

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Приморского края
Администрация Дальнереченского городского округа
МБОУ «СОШ №5»

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ "СОШ№5"

____ С.Ю.Летовальцева
Приказ №52-А п.1
от «12» 07. 2022г.

**Рабочая программа учебного предмета
«Физическая культура» для 1 класса
основного общего образования
на 2022-2023 учебный год**

Составитель: Тищенко Любовь Сергеевна
учитель физической культуры

Дальнереченск 2022

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре составлена на основе нормативных документов:

- Закона Российской Федерации «Об образовании», ст. 32 «Компетенция и ответственность образовательного учреждения» (п.67);
- Концепции модернизации Российского образования;
- Концепции содержания непрерывного образования;
- Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов (авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич, М.: Просвещение, 2019);

В настоящее время выдвинута важная задача – разработка проблем формирования нового человека. Одним из аспектов этой важной проблемы – воспитание всесторонне и гармонически развитого человека, является раскрытие закономерностей растущего, развивающегося организма ребёнка. Успешное решение этой задачи во многом зависит от правильной постановки физического воспитания, начиная с самого раннего возраста. Совершенствование системы физического воспитания детей школьного возраста в настоящее время должно осуществляться за счет улучшения взаимосвязи ее основных звеньев и, прежде всего, ее ключевой формы – урока физической культуры. Необходимо усилить акцент на воспитание положительных мотивов, интересов, привычки и потребности к систематическим занятиям физическими упражнениями, больше внимания уделять обучению школьников умениям самостоятельно заниматься, воспитанию убеждения в значимости занятий физкультурой. Содержание уроков строить так, чтобы удовлетворять наиболее актуальные потребности обучающихся в активной деятельности, познании, общении, утверждении собственной личности.

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная деятельность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определенные двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Логика изложения и содержание рабочей программы полностью соответствуют требованиям Федерального компонента государственного стандарта начального образования.

Уровень изучения учебного материала базисный. Она разработана в целях конкретизации содержания образовательного стандарта с учетом межпредметных и внутрипредметных связей, логики учебного процесса и возрастных особенностей младших школьников

Уровень программы – базовый стандарт.

В соответствии с базисным учебным планом на занятие физической культурой отводится 2 часа в неделю всего часов в 1 классе – 66

Характеристика особенностей (т.е. отличительные черты) программы: в соответствии с Концепцией структуры и содержания образования в области физической культуры предметом обучения в начальной школе является двигательная деятельность с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью у младших школьников не только совершенствуются физические качества, но и активно развиваются сознание и мышление, творческие способности и самостоятельность.

Учитывая эти особенности, предлагаемая программа по физической культуре для учащихся начальной школы ориентируется на решение следующих целей и задач:

ЦЕЛЮ ПРОГРАММЫ - формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.

Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных задач:

- укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
- формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;

-развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;
-обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

Программа направлена на:

-реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, региональными климатическими условиями).

-реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;

— соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;

— расширение межпредметных связей, ориентирующих планирование учебного культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;

— усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

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

— умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее цели;

— умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;

— умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

— активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

— проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

— проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

— оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

— характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

— находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

— общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

— обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

— организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

— планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Структура и содержание рабочей программы

Структура и содержание учебного предмета задаются в предлагаемой программе в конструкции двигательной деятельности с выделением соответствующих учебных разделов: «Знания о физической культуре», «Способы двигательной деятельности» и «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 деятельности» содержит представления о структурной организации предметной деятельности, отражающейся в соответствующих способах организации, исполнения и контроля.

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 видов спорта, а также общеразвивающие упражнения с различной функциональной направленностью.

Сохраняя определенную традиционность в изложении практического материала школьных программ, настоящая программа соотносит учебное содержание с содержанием базовых видов спорта, которые представляются соответствующими тематическими разделами: «Гимнастика с основами акробатики», «Легкая атлетика», «Подвижные и спортивные игры», «Лыжные гонки». При каждом тематическом разделе программы дополнительно включает в себя подвижные игры, которые по своему содержанию и направленности согласуются с соответствующим видом спорта.

В содержание настоящей программы также входит относительно самостоятельный раздел «Общеразвивающие упражнения». В данном разделе предлагаемые упражнения распределены по разделам базовых видов спорта и дополнительно сгруппированы внутри разделов по признакам функционального воздействия на развитие основных физических качеств. Такое изложение материала позволяет учителю отбирать физические упражнения и объединять их в различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в развитии основных физических качеств, исходя из половозрастных особенностей учащихся, степени освоенности ими этих упражнений, условий проведения различных форм занятий, наличия спортивного инвентаря и оборудования.

При планировании учебного материала программы в соответствии с САНПИН (температурный режим), заменять тему «Лыжные гонки» на углубленное освоение содержания тем «Спортивные игры», «Подвижные игры».

Учитель физической культуры имеет право вводить в учебный процесс дополнительные темы, сокращать или упрощать предлагаемый в программах учебный материал, при этом учителю необходимо избегать учебных перегрузок учащихся, не нарушая логику распределения программного содержания, не выходить за рамки Требований Государственного образовательного стандарта .

В результате освоения предметного содержания дисциплины «Физическая культура» у учащихся повышается уровень физического развития, улучшается состояние здоровья, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

В разделе «Тематическое планирование» излагаются темы основных разделов программы и приводятся характеристики деятельности учащихся. Данные характеристики ориентируют учителя физической культуры на результаты педагогического процесса, которые должны быть получены в конце освоения содержания учебного курса.

В программе освоение учебного материала из практических разделов функционально сочетается с освоением знаний и способов двигательной деятельности. Среди теоретических знаний, предлагаемых в программе, можно выделить вопросы по истории физической культуры и спорта, личной гигиене, основам организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями.

В свою очередь, материал по способам двигательной деятельности предусматривает обучение школьников элементарным умениям самостоятельно контролировать физическое развитие и физическую подготовленность, оказывать доврачебную помощь при легких травмах. Овладение этими умениями соотносится в программе с освоением школьниками соответствующего содержания практических и теоретических разделов.

К формам организации занятий по физической культуре в начальной школе относятся разнообразные уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня и самостоятельные занятия физическими упражнениями.

Формы организации

Для более качественного освоения предметного содержания уроки физической культуры подразделять на три типа: с образовательно-познавательной, образовательно-предметной и образовательно-тренировочной направленностью.

На уроках с *образовательно-познавательной направленностью* учащихся знакомят со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучают навыкам и умениям по организации и проведению самостоятельных занятий с использованием ранее изученного материала. При освоении знаний и способов деятельности целесообразно использовать учебники по физической культуре, особенно те их разделы,

которые касаются особенностей выполнения самостоятельных заданий или самостоятельного закрепления разучиваемых физических упражнений.

Уроки с *образовательно-предметной направленностью* используются в основном для обучения практическому материалу разделов гимнастики, легкой атлетики, подвижных игр, лыжных гонок и плавания. На этих уроках учащиеся также осваивают новые знания, но только те, которые касаются предмета обучения (например, название упражнений или описание техники их выполнения и т. п.).

Уроки с *образовательно-тренировочной направленностью* преимущественно используются для развития физических качеств и решения соответствующих задач в рамках относительно жесткой регламентации динамики физической нагрузки от начала урока до окончания его основной части. Помимо целенаправленного развития физических качеств, на уроках *образовательно-тренировочной направленностью* необходимо формировать у школьников представления о физической подготовке и физических качествах, физической нагрузке и ее влиянии на развитие систем организма. Также на этих уроках обучают способам регулирования физической нагрузки и способам контроля над ее величиной (в начальной школе по показателям частоты сердечных сокращений).

В целом каждый из этих типов уроков физической культуры носит образовательную направленность и по возможности включает школьников в выполнение самостоятельных заданий.

Приобретаемые знания, умения и навыки в последующем закрепляются в системе самостоятельных занятий физическими упражнениями: утренней зарядке и гигиенической гимнастике до уроков, физкультминутках и подвижных играх на переменах и во время прогулок, дополнительных занятиях. При этом, развивая самостоятельность.

