общие приемы решения поставленных задач;  ***Регулятивные:*** планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя  ***Коммуникативные:*** используют речь для регуляции своего действия | ***Личностные:*** ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения |  | 17-н |
| 50 | Обучение технике повороты переступанием. Подвижная игра «Снежки» | 1 | Игра – эстафета «Кто быстрее» без палок. Ступающий шаг. Передвижение ступающим шагом 30 м и скользящим шагом без палок. Повороты на месте переступанием вокруг пяток лыж. | **Научаться:**  -знать понятие повороты переступанием;  -выполнять технику поворотов переступанием;  -выполнять технику стойки и равновесия на лыжах | ***Познавательные:*** самостоятельно формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач.  ***Регулятивные:*** выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; используют установленные правила в контроле способа решения  ***Коммуникативные:*** формулируют вопросы, обращаются за помощью; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. | ***Личностные:*** проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях (с помощью педагога) |  |  |
| 51 | Обучение технике подъема и спуска под уклон. | 1 | Подвижная игра «Кто быстрее нарисует на лыжах солнце». | **Научаться:**  -преодолевать подъем;  -выполнять ступающий шаг «ёлочкой»;  -выполнять технику спуска в стойке | ***Познавательные:*** самостоятельно формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач.  ***Регулятивные:*** выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; используют установленные правила в контроле способа решения  ***Коммуникативные:*** формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов. | ***Личностные:*** проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях (с помощью педагога) |  | 18-н |
| 52 | Обучение технике подъема и спуска под уклон. | 1 | Подвижная игра «Кто быстрее нарисует на лыжах солнце». | **Научаться:**  -преодолевать подъем;  -выполнять ступающий шаг «ёлочкой»;  -выполнять технику спуска в стойке | ***Познавательные:*** самостоятельно формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач.  ***Регулятивные:*** выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; используют установленные правила в контроле способа решения  ***Коммуникативные:*** формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов. | ***Личностные:*** проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях (с помощью педагога) |  |  |
| 53 | ***Способы ФД:***  *Личная гигиена человека. Разучивание игр «Запрещенное движение», «Два мороза»* | 1 | Учить выполнять игровые упражненияразной функциональной направленности;  Рассказать о правилах личной гигиены человека | **Научаться:**  -соблюдать личную гигиену по правилам;  -рассказывать о личной гигиене, её основных процедурах и значения для здоровья человека  -организовывать и проводить подвижные игры;  -выполнять упражнения по образцу учителя и показу лучших учеников | ***Познавательные:*** используют общие приемы решения поставленных задач; соотносят изученные понятия с примерами из реальной жизни.  ***Регулятивные:*** оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителей, сверстников.  ***Коммуникативные:*** формулируют вопросы; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. | ***Личностные:*** ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающихся, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения |  |  |
| 54 | Обучение технике передвижение ступающим шагом, длительное скольжение на одной лыже. | 1 | Передвижение скользящим шагом под пологий уклон.  Игра «У кого красивее снежинка», «Нарисовать гармошку», «Самокат» | **Научаться:**  -выполнять способы передвижения ступающим шагом;  -выполнять технику длительного скольжения на одной лыжне;  -организовать п/игру на снегу | ***Познавательные:*** самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели; используют общие приемы решения поставленных задач.  ***Регулятивные:*** вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.  ***Коммуникативные:*** формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. | ***Личностные:*** ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей |  |  |
| 55 | Передвижение под пологий уклон скользящим шагом без палок. Торможение в полуприседе. | 1 | То же под пологий уклон с широкими размахиваниями руками, То же с палками держа их за середину Игра «Кто быстрее!» | **Научаться:**  -выполнять технику стойки в равновесии;  -выполнять технику дыхания по дистанции;  -выполнять технику торможения до полной остановки в приседе;  -организовать п\игру «Кто быстрее!» | ***Познавательные:*** самостоятельно формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач.  ***Регулятивные:*** выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; используют установленные правила в контроле способа решения  ***Коммуникативные:*** формулируют вопросы, обращаются за помощью; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. | ***Личностные:*** проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях (с помощью педагога) |  | 19-н |
| 56 | Передвижение скользящим шагом без палок-30 м. | 1 | Поворот переступанием вокруг пяток лыж. Передвижение скользящим шагом с палками по кругу, обгоняя с переходом на соседнюю лыжню | **Научаться:**  -выполнять технику переступания вокруг пяток;  -выполнять технику скользящего шага с палками по кругу | ***Познавательные:*** самостоятельно формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач.  ***Регулятивные:*** выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; используют установленные правила в контроле способа решения  ***Коммуникативные:*** формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов. | ***Личностные:*** проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях (с помощью педагога) |  |  |
