Муниципальное общеобразовательное учреждение « Суруловская основная школа имени Героя Советского Союза Бадигина К.С.»



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ для 1 КЛАССА

Учитель: ПАРАМОНОВА Е.Н.

СРОК РЕАЛИЗАЦИИ 2021 – 2022 уч. год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» для 1-х классов составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования. При создании программы использовались рабочая программа «Физическая культура» Предметная линия учебниковВ. И. Лях.1-4 классы Москва «Просвещение» 2012г.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО КУРСА

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

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учётом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Понятийная база и содержание курса основаны на положениях нормативно-правовых актов Российской Федерации, в том числе:

- требований к результатам освоения образовательной программы начального общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте основного общего образования;
- Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;
- Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации"
- Федерального закона «О физической культуре и спорте»;
- Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020 г.;
- примерной программеначального общего образования;

• в приказе Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889.

МЕСТО КУРСА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Курс «Физическая культура» изучается с 1 по 4 класс из расчёта 3 ч в неделю.

Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введён приказом Минобрнауки от 30 августа2010 г. № 889. В приказе было указано: «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания».

Данная рабочая программа рассчитана на 99 часов.

ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОБУЧЕНИЯ, ВОСПИТАНИЯ И РАЗВИТИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Целью школьного физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Реализация цели учебной программы соотносится с решением следующих образовательных задач:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
- овладение школой движений;
- развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;
- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей;

- выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

ПРЕДМЕТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ, ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО КУРСА **Предметные:**

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

Метапредметные:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Личностные:

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Способы контроля и оценивания образовательных достижений учащихся

В первом классе безоценочная система контроля.

Вуроки построены таким образом, чтобы стимулировать стремление ученика к своему личному физическому совершенствованию и самоопределению, улучшению результатов, повышению активности, радости от занятий физическими упражнениями.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГОКУРСА

Знания о физической культуре

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

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

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

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

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности

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

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

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

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

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

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность

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

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

Акробатические комбинации. Например: 1) мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперёд в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперёд.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

Гимнастическая комбинация. Например, из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперёд ноги.

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

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

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

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

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

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

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

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

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

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

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

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

ПРИМЕРНОЕ РАСПРЕДЕЛЕНИЕ УЧЕБНОГО ВРЕМЕНИ НА РАЗЛИЧНЫЕ ВИДЫ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА (СЕТКА ЧАСОВ) ПРИ ТРЕХРАЗОВЫХ ЗАНЯТИЯХ В НЕДЕЛЮ

№ п/п	Вид программного материала	1Класс
1	Базовая часть	87
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
1.2	Подвижные игры	18
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	18
1.4	Легкоатлетические упражнения	21
1.5	Лыжная подготовка	18
2	Вариативная часть	12
2.1	Пионербол	6
2.2	Баскетбол	6

№ п/п	Вид программного материала	Кол.		четв	ерть	1
		часов	1	2	3	4
1	Базовая часть	87				
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока				
1.2	Подвижные игры	30	16	3	6	5
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	18		18		
1.4	Легкоатлетические упражнения	21	11			10
1.5	Лыжная подготовка	18			18	
2	Вариативная часть	12				

2.1	Пионербол	6		6	
2.2	Баскетбол	6			6

1 класс. Планирование учебного материала на I четверть. Подвижные игры (16 ч), лёгкая атлетика(11 ч)

№ ур ок	Да прове,		Тема урока	Характеристика видов учебной деятельности	Виды деятельности (элементы содержания, контроль)	Пл	анируемые результа	гы	Домаш нее задание
a	по план v	фак тиче ски				Предметные	УУД	Личностные	
1	,		Урок «Знакомство». Техника безопасности и предупреждение травматизма во время занятий физическими упражнениями на уроках.	Научить строиться в шеренгу и колонну; ознакомление с организационно-методическими требованиями; разучивание подвижной игры «Ловишка»	Изучение понятий «шеренга» и «колонна», обучение передвижению в колонне; выполнение игрового упражнения; подвижная игра «Ловишка»	Дифференцировать понятия «колонна» и «шеренга»; уметь строиться в колонну в движении; понимать, какие требования необходимо выполнять для занятий физкультурой; научиться играть в подвижную	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	Формирование стартовой мотивации к изучению нового; развитие добро-желательности и эмоциональнонравственной отзывчивости	

2	Путешествие в спортландию. Бега на 30 м с высокого старта.	Повторение построения в шеренгу и колонну. Разучивание поворотов направо и налево на месте. Разучивание разминки в движении. Проведение тестирования бега на 30 м с высокого старта. Повторение подвижной игры «Ловишка»	Повороты направо и налево. Строевые команды «равняйсь», «смирно». Разминка в движении. Тестирование бега на 30 м с высокого старта. Подвижная игра «Ловишка»	игру «Ловишка» Отличать, где право, а где лево; уметь выполнять разминку в движении; понимать правила тестирования бега на 30 м с высокого старта	перестроение, как оно выполняется, что необходимо для успешного проведения занятий по физкультуре 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 «Ловишка»	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; формирование чувства гордости за свою Родину	
3	Путешествие по истории возникновения физической культуры. Техника челночного бега.	Повторение строевых упражнений; проведение разминки в движении; знакомство с техникой челночного бега; разучивание подвижной игры «Прерванные пятнашки»	Строевые упражнения. Разминка в движении; техника челночного бега; подвижная игра «Прерванные пятнашки»	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; искать и выделять необходимую информацию. Познавательные: уметь рассказать и показать технику выполнения челночного бега и правила проведения подвижной игры «Прерванные пятнашки»	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли. Развитие навыков сотруд- ничества со сверстниками в разных ситуациях; раз- витие самостоятельнос ти и личной ответственности	

4	Путешествие в страну Нехачука. Челночный бег 3 х 10 м	Знакомство с понятием «дистанция». Разучивание разминки на месте. Проведение тестирования челночного бега 3х 10 м с высокого старта. Повторение подвижной игры «Прерванные пятнашки»	Удержание дистанции. Строевые команды «равняйсь», «смирно». Разминка на месте; тестирование челночного бега 3 х 10 м с высокого старта; подвижная игра «Прерванные пятнашки»	Иметь представление, что такое дистанция и как ее можно удерживать; уметь выполнять разминку на месте; понимать правила тестирования челночного бега	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 «Прерванные пятнашки»	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие этических чувств, доброжелательн ости и эмоционально- нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие са- мостоятельности и личной ответственности
5	Возникновение физической культуры и спорта. Игра «Гуси- лебеди»	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; формирование чувства гордости за свою Родину	Удержание дистанции. Знакомство с теорией возникновения физической культуры и спорта. Разминка в движении по кругу. Подвижная игра «Гусилебеди»	Объяснять, что такое дистанция и как ее можно удерживать, как возникли физическая культура и спорт; уметь выполнять разминку в движении по кругу; понимать правила подвижной игры «Гусилебеди»	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов; слушать и слышать друг друга. Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель: определять новый уровень отношения к самому себе как к субъекту деятельности. Познавательные: уметь рассказать о возникновении физкультуры и спорта, правилах проведения по-	Осознание своей этнической и национальной принадлежности; развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие этических чувств и доброжелательн ости, сопереживания чувствам других людей, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных

						движной игры «Гуси- лебеди»	социальных ситуациях, развитие умения не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций; формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств, установки на безопасность	
6		Кто дальше. Метания мешочка на дальность	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие самостоятельности и личной ответственности	Строевые команды «направо», «на первый-второй рассчитайсь». Разминка, направленная на развитие координации движений. Подвижная игра «Гусилебеди»	Овладеть навыком, как рассчитываться на первый-второй и как перестраиваться по этому расчету. Демонстрировать выполнения разминки, направленной на развитие координации движений; понимать правила подвижной игры «Гуси-лебеди»; помнить стихотворное сопровождение	Коммуникативные: сохранять доброжелательное отношение друг к другу; устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. Познавательные: уметь рассказать о правилах проведения тестирования метания мешочка на дальность и правила подвижной игры «Гуси- лебеди»	Осознание своей этнической и национальной принадлежности; развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие этических чувств и доброжелательн ости, сопереживания чувствам других людей, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций; формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств, уста-	

	1		T	1		1	1	
							новки на	
							безопасность	
7		Русская народная	Знакомство с размыканием на	Строевые команды	Научиться, как	Коммуникативные:	Формирование	
-		подвижная игра	руки в стороны. Разучивание	«направо», «налево», «на	размыкаться на	представлять	чувства гордости	
		«Горелки»	разминки, направленной на раз-	первый-второй	вытянутые руки	конкретное	за свою Родину,	
		W opesium	витие координации движений.	рассчитайсь», «на руки в	в стороны. Уметь	содержание и	российский	
			Знакомство с правилами игры	стороны разомкнись».	выполнять	излагать его в устной	народ и историю	
			«Горелки». Разучивание	Разминка, направленная на	разминку, на-	форме; добывать	России, ува-	
			упражнения на развитие	развитие координации	правленную на	недостающую	жительного	
			внимания и равновесия	движений. Подвижная	развитие	информацию с	отношения к	
				игра «Горелки».	координации	помощью вопросов;	культуре других	
				Упражнения на развитие	движений; по-	организовывать и	народов;	
				внимания и равновесия	нимать правила	осуществлять	развитие	
				виимания и равновесия	подвижной игры	совместную	мотивов учебной	
						·		
					«Горелки»;	деятельность.	деятельности и	
					запомнить	Регулятивные:	формирование	
					стихотворное	формировать ситуа-	личностного	
					сопровождение	цию саморегуляции,	смысла учения;	
						т. е. операционный	развитие	
						опыт (учебных	навыков	
						знаний и умений)	сотрудничества	
						сотрудничества в		
							со сверстниками	
						совместном решении	и взрослыми в	
						задач.	различных	
						Познавательные:	ситуациях	
						уметь размыкаться на		
						руки в стороны,		
						рассказывать о		
						правилах проведения		
						подвижной игры		
						подвижной игры		
				D 50		«Горелки»	-	
8		Олимпийские	Знакомство с Олимпийскими	Рассказ об Олимпийских	Определять цель	Коммуникативные:с	Развитие	
		игры. Подвижная	играми, олимпийскими сим-	играх — символике и	возрождения	достаточной	мотивов учебной	
		игра	волами и традициями.	традициях. Разминка с	Олимпийских	полнотой и	деятельности и	
		«Колдунчики»	Разучивание разминки с	мешочками. Техника	игр, объяснять	точностью выражать	формирование	
		, ,	мешочками. Знакомство с	метания мешочка на	какие символы и	свои мысли в	личностного	
			техникой метания мешочка на	дальность. Подвижная	традиции у них	соответствии с	смысла учения,	
			дальность, с правилами игры	игра «Колдунчики»	существуют.	задачами и	принятие и	
				пра «колдупанки»	, , , , , , , , , , , , , , , , , , , ,		1	
			«Колдунчики»		Уметь выполнять	условиями	освоение	
					разминку с	коммуникации.	социальной	
					мешочками;	<i>Регулятивные</i> :самос	роли; развитие	
					уметь выполнять	тоятельно выделять и	доброжелательн	
					технически	формулировать	ости и	
					правильно ме-	познавательную	эмоционально-	
					тание мешочка	цель;	нравственной	
					на дальность;	искать и выделять	отзывчивости;	
					понимать пра-	необходимую ин-	развитие	
					вила подвижной	формацию.	навыков сотруд-	
					игры	<i>Познавательные:</i> ум	ничества со	
					«Колдунчики»	еть рассказать о	сверстниками;	
						символах и	умение не	
L	ı		1		L		<i>j</i>	