Необходимо ориентировать учащихся на использование учебного материала, не только освоенного ими на уроках физической культуры или на уроках по другим учебным предметам, но и изложенного в учебниках по физической культуре. Путем повышения самостоятельности и познавательной активности учащихся достигается усиление направленности педагогического процесса на формирование интереса к регулярным занятиям физическими упражнениями, приучение к систематической заботе о своем теле и здоровье.

Развитию самостоятельности в младшем школьном возрасте хорошо содействует организация спортивных соревнований и спортивных праздников. Они особенно эффективны, если в основе их содержания используются упражнения, подвижные игры, способы деятельности и знания, освоенные школьниками на уроках физической культуры.

Для полной реализации программы необходимо постоянно укреплять материально-техническую и учебно-спортивную базу, регулярно проводить спортивные соревнования и показательные выступления для каждой возрастной группы учащихся.

По окончании курса «Физическая культура» проводится аттестация учащихся, содержание которой включает в себя учебные задания, разрабатываемые в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта общего образования и настоящей примерной программой.

Содержание курса

Знания о физической культуре

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

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

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

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

Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

СПОСОБЫ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

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

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

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

Физическое совершенствование

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

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Гимнастика с основами акробатики.

Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

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

Акробатические комбинации. Например: 1) мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев;

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

Легкая атлетика.

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

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

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

Метание : малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Подвижные и спортивные игры.

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

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

На материале спортивных игр:

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

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

ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ

* Данный материал используется для развития основных физических качеств и планируется учителем в зависимости от задач урока и логики прохождения материала.

На материале гимнастики с основами акробатики

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметричными и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнера в парах.

На материале легкой атлетики

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег.

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15–20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

**Годовой план-график прохождения программного материала
для учащихся 1 классов при двух разовых занятиях в неделю**

№п/п	Раздел программы	Кол-во часов на разделы программы
	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
1	Легкая атлетика	24
2	Баскетбол	9
3	Волейбол	8
4	Гимнастика	10
5	Подвижные игры	15
Всего часов		66

СОДЕРЖАНИЕ ТЕМ УЧЕБНОГО КУРСА

1 КЛАСС

ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

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

Способы физкультурной деятельности

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

**ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ
ГИМНАСТИКА С ОСНОВАМИ АКРОБАТИКИ**

Организуемые команды и приемы: построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!», «Равняйся!», «Шагом марш!», «На месте стой!»; размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по командам «Налево!» и «Направо!»; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге. Акробатические упражнения: упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади); седы (на пятках, углом); группировка из положения лежа и раскачивание в плотной группировке (с помощью); перекаты назад из седа в группировке и обратно (с помощью); перекаты из упора присев назад и боком.

Гимнастические упражнения прикладного характера: передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре; ползание и переползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания; танцевальные упражнения (стилизованная ходьба и бег); хождение по наклонной гимнастической скамейке.

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.

Подвижные игры

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

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

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

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

УМК УЧИТЕЛЯ- Государственная программа доктора педагогических наук В.И.Лях «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов», 2009 г.

УМК ОБУЧАЮЩЕГОСЯ:

-Мой друг-физкультура. 1-4 классы, под ред. В.И.Лях – М. «Просвещение», 2018

-Ура, физкультура! 2-4 классы, под ред. Е.Н.Литвинов, Г.И.Погадаев - М.«Просвещение», 2019.

№ у	Дата провед ения	Тема урока	Тип урока	Технологии	Решаемые проблемы	Виды деятельности (элементы содержания,	Планируемые результаты	Комм ентар
--------	------------------------	------------	--------------	------------	-------------------	---	------------------------	---------------

Р о- к а	план	факт				контроль)	Предметные	Метапредметные УУД	Личностные УУД		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
I четверть (18ч)											
1			Вводный инструктаж. Легкая атлетика. Инстр. № __ Организационно-методические указания	Изучение нового материала	Здоровьесбережения, развивающего обучения	Научить строиться в шеренгу и колонну; ознакомление с организационно-методическими требованиями; разучивание подвижной игры «По местам»	Изучение понятий «шеренга» и «колонна», обучение передвижению в колонне; подвижная игра «По местам»	Дифференцировать понятия «шеренга» и «колонна»; понимать, какие требования необходимо выполнять для занятий физкультурой; научиться играть в подвижную игру «По местам»	Коммуникативные: формировать навыки работы в группе; устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: уметь осуществлять действие по образцу и заданному правилу; поиск и выделение необходимой информации. Познавательные: объяснять, для чего нужно построение и перестроение, как оно выполняется, что необходимо для успешного проведения занятий по физкультуре.	Формирование стартовой мотивации к изучению нового; развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости.	
2			Организационно-методические указания	Комбинированный	Здоровьесбережения, развивающего обучения	Научить строиться в шеренгу и колонну; ознакомление с организационно-методическими требованиями; разучивание подвижной игры «По местам»	Изучение понятий «шеренга» и «колонна», обучение передвижению в колонне; подвижная игра «По местам»	Дифференцировать понятия «шеренга» и «колонна»; понимать, какие требования необходимо выполнять для занятий физкультурой; научиться играть в подвижную игру «По местам»	Коммуникативные: формировать навыки работы в группе; устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: уметь осуществлять действие по образцу и заданному правилу; поиск и выделение необходимой информации. Познавательные: объяснять, для чего нужно построение и перестроение, как оно выполняется, что необходимо для успешного проведения занятий по физкультуре.	Формирование стартовой мотивации к изучению нового; развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости.	
3			Бег, ходьба, чередование бега и ходьбы	Изучение нового материала	Здоровьесбережения, развивающего обучения	Научить ходить под счет, на носках; бегать в колонне, с ускорением; ознакомить с организационно-методическими требованиями; разучивание подвижной игры «Совушка»	Изучение понятий «бег», «бег с ускорением»; повторение понятий «шеренга» и «колонна», выполнение игровых упражнений; подвижная игра «Совушка»	Дифференцировать понятия «бег» и «бег с ускорением»; понимать, какие требования необходимо выполнять для занятий физкультурой; научиться играть в подвижную игру «Совушка»	Коммуникативные: формировать навыки работы в группе; устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: уметь осуществлять действие по образцу и заданному правилу. Познавательные: объяснять, для чего нужен бег, как оно выполняется, что необходимо для успешного проведения занятий по физкультуре.	Формирование стартовой мотивации к изучению нового; развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости.	
4			Бег, ходьба, чередование бега и ходьбы	Комбинированный	Здоровьесбережения, развивающего обучения	Научить ходить под счет, на носках; бегать в колонне, с ускорением; ознакомить с организационно-методическими требованиями; разучивание подвижной игры «Совушка»	Изучение понятий «бег», «бег с ускорением»; повторение понятий «шеренга» и «колонна», выполнение игровых упражнений; подвижная игра «Совушка»	Дифференцировать понятия «бег» и «бег с ускорением»; понимать, какие требования необходимо выполнять для занятий физкультурой; научиться играть в подвижную игру «Совушка»	Коммуникативные: формировать навыки работы в группе; устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: уметь осуществлять действие по образцу и заданному правилу. Познавательные: объяснять, для чего нужен бег, как оно выполняется, что необходимо для успешного проведения занятий по физкультуре.	Формирование стартовой мотивации к изучению нового; развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости.	
5			Понятие «бег на короткие дистанции» (30м)	Изучение нового материала	Здоровьесбережения, развивающего обучения	Повторение построения в шеренгу и колонну. Разучивание поворотов направо и налево на месте. Разучивание разминки в движении. Проведение бега на короткие дистанции.	Повороты направо и налево. Строевые команды «равняйся», «смирно». Разминка в движении Бег до 30 м с высокого старта. Подвижная игра «Вызов номеров»	Отличать, где право, а где лево; уметь выполнять разминку в движении; понимать правила бега до 30 м с высокого старта.	Коммуникативные: сохранять доброжелательное отношение друг к другу; устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. Познавательные: уметь рассказать	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; формирование	