| 57 | ***Способы ФД:***  *Организация и проведение утренней зарядки и п/игры на снегу «Самокат»* | 1 | Рассказать о правилах проведения утренней зарядки и её значение для здоровья человека  Учить выполнять игровые упражненияразной функциональной направленности; | **Научаться:**  -планировать режим дня и утреннюю зарядку;  -рассказывать о значении зарядки для здоровья человека  -организовывать и проводить подвижные игры; | ***Познавательные:*** используют общие приемы решения поставленных задач; соотносят изученные понятия с примерами из реальной жизни.  ***Регулятивные:*** оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителей, сверстников.  ***Коммуникативные:*** формулируют вопросы; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. | ***Личностные:*** ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающихся, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения |  |  |
| 58 | Передвижение скользящим шагом с палками до 500 м в умеренном темпе. | 1 | Подъем ступающим шагом, спуск в основной стойке.  Передвижение скользящим шагом | **Научаться:**  **-**выполнять технику стойку на лыжах;  -демонстрировать технику ступающего шага;  -выполнять технику скользящего шага | ***Познавательные:*** самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления.  ***Регулятивные:*** выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; используют установленные правила в контроле способа решения  ***Коммуникативные:*** формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. | ***Личностные:*** проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях (с помощью педагога) |  | 20-н |
| 59 | Передвижение скользящим шагом с палками до 500 м в умеренном темпе. | 1 | Подъем ступающим шагом, спуск в основной стойке.  Передвижение скользящим шагом | **Научаться:**  **-**выполнять технику стойку на лыжах;  -демонстрировать технику ступающего шага;  -выполнять технику скользящего шага | ***Познавательные:*** самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления.  ***Регулятивные:*** выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; используют установленные правила в контроле способа решения  ***Коммуникативные:*** формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. | ***Личностные:*** проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях |  |  |
| 60 | Спуск в основной стойке. Прохождение дистанции 1 км скользящим шагом с палками. | 1 | Отработка техники стойки на лыжах.  Развитие выносливости в прохождении дистанции 1000 м в равномерном темпе.  Игра «С горки на горку», «Самокат», «Кто дальше проскользит?». | **Научаться:**  -соблюдать интервал движения и правила обгона по дистанции;  -совершенствовать технику стойки и скольжения по дистанции;  Совершенствовать технику торможения в полуприседе; | ***Познавательные:*** самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления.  ***Регулятивные:*** выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; используют установленные правила в контроле способа решения  ***Коммуникативные:*** формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. | ***Личностные:*** проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях (с помощью педагога) |  |  |
| 61 | Передвижение ступающим шагом в шеренге. | 1 | Отработка техники стойки на лыжах;  Учить сохранять интервал между другими обучающимися во время выполнения ступающего шага в шеренге;  Учить технике перемах на месте | **Научаться:**  -выполнять стойку на лыжах;  Сохранять равновесие во время ступающего шага;  -сохранять интервал во время передвижения на лыжах;  -выполнять технику перемах на месте | ***Познавательные:*** самостоятельно выделяют и формулируют цели  ***Регулятивные:*** вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок  ***Коммуникативные:*** формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. | ***Личностные:*** проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей |  | 21-н |
| 62 | |  | | --- | | Ступающий шаг. Передвижение ступающим шагом 30 м и скользящим шагом без палок. | | 1 | Отработка техника ступающего шага;  Отработка техники скользящего шага без палок на дистанции 30 м.  Игра – эстафета «Кто быстрее» без палок. | **Научаться:**  **-**выполнять технику ступающего шага;  Выполнять технику ступающего шага;  -демонстрировать технику старта и финиширования на дистанции 30 м  -демонстрировать технику передачи эстафеты на лыжах | ***Познавательные:*** самостоятельно формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач.  ***Регулятивные:*** выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; используют установленные правила в контроле способа решения  ***Коммуникативные:*** используют речь для регуляции своего действия | ***Личностные:*** проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей |  |  |