					традициях Олимпийских игр, а также о правилах проведения подвижной игры «Колдунчики»	создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни	
9	Что такое физическая культура? Подвижная игра «Колдунчики»	Знакомство с понятием «физическая культура». Повторение разминки с мешочками. Закрепление техники метания мешочка на дальность. Повторение правил подвижной игры «Колдунчики»	Рассказ о физической культуре. Разминка с мешочками. Техника метания мешочка на дальность. Подвижная игра «Колдунчики»	Освоить, что такое физическая культура. Уметь выполнять разминку с мешочками; уметь выполнять технически правильно метание мешочка на дальность; понимать правила подвижной игры «Колдунчики»	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; представлять конкретное содержание и излагать его в устной форме. Регулятивные: самос тоятельно выделять и формулировать познавательную цель: искать и выделять и необходимую информацию. Познавательные: уметь рассказать о понятии «физическая культура», а также о правилах проведения подвижной игры «Колдунчики»	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях; умение находить выходы из спорных ситуаций; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни	
10	Темп и ритм. Подвижные игры «Салки» и «Мышеловка»	Знакомство с понятиями «темп» и «ритм». Разучивание разминки в кругу, подвижных игр «Салки» и «Мышеловка»	Передвижение и выполнение упражнений с разным темпом и ритмом. Разминка в кругу. Подвижные игры «Салки» и «Мышеловка»	Различить и демонстрировать, что такое темп и ритм. Уметь выполнять разминку в кругу; понимать правила подвижных игр «Салки» и «Мышеловка»	Коммуникативные: представлять конкретное содержание и излагать его в устной форме; добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Регулятивные: самос тоятельно выделять и формулировать познавательную цель; искать и	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие этических чувств, доброжелательн ости и эмо-	

						выделять необходимую информацию. Познавательные: ум еть рассказать о темпе и ритме, а также о правилах проведения подвижных игр «Салки» и «Мышеловка»	щионально- нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать кон- фликтны и находить выхо- ды из спорных ситуаций	
11		Подвижная игра «Мышеловка»	Повторение понятий «темп» и «ритм». Проведение разминки в движении. Повторение подвижных игр «Салки» и «Мышеловка». Знакомство с усложненными вариантами «Мышеловки»	Передвижение и выполнение упражнений с разным темпом и ритмом. Разминка в движении. Подвижные игры «Салки» и «Мышеловка»	Определять, что такое темп и ритм. Уметь выполнять разминку в движении; понимать правила подвижных игр «Салки» и «Мышеловка»	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; сохранять доброжелательное отношение друг к другу. Регулятивные: форм ировать ситуацию саморегуляции, т. е. операционный опыт (учебных знаний и умений) сотрудничества в совместном решении задач. Познавательные: уметь рассказать о темпе и ритме, а также о правилах проведения подвижных игр «Салки» и «Мышеловка»	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие этических чувств, доброжелательн ости и эмоциональнонравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие навыков сотрудничества со сверстниками	
12		Личнаягигиена человека. Техника	Знакомство с понятием «гигиена». Проведение	Гигиена человека. Разминка в движении.	Иметь представление,	Коммуникативные: с достаточной	Развитие мотивов учебной	

		безопасности и предупреждение травматизма во время занятий в спортивном зале	разминки в движении. Разучивание подвижной игры «Салки с домиками». Знакомство с техникой высокого старта и командами «на старт», «внимание», «марш»	Техника высокого старта. Команды «на старт», «внимание», «марш». Подвижная игра «Салки с домиками»	что такое гигиена. Демонстрировать выполнение разминки в движении; понимать правила подвижной игры «Салки с домиками», технику выполнения высокого старта, как выполнять команды «на старт», «внимание», «марш»	полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; добывать недостающую информацию с помощью вопросов (познавательная инициативность). Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; искать и выделять необходимую информацию. Познавательные: уметь рассказать о личной гигиене человека, а также о правилах проведения подвижной игры «Салки с домиками» и о технике выполнения	деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни	
13-14		Урок путешествие. Метание малого мяча на точность	Разучивание разминки с малыми мячами. Проведение тестирования метания малого мяча на точность. Разучивание подвижной игры «Два Мороза»	Разминка с малыми мячами. Тестирование метания малого мяча на точность. Подвижная игра «Два Мороза»	Усваивают технику разминки с малыми мячами, тестирование метания малого мяча на точность; понимать правила подвижной игры «Два Мороза»	высокого старта Коммуникативные: сохранять доброжелательное отношение друг к другу; устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. Познавательные: уметь рассказать о проведении тестирования малого мяча на точность и о правилах проведения подвижной игры «Два Мороза»	Развитие этических чувств, доброжелательн ости и эмоциональнонравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать	

	1	1	T	1	_	1		1
							конфликты и на-	
							ходить выходы	
							из спорных	
							ситуаций;	
							развитие само-	
							стоятельности и	
							личной	
							ответственности	
							за свои поступки	
							на основе пред-	
							ставлений о	
							нравственных	
							нормах,	
							социальной	
							справедливости	
		D	П	D	T T	IC.	и свободе.	
15-		В зоопарке у	Проведение разминки,	Разминка, направленная на	Демонстрировать	Коммуникативные:	Развитие	
16		кенгуру.Прыжок в	направленной на развитие	развитие координации	и рассказывать,	сохранять доб-	мотивов учебной	
		длину с места.	координации движений,	движений. Тестирование	как проводятся	рожелательное	деятельности и	
			тестирования прыжка в длину с	прыжка в длину с места.	разминка,	отношение друг к	формирование	
			места. Повторение подвижной	Подвижная игра «Волк во	направленная на	другу; устанавливать	личностного	
			игры «Волк во рву»	рву»	развитие	рабочие отношения.	смысла учения,	
					координации	Регулятивные:	принятие и	
					движений,	формировать умение	освоение	
					тестирование	адекватно понимать	социальной	
					прыжка в длину с	оценку взрослого и	роли; развитие	
					места; понимать	сверстников.	этических	
					правила	Познавательные:	чувств,	
					подвижной игры	уметь рассказать о	доброжелательн	
					«Волк во рву»	проведении	ости и	
					«Волк во рву»	тестирования прыжка	эмоционально-	
							нравственной	
						в длину с места и о		
						правилах проведения	отзывчивости,	
						подвижной игры	сопереживания	
						«Волк во рву»	чувствам других	
							людей; развитие	
							ca-	
							мостоятельности	
							и личной	
							ответственности	
							за свои поступки	
							на основе пред-	
							ставлений о	
							нравственных	
							нормах,	
							социальной	
							справедливости	
							и свободе;	
							формирование	
							установки на	

						безопасный, здоровый образ жизни	
17	Подтягивания на низкой перекладине из виса лежа	Проведение разминки, направленной на развитие координации движений, тестирования подтягивания на низкой перекладине из виса лежа. Разучивание подвижной игры «Охотник и зайцы»	Разминка, направленная на развитие координации движений. Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа. Подвижная игра «Охотник и зайцы»	Описывать, как проводятся разминка, направленная на развитие координации движений, тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа; понимать правила подвижной игры «Охотник и зайцы»	Коммуникативные: сохранять доброжелательное отношение друг к другу: устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. Познавательные: уметь рассказать о проведении тестирования подтягивания на низкой перекладине и о правилах проведения подвижной игры «Охотник и зайцы»	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие этических чувств, доброжелательн ости и эмоционально- нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие са- мостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе пред- ставлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни	
18- 19	Медленный бег до 3 минут	Проведение разминки, направленной на развитие координации движений, развитие выносливости. Разучивание подвижной игры «Охотник и зайцы»	Бег широким шагом. Спец. беговые упражнения. Прыжки в длину с места. Прыжки в длину с разбега 3—5 шагов. Медленный бег до 3 минут	Осваивать техни ку бега широким шагом. Проявлять качес тва силы, быстроты, выносливости и координации при	Коммуникативные: сохранять доброжелательное отношение друг к другу; устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие	

					выполнении беговых упражнений. Выполнять прыжки в длину с места. Выявлятьтипич ные ошибки в технике прыжка в длину с разбега 3—5 шагов.	сверстников. Познавательные: вы являть типичные ошибки в технике прыжка в длину с разбега 3—5 шагов. уметь рассказать о правилах проведения подвижной игры «Охотник и зайцы»	этических чувств, доброжелательн ости и эмоциональнонравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни	
20-21		Ловля и броски мяча в парах	Разучивание разминки с мячами, упражнений с мячом в парах, подвижной игры «Осада города»	Разминка с мячами. Упражнения с мячами в парах. Подвижная игра «Осада города»	Описывать, как проводятся разминка с мячами, упражнения с мячами в парах и подвижная игра «Осада города»	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга; устанавливать рабочие отношения; управлять поведением партнера (контроль, коррекция, оценка действий партнера, умение убеждать). Регулятивные: формировать умение адекватно оценивать свои действия партнера; уметь видеть указанную ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. Познавательные: уметь повторить упражнения с мячом	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие этических чувств, доброжелательн ости и эмоционально - нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие навыков сотрудничества со сверстниками	

						как в парах, так и в одиночку, рассказать правила проведения подвижной игры «Осада города»	и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе	
22		Подвижная игра «Осада города»	Повторение разминки с мячами. Проведение упражнений с мячом в парах. Повторение подвижной игры «Осада города»	Разминка с мячами. Упражнения с мячами в парах. Подвижная игра «Осада города»	Описывать, как проводятся разминка с мячами, упражнения с мячами в парах и подвижная игра «Осада города»	Коммуникативные: формировать навык речевых действий: использования адекватных языковых средств для отображения в речевых высказываниях своих чувств, мыслей, побуждений и иных составляющих внутреннего мира. Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; формировать умение контролировать свою деятельность по результату. Познавательные: уметь повторить упражнения с мячомкак в парах, так и в одиночку,	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие этических чувств, доброжелательн ости и эмоционально- нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социаль- ных ситуациях, умение не создавать	

					рассказать правила проведения подвижной игры «Осада города»	конфликты и находить выходы из спорных ситуаций; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе	
23	Урок «Веселый мяч».Индивидуальная работа с мячом	мяча, броски, ловля. Повторение подвижной игры «Осада города»	Разминка с мячами. Упражнения с мячами: ведение, броски и ловля. Подвижная игра «Осада города»	Рассказывать, как проводится разминка с мячами, как выполняются ведение мяча, его ловля и броски,как играть в подвижную игру «Осада города»	Коммуникативные: формировать навык учебного сотрудничества в ходе индивидуальной работы; уметь сохранять доброжелательное отношение друг к другу. Регулятивные: формировать умение видеть указанную ошибку и исправлять ее по наставлению взрослого; контролировать свою деятельность по результату. Познавательные: уметь самостоятельно выполнять упражнения с мячом, рассказать правила проведения подвижной игры «Осада города»	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие эмоциональнонравственной отзывчивости; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций; развитие самостоятельности и личной ответственности	
24	Школаукрощения мяча	Повторение разминки с мячами. Проведение упражнений с	Разминка с мячами. Упражнения с мячами:	Дают оценку, как проводится	<i>Коммуникативные:</i> формировать навык	Развитие мотивов учебной	
	1V1/1 1CL	проводение упражнении с	з пражнения с мичами.	проводител	формировать павых	мотивов учестви	