						Разучивание правил подвижной игры "Вызов номеров"			правила бега на 30м с высокого старта и подвижной игры «Вызов номеров».	чувства гордости за свою Родину.	
6			Тестирование бега на 30м с высокого старта	Контрольный урок	Здоровьесбережения, коррекция действий	Повторение построения в шеренгу и колонну. Разучивание поворотов направо и налево на месте. Разучивание разминки в движении. Проведение тестирования бега на 30м с высокого старта. Разучивание правил подвижной игры "Вызов номеров"	Повороты направо и налево. Строевые команды «равняйся», «смирно». Разминка в движении. Проведение тестирования бега на 30м с высокого старта. Подвижная игра «Вызов номеров»	Отличать, где право, а где лево; уметь выполнять разминку в движении; понимать правила тестирования бега 30 м с высокого старта.	Коммуникативные: сохранять доброжелательное отношение друг к другу; устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. Познавательные: уметь рассказать правила проведения тестирования и подвижной игры «Вызов номеров».	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; формирование чувства гордости за свою Родину.	
7			Подвижные игры	Комбинированный	Здоровьесбережения, развивающего обучения	Повторение подвижных игр «Совушка», «Вызов номеров». Разучивание разминки со скакалкой. Разучивание игры на внимание «Запрещенное движение»	Строевые команды «направо», «налево», на 1,2 рассчитайсь. Разминка направлена на развитие координационных движений. Упражнения на развитие внимания.	Уметь выполнять разминку, понимать правила подвижных игр, запомнить стихотворное сопровождение	Коммуникативные: представлять конкретное содержание игр и излагать их в устной форме; добывать недостающую информацию с помощью вопросов Регулятивные: формировать ситуацию саморегуляции. Познавательные: уметь размыкаться на руки в стороны, рассказывать о правилах проведения подвижных игр	Формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, уважительного отношения к культуре других народов.	
8			Стихотворное сопровождение на уроках	Изучение нового материала	Здоровьесбережения, развивающего обучения, информационно-коммуникационные	Проведение разминки со стихотворным сопровождением. Разучивание подвижной игры «Дракон кусает хвост». Повторение ПИ «Запрещенное движение»	Разминка со стихотворным сопровождением. Подвижные игры	Знать, как проводятся разминка со стихотворным сопровождением, подвижные игры	Коммуникативные: представлять конкретное содержание и излагать их в устной форме. Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; уметь сохранять заданную цель. Познавательные: уметь воспроизвести стихотворное сопровождение разминочных упражнений, рассказать правила проведения ПИ	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие этических чувств, доброжелательности, отзывчивости.	
9			Метание мешочка (малого мяча на дальность)	Изучение нового материала	Здоровьесбережения, самоанализ и коррекция действий	Знакомство с метанием малого мяча. Выполнение разминки в кругу Разучивание ПИ «Перестрелка», «К своим флажкам»	Метание малого мяча из положения стоя по направлению метания. Знакомство с ПИ	Знать понятие «метание мяча», уметь выполнять разминку в кругу, понимать правила ПИ	Коммуникативные: сохранять доброжелательное отношение друг к другу; устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. Познавательные: уметь рассказать о правилах метания мяча на дальность и правилах ПИ.	Осознание своей этнической и национальной принадлежности; развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения	
10			Метание мешочка (малого мяча на дальность)	Комбинированный	Здоровьесбережения, самоанализ и коррекция действий	Знакомство с метанием малого мяча. Выполнение разминки в кругу Разучивание ПИ «Перестрелка»	Метание малого мяча из положения стоя по направлению метания. Знакомство с ПИ	Знать понятие «метание мяча», уметь выполнять разминку в кругу, понимать правила ПИ	Коммуникативные: сохранять доброжелательное отношение друг к другу; устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. Познавательные: уметь рассказать о правилах метания мяча на дальность и правилах ПИ.	Осознание своей этнической и национальной принадлежности; развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения	
11			Метание мешочка (малого мяча на дальность)	Комбинированный	Здоровьесбережения,	Знакомство с метанием малого мяча.	Метание малого мяча из положения стоя по	Знать понятие «метание мяча», уметь выполнять	Коммуникативные: сохранять доброжелательное отношение друг к	Осознание своей этнической и	

			дальность)		самоанализ и коррекция действий	Выполнение разминки в кругу Разучивание ПИ «Перестрелка»	направлению метания. Знакомство с ПИ	разминку в кругу, понимать правила ПИ	другу; устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. Познавательные: уметь рассказать о правилах метания мяча на дальность и правилах ПИ.	национальной принадлежности; развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения	
12			Метание мешочка (малого мяча на дальность)	Комбинированный	Здоровьесбережения, самоанализ и коррекция действий	Знакомство с метанием малого мяча. Выполнение разминки в движении. Разучивание ПИ «К своим флажкам»	Метание малого мяча из положения стоя по направлению метания. Знакомство с ПИ	Знать понятие «метание мяча», уметь выполнять разминку в кругу, понимать правила ПИ	Коммуникативные: сохранять доброжелательное отношение друг к другу; устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. Познавательные: уметь показать технику метания мяча на дальность и правилах ПИ.	Осознание своей этнической и национальной принадлежности; развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения	
13			Личная гигиена человека	Изучение нового материала	Здоровьесбережения, проблемного и развивающего обучения	Знакомство с понятием «гигиена». Проведение разминки в движении. Повторение подвижных игр «Кто дальше бросит», «К своим флажкам», «Перестрелка»	Гигиена человека. Разминка в движении. Техника высокого старта. Команды «на старт», «внимание», «марш». ПИ	Знать, что такое «гигиена». Уметь выполнять разминку в движении; понимать правила ПИ, технику высокого старта, как выполнять команды «на старт», «внимание», «марш».	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; искать и выделять необходимую информацию. Познавательные: уметь рассказать о личной гигиене человека, а также о правилах проведения ПИ.	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки	
14			Техника челночного бега	Изучение нового материала	Здоровьесбережения, коллективного задания, развивающего обучения	Повторение строевых упражнений; проведение разминки в движении; знакомство с техникой челночного бега, повторение ПИ	Строевые упражнения. разминка в движении; техника челночного бега, ПИ	Оценивать правильность выполнения строевых команд; уметь выполнять разминку в движении; понимать технику выполнения челночного бега	Коммуникативные: формировать навыки содействия в достижении цели со сверстниками; слушать и слышать друг друга. Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. Познавательные: уметь рассказать и показать технику выполнения челночного бега и правила ПИ	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; принятие и освоение социальной роли	
15			Техника челночного бега	Комбинированный	Здоровьесбережения, коллективного задания, развивающего обучения	Повторение строевых упражнений; проведение разминки в движении; знакомство с техникой челночного бега, повторение ПИ	Строевые упражнения. разминка в движении; техника челночного бега, ПИ	Оценивать правильность выполнения строевых команд; уметь выполнять разминку в движении; понимать технику выполнения челночного бега	Коммуникативные: формировать навыки содействия в достижении цели со сверстниками; слушать и слышать друг друга. Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. Познавательные: уметь рассказать и показать технику выполнения челночного бега и правила ПИ	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; принятие и освоение социальной роли	
16			Подвижные игры для зала. Беговые упражнения	Комбинированный	Здоровьесбережения, коллективного задания, развивающего обучения	Проведение разминки с игровым упражнением «Запрещенное движение», подвижных игр для зала и игрового упражнения для равновесия. Чередование ходьбы и бега по сигналу. Эстафеты с предметами, «Третий лишний»,	Разминка с игровым упражнением «Запрещенное движение», подвижные игры для зала. Игровые упражнения для равновесия, чередование ходьбы и бега по сигналу	Знать, как выбирать подвижные игры для зала, уметь в них играть, уметь выполнять задания по сигналу	Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения; эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. Регулятивные: формировать ситуацию саморегуляции, те опыт. Познавательные: уметь выполнять разминку с игровыми упражнениями «Запрещенное движение», выбирать подвижные игры для зала	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие навыков сотрудничества со	