| 63 | |  | | --- | | Передвижение по кругу, чередуя ступающий и скользящий шаг без палок. | | 1 | Упражнение: поднимание согнутой ноги, удерживая лыжу горизонтально над лыжней; прыжки на месте; приставные шаги в сторону.  Игра «Чей веер лучше», Игра «Кто быстрее» | **Научаться:**  -выполнять равновесия на одной лыже;  -выполняют прыжки на двух лыжах;  -выполняют перемещения на лыжах приставным шагом;  -организуют проведение игры на лыжах | ***Познавательные:*** ориентируются в разнообразии способов решения задач.  ***Регулятивные:*** планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; адекватно воспринимают оценку учителя.  ***Коммуникативные:*** формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. | ***Личностные:*** проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей |  |  |
| 64 | **Физкульт-оздоров. деятельность:**  *Проведение комплекса физических упражнений утренней зарядки* | 1 | Упражнения утренней зарядки выполняются в определенной последовательности: на подтягивание, для усиления дыхания, для мышц рук, туловища, спины, живота, ног. | **Научаться:**  -демонстрировать технику выполнения упражнений утренней зарядки, определять направленность их воздействия.  Выполнять комплексы утренней зарядки № 1, 2, 3 | ***Познавательные:*** используют общие приемы решения поставленных задач;  ***Регулятивные:*** планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя  ***Коммуникативные:*** используют речь для регуляции своего действия  ***Личностные:*** ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения | ***Личностные:*** ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения |  | 22-н |
| 65 | |  | | --- | | Передвижение ступающим шагом с широкими размахиваниями руками. | | 1 | Передвижение скользящим шагом под пологий уклон.  Игра «У кого красивее снежинка», «Нарисовать гармошку». | **Научаться:**  **-**проводить комплекс утренней зарядки;  -демонстрировать технику ступающего шага с широким размахиванием рук; | ***Познавательные:*** используют общие приемы решения поставленных задач;  ***Регулятивные:*** планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя  ***Коммуникативные:*** используют речь для регуляции своего действия | ***Личностные:*** ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения |  |  |
| 66 | |  | | --- | | Передвижение под пологий уклон скользящим шагом без палок. | | 1 | Скользящим шагом под пологий уклон с широкими размахиваниями руками. То же с палками держа их за середину. Подъем ступающим шагом на небольшую горку, спуск в основной стойке. Игра «Кто быстрее?» | **Научаться:**  -проводят комплекс утренней зарядки;  -выполняют технику стойки на лыжах;  -выполняют технику скользящего шага без палок;  -организуют проведение п/игры на снегу, соблюдая правила игры | ***Познавательные:*** самостоятельно формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач.  ***Регулятивные:*** выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; используют установленные правила в контроле способа решения  ***Коммуникативные:*** формулируют вопросы, обращаются за помощью; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. | ***Личностные:*** проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях (с помощью педагога) |  |  |
| 67 | Передвижение скользящим шагом без палок - 30 м. | 1 | Проведение комплекса разминки на верхний плечевой пояс и спину.  Поворот переступанием вокруг пяток лыж. | **Научаться:**  **-**организовывать проведение разминки с классом;  -выполнять технику передвижения на лыжах скользящим шагом;  -выполнять технику торможения полу приседом до полной остановки | ***Познавательные:*** ориентируются в разнообразии способов решения задач  ***Регулятивные:*** планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя  ***Коммуникативные:*** формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. | ***Личностные:*** ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. |  | 23-н |
| 68 | Контрольное выполнение техники передвижения на лыжах | 1(к) | Выполнение техники передвижения на лыжах на оценку:  -техника передвижения скользящим шагом;  -техника поворотов на месте способом переступания. | **Научаться:**  -демонстрируют технику передвижения на лыжах скользящим шагом;  -демонстрируют технику поворотов на месте способом переступания на месте;  -адекватно воспринимают оценку учителя | ***Познавательные:*** самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления.  ***Регулятивные:*** выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; используют установленные правила в контроле способа решения  ***Коммуникативные:*** формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. | ***Личностные:*** проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях (с помощью педагога) |  |  |
| **Подвижные игры с основами спорт игр волейбол: 10 ч (1к)** | | | | | | | | |
| 69 | Техника безопасности на уроках п/игр с основами сп/игр волейбол.  Передача и ловля мяча в парах.  П/и: «Наперегонки с мячом!» | 1 | Прослушивают инструктаж ТБ по спортивным играм в сп/зале.  Проводят комплекс разминки.  Знакомятся с новой игрой – волейбол.  Выполняют упражнения передачи и ловля мяча в парах.  Организуют п/игру «Наперегонки с мячом!» | **Научаться:**  -знают и соблюдают инструктаж ТБ по спорт/играм.  Знают и проводят комплексы упражнений разминки.  Знают, что такое игра в волейбол.  Выполняют упражнения с мячом. | ***Познавательные:*** самостоятельно формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач.  ***Регулятивные:*** выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; используют установленные правила в контроле способа решения  ***Коммуникативные:*** формулируют вопросы, обращаются за помощью; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. | ***Личностные:*** проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях (с помощью педагога) |  |  |