	I					<u></u>	T	1
			мячом: ведение мяча, броски,	ведение, броски и ловля.	разминка с	учебного	деятельности и	
			ловля. Разучивание подвижной	Подвижная игра	мячами, как	сотрудничества в	формирование	
			игры «Вышибалы»	«Вышибалы»	выполняются	ходе индивидуальной	личностного	
					ведение мяча в	работы; уметь со-	смысла учения,	
					движении, его	хранять	принятие и	
					ловля и броски,	доброжелательное	освоение	
					как играть в по-	отношение друг к	социальной	
					движную игру	другу.	роли; развитие	
					«Вышибалы»	Регулятивные:	эмоционально-	
						формировать умение	нравственной	
						видеть указанную	отзывчивости;	
						ошибку и исправлять	развитие	
						ее по наставлению	навыков	
						взрослого;	сотрудничества	
						контролировать свою	со сверстниками	
						деятельность по	и взрослыми в	
						результату.	разных	
						Познавательные:	социальных	
						уметь самостоя-	ситуациях,	
						тельно выполнять	умение не со-	
						упражнения с мячом,	здавать	
						рассказать правила	конфликты и на-	
						проведения	ходить выходы	
						подвижной игры	из спорных	
						«Вышибалы»	ситуаций;	
						(DBIIII/IOd3IBI//	развитие само-	
							стоятельности и	
							личной	
							ответственности	
25		По	Danyawa wanay nanay nanay	Doorgrams o regressiv	Оплологол	Variation		
25		Подвижная игра	Разучивание новой разминки с	Разминка с мячами.	Овладевают	Коммуникативные:	Развитие	
		«Ночная охота»	мячами. Проведение	Упражнения с мячами:	знаниями, как	слушать и слышать	мотивов учебной	
			упражнений с мячом: ведение	ведение, броски, ловля,	проводится	друг друга;	деятельности и	
			мяча, броски, ловля, перебра-	перебрасывание. По-	разминка с	формировать навыки	формирование	
			сывание. Разучивание	движная игра «Ночная	мячами, как	речевого	личностного	
			подвижной игры «Ночная	охота»	выполняются	отображения	смысла учения,	
			охота»		ведение мяча в	(описания,	принятие и	
					движении, его	объяснения)	освоение	
					ловля и броски,	содержания	социальной	
					как играть в по-	совершаемых	роли; развитие	
					движную игру	действий в форме	этических	
					«Ночная охота»,	речевых значений с	чувств,	
					что ощущает	целью ориентировки.	доброжелательн	
					человек, когда у	Регулятивные:	ости и	
					него отсутствует	формировать умение	эмоционально-	
					зрение	сохранять заданную	нравственной	
						цель; осуществлять	отзывчивости,	
						итоговый и	сопереживания	
						пошаговый контроль.	чувствам других	
						Познавательные:	людей; развитие	
						уметь самостоя-	ca-	

26	Глаза закрывай — упражненье начинай	Разучивание разминки с закрытыми глазами. Проведение упражнений с мячом: ведение мяча, броски, ловля, перебрасывание. Повторение подвижной игры «Ночная охота»	Разминка с закрытыми глазами. Упражнения с мячами: ведение, броски, ловля, перебрасывание. Подвижная игра «Ночная охота»	Овладеть техникой, как проводится разминка с закрытыми глазами, как выполняются ведение мяча в движении, его ловля и броски, как играть в подвижную игру «Ночная охота», что ощущает человек, когда у него отсутствует зрение	тельно выполнять упражнения с мячом, рассказать правила проведения подвижной игры «Ночная охота» Коммуникативные: слушать и слышать друг друга; формировать навыки речевого отображения (описания, объяснения) содержания совершаемых действий в форме речевых значений с целью ориентировки. Регулятивные: формировать умение сохранять заданную цель; осуществлять итоговый и пошаговый контроль. Познавательные: уметь самостоятельно выполнять упражнения с мячом, рассказать правила проведения подвижной игры «Ночная охота»; знать, как выполнять упражнения с	мостоятельности и личной ответственности Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие этических чувств, доброжелательн ости и эмоциональнонравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие самостоятельности и личной ответственности	
27	Подвижные игры «Хитрая лиса», «Лиса и куры»	Повторение разминки с закрытыми глазами. Проведение двух—четырех игр по желанию учеников. Подведение итогов четверти	Разминка с закрытыми глазами. Подвижные игры по желанию учеников. Подведение итогов четверти	Рассказывать, как проводится разминка с закрытыми глазами, что ощущает человек, когда у него отсутствует зрение, как подводятся итоги четверти	упражнения с закрытыми глазами Коммуникативные: слушать и слышать друг друга; формировать умение брать на себя инициативу в организации совместной деятельности; сохранять доброжелательное отношение друг к другу. Регулятивные: формировать ситуа-	Развитие этических чувств, доброжелательн ости и эмоциональнонравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие навыков сотрудничества со сверстниками	

					цию саморегуляции — рефлексии;	и взрослыми в разных социаль-	
					осуществлять	ных ситуациях,	
					итоговый и пошаго- вый контроль.	умение не создавать	
					Познавательные:	конфликты и	
					формировать умение	находить выходы	
					самостоятельно выбирать подвижные	из спорных	
					игры; знать, как	ситуаций; раз-	
					выполнять упражнения с	витие самостоятельнос	
					закрытыми глазами	ти и личной	
						ответственности	
-		П понирование умеби	ого материала на II чет	DANTI			
		планирование учеоно	ого материала на 11 чет	pchip			

			Гимнастика с основами акробатики (18 ч) и подвижные игры (3ч)						
№ ypo ка	Дата проведения				Виды деятельности (элементы содержания, контроль)	Пл	панируемые результа	ТЫ	Домаш нее задание
	по план v	фак тиче ски				Предметные	Метапредметные УУД	Личностные	
28- 1	y	CKR	Техника безопасности и предупреждение травматизма во время занятий физическими упражнениями на уроках гимнастики. Перекаты.	Разучивание разминки на матах, техники выполнения группировки, перекатов, подвижной игры «Удочка»	Разминка на матах. Группировка. Перекаты. Подвижная игра «Удочка»	Иметь представление, как проводится разминка на матах, технику выполнения группировки, что такое перекаты и чем они отличаются от кувырков, правила подвижной игры «Удочка»	Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения; формировать навыки учебного сотрудничества в ходе индивидуальной и групповой работы. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Познавательные: уметь выполнять разминку на матах, делать группировку, перекаты; играть в подвижную игру «Удочка»	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие доброжелательн ости и эмоциональнонравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе; формирование эстетических потребностей и чувств, установки на безопасный, здоровый образ жизни	

29 - 2	Разновидности перекатов	Повторение разминки на матах, техники выполнения группировки. Разучивание и повторение перекатов. Повторение подвижной игры «Удочка»	Разминка на матах. Группировка, Перекаты. Подвижная игра «Удочка»	Демонстрировать , как проводится разминка на матах, технику выполнения группировки, что такое перекаты, их виды, правила игры «Удочка»	Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения; формировать навыки учебного сотрудничества в ходе индивидуальной и групповой работы. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Познавательные: уметь выполнять разминку на матах, делать группировку, перекаты; играть в подвижную игру «Удочка»	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие доброжелательн ости и эмоционально- нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие са- мостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе пред- ставлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе; формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств, установки на безопасный, здоровый образ жизни	
30 -3	Техникавыпол- нениякувырка вперед	Проведение разминки на матах. Повторение перекатов. Разучивание техники выполнения кувырка вперед. Повторение подвижной игры «Удочка»	Разминка на матах. Перекаты. Кувырок вперед. Подвижная игра «Удочка»	Описывать, как проводится разминка на матах, технику выполнения перекатов и кувырка вперед, правила игры «Удочка»	Коммуникативные: формировать навыки учебного сотрудничества в ходе индивидуальной и групповой работы, навыки содействия в достижении цели со сверстниками. Регулятивные: формировать умение самостоятельно выделять и формулировать	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие доброжелательн ости и эмоциональнон нравственной	

				D	познавательную цель; осуществлять действие по образцу и заданному правилу. Познавательные: уметь выполнять разминку на матах, перекаты, кувырок вперед и играть в подвижную игру «У дочка»	отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие сам-сти и личной ответственности	
31-4	Кувырок вперед	Познакомить с понятием осанки. Проведение разминки на матах. Повторение перекатов, техники выполнения кувырка вперед. Разучивание подвижной игры «Успей убрать»	Разминка на матах. Перекаты. Кувырок вперед. Подвижная игра «Успей убрать»	Рассказывают, что такое осанка, как проводится разминка на матах, технику выполнения перекатов и кувырка вперед, правила игры «Успей убрать»	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов; устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Познавательные: уметь выполнять разминку на матах, перекаты, кувырок вперед и играть в подвижную игру «Успей убрать»	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие доброжелательн ости и эмоциональнонравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие самостоятельности и личной ответственности; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни	
32 -5	Стойка на лопат- ках, «мост»	Повторение понятия «осанка». Проведение разминки на сохранение правильной осанки. Совершенствование техники выполнения кувырка вперед. Разучивание стойки на лопатках и «моста», подвижной игры «Волшебные елочки»	Разминка, направленная на сохранение правильной осанки. Кувырок вперед. Стойка на лопатках, «мост». Подвижная игра «Волшебные елочки»	Объясняют, что такое осанка, как проводится разминка, направленная на сохранение правильной осанки, технику выполнения кувырка вперед, стойки на лопатках и «моста», правила игры	Коммуникативные: представлять конкретное содержание и излагать его в устной форме; формировать навыки сотрудничества со сверстниками и взрослыми. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие доброжелательн ости и эмоционально-	

			D	«Волшебные елочки»	силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Познавательные: уметь выполнять разминку, направленную на сохранение правильной осанки, кувырок вперед, стойку на лопатках, «мост» и играть в подвижную игру «Волшебные елочки»	нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие са-мостоятельности и личной ответственности; формирование установки на здоровый образ жизни	
33 -6	Стойка на ло- патках, «мост» совершен- ствование	Проведение разминки на сохранение правильной осанки. Совершенствование техники выполнения кувырка вперед. Повторение стойки на лопатках и «моста», подвижной игры «Волшебные елочки»	Разминка, направленная на сохранение правильной осанки. Кувырок вперед. Стойка на лопатках, «мост». Подвижная игра «Волшебные елочки»	Описывают, как проводится разминка, направленная на сохранение правильной осанки, технику выполнения кувырка вперед, стойки на лопатках и «моста», правила подвижной игры «Волшебные елочки»	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя; представлять конкретное содержание и излагать его в устной форме. Регулятивные: формировать умение сохранять заданную цель: контролировать свою деятельность по результату. Познавательные: уметь выполнять разминку, направленную на сохранение правильной осанки, кувырок вперед, стойку на лопатках, «мост» и играть в подвижную игру «Волшебные елочки»	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие доброжелательн ости и эмоциональнонравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие самостоятельности и личной ответственности; формирование установки на здоровый образ жизни	
34 - 7	Стойка на голо	Разучивание разминки на матах с резиновыми кольцами. Совершенствование техники выполнения кувырка вперед. Разучивание техники выполнения стойки на голове. Проведение игрового упражнения на матах	Разминка на матах с резиновыми кольцами. Кувырок вперед. Стойка на голове. Игровое упражнение	Демонстрируют технику стойки на голове, как проводится разминка на матах с резиновыми кольцами, технику выпол-	Коммуникативные: формировать навык речевых действий: использования адекватных языковых средств для отображения в речевых выска-	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение	

			T	Ī	HOUSE MANNE WAY	DI IDOULIAN & TOTAL	201110 11 11 27	
					нения кувырка	зываниях с целью	социальной	
					вперед и стойки	планирования,	роли; развитие	
					на голове	контроля и	самостоятельнос	
						самооценки.	ти и личной	
						Регулятивные:	ответственности	
						определять новый	за свои поступки	
						уровень отношения к	на основе	
						самому себе как	представлений о	
						субъекту	нравственных	
						деятельности; осу-	нормах, соци-	
						ществлять действие	альной	
						по образцу и за-	справедливости	
						данному правилу.	и свободе;	
						Познавательные:	формирование	
						уметь выполнять	эстетических	
						разминку на матах с	потребностей,	
						резиновыми	ценностей и	
						кольцами, кувырок	чувств	
						вперед, стойку на		
						голове, проводить		
						игровое упражнение		
						на внимание		
35-		Лазанье по гимна-	Проведение разминки на матах	Разминка на матах с ре-	Рассказывают,	Коммуникативные:	Развитие	
8		стической стенке.	с резиновыми кольцами.	зиновыми кольцами.	что такое стойка	эффективно	мотивов учебной	
			Повторение техники	Лазанье по гимнасти-	на голове, как	сотрудничать и	деятельности и	
			выполнения стойки на голове.	ческой стенке. Стойка на	проводится раз-	способствовать про-	формирование	
			Проведение лазанья по гим-	голове. Игровое уп-	минка на матах с	дуктивной	личностного	
			настической стенке, игрового	ражнение.	резиновыми	кооперации;	смысла учения;	
			упражнения на матах.		кольцами,	формировать навыки	развитие само-	
					технику выпол-	сотрудничества в	стоятельности и	
					нения стойки на	ходе индивидуальной	личной	
					голове.	работы.	ответственности	
						Регулятивные:	за свои поступки	
						добывать недостаю-	на основе пред-	
						щую информацию с	ставлений о	
						помощью вопросов	нравственных	
						(познавательная	нормах,	
						инициативность);	социальной	
						формировать умение	справедливости	
						осуществлять	и свободе;	
						действие по образцу	формирование	
						и заданному правилу.	эстетических	
						Познавательные:	потребностей,	
						уметь выполнять	ценностей и	
						разминку на матах с	чувств.	
						резиновыми	тувств.	
						кольцами, лазанье по гимнастической		
						стенке, стойку на		
						голове, проводить		

	<u> </u>		<u> </u>	T	1	T	1 1	
						игровое упражнение		
			T T	D		на внимание.	D	
36-		Перелезание на	Проведение разминки с	Разминка с гимна-	Описывают, что	Коммуникативные:	Развитие	
9		гимнастической	гимнастическими палками.	стическими палками.	такое стойка на	эффективно	мотивов учебной	
		стенке.	Повторение техники	Лазанье и перелезание на	голове, как	сотрудничать и	деятельности и	
			выполнения стойки на голове и	гимнастической стенке.	проводится	способствовать про-	формирование	
			кувырка вперед. Проведение	Стойка на голове. Кувырок	разминка с	дуктивной	личностного	
			лазанья и перелеза-ния на	вперед. Игровое	гимнастическими	кооперации;	смысла учения,	
			гимнастической стенке,	упражнение.	палками, технику	формировать навыки	принятие и	
			игрового упражнения на матах.		выполнения	сотрудничества в	освоение	
					кувырка вперед и	ходе индивидуальной	социальной	
					стойки на голове.	работы.	роли; развитие	
						Регулятивные:	навыков	
						добывать недостаю-	сотрудничества	
						щую информацию с	со сверстниками	
						помощью вопросов	и взрослыми в	
						(познавательная	разных	
						инициативность);	социальных	
						формировать умение	ситуациях.умени	
						осуществлять	е не создавать	
						действие по образцу	конфликты и на-	
						и заданному правилу.	ходить выходы	
						Познавательные:	из спорных	
						уметь выполнять	ситуаций;	
						разминку с	развитие само-	
						гимнастическими	стоятельности и	
						палками, лазанье и	личной	
						перелезание на	ответственности	
						гимнастической	за свои поступки	
						стенке, стойку на	на основе пред-	
						голове, кувырок	ставлений о	
						вперед, проводить	нравственных	
						игровое упражнение	нормах,	
						на внимание.	социальной	
							справедливости	
							и свободе;	
							формирование	
							эстетических	
							потребностей,	
							ценностей и	
							чувств; уста-	
							новки на	
							безопасный, здо-	
							ровый образ	
							жизни.	
37-		Висы на пере-	Проведение разминки с	Разминка с гимна-	Демонстрируют	Коммуникативные:	Развитие	
		кладине	гимнастическими палками,	стическими палками.	технику виса, как	представлять	мотивов учебной	
10		тышдине	лазанья и пе-релезания на	Лазанье и перелезание на	проводится	конкретное	деятельности и	
			гимнастической стенке. Разучи-	гимнастической стенке.	разминка с	содержание и	формирование	
			вание различных висов на	Вис стоя, вис, вис на	гимнастическими	излагать его в устной	личностного	
		1	выше разли шыл висов па	Die cion, biic, biic na	т импасти ческими	instanting of the periodic	an moemoro	

		I	Т	T	T	1 1	I	
			перекладине. Проведение подвижной игры «Удочка»	согнутых руках на	палками, технику	форме; с достаточной	смысла учения,	
			подвижной игры «Удочка»	перекладине. Подвижная	перелезания на	полнотой и	принятие и	
				игра «Удочка»	гимнастической	точностью выражать	освоение	
					стенке	свои мысли в	социальной	
						соответствии с	роли; развитие	
						задачами и	этических	
						условиями	чувств,	
						коммуникации.	доброжелательн	
						Регулятивные:	ости и	
						осознавать самого	эмоционально-	
						себя как движущую	нравственной	
						силу своего на-	отзывчивости;	
						учения, формировать	развитие	
						способность к	самостоятельно-	
						преодолению	сти и личной	
						препятствий и само-	ответственности	
						коррекции.	за свои	
						Познавательные:	поступки;	
						уметь выполнять	развитие	
						разминку с	эстетических	
							потребностей,	
						гимнастическими	. ,	
						палками, лазанье и	ценностей и	
						перелезание на гим-	чувств;	
						настической стенке,	формирование	
						выполнять вис стоя,	установки на	
						вис, вис на согнутых	безопасный,	
						руках на	здоровый образ	
						перекладине,	жизни	
						проводить подвиж-		
						ную игру «Удочка»		
38-		Круговая	Проведение разминки с	Разминка с гимна-	Объяснить, что	Коммуникативные:	Развитие	
11		тренировка	гимнастическими палками,	стическими палками.	такое круговая	слушать и слышать	мотивов учебной	
11		1 1	лазанья и перелезания на	Лазанье и перелезание на	тренировка, как	друг друга и учителя;	деятельности и	
			гимнастической стенке, кувыр-	гимнастической стенке.	проводится	с достаточной	формирование	
			ков вперед, перекатов, висов,	Вис стоя, вис на согнутых	разминка с гим-	полнотой и	личностного	
					настическими	точностью выражать	смысла учения,	
			стойки на голове, игрового	руках на перекладине.	палками, технику	свои мысли в	принятие и	
			упражнения на внимание	Круговая тренировка.	перелезания на	соответствии с	освоение	
				Игровое упражнение	гимнастической		социальной	
					стенке и стойки	задачами и	·	
						условиями коммуни-	роли; развитие	
					на голове	кации.	этических	
						Регулятивные:	чувств,	
						формировать умение	доброжелательн	
						самостоятельно	ости и	
						выделять и фор-	эмоционально -	
						мулировать	нравственной	
						познавательную	отзывчивости,	
						цель; адекватно	сопереживания	
1	I					оценивать свои	чувствам других	

39-	Прыжки со	Проведение разминки со	Разминка со скакалкой.	Усваивают	действия и действия партнеров. Познавательные: уметь выполнять разминку с гимнастическими палками, круговую тренировку, проводить игровое упражнение на внимание и реакцию. Коммуникативные:	людей; развитие са- мостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе; формирование установки на безопасный образ жизни, эстетических потребностей, ценностей и чувств. Развитие	
12	скакалкой	скакалкой. Разучивание прыжков со скакалкой и в скакалку. Проведение подвижной игры «Шмель»	Прыжки со скакалкой и в скакалку. Подвижная игра «Шмель»	технику прыжка на скакалке и какие упражнения можно с ней выполнять, как прыгать со скакалкой и в скакалку, правила игры «Шмель».	формировать навыки речевого отображения (описания, объяснения) содержания совершаемых действий в форме речевых значений с целью ориентировки. Регулятивные: формировать умение самостоятельно выщелять и формулировать познавательную цель; адекватно оценивать свои действия и действия партнеров. Познавательные: уметь выполнять разминку со скакалкой, прыжки со скакалкой, проводить подвижную игру	мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие этических чувств, доброжелательн ости и эмоциональнонравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни	

						«Шмель»		
40 -13		Прыжки в скакалку	Проведение разминки со скакалкой. Повторение прыжков со скакалкой и в скакалку. Проведение подвижной игры «Шмель»	Разминка со скакалкой и в скакалку. Подвижная игра «Шмель»	Усваивают, что такое скакалка и какие упражнения можно с ней выполнять, как прыгать со скакалкой и в скакалку, правила игры «Шмель»	«Пимель» Коммуникативные: формировать навыки сотрудничества со сверстниками и взрослыми; с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего на- учения, формировать способность к преодолению препятствий и само- коррекции. Познавательные: уметь выполнять разминку со скакалкой, прыжки со скакалкой и в скакалку, проводить подвижную игру «Шмель»	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие этических чувств, доброжелательн ости и эмоциональнонравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни	
41- 42- 14- 15		Лазанье по канату	Разучивание разминки с гимнастическими палками. Проведение лазанья по канату. Разучивание подвижной игры «Белки в лесу»	Разминка с гимна- стическими палками. Лазанье по канату. По- движная игра «Белки в лесу»	Овладевают техникой лазания по канату, правила игры «Белки в лесу»	Коммуникативные: формировать навыки сотрудничества со сверстниками и взрослыми; уметь понимать мысли, чувства, стремления и желания окружающих, их внутренний мир в целом. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие этических чувств, сопереживания чувствам других людей; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных	

					препятствий и самокоррекции. Познавательные: уметь выполнять разминку с гимнастическими палками, лазать по канату, играть в подвижную игру «Белки в лесу»	ситуациях, умение не со- здавать конфликты, находить выходы из спорных ситуаций	
43 -16	Подвижная игра «Белочка- защитница»	Повторение разминки с гимнастическими палками. Проведение лазанья по канату. Разучивание подвижной игры «Белочка-защитница»	Разминка с гимна- стическими палками. Лазанье по канату. По- движная игра «Белочка- защитница»	Рассказывают, чт о такое канат, как по нему лазать, правила игры «Белочка-за-щитница»	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя; с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: формировать умение адекватно оценивать свои действия и действия партнера; самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. Познавательные: уметь выполнять разминку с гимнастическими палками, лазать по канату, играть в подвижную игру «Белочказащитница»	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие этических чувств, сопереживания чувствам других людей; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты, находить выходы из спорных ситуаций	
44 - 17	Прохождение полосы препятствий	Разучивание разминки на гимнастических скамейках. Преодоление полосы препятствий. Повторение подвижной игры «Белочказащитница»	Разминка на гимна- стических скамейках. Преодоление полосы препятствий. Подвижная игра «Белочка-защитница»	Описывают, что такое полоса препятствий, как ее преодолевать, правила игры «Белочка-за-щитница»	Коммуникативные: представлять конкретное содержание и излагать его в устной форме; добывать недостающую информацию с помощью вопросов (познавательная инициативность).	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие этических	

_	1 .	1	1		I	1	I n	1	
							Регулятивные:	чувств,	
							формировать умение	сопереживания	
							самостоятельно	чувствам других	
							выделять и форму-	людей; развитие	
							лировать	ca-	
							познавательную	мостоятельности	
							цель; искать и	И	
							выделять	личнойответстве	
							необходимуюинформ	нности за свои	
							ацию; уметь	поступки на	
							сохранять заданную	основе пред-	
							цель.	ставлений о	
							Познавательные:	нравственных	
							уметь выполнять	нормах.	
							разминку на		
							гимнастических ска-		
							мейках, преодолевать		
							полосу препятствий,		
							играть в подвижную		
							игру «Белочка-		
							защитница».		
45			Прохождение	Порторонно верхиния не	Разминка на гимна-	Рассказывают,	Коммуникативные:	Развитие	
45-				Повторение разминки на					
18			усложненной	гимнастических скамейках.	стических скамейках.	что такое полоса	представлять	мотивов учебной	
			полосы препят-	Преодоление усложненной	Преодоление полосы	препятствий, как	конкретное	деятельности и	
			ствий	полосы препятствий. Повторе-	препятствий. Подвижная	ее преодолевать,	содержание и	формирование	
				ние подвижной игры «Белочка-	игра «Белочка-защитница»	правила игры	излагать его в устной	личностного	
				защитница»		«Белочка-за-	форме; добывать	смысла учения,	
						щитница»	недостающую	принятие и	
							информацию с	освоение	
							помощью вопросов	социальной	
							(познавательная	роли; развитие	
							инициативность).	этических	
							Регулятивные:	чувств,	
							формировать умение	сопереживания	
							самостоятельно	чувствам других	
							выделять и фор-	людей; развитие	
							мулировать	ca-	
							познавательную	мостоятельности	
							цель; искать и	и личной	
							выделять	ответственности	
							необходимую	за свои поступки	
							информацию; уметь	на основе пред-	
							сохранять заданную	ставлений о	
							цель.	нравственных	
							Познавательные:		
								нормах.	
							уметь выполнять		
							разминку на		
							гимнастических ска-		
							мейках, преодолевать		

46 -19	Наклон вперед из положения стоя. Игра «Два Мороза».	Разучивание разминки, направленной на развитие гибкости. Проведение тестирования наклона вперед из положения стоя. Повторение подвижной игры «Два Мороза». Выполнение упражнения на запоминание временного отрезка	Разминка, направленная на развитие гибкости. Тестирование наклона вперед из положения стоя. Подвижная игра «Два Мороза». Упражнение на запоминание временного отрезка	Описывают, как проводятся разминка, направленная на развитие гибкости, тестирование наклона вперед из положения стоя; понимать правила подвижной игры «Два Мороза»; уметь запоминать десятисскундный отрезок времени	усложненную полосу препятствий, играть в подвижную игру «Белочка - защитница». Коммуникативные: с охранять доброжелательное отношение друг к другу: устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: форм ировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. Познавательные: уметь рассказать о проведении тестирования наклона вперед из положения стоя и о правилах проведения подвижной игры «Два Мороза»	Развитие этических чувств, доброжелательн ости и эмоциональнонравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций; формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств	
47 - 20	Подъем туловища из положения лежа за 30 с. Игра «Волк во рву».	Проведение разминки, направленной на развитие гибкости, тестирования подъема туловища за 30 с. Разучивание подвижной игры «Волк во рву». Выполнение упражнения на запоминание временного отрезка	Разминка, направленная на развитие гибкости. Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с. Подвижная игра «Волк во рву». Упражнение на запоминание временного отрезка	Выбирают и рассказывают, как проводятся разминка, направленная на развитие гибкости, тестирование подъема туловища; понимать правила подвижной игры «Волк во рву»; уметь запоминать десятисекундный отрезок	Коммуникативные: сохранять доброжелательное отношение друг к другу; устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. Познавательные: уметь рассказать о проведении тестирования подъема туловища из	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие этических чувств, доброжелательн ости и эмоциональнонравственной	

					времени	положения лежа и о	отзывчивости,	
						правилах проведения	сопереживания	
						подвижной игры	чувствам других	
						«Волк во рву»	людей; развитие	
							самостоятельнос	
							ти и личной	
							ответственности	
							за свои	
							поступки;	
							формирование	
							установки на	
40		П	П	В	Соблюдают	<i>V</i>	безопасность	
48-		Подвижные игры	Повторение разминки с мячом, подвижной игры «Охотники и	Разминка с мячом. По- движная игра «Охотники и		Коммуникативные: эффективно	Развитие	
21		с мячом «Антивышибалы»	утки». Разучивание подвижной	утки». Подвижная игра	правила	сотрудничать и	этических чувств,	
		«Антивышиоалы»	утки». г азучивание подвижной игры «Антивышибалы»	утки». Подвижная игра «Антивышибалы»	проведения подвижных игр	способствовать про-	доброжелательн	
			игры «Антивышиоалы»	«Антивышиослы <i>"</i>	«Охотники и	дуктивной	ости и	
					утки» и	кооперации;	эмоционально-	
					«Антивышибалы	организовывать и	нравственной	
					»	осуществлять	отзывчивости,	
						совместную	сопереживания	
						деятельность.	чувствам других	
						Регулятивные:	людей; развитие	
						формировать ситуа-	навыков	
						цию саморегуляции,	сотрудничества	
						т. е. операционный	со сверстниками.	
						опыт (учебных		
						знаний и умений);		
						сотрудничать в		
						совместном решении		
						задач.		
						Познавательные:		
						уметь выполнять		
						разминку с мячом, играть в подвижные		
						игры «Охотники и		
						УТКИ» И		
						«Антивышибалы»		
-	-		TT		TTT			
			Планирование	учебного материала	на III четвер [,]	ГЬ		

Лыжная подготовка(18 ч), пионербол (6 ч) и подвижные игры (6 ч) Ŋo Тема урока Характеристика видов Планируемые результаты Лата Виды деятельности Домаш **учебной** деятельности ypo (элементы содержания, проведения нее ка контроль) задание Метапредметные Предметные Личностные фак ПО УУД тиче план ски Техника Организационно-методические Проверка лыжной формы. Осваивают Коммуникативные: Развитие 49мотивов учебной безопасности и требования на уроках, инвентаря; ступающий правила добывать недо-1 профилактика посвященных лыжной лыжный шаг стающую деятельности и проведения заподготовке. Ступающий шаг травматизма, нятий по лыжной информацию с формирование правила поведения помощью вопросов; личностного подготовке, на уроках по представлять смысла учения; технику лыжной конкретное формирование выполнения подготовке **установки** на содержание и ступающего шага Ступающий шаг излагать его в устной безопасный и на лыжах без на лыжах без форме. здоровый образ палок Регулятивные: жизни палок проектировать траектории развития через включение в новые виды деятельности и формы сотрудничества; **уметь** видеть указанную ошибку и исправлять ее по наставлению взрослого. Познавательные: уметь переносить лыжи и передвигаться на лыжах ступающим шагом Скользящий шаг Разучивание переноски лыж Переноска лыж под рукой; Описывают Коммуникативные: Развитие 50под рукой. Повторение техники ступающий лыжный шаг мотивов учебной на лыжах без правила слушать и слышать 51 ступающего шага. Разучивание без палок: скользяший друг друга и учителя; деятельности, палок проведения за-2-3 скользяшего шага на лыжах без лыжный шаг без палок нятий по лыжной c достаточной доброжелапалок подготовке, полнотой тельности и технику точностью выражать эмоциональнонравственной выполнения свои мысли ступающего и соответствии отзывчивости. сопереживания скользяшего залачами

	T		П	шага на лыжах без палок	условиями коммуни- кации. Регулятивные: формировать умение сохранять заданную цель; контролировать свою деятельность по результату. Познавательные: уметь переносить лыжи под рукой, передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом без палок	чувствам других людей; развитие навыков сотрудничества со сверстниками, умение не создавать конфликты; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки	
52- 53- 4-5	Повороты переступанием на лыжах без палок	Повторение переноски лыж под рукой, техники ступающего шага и скользящего шага. Разучивание поворота переступанием на лыжах без палок	Переноска лыж под рукой; ступающий лыжный шаг без палок; скользящий лыжный шаг без палок; поворот, переступание на лыжах без палок	Рассказывают правила проведения занятий по лыжной подготовке, технику выполнения ступающего и скользящего шага на лыжах без палок; технику поворота на лыжах без палок	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя; формировать навыки работы в группе и уважение к другой точке зрения. Регулятивные: формировать умение видеть указанную ошибку и исправлять ее по наставлению взрослого: уметь осуществлять действие по образцу и заданному правилу. Познавательные: уметь переносить лыжи на плече, передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом без палок, выполнять повороты переступанием на лыжах без палок	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие этических чувств. доброжелательн ости и эмоциональнонравственной отзывчивости; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми	
54- 55- 6-7	Подъем и спуск под уклон на лыжах без палок	Повторение техники ступающего и скользящего шага без палок и с палками. Разучивание техники подъема «полуелочкой» на склон и спуска со склона в основной стойке на лыжах без палок	Ступающий лыжный шаг без палок; скользящий лыжный шаг без палок; скользящий и ступающий лыжный шаг с палками; спуск со склона в основной стойке; подъем на склон «полуелочкой»	Описывают правила проведения за- нятий по лыжной подготовке, технику выпол- нения подъема на склон	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя; формировать навыки учебного сотрудничества в ходе индивидуальной и групповой работы.	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие этических	

56- 8	Ступающий шаг на лыжах с палками	Разучивание переноски лыж с палками под рукой. Повторение техники ступающего и скользящего шага на лыжах без палок, поворота переступанием на лыжах без палок. Разучивание ступающего шага на лыжах с палками	Переноска лыж с палками под рукой; ступающий лыжный шаг без палок; скользящий лыжный шаг без палок; ступающий лыжный шаг с палками	«полуелочкой» без палок, а также знать технику спуска со склона в основной стойке без палок Описывают правила проведения занятий по лыжной подготовке, технику выполнения ступающего и скользящего шага на лыжах без палок, а также ступающего шага с палками	Регулятивные: формировать умение контролировать свою деятельность по результату; уметь осуществлять действие по образцу и заданному правилу. Познавательные: уметь передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом без палок и с палками, выполнять спуск со склона в основной стойке и подъем на него «полуелочкой» на лыжах без палок Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения; эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. Регулятивные: уметь сохранять заданную цель; контролировать свою деятельность по результату. Познавательные: уметь передвигаться на пыжах ступающим	чувств, сопереживания чувствам других людей; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не со- здавать конфликты и на- ходить выходы из спорных ситуаций Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие этических чувств, сопере- живания чувствам других людей; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных	
					на лыжах ступающим и скользящим шагом без палок, выполнять повороты переступанием на лыжах без палок, передвигаться на лыжах ступающим шагом с палками	разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций	
57- 58- 9- 10	Скользящий шаг на лыжах с палками	Повторение техники ступающего и скользящего шага без палок. Разучивание скользящего шага на лыжах с палками	Ступающий лыжный шаг без палок; скользящий лыжный шаг без палок; скользящий лыжный шаг с палками	Описывают правила проведения за- нятий по лыжной подготовке, технику	Коммуникативные: формировать навыки работы в группе; слушать и слышать друг друга и учителя. Регулятивные:	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;	

				выполнения ступающего и скользящего шага на лыжах без палок, скользящего лыжного шага с палками	формировать умение самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; уметь сохранять заданную цель. Познавательные: уметь передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом без палок, скользящим шагом с палками	развитие этических чувств, сопереживания чувствам других людей; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций	
59- 11	Поворот переступанием на лыжах с палками	Повторение техники ступающего и скользящего шага без палок и с палками. Разучивание техники поворота переступанием на лыжах с палками	Ступающий лыжный шаг без палок; скользящий лыжный шаг без палок; скользящий лыжный шаг с палками; повороты переступанием на лыжах с палками	Применяют правила проведения занятий по лыжной подготовке, технику выполнения ступающего и скользящего шага на лыжах без палок, скользящего лыжного шага с палками, а также поворотов переступанием на лыжах с палками	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя; эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. Регулятивные: формировать умение сохранять заданную цель; адекватно оценивать свои действия и действия партнеров. Познавательные: уметь передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом без палок и с палками, выполнять повороты переступанием на лыжах с палками	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие этических чувств, сопере- живания чувствам других людей; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не со- здавать конфликты и на- ходить выходы из спорных ситуаций	
60- 12	Подъем и спуск под уклон на лыжах без палок	Повторение техники ступающего и скользящего шага без палок и с палками. Разучивание техники подъема «полуелочкой» на склон и спуска со склона в основной	Ступающий лыжный шаг без палок; скользящий лыжный шаг без палок; скользящий и ступающий лыжный шаг с палками; спуск со склона в основ-	Применять правила проведения занятий по лыжной подготовке, технику выпол-	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя; формировать навыки учебного сотрудничества в ходе	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;	

		стойке на лыжах без палок	ной стойке; подъем на склон «полуелочкой»	нения подъема на склон «полуелочкой» без палок, а также знать технику спуска со склона в основной стойке без палок	индивидуальной и групповой работы. Регулятивные: формировать умение контролировать свою деятельность по результату; уметь осуществлять действие по образцу и заданному правилу. Познавательные: уметь передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом без палок и с палками, выполнять спуск со склона в основной стойке и подъем на него «полуелочкой» на лыжах без палок	развитие этических чувств, сопереживания чувствам других людей; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций	
61- 13	Подъем и спуск под уклон на лыжах с палками	Повторение техники ступающего и скользящего шага с лыжными палками. Разучивание техники подъема «полуелочкой» на склон и спуска со склона в основной стойке на лыжах с лыжными палками. Разучивание техники торможения падением	Скользящий и ступающий лыжный шаг с палками; спуск со склона в основной стойке; подъем на склон «полуелочкой» на лыжах с палками. Торможение падением	Применять правила проведения занятий по лыжной подготовке, технику выполнения подъема на склон «полуелочкой» с лыжными палками, а также технику спуска со склона в основной стойке с лыжными палками. Познакомиться с техникой торможения падением	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя; формировать уважение к иной точке зрения; устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: формировать умение адекватно оценивать свои действия и действия партнеров; уметь сохранять заданную цель. Познавательные: уметь передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом с палками; выполнять подъем и спуск со склона на лыжах с палками, торможение падением	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие этических чувств, сопере- живания чувствам других людей; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не со- здавать конфликты и на- ходить выходы из спорных ситуаций	
62- 63- 14-	Прохождение дистанции 1 км на лыжах	Совершенствование техники скользящего шага с лыжными палками. Повторение техники подъема «полуелочкой» на	Скользящий лыжный шаг с палками; спуск со склона в основной стойке; подъем на склон «полуелочкой» на	Узнать возможности своего организма с помощью прохо-	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование	

15		склон и спуска со склона в основной стойке на лыжах с лыжными палками. Проверка выносливости при прохождении дистанции 1 км	лыжах с палками. Прохождение дистанции 1 км на лыжах	ждения дистанции 1 км, знать технику выполнения подъема на склон «полуелочкой» с лыжными палками, а также спуска со склона в основной стойке с лыжными палками	свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации: устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: формировать ситуацию саморегуляции эмоциональных и функциональных состояний, т. е. операционный опыт. Познавательные: уметь проходить на лыжах дистанцию 1 км, выполнять подъем и спуск со склона на лыжах с палками	личностного смысла учения; развитие этических чувств, сопереживания чувствам других людей; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций	
64- 65- 16- 17	Скользящий шаг на лыжах «змейкой»	Разучивание передвижения скользящим шагом на лыжах с палками «змейкой». Знакомство с биатлоном	Скользящий шаг на лыжах с палками «змейкой»; упражнение в метании на точность	Описывают, как выполняется скользящий шаг на лыжах «змейкой»; знать вариант биатлонного упражнения	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя; понимать мысли, чувства, стремления и желания окружающих, их внутренний мир в целом. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Познаваться «змейкой» на лыжах и метать на точность	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие этических чувств, сопереживания чувствам других людей; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций	
66- 18	Прохождение дистанции 1,5 км на лыжах	Проверка выносливости при прохождении дистанции 1,5 км	Прохождение дистанции 1,5 км на лыжах; свободное катание	Узнать возможности своего организма с помощью прохождения дистан-	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного	

	,		1			1		
					ции 1,5 км	соответствии с зада-	смысла учения;	
						чами и условиями	развитие	
						коммуникации;	этических	
						устанавливать	чувств, сопере-	
						рабочие отношения.	живания	
						Регулятивные:	чувствам других	
						формировать ситуа-	людей; развитие	
						цию саморегуляции	навыков	
						эмоциональных и	сотрудничества	
						функциональных	со сверстниками	
						состояний, т. е.	и взрослыми в	
						операционный опыт.	разных	
						Познавательные:	социальных	
						уметь проходить на	ситуациях,	
						лыжах дистанцию 1,5	умение не	
						KM	создавать	
							конфликты и	
							находить вы-	
							ходы из спорных	
(=		Тоунико	Техника безопасности и	Розминия в потом Гласти	Ormor incom	L'ourne de la company de la co	ситуаций	
67-		Техника	1 ехника оезопасности и	Разминка в парах. Броски	Описывать, как	Коммуникативные:	Развитие	
19		безопасности и	профилактика травматизма в	мяча через волейбольную	выполнять брос-	формировать умение	мотивов учебной	
		профилактика	спортивном зале.Проведение	сетку. Подвижная игра	ки мяча через	сохранять	деятельности и	
		травматизма в	разминки в парах. Броски мяча	«Забросай противника	волейбольную	доброжелательное	формирование	
		спортивном	через волейбольную сетку.	мячами»	сетку	отношение друг к	личностного	
		зале. Броски мяча	Разучивание подвижной игры			другу; управлять	смысла учения,	
		через волейболь-	«Забросай противника мячами»			поведением партнера	принятие и	
		ную сетку	1 1			(контроль,	освоение	
		,				коррекция, оценка	социальной	
						действий партнера,	роли; развитие	
						умение убеждать).	сопереживания	
						Регулятивные:	чувствам других	
						осознавать самого	людей; развитие	
						себя как движущую	навыков сотруд-	
						силу своего	ничества со	
						научения, свою	сверстниками и	
						способность к пре-	взрослым в	
						одолению	разных си-	
						препятствий и	туациях, умение	
						самокоррекции;	не создавать	
						уметь	конфликты	
						контролировать свою		
						деятельность по		
						результату.		
						Познавательные:		
						уметь выполнять		
						разминку в парах,		
						броски через волей-		
						больную сетку;		
						играть в подвижную		
						игру «Забросай		

					противника манами»		
60	Точность бросков	Проведение разминки в парах.	Разминка в парах. Броски	Описывать, как	противника мячами» Коммуникативные:	Развитие	
68-	мяча через	Броски мяча через	мяча через волейбольную	выполнять брос-		мотивов учебной	
69-	волейбольную	волейбольную сетку на		·	слушать и слышать		
20-	-	точность. Повторение	сетку на точность.	ки мяча через волейбольную	друг друга и учителя;	деятельности и	
21	сетку	точность. Повторение	Подвижная игра «Забросай		с достаточной	формирование	
21		подвижной игры «Забросай	противника мячами»	сетку на точ-	полнотой и	личностного	
		противника мячами»		ность	точностью выражать	смысла учения,	
					свои мысли в	принятие и	
					соответствии с	освоение	
					задачами и	социальной	
					условиями	роли; развитие	
					коммуникации.	сопереживания	
					Регулятивные:	чувствам других	
					формировать умение	людей;развитие	
					самостоятельно	навыков сотруд-	
					выделять и	ничества со	
					формулировать	сверстниками и	
					познавательную	взрослыми в	
					цель; искать и	разных си-	
					выделять	туациях, умение	
					необходимую ин-	не создавать	
					формацию.	конфликты	
					Познавательные:	-	
					уметь выполнять		
					разминку в парах,		
					броски через волейбольную сетку		
					на точность; играть в		
					подвижную игру		
					«Забросай		
	F	П	D	0	противника мячами»	D	
70-	Броски мяча через	Проведение разминки с мячом	Разминка с мячом в	Описывать, как	Коммуникативные:	Развитие	
22	сетку в парах, на	в движении по кругу. Броски	движении по кругу.	выполнять	формировать навыки	этических	
	два шага.	мяча через волейбольную сетку	Броски мяча через	броски мяча	учебного	чувств,	
		на точность. Разучивание	волейбольную сетку на	через волей-	сотрудничества в	доброжелательн	
		подвижной игры «Вышибалы	точность. Подвижная игра	больную сетку на	ходе индивидуальной	ости и	
		через сетку»	«Вышибалы через сетку»	точность, как	и групповой работы,	эмоционально-	
				играть в по-	уважение к иной	нравственной	
				движную игру	точке зрения.	отзывчивости,	
				«Вышибалы	Регулятивные:	сопереживания	
				через сетку»	проектировать тра-	чувствам других	
					ектории развития	людей; развитие	
					через включение в	ca-	
					новые виды	мостоятельности	
					деятельности и	и личной	
					формы	ответственности	
					сотрудничества;	за свои поступки	
					уметь контролиро-	на основе пред-	
					вать свою	ставлений о	
					деятельность по	нравственных	

71- 72- 23-	Броски мяча через волейбольную сетку с дальних дистанций	Проведение разминки с мячом в движении по кругу. Броски мяча через волейбольную сетку на дальность. Повторение	Разминка с мячом в движении по кругу. Броски мяча через волейбольную сетку на	Рассказывать, как выполнять броски мяча через волей-	результату. Познавательные: уметь выполнять разминку с мячами в движении по кругу, броски через волейбольную сетку; играть в подвижную игру «Вышибалы через сетку» Коммуникативные: владеть моноло- гической и диалогической	нормах, социальной справедливости и свободе, формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни Развитие этических чувств, доброжелательн	
24		подвижной игры «Вышибалы через сетку»	дальность. Подвижная игра «Вышибалы через сетку»	больную сетку на точность, как играть в подвижную игру «Вышибалы через сетку»	формами речи, в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами родного языка. Регулятивные: формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников; уметь сохранять заданную цель; видеть указанную ошибку и исправлять ее по наставлению взрослого. Познавательные: уметь выполнять разминку с мячами в движении по кругу, броски через волейбольную сетку на дальность; играть в подвижную игру «Вышибалы через сетку»	ости и эмоционально- нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие са- мостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе пред- ставлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе	
73- 74- 25- 26	Подвижные игры: «У кого меньше мячей», «Школа мяча».	Строевые упражнения на месте. Прыжки на скакалке за 30 сек. Проведение разминки с игровым упражнением «Запрещенное движение», подвижных игр для зала и игрового упражнения на равновесие. Подвижные игры:	Разминка с игровым упражнением «Запрещенное движение». Подвижные игры для зала. Игровое упражнение на равновесие.Проявлять координацию во время прыжков через скакалку.	Описывать, как выбирать по- движные игры для зала, уметь в них играть	Коммуникативные: у станавливать рабочие отношения; эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации; формировать	Развитие этических чувств, доброжелательн ости и эмоционально- нравственной отзывчивости, сопереживания	

		«У кого меньше мячей», «Школа мяча».	Выполнять строевые упражнения.		уважение к иной точке зрения. Регулятивны е:формировать ситуацию саморегуляции, т. е. операционный опыт (учебных знаний и умений); сотрудничать в совместном решении задач. Познавательные: уметь выполнять разминку с игровым упражнением «Запрещенное	чувствам других людей; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций	
75- 76- 27- 28	Эстафета с мячом.	Строевые упражнения на месте. Комплекс упражнений ОРУ с мячом. Броски мяча на дальность. Эстафета с мячом.	Проявлятькоординацию в передаче мяча. Соблюдать правила безопасности. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.	Рассказывать, как выполнять эстафетные элементы с мячом.	движение», выбирать подвижные игры для зала Коммуникативные: у станавливать рабочие отношения; эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации; формировать уважение к иной точке зрения. Регулятивные: форм ировать ситуацию саморегуляции, т. е. операционный опыт (учебных знаний и умений); сотрудничать в совместном решении задач. Познавательные: уметь выполнять	Развитие этических чувств, доброжелательн ости и эмоционально- нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социаль- ных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из	
77- 78- 29- 30	Командные подвижные игры: «Хвостики» и «День и ночь»	Проведение разминки в движении. Повторение правил подвижной игры «Хвостики». Разучивание подвижной игры «День и ночь»	Разминка в движении. Подвижные игры «Хво- стики» и «День и ночь»	Объяснять правила игры «День и ночь», понимать, что значит команда. Уметь играть в подвижную игру	упражнения с мячом в эстафете Коммуникативные: слушать и слышать друг друга; устанавливать рабочие отношения; эффективно сотрудничать и	спорных ситуаций Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие	

				П		«Хвостики»	способствовать продуктивной кооперации. Регулятивные: формировать умение самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; контролировать свою деятельность по результату. Познавательные: уметь выполнять разминку в движении, играть в подвижные игры «Хвостики» и «День и ночь»	навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций	
]	планирование уче Баскетбол (6 ч.), лёгкая	ебного материала на и атлетика(10 ч), под		(5 ч)		
No	№ Дата уро проведения				Виды деятельности	Планируемые результаты		Домаш	
уро ка	прове		теми уроки		(элементы содержания,		аппрусмые результа	1.01	нее
ypo	прове по план		Tema ypoku			Предметные	Метапредметные УУД	Личностные	' '

	1		T		1	1		
						бросать и ловить мяч	людей; развитие	
						разными способами,	навыков	
						играть в подвижную	сотрудничества	
						игру «Котел»	со сверстниками	
							и взрослыми в	
							разных	
							социальных	
							ситуациях,	
							умение не	
							создавать кон-	
							фликты и	
							находить	
							выходы из	
							спорных	
							ситуаций; раз-	
							витие	
							самостоятельнос	
							ти и личной	
							ответственности	
							за свои поступки	<u> </u>
80-		Броски и ловля	Проведение разминки с мячом.	Разминка с мячом. Броски	Демонстрировать	Коммуникативные:с	Развитие	
2		мяча в парах	Повторение различных	и ловля мяча различными	броски и ловля	лушать и слышать	мотивов учебной	
		1	вариантов бросков и ловли	способами. Подвижная	мяча, как	друг друга;	деятельности и	
			мяча, подвижной игры «Котел»	игра «Котел»	проводится	эффективно со-	формирование	
					разминка с	трудничать и	личностного	
					мячами, правила	способствовать про-	смысла учения,	
					игры «Котел»	дуктивной	принятие и	
					тры «котел»	кооперации;	освоение	
						управлять	социальной	
						поведением партнера	роли; развитие	
						(контроль, коррекция,	этических	
						оценка действий	чувств,	
						партнера, умение	доброжелательн	
						убеждать).	ости и	
						Регулятивные:	эмоционально-	
						формировать умение	нравственной	
						адекватно понимать	отзывчивости,	
						оценку взрослого и	сопереживания	
						сверстников; уметь	чувствам других	
						сохранять заданную	людей; развитие	
						цель; адекватно	навыков	
						оценивать свои	сотрудничества	
						действия и действия	со сверстниками	
						партнеров.	и взрослыми в	
						Познавательные:	разных социаль-	
						уметь выполнять	ных ситуациях,	
						разминку с мячом,	умение не	
						бросать и ловить мяч	создавать	
						разными способами,	конфликты и	
						играть в подвижную	находить	

81- 3	Ведениемяча	Проведение разминки с мячом. Выполнение различных	Разминка с мячом. Броски и ловля мяча различными	Описывать технику ведение	игру «Котел» <i>Коммуникативные:</i> формировать навыки	выходы из спорных ситуаций; развитие самостоятельнос ти и личной ответственности за свои поступки Развитие мотивов учебной	
		вариантов бросков и ловли мяча. Разучивание техники ведения мяча правой и левой рукой. Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	способами. Ведение мяча. Подвижная игра «Охотники и утки»	мяча, как проводится разминка с мячами, правила игры «Охотники и утки»	содействия в достижении цели со сверстниками; добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе, как субъекту деятельности; уметь видеть указанную ошибку и исправлять ее по наставлению взрослого. Познавательные: уметь выполнять разминку с мячом, бросать и ловить мяч разными способами, вести мяч правой и левой рукой, играть в подвижную игру «Охотники и утки»	деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие этических чувств, доброжелательн ости и эмоциональнонравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе	
82- 83- 4-5	Ведение мяча в движении	В Проведение разминки с мячом. Разучивание техники ведения мяча правой и левой рукой в движении. Знакомство с эстафетами	Разминка с мячом. Ведение мяча в движении. Эстафеты	Выполнять ведение мяча в движении, как проводится разминка с мя- чами, правила проведения эстафет	Коммуникативные: формировать навык содействия в достижении цели со сверстниками; добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Регулятивные:	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие	

	1		<u> </u>	<u> </u>		определять новый	этических	
						уровень отношения к	чувств,	
						самому себе, как	доброжелательн	
						субъекту	ости и	
						деятельности; уметь	эмоционально-	
						видеть указанную	нравственной	
						ошибку и исправлять	отзывчивости,	
						ее по наставлению	сопереживания	
						взрослого.	чувствам других	
						Познавательные:	людей; развитие	
						уметь выполнять	ca-	
						разминку с мячом,	мостоятельности	
						вести мяч правой и	и личной	
						левой рукой в	ответственности	
						движении, участво-	за свои поступки	
						вать в эстафетах	на основе пред-	
							ставлений о	
							нравственных	
							нормах,	
							социальной	
							справедливости	
							и свободе	
84-		Эстафеты с мячом	Разучивание разминки с мячом.	Разминка с мячом. Ве-	Выполнять	Коммуникативные:	Развитие	
6		•	Совершенствование техники	дение мяча в движении.	ведение мяча в	с достаточной	мотивов учебной	
			ведения мяча правой и левой	Эстафеты с мячом	движении, как	полнотой и	деятельности и	
			рукой в движении. Проведение	1	проводится	точностью выражать	формирование	
			эстафет с мячом		разминка с мя-	свои мысли в	личностного	
					чами, правила	соответствии с зада-	смысла учения,	
					проведения	чами и условиями	принятие и	
					эстафет	коммуникации;	освоение	
					1	представлять	социальной	
						конкретное содержа-	роли; развитие	
						ние и излагать его в	этических	
						устной форме.	чувств,	
						Регулятивные:	доброжелательн	
						формировать умение	ости и	
						самостоятельно	эмоционально-	
						выделять и форму-	нравственной	
						лировать	отзывчивости,	
						познавательную	сопереживания	
						цель;	чувствам других	
						искать и выделять	людей; развитие	
						необходимую ин-	са-	
						формацию.	мостоятельности	
						Познавательные:	и личной	
						уметь выполнять	ответственности	
						разминку с мячом,	за свои поступки	
						вести мяч правой и	на основе пред-	
						левой рукой в	ставлений о	
						движении, участво-	нравственных	

					вать в эстафетах	нормах, социальной справедливости	
85- 7	Техника безопасности и профилактика травматизма на уроках легкой атлетике. Техника прыжка в высоту с прямого разбега	Техника безопасности прыжка в высоту. Разучивание разминки на гимнастических скамейках, техники прыжка в высоту с прямого разбега, подвижной игры «Бегуны и прыгуны»	Разминка на гимна- стических скамейках. Прыжок в высоту с прямого разбега. По- движная игра «Бегуны и прыгуны»	Объяснять, что такое прыжок в высоту, как он выполняется, правила игры «Бегуны и прыгуны»	Коммуникативные: добывать недо- стающую информацию с помощью вопросов (познавательная инициативность); представлять конкретное содержание и излагать его в устной форме. Регулятивные: формировать умение самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; уметь осуществлять действие по образу и заданному правилу. Познавательные: уметь выполнять разминку на гимнастических скамейках, прыжок в высоту с прямого разбега, играть в подвижную игру «Бегуны и прыгуны»	и свободе Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие само- стоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе пред- ставлений о нравственных нормах; развитие этических чувств, доб- рожелательности и эмоционально- нравственной отзывчивости	
86- 8-	Прыжок в высоту с прямого разбега	Повторение разминки на гимнастических скамейках. Совершенствование техники прыжка в высоту с прямого разбега. Повторение подвижной игры «Бегуны и прыгуны»	Разминка на гимна- стических скамейках. Прыжок в высоту с прямого разбега. По- движная игра «Бегуны и прыгуны»	Рассказывать, что такое прыжок в высоту, как он выполняется, правила игры «Бегуны и прыгуны»	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя; владеть монологической и диалогической формами речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами родного языка. Регулятивные:	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о	

						осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Познавательные: уметь выполнять разминку на гимнастических скамейках, прыжок в высоту с прямого разбега, играть в подвижную игру «Бегуны и прыгуны»	нравственных нормах; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоциональнонравственной отзывчивости	
87- 9		Прыжки в высоту	Проведение разминки со стихотворным со-провождением. Совер-шенствование техники прыжков в высоту спиной вперед и с прямого разбега. Повторение подвижной игры «Грибы-шалуны»	Разминка со стихотворным сопровождением. Прыжок в высоту спиной вперед. Прыжок в высоту с прямого разбега. Подвижная игра «Грибышалуны»	Рассказывать, что такое прыжки в высоту, как они выполняются, правила игры «Грибы-шалуны»	коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; представлять конкретное содержание и излагать его в устной форме. Регулятивные: формировать умение контролировать свою деятельность по результату; адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. Познавательные: уметь выполнять разминку со стихотворным сопровождением, прыжок в высоту спиной вперед, играть в подвижную игру «Грибышалуны»	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие этических чувств, доброжелательн ости и эмоциональнонравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей	
88- 10		Прыжок в длину с места	Проведение беговой разминки, тестирования прыжка в длину с	Беговая разминка. Тестирование прыжка в	Объяснять, как проводится	Коммуникативные: сохранять доб-	Развитие этических	

			места. Повторение подвижной	длину с места. Подвижная	тестирование	рожелательное	чувств,	
			места. Повторение подвижной игры «Собачки»	игра «Собачки»	прыжков в дли-	отношение друг к	доброжелательн	
			игры «Собачки»	игра «Собачки»			ости и	
					ну, как играть в	другу; устанавливать		
					подвижную игру	рабочие отношения;	эмоционально-	
					«Собачки»	представлять	нравственной	
						конкретное	отзывчивости,	
						содержание и	сопереживания	
						излагать его в устной	чувствам других	
						форме.	людей; развитие	
						Регулятивные:	ca-	
						формировать умение	мостоятельности	
						адекватно понимать	и личной	
						оценку взрослого и	ответственности	
						сверстников; уметь	за свои поступки	
						осуществлять		
						итоговый контроль.		
						Познавательные:		
						уметь выполнять		
						беговую разминку,		
						сдавать тестирование		
						прыжков в длину,		
						играть в подвижную		
						игру «Собачки»		
89-		Подтягивание на	Проведение разминки в	Разминка в движении.	Усваивать, как	Коммуникативные:	Развитие	
11		низкой перекла-	движении, тестирования	Тестирование под-	проводится	сохранять доб-	этических	
		дине	подтягивания на низкой	тягивания на низкой	тестирование	рожелательное	чувств,	
			перекладине. Разучивание	перекладине. Подвижная	подтягивания на	отношение друг к	доброжелательн	
			подвижной игры «Лес, болото,	игра «Лес, болото, озеро»	низкой пере-	другу; устанавливать	ости и	
			озеро»		кладине, как иг-	рабочие отношения;	эмоционально-	
					рать в подвиж-	представлять	нравственной	
					ную игру «Лес,	конкретное	отзывчивости,	
					болото, озеро»	содержание и	сопереживания	
						излагать его в устной	чувствам других	
						форме.	людей; развитие	
						Регулятивные:	ca-	
						формировать умение	мостоятельности	
						адекватно понимать	и личной	
						оценку взрослого и	ответственности	
						сверстников; уметь	за свои поступки	
						осуществлять		
						итоговый контроль.		
						Познавательные:		
						уметь выполнять		
						разминку в		
						движении, сдавать		
						тестирование		
						подтягивания на		
						низкой перекладине,		

					играть в подвижную игру «Лес, болото,		
					озеро»		
90- 12	Подъема туловища за 30 с	Проведение разминки в движении, тестирования подъема туловища за 30 с. Повторение подвижной игры «Лес, болото, озеро»	Разминка в движении. Тестирование подъема туловища за 30 с. Подвижная игра «Лес, болото, озеро»	Рассказывать, как проводится тестирование подъема туловища за 30 с, как играть в подвижную игру «Лес, болото, озеро»	Коммуникативные: сохранять доброжелательное отношение друг к другу; устанавливать рабочие отношения; представлять конкретное содержание и излагать его в устной форме. Регумтивные: формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников; уметь осуществлять итоговый контроль. Познавательные: уметь выполнять разминку в движении, сдавать тестирование подъема туловища за 30 с, играть в подвижную игру	Развитие этических чувств, доброжелательн ости и эмоционально- нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки	
91- 13	Техника метания на точность	Проведение разминки с мешочками. Разучивание техники броска различных предметовна точность, разучивание подвижной игры «Ловишка с мешочком на голове»	Разминка с мешочками. Техника метания различных предметов на точность. Подвижная игра «Ловишка с мешочком на голове»	Демонстрировать, как выполняется метание различных предметов, какиграть в подвижную игру «Ловишка с мещочком на голове»	«Лес, болото, озеро» Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; добыв ать информацию с помощью вопросов (познавательная инициативность). Регулятивные: формировать умение контролировать свою деятельность по результату; уметь осуществлять	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие этических чувств и эмоциональнонравственной отзывчивости; развитие самостоятельнос ти и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о	

						действие по образцу и заданному правилу; сохранять заданную цель. Познавательные: уметь выполнять разминку с мешочками, метание различных предметов на точность, играть в подвижную игру «Ловишка с мешочком на голове»	нравственных нормах, соци- альной справедливости и свободе	
92- 14	ни	19	Проведение разминки в движении. Разучивание различных беговых упражнений. Повторение подвижной игры «Колдунчики»	Разминка в движении. Беговые упражнения. Подвижная игра «Колдунчики»	Различать, какие бывают беговые упражнения. Уметь играть в подвижную игру «Колдунчики»	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя; с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: формировать умение видеть указанную ошибку и исправлять ее по наставлению взрослого; уметь осуществлять действие по образцу и заданному примеру. Познавательные: уметь выполнять разминку в движении и беговые уп- ражнения, играть в подвижную игру «Колдунчики»	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие этических чувств, доброжелательн ости и эмоционально- нравственной отзывчивости	
93 - 15		сокого старта	Повторение разминки в движении. Проведение тестирования бега на 30 м с высокого старта. Разучивание подвижной игры «Хвостики»	Разминка в движении. Тестирование бега на 30 м с высокого старта. Подвижная игра «Хвостики»	Объяснять, как сдается тестирование бега на 30 м с высокого старта. Уметь играть в подвижную игру «Хвостики»	Коммуникативные: сохранять доброжелательное отношение друг к другу: устанавливать рабочие отношения; представлять конкретное содержа-	Развитие этических чувств, доброжелательн ости и эмоционально- нравственной отзывчивости,	

					ние и излагать его в устной форме. Регулятивные: формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников; уметь осуществлять итоговый контроль. Познавательные: уметь выполнять разминку в движении, сдавать тестирование бега на 30 м, играть в подвижную игру «Хвостики»	сопереживания чувствам других людей; развитие са-мостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе	
94- 16	Челночный бег 3х10 м	Проведение разминки в движении, тестирования челночного бега 3х10 м. Разучивание подвижной игры «Бросай далеко, собирай быстрее»	Разминка в движении. Тестирование челночного бега 3х10 м. Подвижная игра «Бросай далеко, собирай быстрее»	Рассказывать, как сдается тестирование челночного бега 3x10 м. Уметь играть в подвижную игру «Бросай далеко, собирай быстрее»	Коммуникативные: сохранять доброжелательное отношение друг к другу: устанавливать рабочие отношения; представлять конкретное содержание и излагать его в устной форме. Регулятивные: формировать уметы оценку взрослого и сверстников; уметь осуществлять итоговый контроль. Познавательные: уметь выполнять разминку в движении, сдавать тестирование челночного бега 3х10 м, играть в подвижную игру «Бросай далеко, собирай быстрее»	Развитие этических чувств, доброжелательн ости и эмоционально- нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе	
95- 17	Командная подвижная игра «Хвостики»	Проведение разминки, направленной на развитие координации движений. Разучивание правил командной подвижной игры «Хвостики». Повторение подвижной игры	Разминка, направленная на развитие координации движений. Подвижные игры «Хвостики» и «Совушка»	Объяснять, что такое координация движений, для чего она нужна людям. Уметь	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя; с достаточной полнотой и точностью выражать	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;	

	T	Τ α	I	1	I	1	
96- 97- 18- 19	Подвижные игры: «Мышеловка», «Пингвины с мячом».	«Совушка» Строевые упражнения на месте: повороты направо, налево. Спец. беговые упражнения. Подвижные игры: «Мышеловка», «Пингвины с мячом».	Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.	играть в подвижные игры «Хвостики» и «Совушка» Объяснять, что такое координация движений, для чего она нужна людям. Демонстрировать и играть в подвижные игры «Мышеловка», «Пингвины с мячом».	свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: формировать ситуацию саморегуляции эмоциональных и функциональных и состояний, т. е. операционный опыт. Познавательные: уметь выполнять разминку, направленную на развитие координации движений, играть в подвижные игры «Хвостики» и «Совушка» Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя; с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: формировать ситуацию саморегуляции эмоциональных и функциональных и функциональных и сперационный опыт. Познавательные: уметь выполнять строевые упражнения на месте: повороты направо, налево. спец. беговые	развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций	
					упражнения;		

						разминку, направленную на развитие координации движений, играть в подвижные игры «Мышеловка», «Пингвины с мячом».		
98- 99 20- 21		Подвижные игры: «Вызов номеров», «Два медведя»	Строевые упражнения на месте: повороты направо, налево. Спец. беговые упражнения. Подвижные игры: «Вызов номеров», «Два медведя».	Общаться ивзаимодействоватьв игровой деятельности. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.	Объяснять, что такое координация движений, для чего она нужна людям. Демонстрировать и играть в подвижные игры	коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя; с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: формировать ситуацию саморегуляции эмоциональных и функциональных состояний, т. е. операционный опыт. Познавательные: уметь выполнять строевые упражнения на месте: повороты направо, налево. спец. беговые упражнения; разминку, направленную на развитие координации движений, играть в подвижные игры «Вызов номеров», «Два медведя»	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций	

№	Наименование объектов и средств	Необходимое	Примечание
п/п	материально-технического	количество	•
	оснащения	Начальная	
		школа	
1	Библиотечный	фонд (книгоп	ечатная продукция)
1.1	Стандарт начального общего образования по физической культуре	Д	Стандарт по физической культуре, примерные программы, авторские рабочие программы входят в состав обязательного программно-методического обеспечения кабинета по физической культуре (спортивного зала)
1.2	Рабочие программы « Физическая культура» 1 —4 классы. В.И. Лях Москва «Просвещение» 2012 г.	Д	
1.3	Рабочие программы по физической культуре	Д	
1.4	Методические издания по физической культуре для учителей	Д	Методические пособия и рекомендации, журнал «Физическая культура в школе»
2	Демонстр	рационные уче	ебные пособия

2.1	Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности	Д	
2.2	Плакаты методические	Д	Комплекты плакатов по методике обучения двигательным действиям, гимнастическим комплексам, общеразвивающим и корригирующим упражнениям.
3	Технич	ческие средс	тва обучения
3.1	Цифровая фотокамера	Д	
3.2	Аудиоцентр с системой озвучивания спортивных залов	Д	С возможностью использования аудиодисков, CD-R, CD-RW, MP3, а также магнитофонных записей
4	Учебно-практическо	ое и учебно-л	абораторное оборудование
4.1	Стенка гимнастическая	Γ	
4.2	Перекладина гимнастическая	Γ	
4.3	Бревно гимнастическое напольное	Γ	
4.4	Козёл гимнастический	Γ	

4.5	Конь гимнастический	Γ				
4.6	Маты гимнастические	Γ				
4.7	Мяч набивной (1 кг, 2 кг)	Γ				
4.8	Мяч малый (теннисный)	К				
4.9	Скакалка гимнастическая	К				
4.10	Палка гимнастическая	К				
4.11	Обруч гимнастический	Γ				
4.12	Сетка для переноса малых мячей	Д				
	Лёгкая атлетика					
4.13	Планка для прыжков в высоту	Γ				
4.14	Стойка для прыжков в высоту	Γ				
4.15	Рулетка измерительная (10м, 50м)	Д				
4.16	Номера нагрудные	Γ				
	Подвижные и спортивные игры					
4.17	Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой	Γ				
4.18	Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой	Γ				
4.19	Мячи баскетбольные для мини-игры	Γ				

Сетка для переноса и хранения мячей	Д				
Сетка волейбольная	Д				
Мячи волейбольные и резиновые	Γ				
Табло перекидное	Д				
Мячи футбольные	Γ				
Номера нагрудные	Γ				
Компрессор для накачивания мячей	Д				
Туризм					
Палатки туристские	Γ				
Рюкзаки туристские	Γ				
j	Тыжная подго	товка			
Лыжи и лыжные палки	Γ				
Измерительные приборы					
Секундомер	Д				
Средства первой помощи					
Аптечка медицинская	Д				
Спортивные залы (кабинеты)					
Спортивный зал игровой		С раздевалками для мальчиков и девочек			
	Мячи волейбольные и резиновые Табло перекидное Мячи футбольные Номера нагрудные Компрессор для накачивания мячей Палатки туристские Рюкзаки туристские Лыжи и лыжные палки Из. Секундомер Сро	Сетка волейбольная Мячи волейбольные и резиновые Табло перекидное Мячи футбольные Номера нагрудные Компрессор для накачивания мячей Д Туризм Палатки туристские Рюкзаки туристские Г Лыжная подголя Лыжная подголя Секундомер Д Средства первой Аптечка медицинская Д Спортивные залы (

5.2	Полоса препятствий	
5.3	Лыжная трасса	

Примечание. Количество учебного оборудования приводится в расчёте на один спортивный зал. Конкретное количество средств и объектов материально-технического оснащения указано с учётом средней наполняемости класса (26—30 учащихся). Условные обозначения; Д—демонстрационный экземпляр (1экз.); К—комплект (из расчёта на каждого учащегося, исходя из реальной наполняемости класса); Г — комплект, необходимый для практической работы в группах, насчитывающих несколько учащихся.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО КУРСА

У обучающихся будут сформированы:

-положительное отношение к урокам физической культуры.

Учащиеся получат возможность для формирования:

- -познавательной мотивации к истории возникновения физической культуры;
- -понимания значения физической культуры для укрепления здоровья человека;
- -мотивации к выполнению закаливающих процедур.

Учащиеся научатся:

- -выполнять правила поведения на уроках физической культуры;
- -рассказывать об истории возникновения физической культуры;
- -различать понятия «физическая культура» и «физические упражнения»;
- -понимать значение физических упражнений для здоровья человека;
- -называть основные способы передвижений человека;
- -рассказывать о режиме дня первоклассника, о личной гигиене, о правильной осанке;
- -определять подбор одежды и инвентаря для лыжных прогулок;
- -называть основные физические качества человека;
- -определять подвижные и спортивные игры;
- -выполнять строевые упражнения;

- -выполнять различные виды ходьбы;
- -выполнять прыжки на одной и двух ногах на месте, с продвижением вперёд, с поворотом на 90°;
- -прыгать через неподвижную и качающуюся скакалку;
- -метать теннисный мяч в вертикальную и горизонтальную цель с 3 м;
- -выполнять перекаты в группировке;
- -лазить по гимнастической стенке и по наклонной скамейке;
- -перелезать через гимнастическую скамейку и горку матов;
- -выполнять танцевальные шаги;
- -передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом, выполнять спуски и подъёмы на небольшой склон ,выполнять повороты переступанием;
- -играть в подвижные игры;
- -выполнять элементы спортивных игр.

Учащиеся получат возможность научиться:

- -рассказывать о влиянии физических упражнений на организм человека;
- -определять причины, которые приводят к плохой осанке;

рассказывать об истории появления гимнастики, лыжных гонок, лёгкой атлетики;

- -различать подвижные и спортивные игры;
- -самостоятельно составлять и выполнять комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств;
- -выполнять упражнения для формирования правильной осанки;
- -играть в подвижные игры во время прогулок.

Литература:

Для учителя:

- 1. Рабочие программы «Физическая культура» 1-4 классы В.И. Лях. Москва «Просвещение» 2012 год.
- 2. «Физическая культура» 1-4 классы. В.И.Лях Учебник для общеобразовательных учреждений. Москва «просвещение» 2013г.
- 3. Контрольно измерительные материалы , физическая культура входные и итоговые проверочные работы 1-4 классы , Москва «ВАКО» 2012год.
- 4. Научно методический журнал «Физическая культура в школе» 2012-2013 год
- 5. Русские народные подвижные игры М.Ф. Литвинова.
- 6. Внеурочная деятельность учащихся «Волейбол» Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслова.Пособие для уличителей и методистов, Москва «Просвещение» 2011г.
- 7. Внеурочная деятельность учащихся «Легкая атлетика» Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслова.Пособие для уличителей и методистов, Москва «Просвещение» 2011г.
- 8. Настольная книга учителя физической культуры под редакцией Л.Б. Кофмана, Г.И. Погадаев.

Для учеников:

1. Подвижные игры 1-4 классы Мозаика детского отдыха А.Ю. Патрикеев «Вако» 2009.