						«Совушка»				сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях	
17			Подвижные игры для зала. Беговые упражнения	Комбинированный	Здоровьесбережения, коллективного выполнения задания, развивающего обучения	Проведение разминки с игровым упражнением «Запрещенное движение», подвижных игр для зала и игрового упражнения для равновесия. Чередование ходьбы и бега по сигналу. Эстафеты с предметами, «Третий лишний», «Совушка»	Разминка с игровым упражнением «Запрещенное движение», подвижные игры для зала. Игровые упражнения для равновесия, чередование ходьбы и бега по сигналу	Знать, как выбирать подвижные игры для зала, уметь в них играть, уметь выполнять задания по сигналу	Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения; эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. Регулятивные: формировать ситуацию саморегуляции, те опыт. Познавательные: уметь выполнять разминку с игровыми упражнениями «Запрещенное движение», выбирать подвижные игры для зала	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях	
18			Подвижные игры для зала. Беговые упражнения	Комбинированный	Здоровьесбережения, коллективного выполнения задания, развивающего обучения	Проведение разминки с игровым упражнением «Запрещенное движение», подвижных игр для зала и игрового упражнения для равновесия. Чередование ходьбы и бега по сигналу. Эстафеты с предметами, «Третий лишний», «Совушка»	Разминка с игровым упражнением «Запрещенное движение», подвижные игры для зала. Игровые упражнения для равновесия, чередование ходьбы и бега по сигналу	Знать, как выбирать подвижные игры для зала, уметь в них играть, уметь выполнять задания по сигналу	Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения; эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. Регулятивные: формировать ситуацию саморегуляции, те опыт. Познавательные: уметь выполнять разминку с игровыми упражнениями «Запрещенное движение», выбирать подвижные игры для зала	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях	
II четверть (14ч)											
19 /1			Баскетбол. Инстр№_____. Знакомство с баскетбольным мячом. Броски и ловля мяча, передача	Изучение нового материала	Здоровьесбережения, развивающего обучения, педагогики сотрудничества	Проведение разминки с мячом. Разучивание различных вариантов бросков и ловли мяча, эстафеты «Передача мяча в колоннах»	Разминка с мячом. Броски и ловля мяча различными способами. Подвижные эстафеты.	Знать, что такое броски и ловля мяча, как проводится разминка с мячами, правила эстафет	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя. Регулятивные: формировать умение адекватно оценивать свои действия и действия партнера; уметь сохранять заданную цель. Познавательные: уметь выполнять разминку с мячом, бросать и ловить мяч разными способами, играть в эстафеты.	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, понятие и освоение социальной роли.	
20 /2			Знакомство с баскетбольным мячом. Броски и ловля мяча, передача	Комбинированный	Здоровьесбережения, развивающего обучения, педагогики сотрудничества	Проведение разминки с мячом. Разучивание различных вариантов бросков и ловли мяча, эстафеты «Передача мяча в колоннах»	Разминка с мячом. Броски и ловля мяча различными способами. Подвижные эстафеты.	Знать, что такое броски и ловля мяча, как проводится разминка с мячами, правила эстафет	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя. Регулятивные: формировать умение адекватно оценивать свои действия и действия партнера; уметь сохранять заданную цель. Познавательные: уметь выполнять разминку с мячом, бросать и ловить мяч разными способами, играть в эстафеты.	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, понятие и освоение социальной роли.	
21 /3			Броски и ловля мяча в парах	Репродуктивный	Здоровьесбережения, развивающего обучения, педагогики сотрудничества	Проведение разминки со скакалкой. Повторение различных вариантов бросков и ловли мяча, подвижные эстафеты	Разминка со скакалкой. Броски и ловля мяча в парах различными способами. Эстафеты.	Знать, что такое броски и ловля мяча, как проводится разминка со скакалкой.	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя. Регулятивные: формировать умение адекватно оценивать свои действия и действия партнера; уметь сохранять заданную цель. Познавательные: уметь выполнять разминку со скакалкой, бросать и	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, понятие и освоение социальной роли.	

									ловить мяч разными способами, играть в эстафеты.		
22 /4				Репродуктивный	Здоровьесбережения, развивающего обучения, педагогики сотрудничества	Проведение разминки со скакалкой. Повторение различных вариантов бросков и ловли мяча, подвижные эстафеты	Разминка со скакалкой. Броски и ловля мяча в парах различными способами. Эстафеты.	Знать, что такое броски и ловля мяча, как проводится разминка со скакалкой.	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя. Регулятивные: формировать умение адекватно оценивать свои действия и действия партнера; уметь сохранять заданную цель. Познавательные: уметь выполнять разминку со скакалкой, бросать и ловить мяч разными способами, играть в эстафеты.	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, понятие и освоение социальной роли.	
23 /5				Репродуктивный	Здоровьесбережения, развивающего обучения, педагогики сотрудничества	Проведение разминки со скакалкой. Повторение различных вариантов бросков и ловли мяча, подвижные эстафеты	Разминка со скакалкой. Броски и ловля мяча в парах различными способами. Эстафеты.	Знать, что такое броски и ловля мяча, как проводится разминка со скакалкой.	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя. Регулятивные: формировать умение адекватно оценивать свои действия и действия партнера; уметь сохранять заданную цель. Познавательные: уметь выполнять разминку со скакалкой, бросать и ловить мяч разными способами, играть в эстафеты.	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, понятие и освоение социальной роли.	
24 /6			Ведение мяча на месте, в движении	Изучение нового материала	Здоровьесбережения, развивающего и индивидуально-личностного обучения	Проведение разминки. Выполнение различных вариантов бросков и ловли мяча. Разучивание техники ведения мяча правой и левой рукой. Разучивание ПИ «Два мороза»	Разминка. Броски и ловля мяча различными способами. Ведение мяча. ПИ «Два мороза»	Знать, что такое ведение мяча, как проводится разминка с мячами. Правила игры «Два мороза»	Коммуникативные: формировать навыки содействия в достижении цели со сверстниками Регулятивные: определять новый уровень отношений к самому себе, как субъекту деятельности; уметь видеть указанную ошибку и исправлять ее по наставлению взрослого Познавательные: уметь выполнять разминку с мячом, вести мяч правой и левой рукой в движении, участвовать в эстафетах	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, понятие и освоение социальной роли. Развитие этических чувств, доброжелательности; развитие самостоятельности и личной ответственности	
25 /7				Комб	Здоровьесбережения, развивающего и индивидуально-личностного обучения	Проведение разминки. Выполнение различных вариантов бросков и ловли мяча. Разучивание техники ведения мяча правой и левой рукой. ПИ «Два мороза»	Разминка. Броски и ловля мяча различными способами. Ведение мяча. ПИ «Два мороза»	Знать, что такое ведение мяча, как проводится разминка с мячами. Правила игры «Два мороза»	Коммуникативные: формировать навыки содействия в достижении цели со сверстниками Регулятивные: определять новый уровень отношений к самому себе, как субъекту деятельности; уметь видеть указанную ошибку и исправлять ее по наставлению взрослого Познавательные: уметь выполнять разминку с мячом, вести мяч правой и левой рукой в движении, участвовать в эстафетах	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, понятие и освоение социальной роли. Развитие этических чувств, доброжелательности; развитие самостоятельности и личной ответственности	
26 /8			Эстафеты с мячом	Репрод	Здоровьесбережения, проблемного обучения, самоанализа и коррекции действий	Разминка с мячом. Совершенствование техники ведения мяча правой и левой рукой в движении. Проведение эстафет с мячом	Разминка с мячом. Ведение мяча в движении. Эстафеты с мячом	Знать, что такое ведение мяча, как проводится разминка с мячами, правила проведения эстафет	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; Регулятивные: формировать умение самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; Познавательные: уметь выполнять разминку с мячом, вести мяч правой и левой рукой в движении,	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, понятие и освоение социальной роли. Развитие этических чувств, доброжелательности;	