| 70 | Обучение технике передачи мяча от плеча и ловле мяча в парах.  П/и «Займи быстрей место!» | 1 | Выполняют комплекс упражнений разминки с в/мячами.  Овладевают стойкой игрока.  Выполняют технику передачи мяча в парах | **Научаться:**  -проводят комплексы упражнений разминки.  -демонстрируют стойку игрока в игре с мячом;  -выполняют технику игры от плеча одной рукой и ловлю мяча. | ***Познавательные:*** используют общие приемы решения поставленных задач; самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели.  ***Регулятивные:*** планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; оценивают правильность выполнения действия.  ***Коммуникативные:*** используют речь для регуляции своего действия. | ***Личностные:*** ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. |  | 24-н |
| 71 | Обучение технике передачи ловли мяча через сетку.  Правила игры у сетки.  П/и: «Передачи в кругу!» | 1 | Выполняют комплекс упражнений разминки с в/мячами.  Овладевают стойкой игрока.  Выполняют технику передачи мяча в парах через сетку. | **Научаться:**  проводят комплексы упражнений разминки.  -демонстрируют стойку игрока в игре с мячом;  -выполняют технику игры от плеча одной рукой и ловлю мяча через сетку. | ***Познавательные:*** самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления.  ***Регулятивные:*** выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; используют установленные правила в контроле способа решения  ***Коммуникативные:*** формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. | ***Личностные:*** проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях (с помощью педагога) |  |  |
| 72 | Владение мячом одной рукой от плеча у в/сетки в парах. Расстановка игроков на площадке.  П/и: «Ловля мяча после ускорения» | 1 | Выполняют комплекс упражнений разминки с в/мячами.  Знают расстановку на площадке и выполняют переход.  Выполняют бросок и ловлю мяча в парах через сетку.  Организуют п/игру с мячом. | **Научаться:**  -проводят утреннюю разминку с мячом;  -выполняют расстановку и переход по площадке;  -выполняют бросок и ловлю мяча через сетку. | ***Познавательные:*** самостоятельно формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач.  ***Регулятивные:*** выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; используют установленные правила в контроле способа решения  ***Коммуникативные:*** используют речь для регуляции своего действия | ***Личностные:*** проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей |  |  |
| 73 | Техника подачи одной рукой от плеча через сетку в стойке игрока. | 1 | Выполняют комплекс упражнений разминки с в/мячами.  Знают расстановку на площадке и выполняют переход.  Выполняют бросок и ловлю мяча в парах через сетку.  Выполняют стойку игрока при подаче.  Выполняют технику подачи одной рукой.  Организуют п/игру с мячом. | **Научаться:**  **-**проводят разминку с мячами;  -выполняют переход на площадке;  -выполняют стойку и подачу в игре;  -выполняют бросок и ловлю мяча через сетку;  -организуют игру между собой; | ***Познавательные:*** используют общие приемы решения поставленных задач; самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели.  ***Регулятивные:*** планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; оценивают правильность выполнения действия.  ***Коммуникативные:*** используют речь для регуляции своего действия. | ***Личностные:*** ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. |  | 25-н |
| 74 | Правила перехода по площадке.  Игра у сетки в прыжке. | 1 | Выполняют комплекс упражнений разминки с в/мячами.  Знают расстановку на площадке и выполняют переход.  Выполняют бросок и ловлю мяча в парах через сетку.  Выполняют стойку игрока при подаче.  Выполняют технику подачи одной рукой.  Организуют п/игру с мячом. | **Научаться:**  **-**проводят разминку с мячами;  -выполняют переход на площадке;  -выполняют стойку и подачу в игре;  -выполняют бросок и ловлю мяча через сетку;  -организуют игру между собой; | ***Познавательные:*** используют общие приемы решения поставленных задач; самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели.  ***Регулятивные:*** планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; оценивают правильность выполнения действия.  ***Коммуникативные:*** используют речь для регуляции своего действия. | ***Личностные:*** ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. |  |  |
| 75 | Круговая разминка с мячами. Передачи мяча от груди, из-за головы. Игра у сетки.  П/и: «Вышибалы малыми мячами!» | 1 | Проводят разминку по кругу с мячами в парах;  Отрабатывают технику владения мячом в парах от груди, из-за головы;  Организуют игру между собой. | **Научаться:**  **-**проводят разминку с мячами;  -выполняют переход на площадке;  -выполняют стойку и подачу в игре;  -выполняют бросок и ловлю мяча через сетку;  -организуют игру между собой; | ***Познавательные:*** используют общие приемы решения поставленных задач; самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели.  ***Регулятивные:*** планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; оценивают правильность выполнения действия.  ***Коммуникативные:*** используют речь для регуляции своего действия. | ***Личностные:*** ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. |  |  |
| 76 | Строевые команды в строю. Ловля мяча после подачи. | 1 | Выполняют комплекс упражнений разминки с в/мячами.  Знают расстановку на площадке и выполняют переход.  Выполняют бросок и ловлю мяча в парах через сетку.  Выполняют стойку игрока при подаче.  Выполняют технику подачи одной рукой.  Организуют п/игру с мячом. | **Научаться:**  **-**проводят разминку с мячами;  -выполняют переход на площадке;  -выполняют стойку и подачу в игре;  -выполняют бросок и ловлю мяча через сетку;  -организуют игру между собой; | ***Познавательные:*** самостоятельно формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач.  ***Регулятивные:*** выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; используют установленные правила в контроле способа решения  ***Коммуникативные:*** формулируют вопросы, обращаются за помощью; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. | ***Личностные:*** проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях (с помощью педагога) |  | 26-н |
| 77 | Правила трех шагов у сетки.  П/и: «Осада города» | 1 | Выполняют комплекс упражнений разминки с в/мячами.  Знают расстановку на площадке и выполняют переход.  Выполняют бросок и ловлю мяча в парах через сетку.  Выполняют стойку игрока при подаче.  Выполняют технику подачи одной рукой.  Организуют п/игру с мячом. | **Научаться:**  **-**проводят разминку с мячами;  -выполняют переход на площадке;  -выполняют стойку и подачу в игре;  -выполняют бросок и ловлю мяча через сетку;  -организуют игру между собой; | ***Познавательные:*** самостоятельно формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач.  ***Регулятивные:*** выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; используют установленные правила в контроле способа решения  ***Коммуникативные:*** формулируют вопросы, обращаются за помощью; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. | ***Личностные:*** проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях (с помощью педагога) |  |  |
| 78 | Выполнение техники контрольных упражнений в игре волейбол. | 1 | Выполняют комплекс упражнений разминки с в/мячами.  Выполняют технику подачи и ловли мяча в стойке игрока;  Выполняют технику игры у сетки: три шага – бросок через сетку | **Научаться:**  -организуют проведение разминки с мячом;  -демонстрируют технику стойки подачи в игре волейбол (бросок мяча одной рукой из-за плеча); | ***Познавательные:*** ориентируются в разнообразии способов решения задач  ***Регулятивные:*** планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя  ***Коммуникативные:*** формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. | ***Личностные:*** ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Раздел/ Тема | Кол-во часов | Содержание: виды учебной деятельности | Результаты | | | Учебные  материалы | Дата  (неделя) |
| Предметные | Метапредметные | Личностные |
| **1 КЛАСС IV ЧЕТВЕРТЬ**  **Подвижные игры с основами спорт/и футбол: 8 часов**  **Способы ФД – 1 ч Физкут-оздоровит. деятельность - 1 (к)** | | | | | | | | |
| 79 | Т.Б. на уроках п/игр. Спорт. форма и обувь ∆∆. Освоение координационных способностей в п/игре: «Стань правильно!» «Быстро по местам!» «Охотники и утки!» | 1 | Прослушивают инструктаж ТБ по спортивным играм в сп/зале.  Проводят комплекс разминки.  Знакомятся с новой игрой – футбол.  Выполняют упражнения передачи и ловля мяча в парах.  Организуют п/игру. | **Научаться:**  -соблюдают инструктаж техники безопасности;  Выполняют технику стойки и перемещения в игре футбол;  Проводят комплексы упражнений разминки;  -демонстрируют технику удара по мячу и способы передач в игре футбол. | ***Познавательные:*** самостоятельно формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач.  ***Регулятивные:*** выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; используют установленные правила в контроле способа решения  ***Коммуникативные:*** используют речь для регуляции своего действия | ***Личностные:*** проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей |  | 27-н |
| 80 | Техника способов перемещения по площадке в игре футбол. | 1 | Организуют проведение разминки на гибкость и быстроту.  Отрабатывают технику стойки и перемещения игрока по площадке.  Отрабатывают технику остановки и удара по мячу «щечкой».  Получают знания о разметке игрового поля и ворот. | **Научаться:**  -соблюдают инструктаж техники безопасности;  Выполняют технику стойки и перемещения в игре футбол;  Проводят комплексы упражнений разминки;  -демонстрируют технику удара по мячу и способы передач в игре футбол. | ***Познавательные:*** ориентируются в разнообразии способов решения задач.  ***Регулятивные:*** планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; адекватно воспринимают оценку учителя.  ***Коммуникативные:*** формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. | ***Личностные:*** проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей |  |  |
| 81 | Техника удара по неподвижному мячу с места в игре футбол. | 1 | Организуют проведение разминки на гибкость и быстроту.  Отрабатывают технику стойки и перемещения игрока по площадке.  Отрабатывают технику остановки и удара по мячу «щечкой».  Получают знания о разметке игрового поля и ворот. | **Научаться:**  -соблюдают инструктаж техники безопасности;  Выполняют технику стойки и перемещения в игре футбол;  Проводят комплексы упражнений разминки;  -демонстрируют технику удара по мячу и способы передач в игре футбол. | ***Познавательные:*** ориентируются в разнообразии способов решения задач.  ***Регулятивные:*** планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; адекватно воспринимают оценку учителя.  ***Коммуникативные:*** формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. | ***Личностные:*** проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей |  |  |
| 82 | **Способы ФД:**  *Организация и проведение п/игры на быстроту с мячом «Передача мячей по кругу» «Вызов номеров»* | 1 | Организуют разминку с классом.  Рассказывает о правилах игры.  Проводит п/игру по правилам.  Подводит итоги игры, объявляет лучших игроков. | **Научаться:**  **-**знают правила п/игр на развитие физических и двигательных качеств и проводят игры среди сверстников | ***Познавательные:*** используют общие приемы решения поставленных задач;  ***Регулятивные:*** планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя  ***Коммуникативные:*** используют речь для регуляции своего действия | ***Личностные:*** ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения |  | 28-н |
| 83 | Техника стойки и перемещения игрока по площадке. Техника удара внутренней стороной стопы «щечкой» с одного и двух шагов разбега в игре футбол. | 1 | Проведение комплекса упражнений разминки на игровой площадке в игре футбол.  Выполнение спецбеговых упражнений на перемещение игрока в игре.  Отработка техники двигательного действия в игре футбол:  Удар по мячу внутренней стороной стопы с места и с разбега по воротам и в передачах друг другу. | **Научаться:**  -соблюдают инструктаж техники безопасности;  Выполняют технику стойки и перемещения в игре футбол;  Проводят комплексы упражнений разминки;  -демонстрируют технику удара по мячу и способы передач в игре футбол. | ***Познавательные:*** самостоятельно формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач.  ***Регулятивные:*** выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; используют установленные правила в контроле способа решения  ***Коммуникативные:*** формулируют вопросы, обращаются за помощью; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. | ***Личностные:*** проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях (с помощью педагога) |  |  |
| 84 | Техника удара внутренней стороной стопы «щечкой» с одного и двух шагов разбега в игре футбол. | 1 | Проведение комплекса упражнений разминки на игровой площадке в игре футбол.  Выполнение спецбеговых упражнений на перемещение игрока в игре.  Отработка техники двигательного действия в игре футбол:  Удар по мячу внутренней стороной стопы с места и с разбега по воротам и в передачах друг другу. | **Научаться:**  -соблюдают инструктаж техники безопасности;  Выполняют технику стойки и перемещения в игре футбол;  Проводят комплексы упражнений разминки;  -демонстрируют технику удара по мячу и способы передач в игре футбол. | ***Познавательные:*** самостоятельно формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач.  ***Регулятивные:*** выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; используют установленные правила в контроле способа решения  ***Коммуникативные:*** формулируют вопросы, обращаются за помощью; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. | ***Личностные:*** проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях (с помощью педагога) |  |  |
| 85 | **Физкульт-оздор. деятельность:**  *Проведение п/игры на развитие координации движений и внимания («Смена мест» «Салки-догонялки» «Антивышибалы» «Перехвати мяч»)* | 1(к) | Организуют разминку с классом.  Рассказывает о правилах игры.  Проводит п/игру по правилам.  Подводит итоги игры, объявляет лучших игроков. | **Научаться:**  **-**знают правила п/игр на развитие физических и двигательных качеств и проводят игры среди сверстников | ***Познавательные:*** ориентируются в разнообразии способов решения задач  ***Регулятивные:*** планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя  ***Коммуникативные:*** формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. | ***Личностные:*** ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. |  | 29-н |
| 86 | Техника передачи и остановки мяча в парах (тройках) с места и в движении. Техника удара по воротам. | 1 | Проведение комплекса упражнений разминки с мячом.  Отработка техники стойки и перемещения в игре футбол.  Отработка техники остановки мяча (прижатием стопы мяча), удар по мячу. | -соблюдают инструктаж техники безопасности;  Выполняют технику стойки и перемещения в игре футбол;  Проводят комплексы упражнений разминки;  -демонстрируют технику удара по мячу и способы передач в игре футбол. | ***Познавательные:*** самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления.  ***Регулятивные:*** выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; используют установленные правила в контроле способа решения  ***Коммуникативные:*** формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. | ***Личностные:*** проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях (с помощью педагога) |  |  |
| 87 | Техника передачи и остановки мяча в парах (тройках) с места и в движении. Техника удара по воротам. | 1 | Проведение комплекса упражнений разминки с мячом.  Отработка техники стойки и перемещения в игре футбол.  Отработка техники остановки мяча (прижатием стопы мяча), удар по мячу. | -соблюдают инструктаж техники безопасности;  Выполняют технику стойки и перемещения в игре футбол;  Проводят комплексы упражнений разминки;  -демонстрируют технику удара по мячу и способы передач в игре футбол. | ***Познавательные:*** самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления.  ***Регулятивные:*** выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; используют установленные правила в контроле способа решения  ***Коммуникативные:*** формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. | ***Личностные:*** проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях (с помощью педагога) |  |  |
| 88 | Техника выполнения контрольных упражнений в игре футбол: техника передачи и удара мяча по воротам. | 1(к) | Знают технику стойки и перемещения в игре футбол. Знают разметку игрового поля и ворот. Знают понятие штрафного удара и свободный удар.  Демонстрируют технику игры в футбол.  Адекватно воспринимают оценку учителя; знают параметры оценки. | **Научаться:**  -соблюдают инструктаж техники безопасности;  Выполняют технику стойки и перемещения в игре футбол;  Проводят комплексы упражнений разминки;  -демонстрируют технику удара по мячу и способы передач в игре футбол. | ***Познавательные:*** самостоятельно формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач.  ***Регулятивные:*** выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; используют установленные правила в контроле способа решения  ***Коммуникативные:*** формулируют вопросы, обращаются за помощью; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. | ***Личностные:*** проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях (с помощью педагога) |  | 30-н |
| **Легкая атлетика - 11ч (2к)** | | | | | | | | |
| 89 | Т.Б. на уроках л/атлетики.  Техника старта и стартового разгона.  Разучивание п/игры «Пустое место» | 1 | Провести инструктаж техники безопасности на уроках л/атлетики;  Обучить технике старта и стартового разгона в парах;  Разучить правила п/игры «Пустое место» | **Научаться:**  -соблюдать правила техники безопасности на уроках л/атлетики;  -выполнять по команде технику старта и стартового разгона по дистанции на 10 м;  -соблюдать правила п/игры «Пустое место» | ***Познавательные:*** самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу; контролируют процесс и результат действия.  ***Регулятивные:*** планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации.  ***Коммуникативные:*** формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. | ***Личностные:*** ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей |  |  |
| 90 | Техника старта и бега по прямой. Контроль за развитием двигательных качеств: бег 30 м; прыжок с места, наклон вперед из положения сед, ноги врозь  П/и: «Быстро по местам» | 1 (к) | Совершенствовать технику бега по прямой; выявить уровень развития гибкости, быстроты и ловкости способом тестирования;  Организовать проведение п/игры учащимися | **Научаться:**  **-**выполнять бег по прямой в парах;  -демонстрировать уровень развития гибкости, быстроты и ловкости через выполнение спортивного теста: наклон туловища вперед из положения сед, бег 30 м, прыжок с места;  -организовывать и проводить п/ игру «Быстро по местам», соблюдая правила | ***Познавательные:*** самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу; контролируют процесс и результат действия.  ***Регулятивные:*** планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации.  ***Коммуникативные:*** формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. | ***Личностные:*** ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей |  |  |
| 91 | Техника высокого старта.  Контроль за развитием двигательных качеств: поднимание туловища из положения лежа на спине за 30 сек.,; вис на согнутых руках на перекладине  П/и: «Волк во рву» | 1(к) | Совершенствовать технику высокого старта в развитии быстроты и ловкости; определить уровень развития скоростно-силовых способностей способом тестирования: подъем спины за 30 сек;  Вис на согнутых руках на время;  Разучить правила п/игры «Волк во рву» | **Научаться:** демонстрировать технику высокого старта в беге по дистанции в парах;  демонстрировать скоростно-силовые способности в тесте: подъем спины за 30 сек из положения лежа; | ***Познавательные:*** ориентируются в разнообразии способов решения задач  ***Регулятивные:*** планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; оценивают правильность выполнения действия  ***Коммуникативные:*** формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности | ***Личностные:*** проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей |  | 31-н |
| 92 | Совершенствование техники низкого старта. Обучение понятию «стартовое ускорение»  П/и: «Салки - догонялки» | 1 | Совершенствовать технику низкого старта; учить бегу с ускорением | **Научаться:**  **-**демонстрировать технику метания от плеча;  -организовывать и проводить п/игру «День и ночь» по правилам | ***Познавательные:*** самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели и способы их осуществления.  ***Регулятивные:*** вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок  ***Коммуникативные:*** используют речь для регуляции своего действия | ***Личностные:*** ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения |  |  |
| 93 | Техника метания мяча из-за плеча с места и с разбега в цель и на дальность  П/и: «День - ночь» | 1 | Учить правильной постановке руки при метании мяча в цель и на дальность | **Научаться:**  **-**соблюдать правила личной гигиены после физических нагрузок и спортивных занятий;  -демонстрировать уровень скоростно-силовых и координационных способностей на дистанции 3×10м | ***Познавательные:*** самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели и способы их осуществления.  ***Регулятивные:*** вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок  ***Коммуникативные:*** используют речь для регуляции своего действия | ***Личностные:*** ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения |  |  |
| 94 | Техника встречной эстафеты на 30 м.  Разучивание п/игры с элементами волейбола | 1 | Развивать скоростно-силовые и координационные качества на спринтерские дистанции встречной эстафеты;  Разучить правила п/игры «Снайпер» | **Научаться:**  **-**демонстрировать технику прыжка в длину с места;  - демонстрировать быстрый бег, ловкость и прыгучесть в эстафете; | ***Познавательные:*** ориентируются в разнообразии способов решения задач  ***Регулятивные:*** планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; оценивают правильность выполнения действия  ***Коммуникативные:*** формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности | ***Личностные:*** проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей |  | 32-н |
| 95 | Техника прыжка в длину с места. Разучивание прыгучести в эстафете «Кто дальше прыгнет!» | 1 | Развивать прыгучесть, быстроту и ловкость в эстафете; совершенствовать технику прыжка в длину с места и определить уровень физической подготовки; | **Научаться:**  **-**демонстрировать технику бега на 30м (старт, разгон, финиш);  -выполнять упражнения на быстроту и ловкость в прохождении полосы препятствий; | ***Познавательные:*** используют общие приемы решения поставленных задач; самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели.  ***Регулятивные:*** планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; оценивают правильность выполнения действия;  ***Коммуникативные:*** используют речь для регуляции своего действия | ***Личностные:*** ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения***.*** |  |  |
| 96 | Упражнения на освоения равновесия на месте и в движении.  П/и: «Кто быстрее!» | 1 | Совершенствовать технику равновесия в прохождении полосы препятствий;  Развивать быстроту и внимание в п/игре «Кто быстрее!» | **Научаться:**  **-**демонстрировать равновесие в прохождении полосы препятствий;  -выполнять упражнения на быстроту и ловкость;  -организовывать и проводить п/игру: Кто быстрее! | ***Познавательные:*** самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу; контролируют процесс и результат действия.  ***Регулятивные:*** планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации.  ***Коммуникативные:*** формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. | ***Личностные:*** ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей |  |  |
| 97 | *БЕСЕДА: «ПРАВИЛА БЕГА В ПАРАХ ПО ДИСТАНЦИИ»*  Техника передачи эстафетной палочки в беге на спринтерскую дистанцию. | 1 | Провести беседу по правилам бега по дистанции;  Совершенствовать технику передачи эстафетной палочки во встречном беге;  П/игра: «Вороны и воробьи» | **Научаться:**  **-**знать правила бега по дистанции в парах;  -демонстрировать технику передачи эстафетной палочки;  -организовывать и проводить п/игру | ***Познавательные:*** ориентируются в разнообразии способов решения задач  ***Регулятивные:*** планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; оценивают правильность выполнения действия  ***Коммуникативные:*** формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности | ***Личностные:*** проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей |  | 33-н |
| 98 | Быстрота и внимание в беговых упражнениях разминки.  Прыжки через скакалку на перегонки. | 1 | Совершенствовать беговые упражнения в сочетании упражнений на внимание; совершенствовать элементы прыжков через скакалку;  Проведение командной игры в футбол | **Научаться:**  **-**выполнять специальные упражнения на внимание, быстроту, ловкость и прыгучесть;  -играть в командные игры футбол | ***Познавательные:*** ориентируются в разнообразии способов решения задач  ***Регулятивные:*** планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; оценивают правильность выполнения действия  ***Коммуникативные:*** используют речь для регуляции своего действия | ***Личностные:*** ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения***.*** |  |  |
| 99 | П/игры на выбор учащимися (футбол, гандбол, вышибалы и др.)  Подведение итогов года. | 1 | Совершенствовать беговые упражнения в сочетании упражнений на внимание; совершенствовать элементы прыжков через скакалку;  Проведение командной игры в футбол | **Научаться:**  **-**выполнять специальные упражнения на внимание, быстроту, ловкость и прыгучесть;  -играть в командные игры футбол | ***Познавательные:*** ориентируются в разнообразии способов решения задач  ***Регулятивные:*** планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; оценивают правильность выполнения действия  ***Коммуникативные:*** используют речь для регуляции своего действия | ***Личностные:*** ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения***.*** |  |  |

**ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

* Планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;
* Представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
* Измерение индивидуальных показателей физического развития, развитие основных физических качеств;
* Участие в совместных со сверстниками подвижных играх и элементах соревнований;
* Бережное обращение с инвентарем и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности к местам проведения;
* Выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях;
* Выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;
* Нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов.