**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**

**«Начальная школа – детский сад № 2»**

**города-курорта Кисловодска**

 «Рассмотрено» «Согласовано» «Утверждаю»

на ШМО учителей Зам. директора по УВР Директор МБОУ «НШДС № 2»

начальных классов \_\_\_\_\_\_ Птушкина И. Н. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Потапова Л. А Пр. № \_\_ от «\_\_\_» \_\_\_ 20\_\_\_ г. «\_\_\_» \_\_\_\_ 20\_\_\_\_\_ г. Пр. № \_\_\_\_\_ от «\_\_\_» \_\_\_ 20\_\_ г.

**Рабочая программа**

**по учебному предмету**

**«Физическая культура»**

**1 класс**

 **(3 часа в неделю, 33 недели, всего 99 часов)**

**Автор-составитель:**

Арбузова А. С.

Лемешкина А. М.

**2019-2020 учебный год**

1. **Пояснительная записка**

Рабочая программа по «Физической культуре» в 1 классе составлена на основе документов, содержащих требования к уровню подготовки учащихся и минимума содержания образования:

1. Федерального Закона № 273 от 29.12.2012г. «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 06.10.2009 № 373 "Об утверждении и введении в действие Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования";
3. Федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию в 2016-2017 учебном году.
4. Основной образовательной программы начального общего образования МБОУ «НШДС № 2».
5. Учебного плана.
6. Положением о рабочей программе.

Рабочая программа по физической культуре для 1-4 классов разработана на основе: «Рабочей программы физического воспитания 1-11 классы», автором - составителем которой являются В. И. Лях и А. А. Зданевич; издательство «Просвещение», Москва – 2012 г.

**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.

Принимая во внимание вышеперечисленные задачи образо­вания учащихся начальной школы в области физической культу­ры, основными принципами, идеями и подходами при форми­ровании данной программы были следующие:

Принцип демократизациив педагогическом процессе вы­ражается в обеспечении всем и каждому ученику одинакового доступа к основам физической культуры, максимальном рас­крытии способностей детей, построении преподавания на ос­нове использования широких и гибких методов и средств обу­чения для развития детей с разным уровнем их двигательных и психических способностей, изменении сути педагогических отношений, переходе от подчинения к сотрудничеству.

Принцип гуманизациипедагогического процесса заключа­ется в учёте индивидуальных способностей личности каждо­го ребёнка и педагога. Он строится в соответствии с личным опытом и уровнем достижений школьников, их интересами и склонностями. Учителя обязаны предоставлять детям разноуровневый по сложности и субъективной трудности усвоения материал программы.

Осуществление принципов демократизации и гуманизации в педагогическом процессе возможно на основе педагогики со­трудничества— идеи совместной развивающей деятельности детей и взрослых, в процессе которой они связаны взаимопони­манием и проникновением в духовный мир друг друга, совмест­ным желанием анализа хода и результатов этой деятельности.

Деятельностный подходзаключается в ориентировании ученика не только на усвоение готовых знаний и умений, но и на овладение способами физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, на развитие познавательных сил и творческого потенциала ребёнка. Это отход от вербальных методов и форм передачи готовой информации, пассивности учащихся на занятиях к активному усвоению знаний, умений и навыков, реализуемых в разнообразных видах физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности.

Интенсификация и оптимизациясостоит в повышении целенаправленности обучения и усилении мотивации заня­тий физической культурой и спортом, применении активных и творческих методов и форм обучения (проблемные, исследо­вательские, сопряжённого развития кондиционных и коорди­национных способностей, акцентированного и всестороннего развития координационных способностей, методики программно-алгоритмического типа, групповые и индивидуальные формы обучения, круговая тренировка и др.); в развитии навыков учебного труда; широком использовании компьютеров и других новых технических средств.

Задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннего раскрытия взаимосвязи и взаимообусловленно­сти изучаемых явлений и процессов в сфере физической куль­туры учитель реализует на основе расширения межпредмет­ных связей из области разных предметов: литературы, истории, математики, анатомии, физиологии, психологии и др.

1. **Общая характеристика учебного предмета**

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.

Учебный предмет «Физическая культура» является одним из основных в системе физического воспитания младшего школьника. Укрепление физического здоровья детей, совершенствование их физического развития, воспитание стремления заниматься физической культурой – основная задача уроков физической культуры.

Умение поддерживать здоровый образ жизни, стремиться совершенствовать свои спортивные навыки, адекватно оценивать свои физические возможности способствует формированию общей культуры.

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

1. **Описание места учебного предмета в учебном плане**

Рабочая программа составлена на 99 часов (по 3 часа в неделю при 33 учебных неделях). При определении продолжительности уроков в 1 классе используется ступенчатый режим обучения: в первом полугодии (в сентябре, октябре − по 3 урока в день по 35 минут каждый, в ноябре, декабре − по 4 урока по 35 минут каждый; январь, май − по 4 урока по 40 минут каждый). В первом полугодии 4 уроки проводятся в нетрадиционной форме (экскурсия, игра, беседа, соревнование).

1. **Личностные, метапредметные и предметные результаты**

**освоения учебного предмета**

Рабочая программа направлена на достижение учащи­мися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

**Личностные результаты**

• 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, доброжелательно 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.

**Метапредметные результаты**

• 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.

**Предметные результаты**

• 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).

1. **Содержание учебного предмета**

**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 (1кг) на дальность разными спосо­бами.

*Метание:* малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

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

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

*На материале спортивных игр.*

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

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

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

Учебно-тематический план

|  |  |
| --- | --- |
| **1. Базовая часть** | 80 ч. |
| 1.1 Основы знаний о физической культуре | В процессе урока |
| 1.2 Подвижные игры | 20 ч. |
| 1.3 Гимнастика с элементами акробатики | 17 ч. |
| 1.4 Легкоатлетические упражнения | 22 ч. |
| 1.5 Кроссовая подготовка | 21 ч. |
| **2. Вариативная часть** | 19 ч. |
| **2.1** Подвижные игры c элементами баскетбола | 19 ч. |

**Тематическое планирование физкультура**

1 класс

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Дата** | **Тема урока** | **Часы** | **Деятельность** **обучающихся** | **Планируемые результаты** |
| **предметные** | **личностные** | **метапредметные** |
| **Знания о физической культуре – 6 часов** |
| 1. |  | Урок-путешествие. Организационно - методические указания. | 1 | Организационно-методические требования, применяемые на уроках физической культуры, подвижная игра «Ловишка». | Знать, какие организационно-методические требования применяются на уроках физической культуры, правила подвижной игры «Ловишки». | Принимать роль обучающихся, проявлять доброжелательность. | **К:** формировать навыки работы в группе; устанавливать рабочие отношения. **Р:** уметь осуществлять действие по образцу и заданному правилу; поиск и выделение необходимой информации. **П:** объяснять, для чего нужно построение и перестроение, как оно выполняется, что необходимо для успешного проведения занятий по физкультуре. |
| 2. |  | Спортивный калейдоскоп.Возникновение физическойкультуры и спорта. | 1 | Разминка в движении, подвижная игра «Гуси-лебеди». | Иметь представление о том, как возникли физическая культура и спорт, знать правила русской народной подвижной игры «Гуси-лебеди», ее стихотворное сопровождение. | Осознавать личностный смысл учения, быть доброжелательными, сочувствовать другим людям, сотрудничать со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, находить выходы из спорных ситуаций, следить правилам безопасного поведения. | **К:** добывать недостающую информацию с помощью вопросов; слушать и слышать друг друга. **Р:** самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; определять новый уровень отношения к самому себе как к субъекту деятельности. **П:** уметь рассказать о возникновении физкультуры и спорта, правилах проведения подвижной игры «Гуси-лебеди». |
| 3. |  | Спортивный марафон.Олимпийские игры. | 1 | Олимпийские символы и традиции, разминка с мешочками, техника метания мешочка на дальность, подвижная игра «Колдунчики». | Иметь представления об олимпийских символах и традициях, выполнять упражнения с мешочками, владеть техникой метания мешочков на дальность, играть в подвижную игру «Колдунчики». | Сотрудничать со сверстниками, не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, сохранять установку на безопасный и здоровый образ жизни. | **К:** с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. **Р:** самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; искать и выделять необходимую информацию. **П:** уметь рассказать о символах и традициях Олимпийских игр, а также о правилах проведения подвижной игры «Колдунчики». |
| 4. |  | Спортивный марафон.Что такое физическая культура? | 1 | Содержания понятия физическая культура, разминка с мешочками, техника метания мешочка на дальность, подвижная игра «Колдунчики». | Иметь представление о том, что такое физическая культура, владеть техникой метания мешочков на дальность, выполнять разминку с мешочками, играть в подвижную игру «Колдунчики». | Сотрудничать со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, находить выходы из спорных ситуаций, сохранять установку на безопасный и здоровый образ жизни. | **К:** с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; представлять конкретное содержание и излагать его в устной фо-рме. **Р:** самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; искать и выделять необходимую информацию. **П:** уметь рассказать о понятии «физическая культура», а также о правилах проведения подвижной игры «Колдунчики». |
| 5. |  | Спортивный марафон.Темп, ритм. | 1 | Ритм и темп, разминка в кругу, подвижная игра, «Салки», «Мышеловка». | Иметь представление о темпе и ритме, выполнять разминку в кругу, играть в подвижные игры «Мышеловка», «Салки». | Сочувствовать другим людям, сотрудничать со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций. | **К:** представлять конкретное содержание и излагать его в устной форме; добывать недостающую информацию с помощью вопросов. **Р:** самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; искать и выделять необходимую информацию. **П:** уметь рассказать о темпе и ритме, а также о правилах проведения подвижных игр «Салки» и «Мышеловка». |
| 6. |  | Урок-игра.Личная гигиена человека. | 1 | Гигиена, разминка в движении, высокий старт, подвижная игра «Салки с домиками». | Иметь представление о понятии гигиена, о технике высокого старта, выполнять разминку в движении, играть в подвижную игру «Салки с домиками». | Демонстрировать навыки самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, сохранять установку на безопасный и здоровый образ жизни. | **К:** с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; добывать недостающую информацию с помощью вопросов (познавательная инициативность). **Р:** самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; искать и выделять необходимую информацию. **П:** уметь рассказать о личной ги-гиене человека, а также о правилах проведения подвижной игры «Салкис домиками» и о технике выполнения высокого старта. |
| **Легкая атлетика – 11 часов** |
| 7. |  | Спортивный марафон.Тестирование бега на 30 м с высокого старта. | 1 | Разминка в движении, тестирование бега на 30 м с высокого старта, строевые команды, правила подвижной игры «Ловишки». | Иметь представление о том, как проводится тестирование бега на 30 м с высокого старта, наблюдать за своим физическим состоянием за счет отслеживания изменений показателей развития физического качества – быстроты, выполнять разминку в движении, играть в подвижную игру «Ловишки». | Осознавать личностный смысл учения, принимать роль обучающихся. | **К:** сохранять доброжелательное отношение друг к другу; устанавливать рабочие отношения; представлять конкретное содержание и излагать его в устной форме. **Р:** формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников; уметь осуществлять итоговый контроль. **П:** уметь выполнять разминку в дви-жении, сдавать тестирование бега на 30 м, играть в подвижную игру «Хвостики». |
| 8. |  | Спортивный марафон.Техника челночного бега. | 1 | Разминка в движении, строевые команды, челночный бег, подвижная игра «Прерванные пятнашки». | Иметь представление о технике челночного бега, выполнять разминку в движении, по-нимать правила и играть в подвижную игру «Прерванные пятнашки». | Развивать навыки самостоятельности и со-трудничества со сверстниками в разных ситуациях. | **К:** формировать навыки содействия в достижении цели со сверстниками; слушать и слышать друг друга. **Р:** самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; искать и выделять необходимую информацию. **П:** уметь рассказать и показать технику выполнения челночного бега и правила проведения подвижной игры «Прерванные пятнашки». |
| 9. |  | Спортивный марафон.Тестирование челночного бега Зх10м. | 1 | Дистанция, разминка на месте, тестирование челночного бега 3\*10 м, подвижная игра «Прерванные пятнашки». | Иметь представление о дистанции, ее значения для безопасности проведения занятий по физической культуре, наблюдать за своим физическим состоянием за счет отслеживания изменений показателей развития физических качеств и координации движений, выполнять разминку на месте, играть в подвижную игру «Прерванные пятнашки». | Сочувствовать другим людям, развивать навыки самостоятельности. | **К:** сохранять доброжелательное отношение друг к другу; устанавливать рабочие отношения. **Р:** формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. **П:** уметь рассказать правила проведения тестирования и подвижной игры «Прерванные пятнашки». |
| 10. |  | Спортивный калейдоскоп.Тестирование прыжка в длину с места. | 1 | Внутренние органы человека, разминка, направленная на развитие координации движений, тестирование прыжка в длину с места, подвижная игра «Волк во рву». | Иметь представление о том, как проводится тестирование прыжка в длину с места, наблюдать за своим физическим состоянием за счет отслеживания изменений показателей развития физических качеств – силы, координации движений, быстроты, выполнять разминку, направленную на развитие координации движений, играть в подвижную игру «Волк во рву». | Сочувствовать другим людям, развивать навыки самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, сохранять установку на безопасный, здоровый образ жизни. | **К:** сохранять доброжелательное отношение друг к другу; устанавливать рабочие отношения. **Р:** формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и свер-стников. **П:** уметь рассказать о проведении тестирования прыжка в длину с места и о правилах проведения подвижной игры «Волк во рву». |
| 11. |  | Спортивный калейдоскоп.Тестирование наклона вперед из положения стоя. | 1 | Разминки, направленная на развитие гибкости, тестирование наклона вперед из положения стоя, подвижная игра «Два мороза», упражнения на запоминание временных отрезков. | Иметь представление о том, как проводится сдача тестирования наклона вперед из по-ложения стоя, наблюдать за своим физическим состоянием за счет отслеживания изменений показателей развития физического качества – гибкости, выполнять разминку, направленную на развитие гибкости, играть в подвижную игру «Два мороза». | Сочувствовать другим людям, сотрудничать со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций. | **К:** сохранять доброжелательное отношение друг к другу; устанавливать рабочие отношения. **Р:** формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. **П:** уметь рассказать о проведении тестирования наклона вперед из положения стоя и о правилах проведения подвижной иг-ры «Два Мороза». |
| 12. |  | Урок- игра.Тестирование подтягивания на низкой перекладине. | 1 | Скелет человека, разминка, направленная на развитие координации движений, тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа, подвижная игра «Охотник и зайцы». | Иметь представление о скелете человека, о правилах сдачи тестирования подтягивания на низкой перекладине из виса лежа, наблюдать за своим физическим состоянием за счет отслеживания изменений показателей развития физических качеств – силы, координации движений, выполнять разминку, направленную на развитие координации движений, играть в подвижную игру «Охотник и зайцы». | Сочувствовать другим людям, развивать навыки самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, сохранять установку на безопасный, здоровый образ жизни. | **К:** сохранять доброжелательное отношение друг к другу; устанавливать рабочие отношения; представлять конкретное содержание и излагать его в устной форме.**Р:** формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и свер-стников; уметь осуществлять итоговый контроль. **П:** уметь выполнять разминку в движении, сдавать тестирование подтягивания на низкой перекладине, иг-рать в подвижную игру «Лес, болото, озеро». |
| 13. |  | Урок-соревнование.Метание малого мяча на даль­ность. | 1 | Разминка, направленная на развитие координации движений, тестирование метания мешочка на дальность, игра «Гуси-лебеди». | Иметь представление о методике проведения тестирования мешочка на дальность, наблюдать за своим физическим состоянием за счет отслеживания изменений показателей развития физических качеств – силы, координации движений, быстроты, выполнять разминку, направленную на развитие координации движений, играть в подвижную игру «Гуси-лебеди». | Осознавать личностный смысл учения, быть доброжелательными, сочувствовать другим людям, сотрудничать со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, следовать правилам безопасного поведения. | **К:** сохранять доброжелательное отношение друг к другу; устанавливать рабочие отношения. **Р:** формировать умение адекватно понимать оценку взрослого исверстников. **П:** уметь рассказать о правилах проведения тестирования метания мешочка на дальность и правила по-движной игры «Гуси-лебеди». |
| 14. |  | Урок-соревнование.Техника прыжка в высоту с прямого разбега. | 1 | Разминка с гимнастическими скамейками, прыжок в высоту с прямого разбега, подвижная игра «Бегуны и прыгуны». | Иметь представление о прыжках в высоту с прямого разбега, играть в подвижную игру «Бегуны и прыгуны», выполнять разминку с гимнастическими скамейками. | Освоить социальную роль обучающегося, развивать навыки самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах. | **К:** добывать недостающую информацию с по-мощью вопросов (познавательная инициативность); представлять конкретное содержание и излагать его в устной форме. **Р:** формировать умение самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; уметь осуществлять действие по образу и заданному правилу. **П:** уметь выполнять разминку на гимнастических скамейках, прыжок в высоту с прямого разбега, играть в подвижную игру «Бегуны и прыгуны». |
| 15. |  | Урок-соревнование.Прыжок в высоту с прямого разбега. | 1 | Разминка с гимнастическими скамейками, прыжок в высоту с прямого разбега, подвижная игра «Бегуны и прыгуны». | Иметь представление о прыжках в высоту с прямого разбега, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью подвижной игры «Бегуны и прыгуны» и разминки с гимнастическими скамейками. | Осознавать мотивы учебной деятельности и личностный смысл учения, развивать на-выки самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, проявлять доброжелательность и эмоционально-нравственную отзывчивость. | **К:** слушать и слышать друг друга и учителя; владеть монологической и диалогической формами речи в соответствии с грамматическими и си-нтаксическими нормами родного языка. **Р:** осознавать самою себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. **П:** уметь выполнять разминку на гимнастических скамейках, прыжок в высоту с прямого разбега, играть в подвижную игру «Бегуны и прыгуны». |
| 16. |  | Урок-соревнование.Прыжки в высоту. | 1 | Разминка со стихотворным сопровождением, прыжок в высоту спиной вперед, подвижная игра «Грибы-шалуны», прыжок в высоту с прямого разбега. | Иметь представление о технике прыжка в высоту спиной вперед и лицом вперед с прямого разбега, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью подвижной игры «Грибы-шалуны» и разминки со стихотворным сопровождением. | Осознавать мотивы учебной деятельности и личностный смысл учения, осуществлять социальные функции обучающегося, уметь видеть и ценить красоту, проявлять доброжелательность и эмоционально - нравственную отзывчивость, сочувствовать другим людям. | **К:** с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; представлять конкретное содержание и излагать его в устной форме. **Р:** формировать умение контролировать свою деятельность по результату; адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. **П:** уметь выполнять разминку со стихотворным сопровождением, прыжок в высоту спиной вперед, играть в подвижную игру «Грибы-шалуны». |
| 17. |  | Спортивный марафон.Беговые упражнения. | 1 | Разминка в движении, беговые упражнения, подвижная игра «Колдунчики». | Иметь представление о значении беговых упражнений для укрепления здоровья, выполнять разминку в движении, играть в подвижную игру «Колдунчики». | Осознавать мотивы учебной деятельности и личностный смысл учения, осуществлять социальные функции обучающегося, проявлять доброжелательность и эмоционально-нравственную отзывчивость. | **К:** слушать и слышать друг друга и учителя; с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. **Р:** формировать умение видеть указанную ошибку и ис-правлять се по наставлению взрослого; уметь осуществлять действие по образцу и заданному примеру. **П:** уметь выполнять разминку в дви-жении и беговые упражнения, играть в подвижную игру «Колдунчики». |
| **Подвижные игры – 4 часа** |
| 18. |  | Урок-игра.Русская народная подвижная игра «Горелки». | 1 | Разминка, направленная на развитие координации движений, размыкание на руки в стороны, русская народная подвижная игра «Горелки», упражнение на внимание и равновесие. | Иметь представление об Олимпийских играх, о культуре русского народа, переданной через подвижные игры, такие как «Горелки», выполнять разминку, направленную на развитие координации движений, играть в «Горелки». | Сотрудничать со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях. | **К:** представлять конкретное содержание и излагать его в устной форме; добывать недостающую информацию с помощью вопросов; ор-ганизовывать и осуществлять совместную деятельность. **Р:** формировать ситуацию саморегуляции, т. с. операционный опыт (учебных знаний и умений) сотрудничества в совместном ре-шении задач. **П:** уметь размыкаться на руки в стороны, рассказывать о проведения подвижной игры «Горелки». |
| 19. |  | Урок-игра.Подвижная игра «Мышеловка». | 1 | Ритм и темп, разминка в движении, подвижные игры «Салки», «Мышеловка». | Оперировать понятиями ритм и темп, выполнять разминку в движении, играть в подвижные игры «Мышеловка», «Салки». | Сочувствовать другим людям, сотрудничать со сверстниками. | **К:** с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; сохранять доброжелательное отношение друг к другу. **Р:** формировать ситуацию саморегуляции, т. е. операционный опыт (учебных знаний и умений) сотрудничества в совместном решении задач. **П:** уметь рассказать о темпе и ритме, а также о правилах проведения подвижных игр «Салки» и «Мышеловка». |
| 20. |  | Урок-соревнование.Ловля и броски мяча в парах. | 1 | Разминка с мячами, упражнения с мячом в парах, подвижная игра «Осада города». | Иметь представление об упражнениях с мячами: выполнение бросков и ловли мяча различными способами – сверху, снизу, с отскоком от пола, ловли перед грудью, выполнять разминку с мячами, играть в подвижную игру «Осада города». | Осознавать мотивы учебной деятельности и личностный смысл учения, проявлять до-брожелательность и эмоционально - нравственную отзывчивость, сочувствовать другим людям, сотрудничать со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, развивать навыки самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе. | **К:** слушать и слышать друг друга; устанавливать рабочие отношения; управлять поведением партнера (контроль, коррекция, оценка действий партнера, умение убеждать). **Р:** формировать умение адекватно оценивать свои действия и действия партнера; уметь ви-деть указанную ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. **П:** уметь повторить упражнения с мячом, как в па-рах, так и в одиночку, рассказать правила проведения подвижной игры «Осада города». |
| 21. |  | Урок-соревнование.Бросок набивного мяча от груди. | 1 | Разминка с мячом, упражнения с мячом: ведение на месте и в движении, броски и ловля мяча, подвижная игра «Вышибалы». | Иметь представление о своих физических возможностях, владеть навыками обращения с мячом, выполнять разминку с мячом, играть в подвижную игру «Вышибалы». | Осознавать мотивы учебной деятельности и личностный смысл учения, сотрудничать со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, развивать навыки самостоятельности и личной ответственности. | **К:** представлять конкретное содержание и излагать его в устной форме; добывать недостающую информацию с помощью вопросов (познавательная инициативность). **Р:** осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции; уметь видеть указанную ошибку и исправлять ее по наставлению взрослого. **П:** уметь выполнять разминку с набивными мячами, броски набивного мяча от груди; играть в подвижную игру «Вышибалы». |
| **Кроссовая подготовка – 6 часов** |
| 22. |  | Спортивный марафон.ТБ при кроссе. Равномерный бег *(4 мин).*  | 1 | Разминка в движении, беговые упражнения, подвижная игра «Третий лишний». | Иметь представление о своих физических возможностях, владеть навыками обращения с мячом, выполнять раз-минку с мячом, играть в подвижную игру «Третий лишний». | Осознавать мотивы учебной деятельности и личностный смысл учения, сотрудничать со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, развивать навыки самостоятельности и личной ответственности. | **К:** эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, сохранять доброжелательное отношение друг к другу. **Р:** осуществлять итоговый контроль, сохранять заданную цель. **П:** пробегать 10 м без отдыха, уметь распределять силы на весь период времени, играть в подвижную игру «Третий лишний». |
| 23. |  | Спортивный марафон.Равномерный бег *(5 мин).* Чередование ходьбы и бега *(бег - 60 м, ходьба - 90 м).*  | 1 | Разминка в движении, беговые упражнения, подвижная игра «Пятнашки». | Иметь представление о своих физических возможностях, владеть навыками обращения с мячом, выполнять раз-минку с мячом, играть в подвижную игру «Пятнашки». | Осознавать мотивы учебной деятельности и личностный смысл учения, сотрудничать со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, развивать навыки самостоятельности и личной ответственности. | **К:** эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, сохранять доброжелательное отношение друг к другу. **Р:** осуществлять итоговый контроль, сохранять заданную цель.Познавательные: пробегать 10 м без отдыха, играть в подвижную игру «Пятнашки». |
| 24. |  | Спортивный марафон.Равномерный бег *(6 мин).* Чередование ходьбы и бега *(бег* - *50 м, ходьба - 90 м).* | 1 | Разминка в движении, беговые упражнения, подвижная игра «Пустое место». | Иметь представление о своих физических возможностях, владеть навыками обращения с мячом, выполнять раз-минку с мячом, играть в подвижную игру «Пустое место». | Осознавать мотивы учебной деятельности и личностный смысл учения, сотрудничать со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, развивать навыки самостоятельности и личной ответственности. | **К:** эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, сохранять доброжелательное отношение друг к другу. **Р:** осуществлять итоговый контроль, сохранять заданную цель.Познавательные: пробегать 10 м без отдыха, играть в подвижную игру «Пустое место». |
| 25. |  | Равномерный бег *(7мин).* .Чередование ходьбы и бега *(бег - 50 м, ходьба - 90 м).* | 1 | Разминка в движении, беговые упражнения, подвижная игра «Рыбаки и рыбки». | Иметь представление о своих физических возможностях, владеть навыками обращения с мячом, выполнять разминку с мячом, играть в подвижную игру «Рыбаки и рыбки». | Осознавать мотивы учебной деятельности и личностный смысл учения, сотрудничать со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, развивать навыки самостоятельности и личной ответственности. | **К:** эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, сохранять доброжелательное отношение друг к другу. **Р:** осуществлять итоговый контроль, сохранять заданную цель.**П:** пробегать 10 м без отдыха, играть в подвижную игру «Рыбаки и рыбки». |
| 26. |  | Равномерный бег *(8 мин).*  Чередование ходьбы и бега ***(****бег* - *60 м, ходьба* - *90 м).* | 1 | Разминка в движении, беговые упражнения, подвижная игра «Салки с выручкой». | Иметь представление о своих физических возможностях, владеть навыками обращения с мячом, выполнять разминку с мячом, играть в подвижную игру «Салки с выручкой». | Осознавать мотивы учебной деятельности и личностный смысл учения, сотрудничать со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, развивать навыки самостоятельности и личной ответственности. | **К:** эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, сохранять доброжелательное отношение друг к другу. **Р:** осуществлять итоговый контроль, сохранять заданную цель. **П:** пробегать 10 м без отдыха, играть в подвижную игру «Салки с выручкой». |
| 27. |  | Равномерный бег *(9 мин).*  Чередование ходьбы и бега. П/и «команда быстроногих». | 1 | Разминка в движении, беговые упражнения, подвижная игра «Команда быстроногих». | Иметь представление о своих физических возможностях, владеть навыками обращения с мячом, выполнять разминку с мячом, играть в подвижную игру «Команда быстроногих». | Осознавать мотивы учебной деятельности и личностный смысл учения, сотрудничать со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, развивать навыки самостоятельности и личной ответственности. | **К:** эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, сохранять доброжелательное отношение друг к другу. **Р:** осуществлять итоговый контроль, сохранять заданную цель.Познавательные: пробегать 10 м без отдыха, играть в подвижную игру «Команда быстроногих». |
| **Подвижные игры – 14 часов** |
| 28. |  | Индивидуальная работа с мячом. | 1 | Разминка с мячами, упражнение с мячом: ведение мяча правой и левой рукой, броски и ловля мяча, подвижная игра «Осада города». | Иметь представление о своих физических возможностях, владеть навыками обращения с мячом, выполнять разминку с мячом, играть в подвижную игру «Осада города». | Осознавать мотивы учебной деятельности и личностный смысл учения, сотрудничать со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, развивать навыки самостоятельности и личной ответственности. | **К:** формировать навык учебного сотрудничества в ходе индивидуальной работы; уметь сохранять доброжелательное отношение друг к другу. **Р:** формировать умение ви-деть указанную ошибку и исправлять ее по наставлению взрослого; контролировать свою деятельность по результату. **П:** уметь самостоятельно выполнять упражнения с мячом, рассказать правила проведения подвижной игры «Осада города». |
| 29. |  | Подвижная игра «Вышибалы». | 1 | Разминка с мячом в движении по кругу, подвижная игра «Вышибалы». | Иметь представление о своих физических возможностях, владеть навыками обращения с мячом, выполнять разминку с мячом, играть в подвижную игру «Вышибалы». | Уметь видеть и ценить красоту, проявлять доброжелательность и эмоционально - нравственную отзывчивость, сочувствовать другим людям, сотрудничать со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, не создавать конфликты, следовать установке на безопасный и здоровый образ жизни. | **К:** формировать навык учебного сотрудничества в ходе индивидуальной работы; уметь сохранять доброжелательное отношение друг к другу. **Р:** формировать умение видеть указанную ошибку и исправлять ее по наставлению взрослого; контролировать свою деятельность по результату. **П:** уметь самостоятельно выполнять упражнения с мячом, рассказать правила проведения подвижной игры «Вышибалы». |
| 30. |  | Подвижная игра «Ночная охота». | 1 | Разминка с мячом, упражнения с мячом: ведение мяча, ловля, броски, перебрасывание, подвижная игра «Ночная охота». | Владеть умениями и навыками обращения с мячом, выполнять разминку с закрытыми глазами, играть в подвижную игру «Ночная охота». | Осознавать мотивы учебной деятельности и личностный смысл учения, проявлять доброжелательность и эмоционально - нравственную отзывчивость, сочувствовать другим людям, развивать навыки самостоятельности и личной ответственности. | **К:** слушать и слышать друг друга; формировать навыки речевого отображения (описания, объяснения) содержания совершаемых действий в форме речевых значений с целью ориентировки. **Р:** формировать умение сохранять заданную цель; осуществлять итоговый и пошаговый контроль. **П:** уметь самостоятельно выполнять упражнения с мячом, рассказать правила проведения подвижной игры «Ночная охота». |
| 31. |  | Броски и ловля мяча в парах. | 1 | Разминка с мячом, броски и ловля мяча в парах, подвижная игра «Котел». | Владеть правильной техникой бросков и ловли мяча в парах, иметь представление о значении подвижных игр для укрепления физического, социального, психического здоровья человека, об их позитивном влиянии на развитие человека, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с мячом и подвижной игры «Котел». | Осознавать мотивы учебной деятельности и личностный смысл учения, осуществлять социальные функции обучающегося, уметь видеть и ценить красоту, проявлять доброжелательность и эмоционально - нравственную отзывчивость, сочувствовать другим людям. | **К:** слушать и слышать друг друга и учителя; управлять поведением партнера (контроль, коррекция, оценка действий партнера, умение убеждать). **Р:** формировать умение адекватно оценивать свои действия и действия партнера; уметь сохранять заданную цель. **П:** уметь выполнять разминку с мячом, бросать и ловить мяч разными способами, играть в подвижную игру «Котел». |
| 32. |  | Ведение мяча. | 1 | Разминка с мячом, ловля и броски мяча, ведения мяча, подвижная игра «Охотники и утки». | Иметь представление о технике ведения мяча, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью упражнений с мячами и подвижной игры «Охотники и утки». | Осуществлять социальные функции обучающегося, уметь видеть и ценить красоту, проявлять доброжелательность и эмоционально-нравственную отзывчивость, сочувствовать другим людям, сотрудничать со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, развивать навыки самостоятельности и личной ответственности за свои поступки. | **К:** формировать навыки содействия в достижении цели со сверстниками; добывать недостающую информацию с помощью вопросов. **Р:** определять новый уровень отношения к самому себе, как субъекту де-ятельности; уметь ви-деть указанную ошибку и исправлять ее по наставлению взрослого. **П:** уметь выполнять разминку с мячом, бросать и ловить мяч разными способами, вести мяч правой и левой рукой, играть в подвижную игру «Охотники и утки». |
| 33. |  | Ведение мяча в движении. | 1 | Разминка с мячом, ловля и броски мяча, ведение мяча в движении, эстафета. | Владеть техникой ведения мяча, выполнять упражнения с мячами, выступать в эстафетах. | Осуществлять социальные функции обучающегося, уметь видеть и ценить красоту, проявлять доброжелательность и эмоционально-нравственную отзывчивость, сочувствовать другим людям, сотрудничать со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, не создавать конфликты и на-ходить выходы из спорных ситуаций, развивать навыки самостоятельности и личной ответственности за свои поступки. | **К:** формировать навык содействия в достижении цели со сверстниками; добывать недостающую информацию с помощью вопросов. **Р:** определять новый уровень отношения к самому себе, как субъекту де-ятельности; уметь видеть указанную ошибку и исправлять ее по наставлению взрослого. **П:** уметь выполнять разминку с мячом, вести мяч правой и левой рукой в движении, участвовать в эстафетах. |
| 34. |  | Эстафеты с мячом. | 1 | Разминка с мячом, ведение мяча, эстафета. | Владеть техникой ведения мяча, выполнять упражнения с мячами в эстафете. | Осознавать мотивы учебной деятельности и личностный смысл учения, осуществлять социальные функции обучающегося, видеть и ценить красоту, проявлять доброжелательность и эмоционально-нравственную отзывчивость, сочувствовать другим людям, развивать навыки самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе. | **К:** с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; представлять конкретное содержание и излагать его в устной форме. **Р:** формировать умение самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; искать и выделять необходимую информацию. **П:** уметь выполнять разминку с мячом, вести мяч правой и левой рукой в движении, участвовать в эстафетах. |
| 35. |  | Подвиж­ные игры с мячом. | 1 | Разминка с мячом, подвижная игра «Охотники и утки»,«Антивышибалы». | Иметь представление о подвижной игре «Антивышибалы», организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с мячами и подвижной игры «Охотники и утки». | Уметь видеть и ценить красоту, проявлять до-брожелательность и эмоционально - нравственную отзывчивость, сочувствовать другим людям, развивать навыки сотрудничества со сверстниками. | **К:** эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации; организовывать и осуществлять совместную деятельность. **Р:** формировать ситуацию саморегуляции, т. е. операционный опыт (учебных знаний и умений); сотрудничать в совместном решении за-дач. **П:** уметь выполнять разминку с мячом, играть в подвижные игры «Охотники и утки» и «Антивышибалы». |
| 36. |  | Подвиж­ные игры. | 1 | Разминка с мячом, итоги четверти. | Уметь выбирать из множества игр, согласованно решать, во что играть и что выбрать, играть в разные подвижные игры. | Проявлять доброжелательность и эмоционально - нравственную отзывчивость, сочувствовать другим людям, сотрудничать со сверстниками. | **К:** строить продуктивное взаимодействие со свер-стниками и взрослыми; формировать навыки содействия в достижении цели со сверстниками. **Р:** определять но-вый уровень отношения к самому себе, как субъекту деятельности; уметь осуществлять ито-говый и пошаговый контроль. **П:** уметь выполнять разминку с мячом, выбирать подвижные игры и участвовать в них. |
| 37. |  | Броски мяча через волейболь­ную сетку. | 1 | Разминка в парах, броски мяча через волейбольную сетку, подвижная игра «Забросай противника мячами». | Иметь первоначальные представления о волейбольной сетке, упражнениях, которые можно проводить с ее помощью, выполнять разминку в парах, играть в подвижную игру «Забросай противника мячами». | Уметь видеть и ценить красоту, проявлять до-брожелательность и эмоционально - нравственную отзывчивость, сочувствовать другим людям, сотрудничать со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, не создавать конфликты. | **К:** формировать умение сохранять доброжелательное отношение друг к другу; управлять поведением партнера (контроль, коррекция, оценка действий партнера, умение убеждать). **Р:** осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции; уметь контролировать свою деятельность по результату. **П:** уметь выполнять разминку в парах, броски через во-лейбольную сетку; играть в подвижную игру «Забросай противника мячами». |
| 38. |  | Точность бросков мяча черезволейболь­ную сетку. | 1 | Разминка в парах, броски мяча через волейбольную сетку на точность, подвижная игра «Забросай противника мячами». | Иметь представление о точности бросков при игре через волейбольную сетку, выполнять разминку в парах, играть в подвижную игру «Забросай противника мячами». | Уметь видеть и ценить красоту, проявлять до-брожелательность и эмоционально - нравственную отзывчивость, сочувствовать другим людям, сотрудничать со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, не создавать конфликты. | **К:** слушать и слышать друг друга и учителя; с до-аточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. **Р:** формировать умение самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; искать и выделять необходимую информацию**. П:** уметь выполнять разминку в парах, броски через во-лейбольную сетку на точность; играть в подвижную игру «Забросай противника мячами». |
| 39. |  |  Подвижная игра «Вышибалы через сетку». | 1 | Разминка с мячом в движении по кругу, подвижная игра «Вышибалы через сетку», передача мяча через волейбольную сетку. | Владеть техникой передачи мяча через во-лейбольную сетку, выполнять разминку с мячами в движении по кругу, играть в подвижную игру «Вышибалы через сетку». | Уметь видеть и ценить красоту, проявлять до-брожелательность и эмоционально - нравственную отзывчивость, сочувствовать другим людям, сотрудничать со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, не создавать конфликты, следовать установке на безопасный и здоровый образ жизни. | **К:** формировать навыки учебного сотрудничества в ходе индивидуальной и групповой работы, уважение к иной точке зрения. **Р:** проектировать траектории развития че-рез включение в новые виды деятельности и формы сотрудничества; уметь контролировать свою деятельность по результату. **П:** уметь выполнять разминку с мячами в движении по кругу, броски через волейбольную сетку; играть в подвижную игру «Вышибалы через сетку». |
| 40. |  | Броски мяча через волейболь­ную сетку с дальних дистанций. | 1 | Разминка с мячом в движении по кругу, подвижная игра «Вышибалы через сетку», броски мяча на дальность. | Иметь представление о броске мяча через сет-ку с дальних дистанций, владеть техникой передачи мяча через волейбольную сетку, выполнять разминку с мячами в движении по кругу, играть в подвижную игру «Вышибалы через сетку». | Осознавать мотивы учебной деятельности, проявлять доброжелательность и эмоционально-нравственную отзывчивость, сочувствовать другим людям, развивать навыки самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе. | **К:** владеть монологической и диалогической формами речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами родного языка. **Р:** формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников; уметь сохранять заданную цель; видеть указанную ошибку и исправлять ее по наставлению взрослого. **П:** уметь выполнять разминку с мячами в движении по кругу, броски через волейбольную сетку на дальность; играть в подвижную игру «Вышибалы через сетку». |
| 41. |  | Бросок набивного мяча снизу. | 1 | Разминка с набивными мячами, бросок набивного мяча от груди, бросок набивного мяча снизу, подвижная игра «Вышибалы через сетку». | Иметь первоначальное представление о технике броска набивного мяча от груди, владеть техникой броска мяча через волейбольную сетку, выполнять разминку с набивными мячами, играть в подвижную игру «Вышибалы через сетку». | Проявлять доброжелательность и эмоционально-нравственную отзывчивость, сочувствовать другим людям, развивать навыки самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, следовать установке на безопасный образ жизни. | **К:** представлять конкретное содержание и излагать его в устной форме; добывать недостающую информацию с помощью вопросов (познавательная инициативность). **Р:** осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции; уметь видеть указанную ошибку и исправлять ее по наставлению взрослого. **П:** уметь выполнять разминку с набивными мячами, броски набивного мяча от груди и снизу; играть в подвижную игру «Вышибалы через сетку». |
| **Гимнастика с элементами акробатики – 7 часов** |
| 42. |  | Прыжки со скакалкой. | 1 | Разминка со скакалками, прыжки со скакалкой, подвижная игра «Шмель». | Иметь представление о том, что такое скакалка и какие упражнения с ней можно выполнять, о пользе прыжков со скакалкой и о здоровье как факторе успешной учебы и социализации, выполнять разминку со скакалками и прыжковые упражнения, уметь организовать подвижную игру «Шмель». | Осознавать мотивы учебной деятельности и личностный смысл учения, проявлять до-брожелательность и эмоционально - нравственную отзывчивость, развивать навыки самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, следовать установке на безопасный и здоровый образ жизни. | **К:** формировать навыки речевого отображения (описания, объяснения) содержания совершаемых действий в форме речевых значений с целью ориентировки. **Р:** формировать умение са-мостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; адекватно оценивать свои действия и действия партнеров. **П:** уметь выполнять разминку со скакалкой, прыжки со скакалкой, проводить подвижную игру «Шмель». |
| 43. |  | Прыжки через длинную скакалку. | 1 | Разминка со скакалками, прыжки со скакалкой, подвижная игра «Шмель». | Иметь представление о том, что такое скакалка и какие упражнения с ней можно выполнять, о пользе прыжков со скакалкой и о здоровье как факторе успешной учебы и социализации, выполнять разминку со скакалками и прыжковые упражнения, уметь организовать подвижную игру «Шмель». | Осознавать мотивы учебной деятельности и личностный смысл учения, проявлять до-брожелательность и эмоционально - нравственную отзывчивость, развивать навыки самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, следовать установке на безопасный и здоровый образ жизни. | **К:** формировать навыки речевого отображения (описания, объяснения) содержания совершаемых действий в форме речевых значений с це-лью ориентировки. **Р:** формировать умение са-мостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; адекватно оценивать свои действия и действия партнеров. **П:** уметь вы-полнять разминку со скакалкой, прыжки со скакалкой, проводить подвижную игру «Шмель». |
| 44. |  | Прыжки в скакалку. | 1 | Разминка со скакалками, прыжки со скакалкой, подвижная игра «Шмель», прыжки в скакалку. | Иметь представление о прыжках в скакалку, о здоровье как факторе успешной учебы и социализации, выполнять разминку со скакалками и прыжковые упражнения, уметь организовать подвижную игру «Шмель». | Осознавать мотивы учебной деятельности и личностный смысл учения, проявлять до-брожелательность и эмоционально - нравственную отзывчивость, развивать навыки самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, следовать установке на безопасный и здоровый образ жизни. | **К:** формировать навыки сотрудничества со сверстниками и взрослыми; с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. **Р:** осознавать самого себя как движущую силу своего научения, формировать способность к преодолению препятствий и самокоррекции. **П:** уметь выполнять разминку со скакалкой, прыжки со скакалкой и в скакалку, проводить подвижную игру «Шмель». |
| 45. |  | Круговая тренировка. | 1 | Разминка со скакалками, круговая тренировка, подвижная игра «Береги предмет». | Иметь представление о том, что такое круговая тренировка, о ее позитивном влиянии на развитие человека – физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное, выполнять разминку со скакалками, играть в подвижную игру «Береги предмет». | Осознавать мотивы учебной деятельности и личностный смысл учения, проявлять до-брожелательность и эмоционально - нравственную отзывчивость, развивать навыки самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, следовать установке на безопасный и здоровый образ жизни. | **К:** слушать и слышать друг друга и учителя; уметь сохранять доброжелательное отношение друг к другу. **Р:** формировать умение контролировать свою деятельность по результату; уметь сохранять заданную цель; адекватно оценивать свои действия и действия партнеров. **П:** уметь выполнять разминку со скакалкой, проходить станции кру-говой тренировки, проводить подвижную игру «Береги предмет». |
| 46. |  | Вращение обруча. | 1 | Разминка с обручами, упражнения на кольцах, подвижная игра «Попрыгунчики-воробушки». | Иметь представление об обруче, о том, какие упражнения можно с ним делать, выполнять разминку с обручем, играть в подвижную игру «Попрыгунчики-воробушки». | Осознавать мотивы учебной деятельности и личностный смысл учения, проявлять до-брожелательность и эмоционально - нравственную отзывчивость, развивать навыки самостоятельности и личной ответственности за свои поступки. | **К:** владеть монологической и диалогической формами речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами родного языка. **Р:** формировать умение видеть указанную ошибку и исправлять ее по наставлению взрослого; уметь сохранять заданную цель. **П:** уметь выполнять разминку с обручами, вис углом, вис согнувшись, вис прогнувшись, переворот впе-ред и назад на кольцах, вращать обруч, проводить подвижную игру «Попрыгунчики - воробушки». |
| 47. |  | Обруч — учимся им управлять. | 1 | Разминка с обручами, подвижная игра «Попрыгунчики-воробушки». | Иметь представление об упражнениях с обручем, выполнять упражнения на кольцах, разминку с обручем, играть в подвижную игру «Попрыгунчики-воробушки». | Осознавать мотивы учебной деятельности и личностный смысл учения, проявлять до-брожелательность и эмоционально - нравственную отзывчивость, развивать навыки самостоятельности и личной ответственности за свои поступки. | **К:** формировать навыки учебного сотрудничества в ходе индивидуальной и групповой работы; слушать и слышать друг друга. **Р:** формировать умение контролировать свою деятельность по результату; уметь сохранять заданную цель. **П:** уметь выполнять разминку с обручами, вис углом, вис согнувшись, вис прогнувшись, переворот вперед и назад на коль­цах, вращать обруч, проводить подвижную игру «Попрыгунчики-воробушки». |
| 48. |  | Круговая трениров­ка. | 1 | Разминка с массажными мячами, круговая тренировка. | Иметь представление о массажных мячах, о том, какие упражнения можно с ним выполнять, проводить разминку с массажными мячами, проводить круговую тренировку, организовывать подвижные игры. | Осознавать мотивы учебной деятельности и личностный смысл учения, проявлять до-брожелательность и эмоционально - нравственную отзывчивость, развивать навыки самостоятельности и личной ответственности за свои поступки. | **К:** слушать и слышать друг друга и учителя; формировать умение по-нимать мысли, чувства, стремления и желания окружающих, их внутренний мир в целом. **Р:** формировать умение осуществлять действие по образцу и заданному правилу; адекватно оценивать свои действия и действия партнеров. **П:** уметь выполнять разминку с массажными мя-чами, круговую тренировку, проводить подвижные игры. |
| **Гимнастика с элементами акробатики – 27 часов** |
| 49. |  | Перекаты. | 1 | Разминка на матах, группировка и перекаты, подвижная игра «Удочка». | Иметь представление о гимнастике, о группировке, о перекатах, выполнять разминку на матах, играть в подвижную игру «Удочка». | Осознавать мотивы учебной деятельности и личностный смысл учения, проявлять до-брожелательность и эмоционально - нравственную отзывчивость, сочувствовать другим людям, развивать навыки самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, следовать установке на безопасный и здоровый образ жизни. | **К:** устанавливать рабочие отношения; формировать навыки учебного сотрудничества в ходе индивидуальной и групповой работы. **Р:** осознавать самого себя как движущую силу своею научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. **П:** уметь выполнять разминку на ма-тах, делать групппировку, перекаты; играть в подвижную игру «Удочка». |
| 50. |  | Разновидности перекатов. | 1 | Разминка на матах, подвижная игра «Удочка», группировка, перекаты. | Иметь представление о группировке, о перекатах, выполнять разминку на матах, играть в подвижную игру «Удочка». | Осознавать мотивы учебной деятельности и личностный смысл учения, проявлять до-брожелательность и эмоционально - нравственную отзывчивость, сочувствовать другим людям, развивать навыки самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, следовать установке на безопасный и здоровый образ жизни. | **К:** устанавливать рабочие отношения; формировать навыки учебного сотрудничества в ходе индивидуальной и групповой работы. **Р:** осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. **П:** уметь выполнять разминку на матах, делать группировку, перекаты; играть в подвижную игру «Удочка». |
| 51. |  | Техника выполнения кувыркаВперед. | 1 | Разминка на матах, перекаты, подвижная игра «Удочка», кувырок вперед. | Иметь представление о технике выполнения кувырка вперед, выполнять разминку на матах, играть в подвижную игру «Удочка». | Осознавать мотивы учебной деятельности и личностный смысл учения, проявлять до-брожелательность и эмоционально - нравственную отзывчивость, сочувствовать другим людям, развивать навыки самостоятельности и личной ответственности. | **К:** формировать навыки учебного сотрудничества в ходе индивидуальной и групповой работы, навыки содействия в до-стижении цели со сверстниками. **Р:** формировать умение самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; осуществлять действие по образцу и заданному правилу. **П:** уметь выполнять разминку на матах, перекаты, кувырок вперед и играть в подвижную игру «Удочка». |
| 52. |  | Кувырок вперед. | 1 | Разминка на матах, перекаты, кувырок вперед, подвижная игра «Успей убрать». | Иметь представление о технике выполнения кувырка вперед, об осанке и факторах, влияющих на ее изменение, выполнять разминку на матах, играть в подвижную игру «Успей убрать». | Осознавать мотивы учебной деятельности и личностный смысл учения, проявлять до-брожелательность и эмоционально - нравственную отзывчивость, сочувствовать другим людям, развивать навыки самостоятельности и личной ответственности. | **К:** добывать недостающую информацию с помощью вопросов; ус-танавливать рабочие отношения. **Р:** осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. **П:** уметь выполнять разминку на матах, перекаты, кувырок вперед и играть в подвижную игру «Успей убрать». |
| 53. |  | Кувырок вперед. | 1 | Разминка на матах, перекаты, кувырок вперед, подвижная игра «Успей убрать». | Иметь представление о технике выполнения кувырка вперед, об осанке и факторах, влияющих на ее изменение, выполнять разминку на матах, играть в подвижную игру «Успей убрать». | Осознавать мотивы учебной деятельности и личностный смысл учения, проявлять до-брожелательность и эмоционально - нравственную отзывчивость, сочувствовать другим людям, развивать навыки самостоятельности и личной ответственности. | **К:** добывать недостающую информацию с по-мощью вопросов; устанавливать рабочие отношения. **Р:** осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. **П:** уметь выполнять раз-минку на матах, перекаты, кувырок вперед и иг-рать в подвижную игру «Успей убрать». |
| 54. |  | Стойка на лопатках, «мост». | 1 | Разминка, направленная на сохранение правильной осанки, стойка на лопатках, мост, подвижная игра «Волшебные елочки». | Иметь представление о том, какие упражнения помогают сохранять правильную осанку, как совершенствуют технику выполнения кувырка вперед, что такое стойка на лопатках и мост, выполнять разминку, направленную на сохранение правильной осанки, играть в подвижную игру «Волшебные елочки». | Осознавать мотивы учебной деятельности и личностный смысл учения, проявлять до-брожелательность и эмоционально - нравственную отзывчивость, сочувствовать другим людям, развивать навыки самостоятельности и личной ответственности, следовать установке на здоровый образ жизни. | **К:** представлять конкретное содержание и излагать его в устной форме; формировать на-выки сотрудничества со сверстниками и взрослыми. **Р:** осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. **П:** уметь выполнять разминку, на-правленную на сохранение правильной осанки, кувырок вперед, стойку на лопатках, «мост» и играть в подвижную игру «Волшебные елочки». |
| 55. |  | Стойка н**а** лопатках, «мост» — совершен­ствование. | 1 | Разминка, направленная на сохранение правильной осанки, стойка на лопатках, мост, подвижная игра «Волшебные елочки». | Иметь представление о том, какие упражнения помогают сохранять правильную осанку, как совершенствуют технику выполнения кувырка вперед, что такое стойка на лопатках и мост, выполнять разминку, направленную на сохранение правильной осанки, играть в подвижную игру «Волшебные елочки». | Осознавать мотивы учебной деятельности и личностный смысл учения, принимать со-циальную роль обучающегося, сочувствовать другим людям, развивать навыки самостоятельности и личной ответственности, следовать установке на здоровый образ жизни. | **К:** слушать и слышать друг друга и учителя; представлять конкретное содержание и излагать его в устной форме. **Р:** формировать умение со-хранять заданную цель; контролировать свою деятельность по результату. **П:** уметь выполнять разминку, направленную на сохранение правильной осанки, кувырок вперед, стойку на лопатках, «мост» и играть в подвижную игру «Волшебные елочки». |
| 56. |  | Стойка н**а** лопатках, «мост» — совершен­ствование. | 1 | Разминка, направленная на сохранение правильной осанки, стойка на лопатках, мост, подвижная игра «Волшебные елочки». | Иметь представление о том, какие упражнения помогают сохранять правильную осанку, как совершенствуют технику выполнения кувырка вперед, что такое стойка на лопатках и мост, выполнять разминку, направленную на сохранение правильной осанки, играть в подвижную игру «Волшебные елочки». | Осознавать мотивы учебной деятельности и личностный смысл учения, принимать со-циальную роль обучающегося, сочувствовать другим людям, развивать навыки самостоятельности и личной ответственности, следовать установке на здоровый образ жизни. | **К:** слушать и слышать друг друга и учителя; представлять конкретное содержание и излагать его в устной форме. **Р:** формировать умение со-хранять заданную цель; контро­лировать свою деятельность по ре­зультату. **П:** уметь выполнять разминку, направленную на сохра­нение правильной осанки, кувырок вперед, стойку на лопатках, «мост» и играть в подвижную игру «Волшебные елочки». |
| 57. |  | Стойка на голове. | 1 | Разминка на матах с резиновыми кольцами, стойка на голове, кувырок вперед. | Иметь представление о технике выполнения стойки на голове, выполнять разминку на матах, с резиновыми кольцами и игровые упражнения. | Осознавать мотивы учебной деятельности и личностный смысл учения, развивать на-выки самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе. | **К:** формировать навык речевых действий: использования адекватных языковых средств для отображения в речевых высказываниях с целью планирования, контроля и самооценки. **Р:** определять новый уровень отношения к самому се-бе как субъекту деятельности; осуществлять действие по образцу и заданному правилу. **П:** уметь выполнять разминку на матах с резиновыми кольцами, кувырок вперед, стойку на голове, проводить игровое упражнение на внимание. |
| 58. |  | Стойка на голове. | 1 | Разминка на матах с резиновыми кольцами, стойка на голове, кувырок вперед. | Иметь представление о технике выполнения стойки на голове, выполнять разминку на матах, с резиновыми кольцами и игровые упражнения. | Осознавать мотивы учебной деятельности и личностный смысл учения, развивать на-выки самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе. | **К:** формировать навык речевых действий: использования адекватных языковых средств для отображения в речевых высказываниях с целью планирования, контроля и самооценки. **Р:** определять новый уровень отношения к самому се-бе как субъекту деятельности; осуществлять действие по образцу и заданному правилу. **П:** уметь выполнять разминку на матах с резиновыми кольцами, кувырок вперед, стойку на голове, проводить игровое упражнение на внимание. |
| 59. |  | Лазанье по гимнастической стенке. | 1 | Разминка на матах с резиновыми кольцами, лазанье по гимнастической стенке, стойка на голове. | Иметь представление о лазанье по гимнастической стенке, выполнять разминку с гимнастическими кольцами и игровые упражнения. | Осознавать мотивы учебной деятельности и личностный смысл учения, развивать на-выки самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе. | **К:** эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации; формировать навыки сотрудничества в ходе индивидуальной работы. **Р:** добывать не-достающую информацию с помощью вопросов (познавательная инициативность); формировать умение осуществлять действие но образцу и заданному правилу. **П:** уметь выполнять разминку на матах с резиновыми кольцами, лазанье по гимнастической стенке, стойку на голове. проводить игровое упражнение на внимание. |
| 60. |  | Перелезание на гимнастической стенке. | 1 | Разминка с гимнастическими палками, перелезание на гимнастической стенке, кувырок вперед, стойка на голове. | Иметь представление о сердце и кровеносных сосудах, об их значении для здоровья человека, выполнять игровые и разминочные упражнения, уметь лазить по гимнастической стенке, выполнять кувырок вперед и стойку на голове. | Осознавать мотивы учебной деятельности и личностный смысл учения, сотрудничать со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, развивать навыки самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, следовать установке на безопасный и здоровый образ жизни. | **К:** эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации; формировать навыки сотрудничества в ходе индивидуальной работы. **Р:** добывать недостающую информацию с помощью вопросов (познавательная инициативность); формировать умение осуществлять действие по об-разцу и заданному правилу. **П:** уметь выполнять разминку с гимнастическими палками, лазанье и перелезание на гимнастической стенке, стойку на голове, кувырок вперед, проводить игровое упражнение на внимание. |
| 61. |  | Висы на пере­кладине. | 1 | Разминка с гимнастическими палками, лазанье и перелезание на гимнастической стенке, висы на перекладине. | Иметь представление о том, что такое висы и какие они бывают, уметь лазать по гимнастической стенке, проводить разминку с гимнастическими палками и подвижную игру «Удочка». | Осознавать мотивы учебной деятельности и личностный смысл учения, проявлять до-брожелательность и эмоционально - нравственную отзывчивость, развивать навыки самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, следовать установке на безопасный и здоровый образ жизни. | **К:** представлять конкретное содержание и излагать его в устной форме; с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. **Р:** осознавать самого себя как движущую силу своего научения, формировать способность к преодолению препятствий и самокоррекции. **П:** уметь выполнять разминку с гимнастическими палками, лазанье и перелезание на гимнастической стенке, выполнять вис стоя, вис, вис на согнутых руках на перекладине, проводить подвижную игру «Удочка». |
| 62. |  | Висы на пере­кладине. | 1 | Разминка с гимнастическими палками, лазанье и перелезание на гимнастической стенке, висы на перекладине. | Иметь представление о том, что такое висы и какие они бывают, уметь лазать по гимнастической стенке, проводить разминку с гимнастическими палками и подвижную игру «Удочка». | Осознавать мотивы учебной деятельности и личностный смысл учения, проявлять доброжелательность и эмоционально - нравственную отзывчивость, развивать навыки самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, следовать установке на безопасный и здоровый образ жизни. | **К:** представлять конкретное содержание и излагать его в устной форме; с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. **Р:** осознавать самого себя как движущую силу своего научения, формировать способность к преодолению препятствий и самокоррекции. **П:** уметь выполнять разминку с гимнастическими палками, лазанье и перелезание на гимнастической стенке, выполнять вис стоя, вис, вис на согнутых руках на перекладине, проводить подвижную игру «Удочка». |
| 63. |  | Круговая тренировка. | 1 | Разминка с гимнастическими палками, круговая тренировка. | Иметь представление о специальных упражнениях для сохранения хорошего здоровья, о том, что такое круговая тренировка, уметь лазать по гимнастической стенке, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность, выполнять разминку с гимнастическими палками и игровое упражнение на внимание. | Осознавать мотивы учебной деятельности и личностный смысл учения, проявлять до-брожелательность и эмоционально - нравственную отзывчивость, развивать навыки самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, следовать установке на безопасный и здоровый образ жизни. | **К:** слушать и слышать друг друга и учителя; с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. **Р:** формировать умение самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; адекватно оценивать свои действия и действия партнеров. **П:** уметь выполнять разминку с гимнастическими палками, круговую тренировку, проводить игровое упражнение на внимание и реакцию. |
| 64. |  | Подъема туловища из положения лежа за 30 с. | 1 | Разминки, направленной на развитие гибкости, тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с, разучивание подвижной игры «Волк во рву», повторение упражнения на запоминание временного отрезка. | Иметь представление о том, как необходимо сдавать тестирование подъема из положения лежа за 30 с, навык запоминания временных отрезков, наблюдать за своим физическим состоянием за счет отслеживания изменений показателей развития основных физических качеств – быстроты и силы, выполнять разминку, на-правленную на развитие гибкости, играть в подвижную игру «Волк во рву». | Сочувствовать другим людям, развивать навыки самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, сохранять установку на безопасное поведение. | **К:** сохранять доброжелательное отношение друг к другу; устанавливать рабочие отношения. **Р:** формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и свер-стников. **П:** уметь рассказать о проведении тестирования подъема туловища из положения лежа и о правилах проведения подвижной игры «Волк во рву». |
| 65. |  | Вис углом, вис со­гнувшись на гимна­стических перекладинах. | 1 | Разминка со скакалками, вис углом и вис согнувшись на гимнастических перекладинах, подвижная игра «Волк во рву». | Иметь представление о гимнастических перекладинах, уметь организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность, выполнять разминку со скакалками, играть в подвижную игру «Волк во рву». | Осознавать мотивы учебной деятельности и личностный смысл учения, развивать на-выки самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, следовать установке на безопасный и здоровый образ жизни. | **К:** эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации; формировать навыки речевого отображения {описания, объяснения)содержания совершаемых действий в форме речевых значений с целью ориентировки. **Р:** определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности; уметь осуществлять действие по образцу и заданному правилу. **П:** уметь выполнять разминку со скакалкой, вис углом и вис, согнувшись на кольцах, проводить подвижную игру «Волк во рву». |
| 66. |  | Вис про­гнувшись на перекладине. | 1 | Разминка с резиновыми кольцами, вис, прогнувшись на перекладинах, вис углом и вис согнувшись на кольцах, подвижная игра «Волк во рву». | Иметь представление о висе прогнувшись на перекладинах, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с резиновыми кольцами и подвижной игры «Волк во рву». | Осознавать мотивы учебной деятельности и личностный смысл учения, развивать на-выки самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социально справедливости и свободе. | **К:** устанавливать рабочие отношения; формировать навыки учебного сотрудничества в ходе индивидуальной и групповой работы. **Р:** проектировать траектории ра-звития через включение в новые виды деятельности и формы сотрудничества. **П:** уметь выполнять разминку с резиновыми кольцами, вис углом, вис согнувшись и вис прогнувшись на кольцах, проводить подвижную игру «Волк во рву». |
| 67. |  | Вис про­гнувшись на перекладине. | 1 | Разминка с резиновыми кольцами, вис, прогнувшись на перекладинах, вис углом и вис согнувшись на кольцах, подвижная игра «Волк во рву». | Иметь представление о висе прогнувшись на перекладинах, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с резиновыми кольцами и подвижной игры «Волк во рву». | Осознавать мотивы учебной деятельности и личностный смысл учения, развивать на-выки самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социально справедливости и свободе. | **К:** устанавливать рабочие отношения; формировать навыки учебного сотрудничества в ходе индивидуальной и групповой работы. **Р:** проектировать траектории ра-звития через включение в новые виды деятельности и формы сотрудничества. **П:** уметь выполнять разминку с резиновыми кольцами, вис углом, вис согнувшись и вис прогнувшись на кольцах, проводить подвижную игру «Волк во рву». |
| 68. |  | Перево­рот назад и вперед на перекладине. | 1 | Разминка с резиновыми кольцами, вис согнувшись и вис прогнувшись на перекладинах, переворот назад и вперед на гимнастических кольцах, подвижная игра «Попрыгунчики-воробушки». | Иметь представление о переворотах назад и вперед на перекладинах, выполнять разминку с резиновыми кольцами, играть в подвижную игру «Попрыгунчики - воробушки». | Осознавать мотивы учебной деятельности и личностный смысл учения, развивать на-выки самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социально справедливости и свободе. | **К:** формировать навыки речевого отображения (описания, объяснения) содержания совершаемых действий в форме речевых значений с целью ориентировки. **Р:** определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту де-ятельности; контролировать свою деятельность по результату. **П:** уметь выполнять разминку с резиновыми кольцами, вис углом, вис согнувшись, вис прогнувшись, переворот вперед и назад на кольцах, проводить подвижную игру «Попрыгунчики-воробушки». |
| 69. |  | Подтягивания на низкой перекладине из виса лежа. | 1 | Мышечная система человека, разминка у гимнастической стенки, тестирование виса на время, подвижная игра «Охотник и зайцы». | Иметь представление о мышечной системе человека, о правилах сдачи тестирования виса на время, наблюдать за своим физическим состоянием за счет отслеживания изменений показателей развития физических качеств – силы и выносливости, выполнять разминку у гимнастической стенки, играть в подвижную игру «Охотник и зайцы». | Осознавать мотивы учебной деятельности и личностный смысл учения, проявлять доброжелательность и эмоционально-нравственную отзывчивость, сочувствовать другим людям, развивать навыки самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, сохранять установку на безопасный, здоровый образ жизни. | **К:** сохранять доброжелательное отношение друг к другу; устанавливать рабочие отношения. **Р:** формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и свер-стников. **П:** уметь рассказать о проведении тестирования подтягивания на низкой перекладине и о правилах проведения подвижной игры «Охотник и зайцы». |
| 70. |  | Прохождение полосы препятствий. | 1 | Разминка на гимнастической скамейке, полоса препятствий, подвижная игра «Белочка-защитница». | Иметь представление о том, что такое полоса препятствий, и о возможностях ее прохождения, выполнять разминку на гимнастических скамейках, играть в подвижную игру «Белочка-защитница». | Освоить социальную роль обучающегося, развивать навыки самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах. | **К:** представлять конкретное содержание и излагать его в устной форме; добывать недостающую информацию с помощью вопросов (по-знавательная инициативность). **Р:** формировать умение самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; искать и выделять необходимую информацию; уметь сохранять заданную цель. **П:** уметь выполнять разминку на гимнастических скамейках, преодолевать полосу препятствий, играть в подвижную игру «Белочка-защитница». |
| 71. |  | Прохождение полосы препятствий. | 1 | Разминка на гимнастической скамейке, подвижная игра «Белочка-защитница», усложненная полоса препятствий. | Знать, что такое полоса препятствий и возможности ее прохождения, играть в подвижную игру «Белочка-защитница», выполнять разминку на гимнастических скамейках. | Освоить социальную роль обучающегося, развивать навыки самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах. | **К:** представлять конкретное содержание и излагать его в устной форме; добывать недостающую информацию с помощью вопросов (по-знавательная инициативность). **Р:** формировать умение самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; искать и выделять необходимую информацию; уметь со-хранять заданную цель. **П:** уметь выполнять раз-минку на гимнастических ска­мейках, преодолевать полосу препятствий, играть в подвижную игру «Белочка-защитница». |
| 72. |  | Тестирование виса на время. | 1 | Разминка с малыми мячами, тестирование виса на время, подвижная игра «Охотник и зайцы». | Владеть навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием, показателями развития основных физических качеств – силы и выносливости, выполнять разминку с малыми мячами, играть в подвижную игру «Ожотник и зайцы». | Проявлять доброжелательность и эмоционально-нравственную отзывчивость, сочувствовать другим людям, развивать навыки самостоятельности и личной ответственности за свои поступки. | **К:** сохранять доброжелательное отношение друг к другу; устанавливать рабочие отношения. **Р:** формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. **П:** уметь рассказать о проведении тестирования виса на время и о правилах проведения подвижной игры «Охотник и зайцы». |
| 73. |  | Лазанье по канату. | 1 | Разминка с гимнастическими палками, подвижная игра «Белки в лесу», лазанье по канату. | Иметь представление о канате и способах лазания по нему, выполнять разминку с гимнастическими палками, играть в подвижную игру «Белки в лесу». | Осознавать мотивы учебной деятельности и личностный смысл учения, проявлять до-брожелательность, сочувствовать другим людям, сотрудничать со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, сохранять установку на безопасный и здоровый образ жизни. | **К:** формировать навыки сотрудничества со сверстниками и взрослыми; уметь понимать мысли, чувства, стремления и желания окружающих, их внутренний мир в целом. **Р:** осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. **П:** уметь выполнять разминку с гимнастическими палками, лазать по канату, играть в подвижную игру «Белки в лесу». |
| 74. |  | Лазанье по канату. | 1 | Разминка с гимнастическими палками, подвижная игра «Белки в лесу», лазанье по канату. | Иметь представление о канате и способах лазания по нему, выполнять разминку с гимнастическими палками, играть в подвижную игру «Белки в лесу». | Осознавать мотивы учебной деятельности и личностный смысл учения, проявлять до-брожелательность, со-чувствовать другим людям, сотрудничать со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, сохранять установку на безопасный и здоровый образ жизни. | **К:** формировать навыки сотрудничества со сверстниками и взрослыми; уметь понимать мысли, чувства, стремления и желания окружающих, их внутренний мир в целом. **Р:** осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. **П:** уметь выполнять разминку с гимнастическими палками, лазать по канату, играть в подвижную игру «Белки в лесу». |
| 75. |  | Прохождение усложненной полосы препят­ствий. | 1 | Разминка на гимнастической скамейке, подвижная игра «Белочка-защитница», усложненная полоса препятствий. | Знать, что такое полоса препятствий и возможности ее прохождения, играть в подвижную игру «Белочка-защитница», выполнять разминку на гимнастических скамейках. | Освоить социальную роль обучающегося, развивать навыки самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах. | **К:** представлять конкретное содержание и излагать его в устной форме; добывать недостающую информацию с помощью вопросов (познавательная инициативность). **Р:** формировать умение самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; искать и выделять необходимую информацию; уметь сохранять заданную цель. **П:** уметь выполнять разминку на гимнастических скамейках, преодолевать усложненную полосу препятствий, играть в подвижную игру «Белочка - защитница». |
| **Подвижные игры – 10 часов** |
| 76. |  | Развитие двигательных качеств в подвижной игре «Ночная охота». | 1 | Разминка с мячами, упражнения с мячом в парах, подвижная игра «Ночная охота». | Иметь представление об упражнениях с мячами: выполнение бросков и ловли мяча различными способами – сверху, снизу, с отскоком от пола, ловли перед грудью, выполнять разминку с мячами, играть в подвижную игру «Ночная охота» | Осознавать мотивы учебной деятельности и личностный смысл учения, проявлять до-брожелательность и эмоционально - нравственную отзывчивость, сочувствовать другим людям, сотрудничать со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, не создавать ко-нфликты и находить выходы из спорных си-туаций, развивать на-выки самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе. | **К:** слушать и слышать друг друга; формировать навыки речевого отображения (описания, объяснения) содержания совершаемых действий в форме речевых значений с целью ориентировки. **Р:** формировать умение сохранять заданную цель; осуществлять итоговый и пошаговый контроль. **П:** уметь самостоятельно выполнять упражнения с мячом, рассказать правила проведения подвижной игры «Ночная охота»; знать, как выполнять упражнения с закрытыми глазами. |
| 77. |  | Подвижная игра «Запрещенное движение». | 1 | Разминка, направленной на развитие координации движений, подвижная игра «Запрещённое движение». | Организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки, направленной на развитие координации движений, и подвижной игры «Запрещённое движение». |  Осознавать мотивы учебной деятельности и личностный смысл учения, сотрудничать со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях. | **К:** устанавливать рабочие отношения; эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации; формировать уважение к иной точке зрения. **Р:** формировать ситуацию саморегуляции, т. е. операционный опыт (учебных знаний и умений); сотрудничать в совместном решении задач. **П:** уметь выполнять разминку с игровым упражнением «Запрещенное движение», выбирать подвижные игры для зала. |
| 78. |  | Стихотворное сопровождение на уроках. | 1 | Разминка со стихотворным сопровождением, подвижная игра «Кто быстрее схватит», «Совушка». | Иметь представление об уроках со стихотворным сопровождением, выполнять разминку со стихотворным сопровождением, играть в подвижные игры «Кто быстрее схватит», «Совушка». | Осознавать мотивы учебной деятельности и личностный смысл учения, проявлять до-брожелательность и эмоционально - нравственную отзывчивость, сочувствовать другим людям. | **К:** представлять конкретное содержание и излагать его; с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. **Р:** самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; уметь сохранять заданную цель. **П:** уметь воспроизвести стихотворное сопровождение разминочных упражнений, рассказать правила проведения подвижных игр «Кто быстрее схватит» и «Совушка». |
| 79. |  | Стихотворное сопровождение как элемент раз­вития координации движений. | 1 | Разминка со стихотворным сопровождением, подвижная игра «Кто быстрее схватит», «Совушка». | Иметь представление об уроках со стихотворным сопровождением, выполнять разминку со стихотворным сопровождением, играть в подвижные игры «Кто быстрее схватит», «Совушка». | Осознавать мотивы учебной деятельности и личностный смысл учения, проявлять до-брожелательность и эмоционально - нравственную отзывчивость, сочувствовать другим людям. | **К:** слушать и слышать друг друга; с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. **Р:** уметь осуществлять действие по образцу и заданному правилу; сохранять заданную цель. **П:** уметь воспроизвести стихотворное сопровождение разминочных упражнений, рассказать правила проведения подвижных игр «Кто быстрее схватит» и «Совушка». |
| 80. |  | Прохожде­ние полосы препятствий. | 1 | Разминка на гимнастической скамейке, полоса препятствий, подвижная игра «Белочка-защитница». | Иметь представление о том, что такое полоса препятствий, и о возможностях ее прохождения, выполнять разминку на гимнастических скамейках, играть в подвижную игру «Белочка-защитница». | Освоить социальную роль обучающегося, развивать навыки самостоятельности и ли-чной ответственности за свои поступки на ос-нове представлений о нравственных нормах. | **К:** слушать и слышать друг друга и учителя; с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. **Р:** формировать умение адекватно оценивать свои действия и действия партнера; самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. **П:** уметь выполнять разминку с гимнастическими палками, ла-зать по канату, играть в подвижную игру «Белочка-защитница». |
| 81. |  | Подвижная игра «Точно в цель». | 1 | Разминка с малыми мячами, подвижная игра «Точно в цель», бросок набивного мяча снизу и от груди. | Владеть техникой выполнения бросков набивного мяча снизу и от груди, выполнять разминку с малыми мячами, играть в подвижную игру «Точно в цель». | Проявлять доброжелательность и эмоционально-нравственную отзывчивость, сочувствовать другим людям, развивать навыки самостоятельности и ли-чной ответственности за свои поступки, следовать установке на безопасный образ жиз-ни. | **К:** формировать навык речевых действий: использования адекватных языковых средств для отображения в речевых высказываниях своих чувств, мыслей, побуждений и иных составляющих внутреннего ми-ра. **Р:** формировать умение сохранять заданную цель; контролировать свою деятельность по результату. **П:** уметь вы-полнять разминку с малыми мячами, броски набивного мяча от груди и снизу; играть в подвижную игру «Точно в цель». |
| 82. |  | Подвижные игры с мячом. | 1 | Разминка с мячом, подвижная игра «Охотники и утки», «Антивышибалы». | Иметь представление о подвижной игре «Антивышибалы», организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с мячами и подвижной игры «Охотники и утки». | Уметь видеть и ценить красоту, проявлять до-брожелательность и эмоционально - нравственную отзывчивость, сочувствовать другим людям, развивать навыки сотрудничества со сверстниками. | **К:** с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. **Р:** формировать умение самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; искать и выделять необходимую информацию. **П:** уметь выполнять разминку в движении, играть в подвижные иг-ры «Охотники и утки». «Антивышибалы». |
| 83. |  | Командная подвижная игра «Хвостики». | 1 | Разминка, направленная на развитие координации движений, подвижная игра «Совушка», командная подвижная игра «Хвостики». | Иметь представление о том, что такое координация движений, и о ее значении для жизни человека, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки, направленной на развитие координации движений, и подвижных игр «Хвостики» и «Совушка». | Сотрудничать со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций. | **К:** слушать и слышать друг друга и учителя; с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. **Р:** формировать ситуацию саморегуляции эмоциональных и функциональных состояний, т. е. операционный опыт. **П:** уметь выполнять разминку, направленную на развитие координации движений, играть в подвижные игры «Хвостики» и «Совушка». |
| 84. |  | Русская народная подвижная игра «Горелки». | 1 | Разминка, направленной на развитие координации движений, русская народная подвижная игра «Горелки», подвижная игра «Игра в птиц». | Иметь представление о культуре русского народа, переданной через подвижные игры, такие, как «Горелки», организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки, направленной на развитие координации движений, и подвижных игр «Горелки», «Игра в птиц». | Испытывать чувство гордости за свою Родину, российский народ и историю России, уважительно относиться к культуре других народов, осознавать мотивы учебной деятельности и личностный смысл учения, со-трудничать со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях. | **К:** слушать и слышать друг друга и учителя; с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. **Р:** формировать ситуацию саморегуляции эмоциональных и функциональных состояний, т. е. операционный опыт. **П:** уметь выполнять разминку, направленную на развитие координации движений, играть в подвижные игры «Горелки» и «Игра в птиц». |
| 85. |  | Командные подвижные игры. | 1 | Разминка в движении, командные подвижные игры «Хвостики», «День и ночь». | Иметь представление о том, что такое командный дух, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки в движении и командных подвижных игр «Хвостики» и «День и ночь». | Осознавать мотивы учебной деятельности и личностный смысл учения, сотрудничать со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях. | **К:** слушать и слышать друг друга; устанавливать рабочие отношения; эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. **Р:** формировать умение самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; контролировать свою деятельность по результату. **П:** уметь выполнять разминку в движении, играть в подвижные игры «Хвостики» и «День и ночь». |
| **Кроссовая подготовка – 6 часов** |
| 86. |  | ТБ при кроссе. Равномерный бег *(4 мин).*  | 1 | Равномерный бег 4 минуты. Подвижная игра «Третий лишний». Развитие выносливости. Понятие скорость бега. | Осваивать универсальные умения, контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений. | Проявлять выносливость при выполнении беговых упражнений. Понимать значение и влияние физических упражнений на трудовую деятельность. | **К:** эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, сохранять доброжелательное отношение друг к другу. **Р:** осуществлять итоговый контроль, сохранять заданную цель. **П:** пробегать 10 м без отдыха, играть в подвижную игру «Третий лишний». |
| 87. |  | Равномерный бег *(5 мин).*  Чередование ходьбы и бега *(бег - 50 м, ходьба 90 м)*. | 1 | Равномерный бег 5 минуты. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 90 м). Подвижная игра «Пятнашки». Развитие выносливости. Понятие скорость бега. | Осваивать универсальные умения, контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений. | Проявлять выносливость при выполнении беговых упражнений. Понимать значение и влияние физических упражнений на трудовую деятельность. | **К:** эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, сохранять доброжелательное отношение друг к другу. **Р:** осуществлять итоговый контроль, сохранять заданную цель. **П:** пробегать 10 м без отдыха, играть в подвижную игру «Пятнашки». |
| 88. |  | Равномерный бег *(6 мин).* Чередование ходьбы и бега *(бег* - *50 м, ходьба 90 м).* | 1 | Равномерный бег 6 минуты. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 90 м). Подвижная игра «Пустое место». Развитие выносливости. Понятие «дистанция». | Осваивать универсальные умения, контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений. | Проявлять выносливость при выполнении беговых упражнений. Понимать значение и влияние физических упражнений на трудовую деятельность. | **К:** эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, сохранять доброжелательное отношение друг к другу. **Р:** осуществлять итоговый контроль, сохранять заданную цель. **П:** пробегать 10 м без отдыха, играть в подвижную игру«Пустое место». |
| 89. |  | Равномерный бег *(7 мин).* Чередование ходьбы и бега *(бег - 50 м, ходьба 90 м).* | 1 | Равномерный бег 7 минуты. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 90 м). Подвижная игра «Рыбаки и рыбки». Развитие выносливости. Понятие «дистанция». | Осваивать универсальные умения, контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений. | Проявлять выносливость при выполнении беговых упражнений. Понимать значение и влияние физических упражнений на трудовую деятельность. | **К:** эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, сохранять доброжелательное отношение друг к другу. **Р:** осуществлять итоговый контроль, сохранять заданную цель. **П:** пробегать 10 м без отдыха, играть в подвижную игру «Рыбаки и рыбки». |
| 90. |  | Равномерный бег *(8 мин).*  Чередование ходьбы и бега *(бег**50 м, ходьба 90 м).* | 1 | Равномерный бег 8 минуты. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 90 м). Подвижная игра «Салки с выручкой». Развитие выносливости. Понятие «дистанция». | Осваивать универсальные умения, контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений. | Проявлять выносливость при выполнении беговых упражнений. Понимать значение и влияние физических упражнений на трудовую деятельность. | **К:** эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, сохранять доброжелательное отношение друг к другу. **Р:** осуществлять итоговый контроль, сохранять заданную цель. **П:** пробегать 10 м без отдыха, играть в подвижную игру «Салки с выручкой». |
| 91. |  | Равномерный бег *(9 мин).*  Чередование ходьбы и бега. П/и «Команда быстроногих». | 1 | Равномерный бег 9 минуты. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 90 м). Подвижная игра «Команда быстроногих». Развитие выносливости. Понятие «дистанция». | Осваивать универсальные умения, контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений. | Проявлять выносливость при выполнении беговых упражнений. Понимать значение и влияние физических упражнений на трудовую деятельность. | **К:** эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, сохранять доброжелательное отношение друг к другу. **Р:** осуществлять итоговый контроль, сохранять заданную цель. **П:** пробегать 10 м без отдыха, играть в подвижную игру «Команда быстроногих». |
| **Легкая атлетика – 8 часов** |
| 92. |  | Тестирование прыжка в длину с места. | 1 | Беговая разминка, прыжок в длину с места, подвижная игра «Собачки». | Владеть навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием, показателями развития основных физических качеств – силы, координации движений,выполнять беговую разминку, играть в подвижную игру «Собачки». | Проявлять доброжелательность и эмоционально-нравственную отзывчивость, сочувствовать другим людям, развивать навыки самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе. | **К:** сохранять доброжелательное отношение друг к другу; устанавливать рабочие отношения; представлять конкретное содержание и излагать его в устной форме. **Р:** формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников; уметь осуществлять итоговый контроль. **П:** уметь выполнять беговую разминку, сдавать тестирование прыжков в длину, играть в подвижную игру «Собачки». |
| 93. |  | Тестирование бега на 30 м с высокого старта. | 1 | Разминка в движении, тестирование бега на 30 м с высокого старта, подвижная игра «Хвостик». | Владеть навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием, показателями развития основных физических качеств – быстроты и скоростной выносливости, выполнять разминку в движении, играть в подвижную игру «Хвостики». | Проявлять доброжелательность и эмоционально-нравственную отзывчивость, сочувствовать другим людям, развивать навыки самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе. | **К:** сохранять доброжелательное отношение друг к другу; устанавливать рабочие отношения; представлять конкретное содержание и излагать его в устной форме. **Р:** формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников; уметь осуществлять итоговый контроль. **П:** уметь выполнять разминку в дви-жении, сдавать тестирование бега на 30 м, играть в подвижную игру «Хвостики». |
| 94. |  | Тестирование челночного бега 3х10м. | 1 | Разминка в движении, тестирование челночного бега 3\*10 м, подвижная игра «Бросай далеко, собирай быстрее». | Владеть навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием, показателями развития основных физических качеств – быстроты, скоростной выносливости, координации движений, выполнять разминку в движении, играть в подвижную игру «Бросай далеко, собирай быстрее». | Проявлять доброжелательность и эмоционально-нравственную отзывчивость, сочувствовать другим людям, развивать навыки самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе. | **К:** сохранять доброжелательное отношение друг к другу; устанавливать ра-бочие отношения; представлять конкретное со-держание и излагать его в устной форме. **Р:** формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников; уметь осуществлять итоговый контроль. **П:** уметь выполнять разминку в движении, сдавать тестирование челночного бега 3x10 м, иг-рать в подвижную игру «Бросай далеко, собирай быстрее». |
| 95. |  | Тестирование наклона вперед из положения стоя. | 1 | Разминка на гибкость, подвижная игра «Собачки», тестирование наклона вперед из положения стоя. | Владеть навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием, показателями развития основных физических качеств – силы, координации движений, выполнять разминку, направленную на развитие гибкости, играть в подвижную игру «Собачки». | Проявлять доброжелательность и эмоционально-нравственную отзывчивость, сочувствовать другим людям, развивать навыки самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе. | **К:** сохранять доброжелательное отношение друг к другу; устанавливать рабочие отношения; представлять конкретное содержание и излагать его в устной форме. **Р:** формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников; уметь осуществлять итоговый контроль. **П:** уметь выполнять разминку, направленную на развитие гибкости, сдавать тестирование наклона вперед из положения стоя, иг-рать в подвижную игру «Собачки». |
| 96. |  | Тестирование подтягивания на низкой перекладине. | 1 | Разминка в движении, подвижная игра «Лес, болото, озеро», тестирование подтягивания на низкой перекладине. | Владеть навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием, показателями развития основных физических качеств – силы, координации движений, выполнять разминку в движении, играть в подвижную игру «Лес, болото, озеро». | Проявлять доброжелательность и эмоционально-нравственную отзывчивость, сочувствовать другим людям, развивать навыки самостоятельности и ли-чной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе. | **К:** сохранять доброжелательное отношение друг к другу; устанавливать рабочие отношения; представлять конкретное содержание и излагать его в устной форме.**Р:** формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников; уметь осуществлять итоговый контроль. **П:** уметь выполнять разминку в дви-жении, сдавать тестирование подтягивания на низкой перекладине, иг-рать в подвижную игру «Лес, болото, озеро». |
| 97. |  | Метания мяча на дальность. | 1 | Разминка, направленная на развитие координации движений, тестирование метания мешочка на дальность, игра «Гуси-лебеди». | Иметь представление о методике проведения тестирования мешочка на дальность, наблюдать за своим физическим состоянием за счет отслеживания из-менений показателей развития физических качеств – силы, координации движений, быстроты, выполнять разминку, направленную на развитие координации движений, играть в подвижную игру «Гуси-лебеди». | Осознавать личностный смысл учения, быть доброжелательными, сочувствовать другим людям, сотрудничать со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, следовать правилам безопасного поведения. | **К:** сохранять доброжелательное отношение друг к другу; устанавливать рабочие отношения; представлять конкретное содержание и излагать его в устной форме. **Р:** формировать умение адекватно понимать опенку взрослого и сверстников; уметь осуществлять итоговый контроль. **П:** уметь выполнять разминку, направленную на развитие координации движений, сдавать тестирование метания мешочка на дальность, играть в подвижную игру «Гуси-лебеди». |
| 98. |  | Техника метания на точность. | 1 | Разминка с мешочками, подвижная игра «Ловишка с мешочком на голове», метание и броски на точность. | Иметь первоначальное представление о технике метания различных предметов на точность, выполнять разминку с мешочками, играть в подвижную игру «Ловишка с мешочком на голове». | Осознавать мотивы учебной деятельности и личностный смысл учения, развивать на-выки самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе. | **К:** с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; добывать информацию с помощью вопросов (познавательная инициативность). **Р:** формировать умение контролировать свою деятельность по результату; уметь осуществлять действие, но образцу и заданному правилу; со-хранять заданную цель. **П:** уметь выполнять разминку с мешочками, ме-тание различных предметов на точность, играть в подвижную игру «Ловишка с мешочком на голове». |
| 99. |  | Беговые упражнения. | 1 | Иметь представление о значении беговых упражнений для укрепления здоровья, выполнять разминку в движении, играть в подвижную игру «Колдунчики». | Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать свое поведение и поведение окружающих. | Осознавать мотивы учебной деятельности и личностный смысл учения, осуществлять социальные функции обучающегося, проявлять доброжелательность и эмоционально-нравственную отзывчивость. | **К:** слушать и слышать друг друга и учителя; с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.**Р:** уметь осуществлять действие по образцу и заданному примеру.**П:** уметь выполнять разминку в движении и беговые упражнения,  |

Всего – 99 часов

1. **Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения образовательного процесса**

К физкультурному оборудованию предъявляются педагогические, эстетические и гигиенические требования. Подбор оборудования определяется программными задачами физического воспитания детей. Размеры и масса инвентаря должны соответствовать возрастным особенностям младших школьников; его количество определяется из расчёта активного участия всех детей в процессе занятий.

Важнейшее требование - безопасность физкультурного оборудования. Для выполнения его необходимо обеспечить прочную установку снарядов, правильную обработку деревянных предметов (палки, рейки гимнастической стенки и др.). Во избежание травм они должны быть хорошо отполированы. Металлические снаряды делаются с закруглёнными углами. Качество снарядов, устойчивость, прочность проверяется учителем перед уроком

*Литература для  учителя*

Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов. – М.: Просвещение, 2011.

ФГОС НОО.

Рабочая программа по физической культуре

*Дополнительная литература для учителя*

Дидактические материалы по основным разделам и темам учебного предмета «физическая культура»

Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению.

*Интернет ресурсы*

[http://zdd.1september.ru/](http://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fzdd.1september.ru%2F)- газета  "Здоровье  детей"

[http://www.trainer.h1.ru/](http://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fwww.trainer.h1.ru%2F)[- сайт  учителя  физ.культуры](http://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fwww.it-n.ru%2Fcommunities.aspx%3Fcat_no%3D22924%26lib_no%3D32922%26tmpl%3Dlib)

<http://fizkultura-na5.ru>

<http://obg-fizkultura.ru>

*Технические средства обучения*

Музыкальный центр

Аудиозаписи

Интерактивная доска

Проектор

Экран

Ноутбук

Видеоматериалы

*Учебно-практическое оборудование*

Бревно гимнастическое напольное

Канат для лазанья

Стенка гимнастическая

Скамейка гимнастическая жесткая

Комплект навесного оборудования (перекладина, тренировочные баскетбольные щиты)

Мячи:  малый  теннисный мяч, баскетбольные, волейбольные, футбольные. Набивные мячи 1кг, 2 кг.

Палка гимнастическая

Скакалка детская

Мат гимнастический

Кегли

Обруч алюминиевый

Планка для прыжков в высоту

Стойка для прыжков в высоту

Конусы стартовые

Рулетка измерительная

Щит баскетбольный тренировочный

Сетка волейбольная

Аптечка

1. Планируемые результаты изучения учебного предмета

Основы знаний о физической культуре

Ученик научится: понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности.

Ученик получит возможность научиться: выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью.

Легкая атлетика

Ученик научится: приобретут двигательные навыки, необходимые для каждого человека: бегать и прыгать разными способами, метать и бросать мячи; будут демонстрировать простейший прирост показателей развития основных физических качеств; выполнять строевые команды; выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения, осанки, упражнения на развитие физических качеств.

Ученик получит возможность научиться: характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учетом своей учебной и внешкольной деятельности показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

Кроссовая подготовка

Ученик научится: выполнять легкоатлетические упражнения: бег, бег с ускорением, прыжки, метание мяча.

Ученик получит возможность научиться: сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение.

Гимнастика с элементами акробатики

Ученик научится: выполнять гимнастические и акробатические упражнения на гимнастической стенке, кувырки, стойки, перекаты

Ученик получит возможность научиться: выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации

Подвижные игры

Ученик научится: организовывать и проводить подвижные игры и соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в спортивном заде, соблюдать правила взаимодействия с игроками.

Ученик получит возможность научиться: целенаправленно отбирать физические упражнения и игры; выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

Подвижные игры на основе баскетбола

Ученик научится: выполнять игровые упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Ученик получит возможность научиться: играть в баскетбол, волейбол, футбол упрощенным правилам.