									участвовать в эстафетах	развитие самостоятельности и личной ответственности	
27 /9			Репрод	Здоровьесбережения, проблемного обучения, самоанализа и коррекции действий	Разминка с мячом. Совершенствование техники ведения мяча правой и левой рукой в движении. Проведение эстафет с мячом	Разминка с мячом. Ведение мяча в движении. Эстафеты с мячом	Знать, что такое ведение мяча, как проводится разминка с мячами, правила проведения эстафет	<p>Коммуникативные:с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации;</p> <p>Регулятивные:формировать умение самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель;</p> <p>Познавательные:уметь выполнять разминку с мячом, вести мяч правой и левой рукой в движении, участвовать в эстафетах</p>	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, понятие и освоение социальной роли. Развитие этических чувств, доброжелательности; развитие самостоятельности и личной ответственности		
28 /10		Подвижные игры с мячом	Изучение нового мат-ла	Здоровьесбережения, проблемного обучения, самоанализа и коррекции действий	ОРУ типа зарядки. Совершенствование техники ведения мяча правой и левой рукой в движении. Передачи мяча. Проведение ПИ с мячом	ОРУ типа зарядки. Ведение мяча в движении. Передачи мяча. ПИ с мячом «Передал -сидись»	Знать, что такое ведение мяча, как проводится разминка с мячами, правила проведения ПИ	<p>Коммуникативные:с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации;</p> <p>Регулятивные:формировать умение самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель;</p> <p>Познавательные:уметь выполнять разминку с мячом, вести мяч правой и левой рукой в движении, участвовать в ПИ</p>	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, понятие и освоение социальной роли. Развитие этических чувств, доброжелательности; развитие самостоятельности и личной ответственности		
29 /11			Комб	Здоровьесбережения, проблемного обучения, самоанализа и коррекции действий	ОРУ типа зарядки. Совершенствование техники ведения мяча правой и левой рукой в движении. Передачи мяча. Проведение ПИ с мячом	ОРУ типа зарядки. Ведение мяча в движении. Передачи мяча. ПИ с мячом «Мяч в обруч»	Знать, что такое ведение мяча, как проводится разминка с мячами, правила проведения ПИ	<p>Коммуникативные:с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации;</p> <p>Регулятивные:формировать умение самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель;</p> <p>Познавательные:уметь выполнять разминку с мячом, вести мяч правой и левой рукой в движении, участвовать в ПИ</p>	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, понятие и освоение социальной роли. Развитие этических чувств, доброжелательности;		
30 /12			Комб	Здоровьесбережения, проблемного обучения, самоанализа и коррекции действий	ОРУ типа зарядки. Совершенствование техники ведения мяча правой и левой рукой в движении. Передачи мяча. Проведение ПИ с мячом	ОРУ типа зарядки. Ведение мяча в движении. Передачи мяча. ПИ с мячом «Мяч по кругу»	Знать, что такое ведение мяча, как проводится разминка с мячами, правила проведения ПИ	<p>Коммуникативные:с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации;</p> <p>Регулятивные:формировать умение самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель;</p> <p>Познавательные:уметь выполнять разминку с мячом, вести мяч правой и левой рукой в движении, участвовать в ПИ</p>	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, понятие и освоение социальной роли. Развитие этических чувств, доброжелательности;		
31 /13		Подвижные игры для зала	Изучение нового мат-ла	Здоровьесбережения, проблемного обучения, самоанализа и коррекции	ОРУ со скакалкой. Совершенствование техники ведения мяча правой и левой рукой в движении. Передачи мяча. Проведение ПИ	ОРУ со скакалкой. Ведение мяча в движении. Передачи мяча. ПИ для зала «Жонглеры», «Рыжий кот», «Хоровод»	Знать, что такое ведение мяча, как проводится разминка с мячами, правила проведения ПИ для зала	<p>Коммуникативные:с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации;</p> <p>Регулятивные:формировать умение самостоятельно выделять и</p>	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, понятие и		

				действий	для зала «Жонглеры», «Рыжий кот», «Хоровод»				формулировать познавательную цель; Познавательные: уметь выполнять разминку с мячом, вести мяч правой и левой рукой в движении, участвовать в ПИ	освоение социальной роли. Развитие этических чувств, доброжелательности;
32 /1 4				Комб	Здоровьесбережения, проблемного обучения, самоанализа и коррекции действий	ОРУ со скакалкой. Совершенствование техники ведения мяча правой и левой рукой в движении. Передачи мяча. Проведение ПИ для зала «Жонглеры», «Рыжий кот», «Хоровод»	ОРУ со скакалкой. Ведение мяча в движении. Передачи мяча. ПИ для зала «Жонглеры», «Рыжий кот», «Хоровод»	Знать, что такое ведение мяча, как проводится разминка с мячами, правила проведения ПИ для зала	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; Регулятивные: формировать умение самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; Познавательные: уметь выполнять разминку с мячом, вести мяч правой и левой рукой в движении, участвовать в ПИ	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, понятие и освоение социальной роли. Развитие этических чувств, доброжелательности;
Шчетверть (18ч)										
33 /1			Волейбол. Инстр № _____ ТБ на уроке спортивных игр.	Изучение нового мат-ла	Здоровьесбережения, развивающего обучения	Проведение разминки в парах.. Броски мяча на месте и ловля. ПИ «Гонка мячей по кругу», «Удочка»	Разминка в парах.. Броски мяча на месте и ловля. ПИ «Гонка мячей по кругу», «Удочка»	Знать, как выполняется ловля и передача мяча. Правила ПИ	Коммуникативные: сохранять доброжелательное отношение друг к другу; управлять поведением партнера(контроль, коррекция, оценка действий партнера); Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий; уметь контролировать свою деятельность по результату.; Познавательные: уметь выполнять разминку в парах, броски и ловлю мяча; играть в ПИ	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, понятие и освоение социальной роли; развитие сопереживания чувствам других людей; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослым в разных ситуациях, умение не создавать конфликты.
34 /2			Стойки и перемещение.	Комб	Здоровьесбережения, развивающего обучения	ОРУ на все группы мышц. Стойка и перемещение игрока. Броски и ловля мяча в парах. Подбросить мяч вверх и поймать двумя руками. - Подбросить мяч вверх, хлопнуть в ладоши и поймать. - Подбросить мяч вверх и поймать его после удара об пол. П/И «Передай мяч». Игра в пионербол	ОРУ на все группы мышц. Стойка и перемещение игрока. Броски и ловля мяча в парах. Подбросить мяч вверх и поймать двумя руками. - Подбросить мяч вверх, хлопнуть в ладоши и поймать. - Подбросить мяч вверх и поймать его после удара об пол. П/И «Передай мяч». Игра в пионербол	Знать, как выполняется ловля и передача мяча. Стойки и перемещение. Правила ПИ	Коммуникативные: сохранять доброжелательное отношение друг к другу; управлять поведением партнера(контроль, коррекция, оценка действий партнера); Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий; уметь контролировать свою деятельность по результату.; Познавательные: уметь выполнять разминку, игровые задания, броски и ловлю мяча; играть в ПИ	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, понятие и освоение социальной роли; развитие сопереживания чувствам других людей; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослым в разных ситуациях, умение не создавать конфликты.
35 /3				Изучение нового мат-ла	Здоровьесбережения, развивающего обучения	ОРУ типа зарядки. Стойка игрока, перемещение. Игровые задания:- Подбросить мяч вверх, хлопнуть в ладоши впереди и позади	ОРУ типа зарядки. Стойка игрока, перемещение. Игровые задания:- Подбросить мяч вверх, хлопнуть в ладоши впереди и	Знать, как проводится разминка, как выполнять броски мяча через сетку; как выполняются игровые задания	Коммуникативные: сохранять доброжелательное отношение друг к другу; управлять поведением партнера(контроль, коррекция, оценка действий партнера); Регулятивные: осознавать самого	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, понятие и

						себя, поймать мяч. - Подбросить мяч вверх, убрать руки за голову, поймать мяч. - Подбросить мяч вверх и поймать его одной правой или левой рукой. - Бросок мяча друг другу в парах через сетку. Игра в пионербол	позади себя, поймать мяч. - Подбросить мяч вверх, убрать руки за голову, поймать мяч. - Подбросить мяч вверх и поймать его одной правой или левой рукой. - Бросок мяча друг другу в парах через сетку. Игра в пионербол		себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий; уметь контролировать свою деятельность по результату.; Познавательные: уметь выполнять разминку, игровые задания, броски и ловлю мяча; играть в ПИ	освоение социальной роли; развитие сопереживания чувствам других людей; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослым в разных ситуациях, умение не создавать конфликты.	
36 /4				Комб	Здоровьесбережения, развивающего обучения	ОРУ типа зарядки. Стойка игрока, перемещение. Игровые задания:- Подбросить мяч вверх, хлопнуть в ладоши впереди и позади себя, поймать мяч. - Подбросить мяч вверх, убрать руки за голову, поймать мяч. - Подбросить мяч вверх и поймать его одной правой или левой рукой. - Бросок мяча друг другу в парах через сетку. Эстафеты с в/л мячом. Игра в пионербол	ОРУ типа зарядки. Стойка игрока, перемещение. Игровые задания:- Подбросить мяч вверх, хлопнуть в ладоши впереди и позади себя, поймать мяч. - Подбросить мяч вверх, убрать руки за голову, поймать мяч. - Подбросить мяч вверх и поймать его одной правой или левой рукой. - Бросок мяча друг другу в парах через сетку. Эстафеты с в/л мячом. Игра в пионербол	Знать, как проводится разминка, как выполнять броски мяча через сетку; как выполняются игровые задания. Как выполняются эстафеты	Коммуникативные: сохранять доброжелательное отношение друг к другу; управлять поведением партнера(контроль, коррекция, оценка действий партнера); Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий; уметь контролировать свою деятельность по результату.; Познавательные: уметь выполнять разминку, игровые задания, броски и ловлю мяча; выполнять эстафеты	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, понятие и освоение социальной роли; развитие сопереживания чувствам других людей; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослым в разных ситуациях, умение не создавать конфликты.	
37 /5				Комб	Здоровьесбережения, развивающего обучения	ОРУ типа зарядки. Стойка игрока, перемещение. Игровые задания:- Подбросить мяч вверх, хлопнуть в ладоши впереди и позади себя, поймать мяч. - Подбросить мяч вверх, убрать руки за голову, поймать мяч. - Подбросить мяч вверх и поймать его одной правой или левой рукой. - Бросок мяча друг другу в парах через сетку. Эстафеты с в/л мячом. Игра в пионербол	ОРУ типа зарядки. Стойка игрока, перемещение. Игровые задания:- Подбросить мяч вверх, хлопнуть в ладоши впереди и позади себя, поймать мяч. - Подбросить мяч вверх, убрать руки за голову, поймать мяч. - Подбросить мяч вверх и поймать его одной правой или левой рукой. - Бросок мяча друг другу в парах через сетку. Эстафеты с в/л мячом. Игра в пионербол	Знать, как проводится разминка, как выполнять броски мяча через сетку; как выполняются игровые задания. Как выполняются эстафеты	Коммуникативные: сохранять доброжелательное отношение друг к другу; управлять поведением партнера(контроль, коррекция, оценка действий партнера); Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий; уметь контролировать свою деятельность по результату.; Познавательные: уметь выполнять разминку, игровые задания, броски и ловлю мяча; выполнять эстафеты	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, понятие и освоение социальной роли; развитие сопереживания чувствам других людей; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослым в разных ситуациях, умение не создавать конфликты.	
38 /6				Изучение нового мат-ла	Здоровьесбережения, развивающего обучения, педагогика сотрудничества	Проведение разминки. Броски мяча через волейбольную сетку на точность. Разучивание ПИ «Перестрелка». Игра в пионербол	Разминка, броски мяча через волейбольную сетку на точность. ПИ «Перестрелка». Игра в пионербол	Знать, как выполнять броски мяча через волейбольную сетку на точность	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя; с полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; Регулятивные: формировать умение самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; искать и выделять необходимую информацию; Познавательные: уметь выполнять разминку, броски мяча через	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, понятие и освоение социальной роли; развитие сопереживания чувствам других людей; развитие навыков	

									волейбольную сетку на точность; играть в ПИ, пионербол	сотрудничества со сверстниками и взрослым в разных ситуациях, умение не создавать конфликты.	
39 /7			Комб	Здоровьесбережения, развивающего обучения, педагогики сотрудничества	Проведение разминки. Броски мяча через волейбольную сетку на точность. Разучивание ПИ «Перестрелка». Игра в пионербол	Разминка, броски мяча через волейбольную сетку на точность. ПИ «Перестрелка». Игра в пионербол	Знать, как выполнять броски мяча через волейбольную сетку на точность	<p>Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя; с полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации;</p> <p>Регулятивные: формировать умение самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; искать и выделять необходимую информацию;</p> <p>Познавательные: уметь выполнять разминку, броски мяча через волейбольную сетку на точность; играть в ПИ, пионербол</p>	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, понятие и освоение социальной роли; развитие сопереживания чувствам других людей; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослым в разных ситуациях.		
40 /8			Комб	Здоровьесбережения, развивающего обучения, педагогики сотрудничества	Проведение разминки. Броски мяча через волейбольную сетку на точность. Разучивание ПИ «Перестрелка». Игра в пионербол	Разминка, броски мяча через волейбольную сетку на точность. ПИ «Перестрелка». Игра в пионербол	Знать, как выполнять броски мяча через волейбольную сетку на точность	<p>Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя; с полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации;</p> <p>Регулятивные: формировать умение самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; искать и выделять необходимую информацию;</p> <p>Познавательные: уметь выполнять разминку, броски мяча через волейбольную сетку на точность; играть в ПИ, пионербол</p>	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, понятие и освоение социальной роли; развитие сопереживания чувствам других людей; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослым в разных ситуациях, умение не создавать конфликты.		
41 /9		Гимнастика. ТБ на занятиях гимнастикой. Инстр.№ ____. Перекаты.	Изучение нового мат-ла	Здоровьесбережения, развивающего обучения, педагогики сотрудничества	Разучивание разминки с гимнастическими палками, техники выполнения группировки, перекатов, подвижной игры «Удочка»	Разминка с гимнастическими палками. Группировка. Перекаты. Подвижная игра «Удочка»	Знать, как проводится разминка с гимнастическими палками, технику выполнения группировки, что такое перекаты и чем они отличаются от кувырков, правила подвижной игры «Удочка»	<p>Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения; формировать навыки учебного сотрудничества в ходе индивидуальной и групповой работы.</p> <p>Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции.</p> <p>Познавательные: уметь выполнять разминку с гимнастическими палками, делать группировку, перекаты; играть в ПИ.</p>	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, развитие доброжелательности, отзывчивости; установка на безопасный, здоровый образ жизни		
42 /10			Комб	Здоровьесбережения, развивающего обучения, педагогики сотрудничества	Разучивание разминки с гимнастическими палками, техники выполнения группировки, перекатов, подвижной игры	Разминка с гимнастическими палками. Группировка. Перекаты. Подвижная игра «Удочка»	Знать, как проводится разминка с гимнастическими палками, технику выполнения группировки, что такое перекаты и чем они	<p>Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения; формировать навыки учебного сотрудничества в ходе индивидуальной и групповой работы.</p> <p>Регулятивные: осознавать самого</p>	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, развитие		

				а	«Удочка»			отличаются от кувырков, правила подвижной игры «Удочка»	себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Познавательные: уметь выполнять разминку с гимнастическими палками, делать группировку, перекаты; играть в ПИ.	доброжелательности, отзывчивости; установка на безопасный, здоровый образ жизни	
43 /1 1			Кувырок вперед	Изучение нового мат-ла	Здоровьесбережения, развивающего обучения, поэтапного формирования умственных действий	Проведение разминки на матах. Повторение перекатов. Разучивание техники выполнения кувырка вперед. Эстафеты с обручем	Разминка на матах. Перекаты. Кувырок вперед. Эстафеты с обручем	Знать, как проводится разминка на матах, технику выполнения перекатов и кувырка вперед, правила эстафет с обручем	Коммуникативные: формировать навыки учебного сотрудничества в ходе индивидуальной и групповой работы. Регулятивные: формировать умение самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; Познавательные: уметь выполнять разминку на матах, кувырок вперед	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личного смысла учения, развитие доброжелательности, отзывчивости;	
44 /1 2		Комб		Здоровьесбережения, развивающего обучения, поэтапного формирования умственных действий	Проведение разминки на матах. Повторение перекатов. Разучивание техники выполнения кувырка вперед. Эстафеты с гимнастическими предметами	Разминка на матах. Перекаты. Кувырок вперед. Эстафеты с гимнастическими предметами	Знать, как проводится разминка на матах, технику выполнения перекатов и кувырка вперед, правила эстафет с гимнастическими предметами	Коммуникативные: формировать навыки учебного сотрудничества в ходе индивидуальной и групповой работы. Регулятивные: формировать умение самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; Познавательные: уметь выполнять разминку на матах, кувырок вперед	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личного смысла учения, развитие доброжелательности, отзывчивости;		
45 /1 3			Стойка на лопатках, «мост»	Комб	Здоровьесбережения, развивающего обучения, педагогики сотрудничества	Понятие «осанка». Проведение разминки на сохранение правильной осанки. Совершенствование техники выполнения кувырка вперед. Разучивание стойки на лопатках и «моста». ПИ «Бездомный заяц»	Разминка, направленная на сохранение правильной осанки. Кувырок вперед. Стойка на лопатках, «мост». ПИ «Бездомный заяц»	Знать, что такое осанка, как проводится разминка, направленная на сохранение правильной осанки, технику выполнения кувырка вперед, стойки на лопатках и «мост», правила ПИ	Коммуникативные: представлять конкретное содержание и излагать его в устной форме. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Познавательные: уметь выполнять разминку, направленную на сохранение правильной осанки, кувырок вперед, стойку на лопатках и «мост», играть в ПИ	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личного смысла учения, развитие доброжелательности, отзывчивости; установка на безопасный, здоровый образ жизни	
46 /1 4			Лазанье, перелезание на гимнастической стенке	Комб	Здоровьесбережения, развивающего и индивидуально-личностного обучения	Проведение разминки типа зарядки. Повторение техники выполнения кувырка вперед, стойки на лопатках. Проведение лазанья по гимнастической стенке, игровые задания	Разминка типа зарядки. Лазанье по гимнастической стенке. Игровые задания	Знать, как проводится разминка, лазанья по гимнастической стенке	Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. Регулятивные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Познавательные: уметь выполнять разминку, лазанье по гимнастической стенке, проводить игровое упр на внимание	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личного смысла учения, развитие доброжелательности, отзывчивости; установка на безопасный, здоровый образ жизни	
47 /1 5				Комб	Здоровьесбережения, развивающего обучения, самоанализа и коррекции действий	Проведение разминки с гимнастическими палками. Повторение техники выполнения кувырка вперед, «моста». Проведение лазанья и перелезания на гимнастической стенке, ПИ	Разминка с гимнастическими палками. Лазанья и перелезания на гимнастической стенке. Кувырок вперед. ПИ	Знать, как проводится разминка с гимнастическими палками, технику выполнения кувырка вперед	Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. Регулятивные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Познавательные: уметь выполнять разминку, лазанье и перелезание на гимнастической стенке, играть в ПИ	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личного смысла учения, развитие доброжелательности, отзывчивости	

48 /1 6			ВИСы	Комб	Здоровьесбережения, развивающего и индивидуально-личностного обучения	Проведение разминки с гимнастическими палками, лазанья и перелезания на гимнастической стенке. Разучивание висов на перекладине. ПИ «Удочка»	Разминка с гимнастическими палками. Лазанья и перелезания на гимнастической стенке. Вис стоя, на согнутых руках на перекладине. ПИ «Удочка»	Знать, как проводится разминка с гимнастическими палками, технику перелезания на гимнастической стенке	Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. Регулятивные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Познавательные: уметь выполнять разминку, лазанье и перелезание на гимнастической стенке, играть в ПИ	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, развитие доброжелательности, отзывчивости	
49 /1 7				Комб	Здоровьесбережения, развивающего и индивидуально-личностного обучения	Проведение разминки с гимнастическими палками, лазанья и перелезания на гимнастической стенке. Разучивание висов на перекладине. ПИ «Удочка»	Разминка с гимнастическими палками. Лазанья и перелезания на гимнастической стенке. Вис стоя, на согнутых руках на перекладине. ПИ «Удочка»	Знать, как проводится разминка с гимнастическими палками, технику перелезания на гимнастической стенке	Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. Регулятивные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Познавательные: уметь выполнять разминку, лазанье и перелезание на гимнастической стенке, играть в ПИ	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, развитие доброжелательности, отзывчивости	
50 /1 8			Прыжки со скакалкой	Изучение нового мат-ла	Здоровьесбережения, развивающего обучения, коллективного выполнения задания	Проведение разминки со скакалкой. Разучивание прыжков со скакалкой. Проведение ПИ и эстафет	Разминка со скакалкой. Прыжки со скакалкой. ПИ и эстафеты	Знать, что такое скакалка и какие упражнения можно с ней выполнять, как прыгать со скакалкой, правила ПИ и эстафет	Коммуникативные: формировать навыки речевого отображения содержания совершаемых действий в форме речевых значений с целью ориентировки Регулятивные: формировать умение самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; адекватно оценивать свои действия и действия партнеров Познавательные: уметь выполнять разминку со скакалкой, прыжки со скакалкой, играть в ПИ	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, развитие доброжелательности, отзывчивости; установка на безопасный, здоровый образ жизни	
IV четверть (16ч)											
51 /1			Техника прыжка в высоту с прямого разбега	Изучение нового мат-ла	Здоровьесбережения, развивающего обучения, самоанализа и коррекции действий	Разучивание разминки на гимнастических скамейках, техника прыжка в высоту с прямого разбега. ПИ «Бегуны и прыгуны»	Разминка на гимнастических скамейках. прыжок в высоту с прямого разбега. ПИ «Бегуны и прыгуны»	Знать, что такое прыжок в высоту, как он выполняется, правила ПИ	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Регулятивные: формировать умение самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; уметь осуществлять действие по заданному правилу. Познавательные: уметь выполнять разминку на гимнастических скамейках, прыжок в высоту, играть в ПИ	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, развитие доброжелательности, отзывчивости; установка на безопасный, здоровый образ жизни	
52 /2				Комб	Здоровьесбережения, развивающего обучения, самоанализа и коррекции действий	Разучивание разминки на гимнастических скамейках, техника прыжка в высоту с прямого разбега. ПИ «Бегуны и прыгуны»	Разминка на гимнастических скамейках. прыжок в высоту с прямого разбега. ПИ «Бегуны и прыгуны»	Знать, что такое прыжок в высоту, как он выполняется, правила ПИ	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Регулятивные: формировать умение самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; уметь осуществлять действие по заданному правилу. Познавательные: уметь выполнять разминку на гимнастических скамейках, прыжок в высоту, играть в ПИ	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, развитие доброжелательности, отзывчивости; установка на безопасный, здоровый образ жизни	
53 /3				Комб	Здоровьесбережения, развивающего обучения,	Разучивание разминки на гимнастических скамейках, техника прыжка в высоту с	Разминка на гимнастических скамейках. прыжок в высоту с прямого	Знать, что такое прыжок в высоту, как он выполняется, правила ПИ	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Регулятивные: формировать умение	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование	

				самоанализа и коррекции действий	прямого разбега. ПИ «Прыжки по полоскам»	разбега. ПИ «Прыжки по полоскам»		самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; уметь осуществлять действие по заданному правилу. Познавательные: уметь выполнять разминку на гимнастических скамейках, прыжок в высоту, играть в ПИ	личностного смысла учения, развитие доброжелательности, отзывчивости; установка на безопасный, здоровый образ жизни	
54 /4				Комб Здоровьесбережения, развивающего обучения, самоанализа и коррекции действий	Выполнение разминки со скакалкой, техника прыжка в высоту с прямого разбега. ПИ «Прыжки по полоскам»	Разминка со скакалкой, прыжок в высоту с прямого разбега. ПИ «Прыжки по полоскам»	Знать, что такое прыжок в высоту, как он выполняется, правила ПИ	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Регулятивные: формировать умение самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; уметь осуществлять действие по заданному правилу. Познавательные: уметь выполнять разминку со скакалкой, прыжок в высоту, играть в ПИ	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, развитие доброжелательности, отзывчивости; установка на безопасный, здоровый образ жизни	
55 /5			Подтягивание	К Здоровьесбережения, развитие исследовательских навыков, информационно-коммуникационные	Проведение разминки в движении, тестирование подтягивания на низкой перекладине. ПИ и эстафеты.	Разминка в движении, тестирование подтягивания на низкой перекладине. ПИ и эстафеты.	Знать, как проводится тестирование подтягивания на низкой перекладине, как играть в ПИ и эстафеты.	Коммуникативные: сохранять доброжелательное отношение друг к другу; устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников, уметь осуществлять итоговый контроль. Познавательные: уметь выполнять разминку в движении, сдавать тестирование, играть в ПИ и эстафеты.	Развитие этических чувств, доброжелательности, отзывчивости, развитие самостоятельной и личной ответственности за свои поступки.	
56 /6				Комб Здоровьесбережения, развивающего обучения, самоанализа и коррекции действий	Разучивание разминки с набивными мячами, техника броска набивного мяча от груди. ПИ и эстафеты	Разминка с набивными мячами. Броски набивного мяча от груди. ПИ и эстафеты	Знать, как выполнять броски набивного мяча от груди, как играть в ПИ и эстафеты	Коммуникативные: представлять конкретное содержание и излагать его в устной форме, добывать недостающую информацию. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Познавательные: уметь выполнять разминку в движении, сдавать тестирование, играть в ПИ и эстафеты.	Развитие этических чувств, доброжелательности, отзывчивости, развитие самостоятельной и личной ответственности за свои поступки.	
57 /7			Метание малого мяча на дальность	Изучение нового материала Здоровьесбережения, самоанализ и коррекция действий	Знакомство с метанием малого мяча. Выполнение разминки в кругу Разучивание ПИ «Перестрелка», «К своим флажкам»	Метание малого мяча из положения стоя по направлению метания. Знакомство с ПИ	Знать понятие «метание мяча», уметь выполнять разминку в кругу, понимать правила ПИ	Коммуникативные: сохранять доброжелательное отношение друг к другу; устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. Познавательные: уметь рассказать о правилах метания мяча на дальность и правилах ПИ.	Осознание своей этнической и национальной принадлежности; развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения	
58 /8				Комбинированный Здоровьесбережения, самоанализ и коррекция действий	Знакомство с метанием малого мяча. Выполнение разминки в кругу Разучивание ПИ «Перестрелка»	Метание малого мяча из положения стоя по направлению метания. Знакомство с ПИ	Знать понятие «метание мяча», уметь выполнять разминку в кругу, понимать правила ПИ	Коммуникативные: сохранять доброжелательное отношение друг к другу; устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: формировать умение	Осознание своей этнической и национальной принадлежности; развитие мотивов	

									адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. Познавательные: уметь рассказать о правилах метания мяча на дальность и правилах ПИ.	учебной деятельности и формирование личного смысла учения	
59/9				К	Здоровьесбережения, самоанализ и коррекция действий	Проведение разминки с мячами, тестирование метания малого мяча на точность. ПИ игры с мячом	Разминка с мячами. Тестирование метания малого мяча на точность. ПИ игры с мячом	Знать, как проводится тестирование метания малого мяча на точность	Коммуникативные: сохранять доброжелательное отношение друг к другу; устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. Познавательные: уметь показать технику метания мяча на дальность и правилах ПИ.	Осознание своей этнической и национальной принадлежности; развитие мотивов учебной деятельности и формирование личного смысла учения	
60/10			Челночный бег 3*10	Изучение нового материала	Здоровьесбережения, коллективного выполнения задания, развивающего обучения	Проведение разминки в движении, знакомство с техникой челночного бега. ПИ «Рыжий кот»	Разминка в движении, техника челночного бега. ПИ «Рыжий кот»	Знать, как выполняется челночный бег	Коммуникативные: формировать навыки содействия в достижении цели со сверстниками, слушать и слышать друг друга Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. Познавательные: уметь рассказать и показать технику челночного бега и правила проведения ПИ	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личного смысла учения. Развитие навыков сотрудничества со сверстниками в разных ситуациях.	
61/11				Комб	Здоровьесбережения, коллективного выполнения задания, развивающего обучения	Проведение разминки в движении, знакомство с техникой челночного бега. ПИ «Рыжий кот»	Разминка в движении, техника челночного бега. ПИ «Рыжий кот»	Знать, как выполняется челночный бег	Коммуникативные: формировать навыки содействия в достижении цели со сверстниками, слушать и слышать друг друга Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. Познавательные: уметь рассказать и показать технику челночного бега и правила проведения ПИ	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личного смысла учения. Развитие навыков сотрудничества со сверстниками в разных ситуациях.	
62/12				К	Здоровьесбережения, коллективного выполнения задания, развивающего обучения	Проведение разминки со скакалкой, тестирование челночного бега с высокого старта. ПИ «Рыжий кот»	Разминка со скакалкой. Тестирование челночного бега. ПИ «Рыжий кот»	Знать, как выполняется тестирование челночного бега	Коммуникативные: формировать навыки содействия в достижении цели со сверстниками, слушать и слышать друг друга Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. Познавательные: уметь рассказать и показать технику челночного бега и правила проведения ПИ	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личного смысла учения. Развитие навыков сотрудничества со сверстниками в разных ситуациях.	
63/13			Подвижные игры на свежем воздухе, развитие выносливости, быстроты.	Комб	Здоровьесбережения, коллективного выполнения задания, развивающего обучения	Проведение разминки в движении. ПИ и эстафеты. Бег до 2мин	Разминка в движении. ПИ и эстафеты. Бег до 2мин	Знать, как играть в ПИ	Коммуникативные: сохранять доброжелательное отношение друг к другу; устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. Познавательные: уметь рассказать о правилах метания мяча на дальность и правилах ПИ.	Осознание своей этнической и национальной принадлежности; развитие мотивов учебной деятельности и формирование личного смысла учения	
64/14				Комб	Здоровьесбережения, коллективного выполнения задания, развивающего обучения	Проведение разминки в движении. ПИ и эстафеты. Бег до 2 мин. Бег 30м (тест)	Разминка в движении. ПИ и эстафеты. Бег до 2мин	Знать, как играть в ПИ	Коммуникативные: сохранять доброжелательное отношение друг к другу; устанавливать рабочие отношения.	Осознание своей этнической и национальной принадлежности;	

				задания, развивающего обучения					<i>Регулятивные:</i> формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. <i>Познавательные:</i> уметь рассказать о правилах метания мяча на дальность и правилах ПИ.	развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения	
65 /1 5			Комб	Здоровьесбережения, коллективного выполнения задания, развивающего обучения	Проведение разминки в движении. ПИ и эстафеты. Бег до 3 мин. Прыжки в длину с места (тест)	Разминка в движении. ПИ и эстафеты. Бег до 2мин	Знать, как играть в ПИ	<i>Коммуникативные:</i> сохранять доброжелательное отношение друг к другу; устанавливать рабочие отношения. <i>Регулятивные:</i> формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. <i>Познавательные:</i> уметь рассказать о правилах метания мяча на дальность и правилах ПИ.	Осознание своей этнической и национальной принадлежности; развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения		
66 /1 6			Комб	Здоровьесбережения, коллективного выполнения задания, развивающего обучения	Проведение разминки в движении. ПИ и эстафеты. Бег до 3 мин	Разминка в движении. ПИ и эстафеты. Бег до 2мин	Знать, как играть в ПИ	<i>Коммуникативные:</i> сохранять доброжелательное отношение друг к другу; устанавливать рабочие отношения. <i>Регулятивные:</i> формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. <i>Познавательные:</i> уметь рассказать о правилах метания мяча на дальность и правилах ПИ.	Осознание своей этнической и национальной принадлежности; развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения		