

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**

**Колодинская основная школа**

 Утверждена

 приказом по школе №\_\_\_\_\_\_

 от «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2022 г.

 Директор \_\_\_\_\_\_\_\_Богоявленская А.А

***Рабочая программа***

***по физической культуре***

***1 класс вариант 7.2***

 ***Учитель :***

 ***Махова Вера Владимировна***

***2022 год***

**Пояснительная записка**

 Данная рабочая программа разработана в соответствии с основными положениями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образовании и ориентирована на использование учебника В.И. Ляха (М.: Просвещение).

**Общая характеристика предмета**

 Физическая культура — это обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников. В сочетании с другими формами обучения — физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня (физкультминутки зарядки и т. п.) и второй половины дня (гимнастика, подвижные игры во второй половине дня), внеклассной работой по физической культуре (спортивные секции группы ОФП), физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями (дни здоровья, спортивные праздники, походы и т. п.) — достигается формирование физической культуры личности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

 В Федеральном законе «О физической культуре и спорте» от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ отмечено, что организация физического воспитания и образования в общеобразовательных учреждениях включает в себя проведение обязательных занятий по физической культуре в пределах основных общеобразовательных программ в объеме, установленном государственными образовательными стандартами, а также дополнительных (факультативных) занятий физическими упражнениями и спортом в пределах дополнительных образовательных программ.

 При создании данной программы учитывалось, что система физического воспитания, объединяющая урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребенка.

***Цель обучения*** — 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.

***Задачи обучения:***

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;

- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;

- обучение методике движений;

- развитие координационных (точность воспроизведения и дифференцирование пространственных, временных и силовых параметров движений; равновесие, ритм, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ориентирование в пространстве) и кондиционных (скоростные, скоростно-силовые, выносливость и гибкость) способностей;

- формирование элементарных знаний о личной гигиене, 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 определенным 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 (представление, память, мышление и др.) в ходе двигательной деятельности.

**Общая характеристика курса**

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

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

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

 - требованиях к результатам освоения образовательной программы основного общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте начального общего образования;

- концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;

- Законе РФ «Об образовании»;

- Федеральном законе «О физической культуре и спорте»;

- Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020 г.;

- примерной программе начального общего образования;

- приказе Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889.

Уровень изучения учебного материала в данной программе: **базовый.**

**УМК** учителя: В.И.Лях «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов», 2010 г.

**УМК обучающегося:**

1. Мой друг- физкультура. 1-4 классы, под ред. В.И.Ляха – М. «Просвещение», 2010.

**Описание места учебного предмета «Физическая культура» в базисном учебном плане**

 На курс «Физическая культура» в 1 классе отводится 99 часов, по 3 часа в неделю. Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введен приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889. В приказе было указано: «Третий час учебного предмета "Физическая культура" использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания».

**Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения курса**

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта (приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. № 373) данная рабочая программа для 1 класса 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 этнической и национальной принадлежности;

- формирование уважительного отношения к культуре других народов;

- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли;

- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей;

- развитие 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 ее осуществления;

- формирование умений планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

- определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;

- овладение 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 ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;

- овладение умением организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (оздоровительные мероприятия, подвижные игры ит. 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 (сила, быстрота, выносливость, координация движений, гибкость).

**Содержание курса**

 ***Знания о физической культуре.*** Что такое координация движений; что такое дистанция; как возникли физическая культура и спорт. Ученики получат первоначальные сведения об Олимпийских играх — когда появились, кто воссоздал символы и традиции; что такое физическая культура; получат представление о том, что такое темп и ритм, для чего они нужны и как влияют на выполнение упражнений; что такое личная гигиена человека; получат первоначальные сведения о внутренних органах человека и его скелете; узнают, что такое гимнастика, где появилась и почему так названа; что такое осанка.

 ***Гимнастика с элементами акробатики.*** Ученики научатся строиться в шеренгу и колонну; размыкаться на руки в стороны; перестраиваться разведением в две колонны; выполнять повороты направо, налево, кругом; команды «равняйсь», «смирно», «по порядку рассчитайсь», «на первый-второй рассчитайсь», «налево в обход шагом марш», «шагом марш», «бегом марш»; выполнять разминку, направленную на развитие координации движений; запоминать короткие временные отрезки; подтягиваться на низкой перекладине из виса лежа; выполнять вис на время; проходить станции круговой тренировки; выполнять различные перекаты, кувырок вперед, «мост», стойку на лопатках, стойку на голове; лазать и перелезать по гимнастической стенке; лазать по канату; выполнять висы на перекладине; прыжки со скакалкой, в скакалку, вращение обруча; вис углом, вис согнувшись, вис прогнувшись и переворот на гимнастических кольцах.

 ***Легкая атлетика.*** Ученики научатся технике высокого старта; пробегать на скорость дистанцию 30 м; выполнять челночный бег 3х10м; беговую разминку; метание как на дальность, так и на точность; технике прыжка в длину с места; выполнять прыжок в высоту с прямого разбега, а также прыжок в высоту спиной вперед; бегать различные варианты эстафет; выполнять броски набивного мяча от груди и снизу.

 ***Лыжная подготовка.*** Ученики научатся переносить лыжи по команде «на плечо», «под рукой»; выполнять ступающий и скользящий шаг как с палками, так и без, повороты переступанием как с палками, так и без, подъем на склон «полуелочкой» с лыжными палками и без них, спуск под уклон в основной стойке с лыжными палками и без них; торможение падением; проходить дистанцию 1,5 км; кататься на лыжах «змейкой».

***Подвижные игры.*** Ученики научатся играть в подвижные игры: «Ловишка», «Ловишка с мешочком на голове», «Прерванные пятнашки», «Гуси-лебеди», «Горелки», «Колдунчики», «Мышеловка», «Салки», «Салки с домиками», «Два Мороза»; «Волк во рву», «Охотник и зайцы», «Кто быстрее схватит», «Совушка», «Осада города», «Вышибалы», «Ночная охота», «Удочка», «Успей убрать», «Волшебные елочки», «Шмель», «Береги предмет», «Попрыгунчики-воробушки», «Белки в лесу», «Белочка-защитница», «Бегуны и прыгуны», «Грибы-шалуны», «Котел», «Охотники и утки», «Антивышибалы», «Забросай противника мячами», «Вышибалы через сетку», «Точно в цель», «Собачки», «Лес, болото, озеро», «Запрещенное движение», «Хвостики», «Хвостики», «Бросай далеко, собирай быстрее», «Игра в птиц», «Игра в птиц с мячом», «День и ночь»; выполнять ловлю и броски мяча в парах, ведение мяча правой и левой рукой, броски мяча через волейбольную сетку.

**Распределение учебных часов по разделам программы**

Количество часов, отводимых на изучение каждой темы, и количество контрольных работ по данной теме приведено в таблице.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Тема | Кол-во часов | Кол-во контрольных работ |
| Знания о физической культуре | 6 | 1 |
| Гимнастика с элементами акробатики | 34 | 8 |
| Легкая атлетика | 19 | 10 |
| Лыжная подготовка | 12 | 1 |
| Подвижные игры | 28 | 2 |
| Общее количество часов | 99 | 22 |

**Календарно-тематическое планирование 1 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ уро-ка** | **Тема урока** | **Дата проведения** | **Тип урока** | **Решаемые проблемы** | **Элементы содержанияконтроль** | **Планируемые результаты** |
| **план** | **факт** | **Предметные** | **УУД** | **Личностные** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** |
| **Знания о физической культуре** |
| 1. | Организационно-методические указания | 01.09-05.09 |  | Изуче-ние нового материала | Научить строиться в шеренгу и колонну; ознакомле-ние с орга-низационно-методиче-скими требования-ми; разучивание подвижной игры «Ловишка» | Изучение понятий «шеренга» и «колонна», обучение передвижению в колонне; выполнение игрового упражнения; подвижная игра «Ловишка» | Дифференцировать понятия «колонна» и «шеренга»; уметь строиться в колонну в движении; понимать, какие требования необходимо выполнять для занятий физкультурой; научиться играть в подвижную игру «Ловишка» | Коммуникативные: формировать навыки работы в группе; устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: уметь осуществлять действие по образцу и заданному правилу; поиск и выделение необходимой информации. Познавательные: объяснять, для чего нужно построение и перестроение, как оно выполняется, что необходимо для успешного проведения занятий по физкультуре | Формирование стартовой мотивации к изучению нового; развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости |
| **Легкая атлетика** |
| 2. | Тестиро-вание бега на 30 м с высокого старта | 01.09-05.09 |  | Конт-роль-ный урок | Повторение построения в шеренгу и колонну. Разучивание поворотов направо и  | Повороты направо и налево. Строевые команды «равняйсь», «смирно».  | Отличать, где право, а где лево; уметь выполнять разминку в движении; понимать правила тестирования бега  | Коммуникативные: сохранять доброжелательное отношение друг к другу; устанавливать рабочие отношения.Регулятивные:  | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли;  |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** |
|  |  |  |  |  | Разучивание разминки в движении. Проведение тестирования бега на 30 м с высокого старта. Повторение подвижной игры «Ловишка» | Разминка в движении. Тестирование бега на 30 м с высокого старта. Подвижная игра «Ловишка» | на 30 м с высокого старта | формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. Познавательные: уметь рассказать правила проведения тестирования и подвижной игры «Ловишка» | формирование чувства гордости за свою Родину |
| 3. | Техника челночного бега | 01.09-05.09 |  | Изучение нового материала | Повторение строевых упражнений; проведение разминки в движении; знакомство с техникой челночного бега; разучивание подвижной игры «Прерванные пятнашки» | Строевые упражнения. Разминка в движении; техника челночного бега; подвижная игра «Прерванные пятнашки» | Оценивать правильность выполнения строевых команд; уметь выполнять разминку в движении; понимать технику выполнения челночного бега | Коммуникативные: формировать навыки содействия в достижении цели со сверстниками; слушать и слышать друг друга. Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; искать и выделять необходимую информацию. Познавательные: уметь рассказать и показать технику выполнения челночного бега и правила проведения подвижной игры «Прерванные пятнашки» | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли. Развитие навыков сотрудничества со сверстниками в разных ситуациях; развитие самостоятельности и личной ответственности.  |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** |
| 4. | Тестирование челночного бега 3х10м | 08.09-12.09 |  | Конт-роль-ный урок | Знакомство с понятием «дистанция» Разучивание разминки на месте. Проведение тестирования челночного бега 3х 10 м с высокого старта. Повторение подвижной игры «Прерванные пятнашки» | Удержание дистанции. Строевые команды «равняйсь», «смирно». Разминка на месте; тестирование челночного бега 3х 10 м с высокого старта; подвижная игра «Прерванные пятнашки» | Знать, что такое дистанция и как ее можно удерживать; уметь выполнять разминку на месте; понимать правила тестирования челночного бега |  Коммуникативные: сохранять доброжелательное отношение друг к другу; станавливать рабочие отношения.Регулятивные: формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. Познавательные: уметь рассказать правила проведения тестирования и подвижной игры «Прерванные пятнашки» | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие самостоятельности и личной ответственности |
| **Знания о физической культуре** |
| 5. | Возникновение физической культуры и спорта | 08.09-12.09 |  | Изучение нового материала | Повторение понятия «дистанция»Знакомство с тем, как возникли физическая культура и спорт. Разучивание разминки в движении и подвижной | Удержание дистанции. Знакомство с теорией возникновения физической культуры и спорта. Разминка в движении по кругу.  | Знать, что такое дистанция и как ее можно удерживать, как возникли физическая культура и спорт; уметь выполнять разминку в движении по кругу; понимать правила подвижной игры «Гуси-лебеди» | Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов; слушать и слышать друг друга.Регулятивные: самостоятельно выде-лять и формулировать познавательную цель; определять новый уровень отношения к самому себе как к субъекту деятельности.  | Осознание своей этнической и национальной принадлежности; развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла уче-ния; развитие этических чувств и доброжелатель-ности, сопереживания чувствам других людей, развитие навыков сотруд-ничества со сверстниками и взрослыми в разных  |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** |
|  |  |  |  |  | игры «Гуси-лебеди» |  |  | Познавательные: уметь рассказать о возникновении физкультуры и спорта, правилах проведения подвижной игры «Гуси-лебеди» | социальных ситуациях, развитие умения не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций; формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств, установки на безопасность |
| **Легкая атлетика** |
| 6. | Тестирование метания мешочка на дальность | 08.09-12.09 |  | Контрольный урок | Повторение поворотов направо-налево. Разучивание разминки, направлен-ной на развитие координации движений. Проведение тестирования метания мешочка на дальность. Повторение подвижной игры «Гуси-лебеди» | Строевые команды «направо», «налево», «на первый-второй рас-считайсь». Разминка, Направлен-ная на развитие координации движений. Подвижная игра «Гуси-лебеди» | Знать, как рассчитываться на первый-второй и как перестраиваться по этому расчету. Уметь выполнять разминку, направленную на развитие координации движений; понимать правила подвижной игры «Гуси-лебеди»; помнить стихотворное сопровождение | Коммуникативные: сохранять доброжелательное отношение друг к другу; устанавливать рабочие отношения.Регулятивные: формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. Познавательные: уметь рассказать о правилах проведения тестирования метания мешочка на дальность и правила подвижной игры «Гуси-лебеди» | Осознание своей этнической и национальной принадлежности; развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие этиче-ских чувств и доброжела-тельности, сопереживания чувствам других людей, развитие навыков сотруд-ничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций; формирование эстетических потребнос-тей, ценностей и чувств, установки на безопасность |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** |
| **Подвижные игры** |
| 7. | Русская народная подвиж-ная игра «Горел-ки» | 15.09-19.09 |  | Изучение нового материала | Знакомство с размыканием на руки в стороны. Разучивание разминки, направлен-ной на развитие координации движений. Знакомство с правилами игры «Горелки». Разучивание упражнения на развитие внимания и равновесия | Строевые команды «направо», «налево», «на первый-второй Рас-считайсь», «на руки в стороны ра-зомкнись». Разминка, направленная на разви-тие коорди-нации дви-жений. Под-вижная игра «Горелки». Упражнения на развитие внимания и равновесия. | Знать, как размыкаться на руки в стороны. Уметь выполнять разминку, направленную на развитие координации движений; понимать правила подвижной игры «Горелки»; запомнить стихотворное сопровождение  | Коммуникативные: представлять конкретное содержание и излагать его в устной форме; добывать недостающую информацию с помощью вопросов; организовы-вать и осуществлять сов-местную деятельность. Регулятивные: формировать ситуацию саморегуляции, т. е. операционный опыт (учебных знаний и умений) сотрудничества в совместном решении задач. Познавательные: уметь размыкаться на руки в стороны, рас-сказывать о правилах проведения подвижной игры «Горелки» | Формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, уважительного отношения к культуре других народов; развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в различных ситуациях |
| **Знания о физической культуре** |
| 8. | Олимпийские игры | 15.09-19.09 |  | Изуче-ние нового материала | Знакомство с Олимпий-скими играми, олимпийскими символами и традициями.  | Рассказ об Олимпийских играх — символике и традициях. Разминка с мешочками.  | Знать, что такое Олимпийские игры, какие символы и традиции у них существуют. Уметь выполнять разминку с мешочками;  | Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответст-вии с задачами и усло-виями коммуникации. Регулятивные: самостоятельно  | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости;  |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** |
|  |  |  |  |  | Разучивание разминки с мешочками. Знакомство с техникой метания мешочка на дальность, с правилами игры «Колдунчики» | Техника метания мешочка на дальность. Подвижная игра «Колдунчи-ки» | уметь выполнять технически правильно метание мешочка на дальность; понимать правила подвижной игры «Колдунчики» | выделять и формули-ровать познавательную цель; искать и выделять необходимую информацию.Познавательные: уметь рассказать о символах и традициях Олимпийских игр, а также о правилах проведения подвижной игры «Колдунчики» | развитие навыков сотрудничества со сверстниками; умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни |
| 9. | Что такое физическая культура? | 15.09-19.09 |  | Комбинированный урок | Знакомство с понятием «физическая культура». Повторение разминки с мешочками. Закрепление техники метания мешочка на дальность. Повторение правил подвижной игры «Кол-дунчики» | Рассказ о физической культуре. Разминка с мешочками. Техника метания мешочка на дальность. Подвижная игра «Кол-дунчики» | Знать, что такое физическая культура. Уметь выполнять разминку с мешочками; уметь выполнять технически правильно метание мешочка на дальность; понимать правила подвижной игры «Колдунчики» | Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответст-вии с задачами и усло-виями коммуникации; представлять конкретное содержание и излагать его в устной форме. Регулятивные: самостоятельно выде-лять и формулировать познавательную цель; искать и выделять необ-ходимую информацию. Познавательные: уметь рассказать о понятии «физическая культура», а также о правилах проведения подвижной игры «Колдунчики» | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях; умение находить выходы из спорных ситуаций; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** |
| 10. | Темп и ритм | 22.09-26.09 |  | Изучение нового материала | Знакомство с понятиями «темп» и «ритм». Разучивание разминки в кругу, подвижных игр «Салки» и «Мыше-ловка» | Передвижение и выполнение упражнений с разным темпом и ритмом. Разминка в кругу. Подвижные игры «Салки» и «Мы-шеловка» | Знать, что такое темп и ритм. Уметь выполнять разминку в кругу; понимать правила подвижных игр «Салки» и «Мышеловка» | Коммуникативные: представлять конкретное содержание и излагать его в устной форме; добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Регулятив-ные: самостоятельно выделять и формулиро-вать познавательную цель; искать и выделять необходимую информацию. *П*ознавательные: уметь рассказать о темпе и рит-ме, а также о правилах проведения подвижных игр «Салки» и «Мышеловка» | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравствен-ной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликтны и находить выходы из спорных ситуаций |
| **Подвижные игры** |
| 11. | Подвижная игра «Мышеловка» | 22.09-26.09 |  | Комбинированный урок | Повторение понятий «темп» и «ритм». Проведение разминки в движении. Повторение подвижных игр «Салки» и «Мыше-ловка».  | Передвижение и выполнение упражнений с разным темпом и ритмом. Разминка в движении. Подвижные игры «Салки» и  | Знать, что такое темп и ритм. Уметь выполнять разминку в движении; понимать правила подвижных игр «Салки» и «Мышеловка» | Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответст-вии с задачами и услови-ями коммуникации; сохранять доброжела-тельное отношение друг к другу. Регулятивные: формировать ситуацию саморегуляции, т. е. операционный опыт  | Развитие мотивов учебной деятельности и формиро-вание личностного смысла учения, принятие и осво-ение социальной роли; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, со-переживания чувствам других людей; развитие на-выков сотрудничества со  |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** |
|  |  |  |  |  | Знакомство с усложнен-ными вариантами «Мышелов-ки» | «Мышелов-ка» |  | (учебных знаний и уме-ний) сотрудничества в совместном решении задач. *Познавательные:* уметь рассказать о темпе и ритме, а также о правилах проведения подвижных игр «Салки» и «Мышеловка» | сверстниками |
| **Знания о физической культуре** |
| 12. | Личная гигиена человека | 22.09-26.09 |  | Изуче-ние нового материала | Знакомство с понятием «гигиена». Проведение разминки в движении. Разучивание подвижной игры «Салки с домика-ми». Знако-мство с техникой высо-кого старта и командами «на старт», «внимание», «марш» | Гигиена человека. Разминка в движении. Техника высокого старта. Команды «на старт», «внимание», «марш». Подвижная игра «Салки с домиками» | Знать, что такое гигиена. Уметь выполнять разминку в движении; понимать правила подвижной игры «Салки с домиками», технику выполнения высокого старта, как выполнять команды «на старт», «внимание», «марш» | Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответст-вии с задачами и услови-ями коммуникации; до-бывать недостающую информацию с помощью вопросов (познавательная инициативность). Регулятивные: само-стоятельно выделять и формулировать познава-тельную цель; искать и выделять необходимую информацию. Познава-тельные: уметь расска-зать о личной гигиене человека, а также о пра-вилах проведения под-вижной игры | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нор-мах, социальной справедливости и свободе; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  «Салки с домиками» и о технике выполнения высокого старта |  |
| **Легкая атлетика** |
| 13. | Тестирование метания малого мяча на точность | 29.09-03.10 |  | Контроль-ный урок | Разучивание разминки с малыми мячами. Проведение тестирова-ния метания малого мяча на точность. Разучивание подвижной игры «Два Мороза» | Разминка с малыми мячами. Тестирова-ние метания малого мяча на точность. Подвижная игра «Два Мороза» | Знать, как проводятся разминка с малыми мячами, тестирование метания малого мяча на точность; понимать правила подвижной игры «Два Мороза» | Коммуникативные: сохранять доброжелательное отношение друг к другу; устанавливать рабочие отношения.Регулятивные: формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. Познавательные: уметь рассказать о проведении тестирования метания малого мяча на точность и о правилах проведения подвижной игры «Два Мороза» | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравствен-ной отзывчивости, сопере-живания чувствам других людей; развитие навыков сотрудничества со сверст-никами и взрослыми в раз-ных социальных ситуаци-ях, умение не создавать конфликты и находить вы-ходы из спорных ситуаций; развитие самостоятельнос-ти и личной ответственнос-ти за свои поступки на ос-нове представлений о нрав-ственных нормах, соци-альной справедливости  |
| Гимнастика с элементами акробатики |
| 14. | Тестирование наклона вперед из положения стоя | 29.09-03.10 |  | Контроль-ный урок | Разучивание разминки, направлен-ной на развитие гиб-кости. Проведение тес-тирования наклона  | Разминка, направленная на развитие гибкости. Тестирова-ние наклона вперед из положения  | Знать, как проводятся разминка, направленная на развитие гибкости, тестирование наклона вперед из положения стоя; понимать правила  | Коммуникативные: сохранять доброжела-тельное отношение друг к другу; устанавливать рабочие отношения.Регулятивные: формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и  | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравствен-ной отзывчивости, сопере-живания чувствам других людей; развитие навыков сотрудничества со сверст-никами и взрослыми в разных социальных  |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** |
|  |  |  |  |  | вперед из положения стоя. Повто-рение под-вижной иг-ры «Два Мо-роза». Вы-полнение упражнения на запомина-ние времен-ного отрезка | стоя. Подвижная игра «Два Мороза». Упражнение на запомина-ние времен-ного отрезка | подвижной игры «Два Мороза»; уметь запоминать десятисекундный отрезок времени | сверстников. Познавательные: уметь рассказать о проведении тестирования наклона вперед из положения стоя и о правилах проведения подвижной игры «Два Мороза» | ситуациях, умение не соз-давать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций; формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств |
| 15. | Тестирование подъема туловища из положе-ния лежа за 30 с | 29.09-03.10 |  | Контроль-ный урок | Проведение разминки, направлен-ной на раз-витие гиб-кости, тести-рование подъема туловища за 30 с. Разучи-вание под-вижной иг-ры «Волк во рву». Вы-полнение упражнения на запомина-ние времен-ного отрезка | Разминка, направлен-ная на развитие гибкости. Тестирова-ние подъема туловища за 30 с. Подвижная игра «Волк во рву». Упражнение на запоминание временного отрезка. | Знать, как проводятся разминка, направленная на развитие гибкости, тестирование подъема туловища; понимать правила подвижной игры «Волк во рву»; уметь запоминать десятисекундный отрезок времени | Коммуникативные: сохранять доброжелательное отношение друг к другу; устанавливать рабочие отношения.Регулятивные: формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. Познавательные: уметь рассказать о проведении тестирования подъема туловища из положения лежа и о правилах проведения подвижной игры «Волк во рву» | Развитие мотивов учебной деятельности и формиро-вание личностного смысла учения, принятие и осво-ение социальной роли; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие са-мостоятельности и личной ответственности за свои поступки; формирование установки на безопасность |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** |
| **Легкая атлетика** |
| 16. | Тестирование прыжка в длину с места | 06.10-10.10 |  | Контроль-ный урок | Проведение разминки, направлен-ной на раз-витие координации движений, тестирования прыжка в длину с места. Повторение подвижной игры «Волк во рву». | Разминка, направлен-ная на раз-витие координации движений. Тестирова-ние прыжка в длину с места. Подвижная игра «Волк во рву». | Знать, как проводятся разминка, направленная на развитие координации движений, тестирование прыжка в длину с места; понимать правила подвижной игры «Волк во рву» | Коммуникативные: сохранять доброжелательное отношение друг к другу; устанавливать рабочие отношения.Регулятивные: формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. Познавательные: уметь рассказать о проведении тестирования прыжка в длину с места и о правилах проведения подвижной игры «Волк во рву» | Развитие мотивов учебной деятельности и формиро-вание личностного смысла учения, принятие и осво-ение социальной роли; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, со-переживания чувствам других людей; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нор-мах, социальной справедливости и свободе; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Гимнастика с элементами акробатики |
| 17. | Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа | 06.10-10.10 |  | Контроль-ный урок | Проведение разминки, направлен-ной на раз-витие координации движений, тестирова-ния  | Разминка, направлен-ная на развитие координации движений. Тестирова-ние подтя-гивания на  | Знать, как проводятся разминка, направленная на развитие координации движений, тестирование подтягивания на низкой  | Коммуникативные: сохранять доброжела-тельное отношение друг к другу; устанавливать рабочие отношения.Регулятивные: формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и  | Развитие мотивов учебной деятельности и формиро-вание личностного смысла учения, принятие и осво-ение социальной роли; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравствен-ной отзывчивости,  |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** |
|  |  |  |  |  | подтягива-ния на низкой перекладине из виса лежа Разучивание подвижной игры «Охотник и зайцы» | низкой перекладине из виса лежа Подвижная игра «Охотник и зайцы» | перекладине из виса лежа; понимать правила подвижной игры «Охотник и зайцы» | сверстников. Познавательные: уметь рассказать о проведении тестирования подтягивания на низкой перекладине и о правилах проведения подвижной игры «Охотник и зайцы» | сопереживания чувствам других людей; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни |
| 18. | Тестирование виса на время | 06.10-10.10 |  | Контроль-ный урок | Проведение разминки у гимнастической стенки, тестирова-ния виса на время. Повторение подвижной игры «Охотник и зайцы» - | Разминка у гимнастической стенки. Тестирова-ние виса на время. Подвижная игра «Охотник и зайцы» | Знать, как проводятся разминка у гимнастической стенки, тестирование виса на время; понимать правила подвижной игры «Охотник и зайцы» | Коммуникативные: сохранять доброжелательное отношение друг к другу; устанавливать рабочие отношения.Регулятивные: формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. Познавательные: уметь рассказать о проведении тестирования виса на время и о правилах проведения подвижной игры «Охотник и зайцы» | Развитие мотивов учебной деятельности и формиро-вание личностного смысла учения, принятие и освое-ние социальной роли; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** |
| 19. | Стихотворное сопровождение на уроках | 13.10-17.10 |  | Изучение нового материала | Проведение разминки со стихотвор-ным сопро-вождением. Разучивание подвижных игр «Кто быстрее схватит» и «Совушка» | Разминка со стихотворным сопровождением. Подвижные игры «Кто быстрее схватит» и «Совушка» | Знать, как проводятся разминка со стихотворным сопровождением, подвижные игры «Кто быстрее схватит» и «Совушка» | Коммуникативные: представлять конкретное содержание и излагать его; с достаточной пол-нотой и точностью выра-жать свои мысли в соот-ветствии с задачами и условиями коммуни-кации. Регулятивные: самостоятельно выде-лять и формулировать познавательную цель; уметь сохранять задан-ную цель.Познавательные: уметь воспроизвести стихот-ворное сопровождение разминочных упраж-нений, рассказать прави-ла проведения подвиж-ных игр «Кто быстрее схватит» и «Совушка» | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств |
| 20. | Стихотворное сопровождение как элемент развития координации движений | 13.10-17.10 |  | Репродуктивный урок | Проведение разминки со стихотвор-ным сопровождением. Повторение подвижных игр «Кто бы-стрее схва-тит» и  | Разминка со стихотворным сопровождением. Подвижные игры «Кто быстрее схватит» и «Совушка» | Знать, как проводятся разминка со стихотворным сопровождением, подвижные игры «Кто быстрее схватит» и «Совушка» | Коммуникативные: слушать и слышать друг друга; с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуника-ции. Регулятивные: уметь осуществлять действие по образцу и  | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам  |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** |
|  |  |  |  |  | «Совушка» |  |  | заданному правилу; сох-ранять заданную цель. Познавательные: уметь воспроизвести стихот-ворное сопровождение разминочных упражне-ний, рассказать правила проведения подвижных игр «Кто быстрее схватит» и «Совушка» | других людей; формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств |
| **Подвижные игры** |
| 21. | Ловля и броски мяча в парах | 13.10-17.10 |  | Изуче-ние нового материала | Разучивание разминки с мячами, упражнений с мячом в парах, подвижной игры «Осада города» | Разминка с мячами. Упражнения с мячами в парах. Подвижная игра «Осада города» | Знать, как проводятся разминка с мячами, упражнения с мячами в парах и подвижная игра «Осада города» | Коммуникативные: слушать и слышать друг друга; устанавливать ра-бочие отношения; управ-лять поведением парт-нера (контроль, коррек-ция, оценка действий партнера, умение убеж-дать). Регулятивные: формировать уме-ние адекватно оценивать свои действия и действия партнера; уметь видеть указанную ошибку и исправлять ее по указа-нию взрослого. ***Познавательные:*** уметь повторить упражнения с мячом как в парах, так и в одиночку, рассказать правила проведения  | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравствен-ной отзывчивости, сопере-живания чувствам других людей; развитие навыков сотрудничества со сверст-никами и взрослыми в разных социальных ситуа-циях, умение не создавать конфликты и находить вы-ходы из спорных ситуаций; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о  |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** |
|  |  |  |  |  |  |  |  | подвижной игры «Осада города» | нравственных нормах, социальной справедливости и свободе |
| 22. | Подвижная игра «Осада города» | 20.10-24.10 |  | Репродуктивный урок | Повторение разминки с мячами. Проведение упражнений с мячом в парах. Повторение подвижной игры «Осада города» | Разминка с мячами. Упражнения с мячами в парах. Подвижная игра «Осада города» | Знать, как проводятся разминка с мячами, упражнения с мячами в парах и подвижная игра «Осада города» | Коммуникативные: формировать навык ре-чевых действий: исполь-зования адекватных языковых средств для отображения в речевых высказываниях своих чувств, мыслей, побуж-дений и иных составля-ющих внутреннего мира. Регулятивные: самостоятельно выде-лять и формулировать познавательную цель; формировать умение контролировать свою деятельность по результату.Познавательные: уметь повторить упражнения с мячом как в парах, так и в одиночку, рассказать правила проведения под-вижной игры «Осада города» | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие 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 |
| 23. | Индивидуальная работа с мячом | 20.10-24.10 |  | Комбинированный урок | Разучивание разминки с мячами. Проведение  | Разминка с мячами. Упражнения с мячами:  | Знать, как проводится разминка с мячами, как выполняются  | Коммуникативные: формировать навык учебного сотрудничества в ходе индивидуальной  | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и  |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** |
|  |  |  |  |  | упражнений с мячом: ведение мяча, броски, ловля. Повторение подвижной игры «Осада города» | ведение, броски и ловля. Подвижная игра «Осада города» | ведение мяча, его ловля и броски,как играть в подвижную игру «Осада города» | работы; уметь сохранять доброжелательное отно-шение друг к другу.Регулятивные: форми-ровать умение видеть указанную ошибку и ис-правлять ее по наставле-нию взрослого; контро-лировать свою деятель-ность по результату.Познавательные: уметь самостоятельно выпол-нять упражнения с мячом, рассказать правила проведения подвижной игры «Осада города» | освоение социальной роли; развитие эмоционально-нравственной отзывчивости; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций; развитие самостоятельности и личной ответственности |
| 24. | Школаукроще-ниямяча | 20.10-24.10 |  | Комбинированный урок | Повторение разминки с мячами. Проведение упражнений с мячом: ведение мяча, броски, ловля. Разучивание подвижной игры «Вышибалы» | Разминка с мячами. Упражнения с мячами: ведение, броски и ловля. Подвижная игра «Вышиба-лы» | Знать, как проводится разминка с мячами, как выполняются ведение мяча в движении, его ловля и броски, как играть в подвижную игру «Вышибалы» | Коммуникативные: формировать навык учебного сотрудничества в ходе индивидуальной работы; уметь сохранять доброжелательное отношение друг к другу.Регулятивные: формировать умение ви-деть указанную ошибку и исправлять ее по нас-тавлению взрослого; контролировать свою деятельность по результату.Познавательные: уметь  | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие эмоционально-нравственной отзывчивости; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций; развитие самостоятельности и личной  |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** |
|  |  |  |  |  |  |  |  | самостоятельно выпол-нять упражнения с мячом, рассказать правила проведения подвижной игры «Вышибалы» | ответственности |
| 25. | Подвижная игра «Ночная охота» | 27.10-31.10 |  | Комбинированный урок | Разучивание новой разминки с мячами. Проведение упражнений с мячом: ведение мяча, броски, ловля, перебрасывание. Разучивание подвижной игры «Ночная охота» | Разминка с мячами. Упражнения с мячами: ведение, броски, ловля, перебрасывание. Подвижная игра «Ночная охота» | Знать, как проводится разминка с мячами, как выполняются ведение мяча в движении, его ловля и броски, как играть в подвижную игру «Ночная охота», что ощущает человек, когда у него отсутствует зрение | Коммуникативные: слушать и слышать друг друга; формировать навыки речевого отобра-жения (описания, объяс-нения) содержания со-вершаемых действий в форме речевых значений с целью ориентировки. Регулятивные: формировать умение сохранять заданную цель осуществлять итоговый и пошаговый контроль.Познавательные: уметь самостоятельно выпол-нять упражнения с мячом, рассказать правила проведения подвижной игры «Ночная охота» | Развитие мотивов учебной деятельности и формиро-вание личностного смысла учения, принятие и осво-ение социальной роли; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравствен-ной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие самостоятельности и личной ответственности |
| 26. | Глаза закрывай — упражненье начинай | 27.10-31.10 |  | Комбинированный урок | Разучивание разминки с закрытыми глазами. Проведение упражнений с мячом:  | Разминка с закрытыми глазами. Упражнения с мячами: ведение, броски, | Знать, как проводится разминка с закрытыми глазами, как выполняются ведение мяча в движении, его  | Коммуникативные: слушать и слышать друг друга; формировать навыки речевого отображения (описания, объяснения) содержания совершаемых действий в | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие этических чувств, доброжелательности и  |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** |
|  |  |  |  |  | ведение мяча, броски, ловля, перебрасывание. Повторение подвижной игры «Ночная охота» | ловля, перебрасывание. Подвижная игра «Ночная охота» | ловля и броски, как играть в подвижную игру «Ночная охота», что ощущает человек, когда у него отсутствует зрение | форме речевых значений с целью ориентировки. Регулятивные: форми-ровать умение сохранять заданную цель; осуще-ствлять итоговый и пошаговый контроль.Познавательные: уметь самостоятельно выпол-нять упражнения с мячом, рассказать правила проведения подвижной игры «Ночная охота»; знать, как выполнять упражнения с закрытыми глазами | эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие самостоятельности и личной ответственности |
| 27. | Подвижные игры | 27.10-31.10 |  | Репродуктивный урок | Повторение разминки с закрытыми глазами. Проведение двух-четырех игр по желанию учеников. Подведение итогов четверти | Разминка с закрытыми глазами. Подвижные игры по желанию учеников. Подведение итогов четверти | Знать, как проводится разминка с закрытыми глазами, что ощущает человек, когда у него отсутствует зрение, как подводятся итоги четверти | К.: слушать и слышать друг друга; формировать умение брать на себя инициативу в организа-ции совместной деятельности; сохранять доброжелательное отношение друг к другу. Р.: формировать ситуацию саморегуляции — рефлексии; осуществ-лять итоговый и пошаговый контроль.П.: форми-ровать умение самостоя-тельно выбирать noдвижные игры | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций; развитие самостоятельности и личной ответственности |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** |
| Гимнастика с элементами акробатики |
| 28. | Перекаты | 10.11-14.11 |  | Изуче-ние нового материала | Разучивание разминки на матах, техники выполнения группиров-ки, перекатов, подвижной игры «Удочка» | Разминка на матах. Группиров-ка. Перекаты. Подвижная игра «Удочка» | Знать, как проводится разминка на матах, технику выполнения группировки, что такое перекаты и чем они отличаются от кувырков, правила подвижной игры «Удочка» | Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения; формировать навыки учебного сотруд-ничества в ходе индиви-дуальной и групповой работы.Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодо-лению препятствий и самокоррекции.Познавательные: уметь выполнять разминку на матах, делать группировку, перекаты; играть в подвижную игру «Удочка» | Развитие мотивов учебной деятельности и формиро-вание личностного смысла учения; развитие доброже-лательности и эмоцио-нально-нравственной отзывчивости, сопережи-вания чувствам других людей; развитие самостоя-тельности и личной ответ-ственности за свои поступ-ки на основе представле-ний о нравственных нор-мах, социальной справед-ливости и свободе; формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств, установки на безопасный, здоровый образ жизни |
| 29. | Разновидности перекатов | 10.11-14.11 |  | Ком-бини-рован-ный урок | Повторениеразминки на матах, техники выполнения группиров-ки, перекатов, подвижной игры «Удочка» | Разминка на матах. Группиров-ка. Перекаты. Подвижная игра «Удочка» | Знать, как проводится разминка на матах, технику выполнения группировки, что такое перекаты, их виды, правила игры «Удочка» | Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения; формировать навыки учебного сотруд-ничества в ходе индиви-дуальной и групповой работы. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодоле- | Развитие мотивов учебной деятельности и формиро-вание личностного смысла учения; развитие доброже-лательности и эмоциональ-но-нравственной отзывчи-вости, сопереживания чувствам других людей; развитие смостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе  |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** |
|  |  |  |  |  |  |  |  | нию препятствий и самокоррекции.Познавательные: уметь выполнять разминку на матах, делать группировку, перекаты; играть в подвижную игру «Удочка» | представлений о нравст-венных нормах, социаль-ной справедливости и свободе; формирование эстетических потребнос-тей, ценностей и чувств, установки на безопасный, здоровый образ жизни |
| 30. | Техника выполнения кувырка вперед | 10.11-14.11 |  | Ком-бини-рован-ный урок | Проведение разминки на матах. Повторение перекатов. Разучивание техники выполнения кувырка вперед. Повторениеподвижной игры «Удочка» | Разминка на матах. Перекаты. Кувырок вперед. Подвижная игра «Удочка». | Знать, как проводится разминка на матах, технику выполнения перекатов и кувырка вперед, правила игры «Удочка» | К.: формировать навыки учебного сотрудничества в ходе индивидуальной и групповой работы, навы-ки содействия в дости-жении цели со сверстни-ками. Р.: формировать умение самостоятельно выделять и формулиро-вать познавательную цель; осуществлять действие по образцу и заданному правилу. П.: уметь выполнять размин-ку на матах, перекаты, кувырок вперед и играть в подвижную игру «Удочка» | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие самостоятельности и личной ответственности |
| 31. | Кувырок вперед | 17.11-21.11 |  | Комбинированный урок | Познако-мить с поня-тием осанки. Проведение разминки на матах.  | Разминка на матах. Перекаты. Кувырок вперед. Подвижная  | Знать, что такое осанка, как проводится разминка на матах, технику выполнения перекатов и  | ***К.:*** добывать недостаю-щую информацию с по-мощью вопросов; уста-навливать рабочие отно-шения. ***Р.:*** осознавать самого себя как движу- | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие доброжелательности  |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** |
|  |  |  |  |  | Повторение перекатов, техники выполнения кувырка вперёд. Разучивание подвижной игры «Успей убрать» | игра «Успей убрать» | кувырка вперед, правила игры «Успей убрать» | щую силу своего науче-ния, свою способность к преодолению препятст-вий и самокоррекции. ***П.:*** уметь выполнять разминку на матах, перекаты, кувырок впе-ред и играть в подвиж-ную игру «Успей убрать» | и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие самостоятельности и личной ответственности; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни |
| 32. | Стойка на лопатках, «мост» | 17.11-21.11 |  | Комбинированный урок | Повторение понятия «осанка». Проведение разминки на сохранение правильной осанки. Совершенствование техники выполнения кувырка вперед. Разучивание стойки на лопатках и «моста», подвижной игры «Волшебные елочки» | Разминка, направо ленная на сохранение правильной осанки. Кувырок вперед. Стойка на лопатках, «мост». Подвижная игра «Волшебные елочки» | Знать, что такое осанка, как проводится разминка, направленная на сохранение правильной осанки, технику выполнения кувырка вперед, стойки на лопатках и «моста», правила игры «Волшебные елочки» | ***Коммуникативные:*** представлять конкретное содержание и излагать его в устной форме; фор-мировать навыки сотруд-ничества со сверстника-ми и взрослыми. ***Регулятивные:*** осозна-вать самого себя как дви-жущую силу своего нау-чения, свою способность к преодолению препятст-вий и самокоррекции. ***Познавательные:*** уметь выполнять разминку, направленную на сохранение правильной осанки, кувырок вперед, стойку на лопатках, «мост» и играть в подвижную игру «Волшебные елочки» | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие самостоятельности и личной ответственности; формирование установки на здоровый образ жизни |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** |
| 33. | Стойка на лопатках, «мост» — совершенствование | 17.11-21.11 |  | Комбинированный урок | Проведение разминки на сохранение правильной осанки. Совершенс-твование техники выполнения кувырка вперед. Повторение стойки на лопатках и «моста», подвижной игры «Волшебные елочки» | Разминка, направленная на сохранение правильной осанки. Кувырок вперед. Стойка на лопатках, «мост». Подвижная игра «Волшебные елочки» | Знать, как проводится разминка, направленная на сохранение правильной осанки, технику выполнения кувырка вперед, стойки на лопатках и «моста», правила подвижной игры «Волшебные елочки» | ***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 резуль-тату. П.: уметь выпол-нять разминку, направ-ленную на сохранение правильной осанки, кувырок вперед, стойку на лопатках, «мост» и играть в подвижную игру «Волшебные елочки» | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие самостоятельности и личной ответственности; формирование установки на здоровый образ жизни |
| 34. | Стойка на голове | 24.11-28.11 |  | Изуче-ние нового материала | Разучивание разминки на матах с резиновыми кольцами. Совершенствование техники выполнения кувырка вперед. Разучивание техники  | Разминка на матах с резиновыми кольцами. Кувырок вперед. Стойка на голове. Игровое упражнение | Знать, что такое стойка на голове, как проводится разминка на матах с резиновыми кольцами, технику выполнения кувырка вперед и стойки на голове | ***К.:*** формировать навык речевых действий: использования адекват-ных языковых средств для отображения в рече-вых высказываниях с целью планирования, контроля и самооценки. ***Р.:*** определять новый уровень отношения к самому себе как субъ-екту деятельности; осуществлять действие по  | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе; формирование эстетических  |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** |
|  |  |  |  |  | выполнения стойки на голове. Проведение игрового упражнения на матах |  |  | образцу и заданному правилу. ***П.:*** уметь вы-полнять разминку на ма-тах с резиновыми коль-цами, кувырок вперед, стойку на голове, проводить игровое упражнение на внимание | потребностей, ценностей и чувств |
| 35. | Лазанье по гимнастической стенке | 24.11-28.11 |  | Комбинированный урок | Проведение разминки на матах с резиновыми кольцами. Повторение техники выполнения стойки на голове. Проведение лазанья по гимнастической стенке, игрового упражнения на матах | Разминка на матах с резиновыми кольцами. Лазанье по гимнастической стенке. Стойка на голове. Игровое упражнение | Знать, что такое стойка на голове, как проводится разминка на матах с резиновыми кольцами, технику выполнения стойки на голове | ***Коммуникативные:*** эффективно сотрудни-чать и способствовать продуктивной коопе-рации; формировать навыки сотрудничества в ходе индивидуальной работы. ***Регулятивные:*** добывать недостающую информацию с помощью вопросов (познавательная инициативность); формировать умение осуществлять действие по образцу и заданному правилу. ***Познавательные:*** уметь выполнять разминку на матах с резиновыми кольцами, лазанье по гимнастической стенке, стойку на голове, проводить игровое упражнение на внимание | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе; формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** |
| 36. | Пере-лезание на гимнастической стенке | 24.11-28.11 |  | Комбиниро-ванный урок | Проведение разминки с гимнастиче-скими палками. Повторение техники выполнения стойки на голове и кувырка вперед. Проведение лазанья и перелезания на гимнастиче-ской стенке, игрового упражнения на матах | Разминка с гимнастическими палками. Лазанье и перелезание на гимнастической стенке. Стойка на голове. Кувырок вперед. Игровое упражнение | Знать, что такое стойка на голове, как проводится разминка с гимнастическими палками, технику выполнения кувырка вперед и стойки на голове | ***Коммуникативные:*** эффективно сотрудни-чать и способствовать продуктивной коопера-ции; формировать навы-ки сотрудничества в ходе индивидуальной работы. ***Регулятивные:*** добы-вать недостающую ин-формацию с помощью вопросов (познаватель-ная инициативность); формировать умение осуществлять действие по образцу и заданному правилу. ***Познавательные:*** уметь выполнять разминку с гимнастическими палками, лазанье и перелеза-ние на гимнастической стенке, стойку на голове, кувырок вперед, прово-дить игровое упражнение на внимание | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение 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; установки на безопасный, здоровый образ жизни |
| 37. | Висы на перекладине | 01.12-05.12 |  | Комбиниро-ванный урок | Проведение разминки с гимнастическими палками, лазанья и пе-релезания на  | Разминка с гимнастическими палками. Лазанье и перелезание на  | Знать, что такое вис, как проводится разминка с гимнастическими палками, технику пере-лезания на гимнастической  | ***К.:*** представлять конк-ретное содержание и из-лагать его в устной фор-ме; с достаточной полно-той и точностью выра-жать свои мысли в соот-ветствии с задачами и  | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие этических чувств, доброжелательности и  |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** |
|  |  |  |  |  | гимнастической стенке. Разучивание различных висов на перекладине Проведение подвижной игры «Удочка» | гимнастической стенке. Вис стоя, вис, вис на согнутых руках на перекладинеПодвижная игра «Удочка» | стенке | условиями коммуника-ции. ***Р.:*** осознавать самого себя как движу-щую силу своего научения, формировать способность к преодоле-нию препятствий и самокоррекции.***П.:*** уметь выполнять разминку с гимнастичес-кими палками, лазанье и перелезание на гимна-стической стенке, выпол-нять вис стоя, вис, вис на согнутых руках на пере-кладине, проводить под-вижную игру «Удочка» | эмоционально-нравственной отзывчивости; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки; развитие эстетических потребностей, ценностей и чувств; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни |
| 38. | Круговая тренировка | 01.12-05.12 |  | Комбиниро-ванный урок | Проведение разминки с гимнастическими палками, лазанья и пе-релезания на гимнастической стенке, кувырков вперед, перекатов, висов, стойки на  | Разминка с гимнастическими палками. Лазанье и перелезание на гимнастической стенке. Вис стоя, вис на согнутых руках на перекладинеКруговая  | Знать, что такое круговая тренировка, как проводится разминка с гимнастическими палками, технику перелезания на гимнастической стенке и стойки на голове | *Коммуникативные:* слушать и слышать друг друга и учителя; с достаточной полнотой и точ-ностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.*Регулятивные:* формировать умение са-мостоятельно выделять и формулировать познава-тельную цель; адекватно оценивать свои действия и действия партнеров.  | Развитие мотивов учебной деятельности и формиро-вание личностного смысла учения, принятие и освое-ние социальной роли; раз-витие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравствен-ной отзывчивости, сопере-живания чувствам других людей; развитие самосто-ятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных  |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** |
|  |  |  |  |  | голове, игрового упражнения на внимание | тренировка. Игровое упражнение |  | *Познавательные:* уметь выполнять разминку с гимнастическими палками, круговую тренировку, проводить игровое упражнение на внимание и реакцию | нормах, социальной справедливости и свободе; формирование установки на безопасный образ жизни, эстетических потребностей, ценностей и чувств |
| 39. | Прыжки со скакалкой | 01.12-05.12 |  | Изуче-ние нового материала | Проведение разминки со скакалкой. Разучивание прыжков со скакалкой и в скакалку. Проведение подвижной игры «Шмель» | Разминка со скакалкой. Прыжки со скакалкой и в скакалку. Подвижная игра «Шмель» | Знать, что такое скакалка и какие упражнения можно с ней выполнять, как прыгать со скакалкой и в скакалку, правила игры «Шмель» | *К.:* формировать навыки речевого отображения (описания, объяснения) содержания совершае-мых действий в форме речевых значений с целью ориентировки. *Р.:* формировать умение са-мостоятельно выделять и формулировать познава-тельную цель; адекватно оценивать свои действия и действия партнеров. *П.:* уметь выполнять раз-минку со скакалкой, прыжки со скакалкой, проводить подвижную игру «Шмель» | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни |
| 40. | Прыжкив скакалку | 08.12-12.12 |  | Комбиниро-ванный урок | Проведение разминки со скакалкой. Повторение прыжков со скакалкой и в скакалку. - | Разминка со скакалкой. Прыжки со скакалкой и в скакалку. Подвижная игра  | Знать, что такое скакалка и какие упражнения можно с ней выполнять, как прыгать со скакалкой и в  | *К.:* формировать навыки сотрудничества со свер-стниками и взрослыми; с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответ-ствии с задачами и  | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие этических чувств, доброжелательности и  |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** |
|  |  |  |  |  | Проведение подвижной игры «Шмель» | «Шмель» | скакалку, правила игры «Шмель» | условиями коммуни-кации. *Р.:* осознавать самого себя как движу-щую силу своего науче-ния, формировать спо-собность к преодолению препятствий и самокор-рекции. *П.:* уметь выполнять разминку со скакалкой, прыжки со скакалкой и в скакалку, проводить подвижную игру «Шмель» | эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни |
| 41. | Круговая тренировка | 08.12-12.12 |  | Комбиниро-ванный урок | Проведение разминки со скакалкой, круговой тренировки. Разучивание подвижной игры «Береги предмет» | Разминка со скакалкой. Круговая тренировка. Подвижная игра «Береги предмет» | Знать, что такое круговая тренировка и какие упражнения могут в нее входить, правилаигры «Береги предмет» | *Коммуникативные:* слушать и слышать друг друга и учителя; уметь сохранять доброжела-тельное отношение друг к другу. *Регулятивные:* формировать умение контролировать свою деятельность по резуль-тату; уметь сохранять заданную цель; адекватно оценивать свои действия и действия партнеров. ***П.:*** уметь выполнять разминку со скакалкой, проходить станции круговой тренировки, проводить подвижную игру «Береги предмет» | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе; формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** |
| 42. | Вис углом и вис согнувшись на гимнастических кольцах | 08.12-12.12 |  | Комбиниро-ванный урок | Проведение разминки со скакалкой. Разучивание виса углом и виса согнувшись на гимнастических кольцах. Повторение подвижной игры «Волк во рву» | Разминка со скакалкой. Вис углом и вис согнувшись на кольцах. Подвижная игра «Волк во рву» | Знать, что такое гимнастические кольца и какие упражнения можно на них выполнять, правила игры «Волк во рву» | *К.:* эффективно сотруд-ничать и способствовать продуктивной коопе-рации; формировать навыки речевого отобра-жения (описания, объяс-нения) содержания со-вершаемых действий в форме речевых значений с целью ориентировки.*Р.:* определять новый уровень отношения к самому себе как субъек-ту деятельности; уметь осуществлять действие по образцу и заданному правилу. *П.:* уметь выполнять разминку со скакалкой, вис углом и вис согнувшись на коль-цах, проводить подвиж-ную игру «Волк во рву» | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе; формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств |
| 43. | Вис прогнувшись на гимнастических кольцах | 15.12-19.12 |  | Комбиниро-ванный урок | Проведение разминки с резиновыми кольцами. Повторение виса углом и виса согнувшись на гимнастических кольцах.  | Разминка с резиновыми кольцами. Вис углом, вис согнувшись и вис прогнув-шись на кольцах.  | Знать, что такое гимнастические кольца и какие упражнения можно на них выполнять, как проводить разминку с двумя резиновыми кольцами,  | *Коммуникативные:* устанавливать рабочие отношения; формировать навыки учебного сотруд-ничества в ходе индиви-дуальной и групповой работы.*Регулятивные:* проектировать траекто-рии развития через включение в новые виды  | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных  |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** |
|  |  |  |  |  | Разучивание виса прогнув-шись на гимнастических кольцах. Повторение подвижной игры «Волк во рву» | Подвижная игра «Волк во рву» | правила игры «Волк во рву» | деятельности и формы сотрудничества.*Познавательные:* уметь выполнять разминку с резиновыми кольцами, вис углом, вис согнув-шись и вис прогнувшись на кольцах, проводить подвижную игру «Волк во рву» | нормах, социальной справедливости и свободе; формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств |
| 44. | Переворот назад и вперед на гимнастических кольцах | 15.12-19.12 |  | Комбиниро-ванный урок | Проведение разминки с резиновыми кольцами. Повторение виса углом, виса согнув-шись, виса прогнув-шись на гимнастических кольцах. Разучивание переворота назад и впе-ред на гим-настических кольцах, подвижной игры «По-прыгунчики-воробушки» | Разминка с резиновыми кольцами. Вис углом, вис согнувшись, вис прогнувшись, переворот назад и вперед на кольцах. Подвижная игра «Попрыгунчики-воробушки» | Знать, что такое гимнастические кольца и какие упражнения можно на них выполнять, как проводить разминку с двумя резиновыми кольцами, правила игры «Попрыгунчики-воробушки» | *К.:* формировать навыки речевого отображения (описания, объяснения) содержания совершае-мых действий в форме речевых значений с целью ориентировки. *Р.:* определять новый уро-вень отношения к само-му себе как субъекту де-ятельности; контроли-ровать свою деятель-ность по результату.*П.:* уметь выполнять разминку с резиновыми кольцами, вис углом, вис согнувшись, вис про-гнувшись, переворот вперед и назад на коль-цах, проводить подвиж-ную игру «Попрыгун-чики-воробушки» | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе; формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** |
| 45. | Вращение обруча | 15.12-19.12 |  | Комбиниро-ванный урок | Проведение разминки с обручами. Повторение виса углом, виса согнувшись, виса прогнувшись, переворотов вперед и назад на гимнастиче-ских кольцах. Разучивание вращения обруча. Повторение подвижной игры «Попрыгунчики-воробушки» | Разминка с обручами. Вис углом, вис согнувшись, вис прогнувшись, переворот назад и вперед на кольцах. Вращение обруча. Подвижная игра «Попрыгунчики-воробушки» | Знать, что такое обруч и как его можно вращать, как проводить разминку с обручами, правила игры «Попрыгунчики-воробушки» | Коммуникативные: владеть монологической и диалогической форма-ми речи в соответствии с грамматическими и син-таксическими нормами родного языка.Регулятивные: формировать умение видеть указанную ошиб-ку и исправлять ее по наставлению взрослого; уметь сохранять заданную цель. Познавательные: уметь выполнять разминку с обручами, вис углом, вис согнувшись, вис прогнувшись, переворот вперед и назад на кольцах, вращать обруч, проводить подвижную игру «Попрыгунчики-воробушки» | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки; формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств |
| 46. | Обруч — учимся им управлять | 22.12-26.12 |  | Комбиниро-ванный урок | Проведение разминки с обручами. Совершенс-твование техники выполнения виса углом,  | Разминка с обручами. Вис углом, вис согнувшись, вис прогнувшись, переворот  | Знать, что такое обруч и как его можно вращать, как проводить разминку с обручами, правила игры «Попрыгунчики- | Коммуникативные: формировать навыки учебного сотрудничества в ходе индивидуальной и групповой работы; слушать и слышать друг друга. Регулятивные: формировать умение  | Развитие мотивов учебной деятельности и\_фор-. мирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально- |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** |
|  |  |  |  |  | виса согнув-шись, виса прогнув-шись, пере-воротов впе-ред и назад на гимнасти-ческих коль-цах. Повто-рение вра-щения обру-ча, подвиж-ной игры «Попрыгунчики-воробушки» | назад и вперед на кольцах. Вращение обруча. Подвижная игра «Попрыгунчики-воробушки» | воробушки» | контролировать свою деятельность по результату; уметь сохранять заданную цель.Познавательные: уметь выполнять разминку с обручами, вис углом, вис согнувшись, вис прогнувшись, переворот вперед и назад на кольцах, вращать обруч, проводить подвижную игру «Попрыгунчики-воробушки» | нравственной отзывчивости; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки; формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств |
| 47. | Круговая тренировка | 22.12-26.12 |  | Комбиниро-ванный урок | Проведение разминки с массажными мячами, круговой тренировки, подвижных игр по желанию учеников | Разминка с массажными мячами. Круговая тренировка. Подвижные игры | Знать, что такое массажные мячи и что с ними можно делать, правила проведения круговой тренировки | К.: слушать и слышать друг друга и учителя; формировать умение понимать мысли, чувства, стремления и желания окружающих, их внутренний мир в целом.Регулятивные: формировать умение осуществлять действие по образцу и заданному правилу; адекватно оценивать свои действия и действия партнеров. Познавательные: уметь  | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравствен-ной отзывчивости, сопере-живания чувствам других людей; развитие навыков сотрудничества со сверст-никами и взрослыми в раз-ных социальных ситуа-циях, умение не создавать конфликты и находить вы-ходы из спорных ситуаций; развитие самостоятельнос-ти и личной ответственнос-ти за свои поступки на основе представлений о  |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** |
|  |  |  |  |  |  |  |  | выполнять разминку с массажными мячами, круговую тренировку, проводить подвижные игры | нравственных нормах, социальной справедливо-сти и свободе; формирова-ние эстетических потреб-ностей, ценностей и чувств |
| 48. | Круговая тренировка | 22.12-26.12 |  | Комбиниро-ванный урок | Проведение разминки с массажными мячами, круговой тренировки, подвижных игр по желанию учеников | Разминка с массажными мячами. Круговая тренировка. Подвижные игры | Знать, что такое массажные мячи и что с ними можно делать, правила проведения круговой тренировки | Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя; понимать мысли, чувства, стремления и желания окружающих, их внутренний мир в целом.Регулятивные: формировать умение осуществлять действие по образцу и заданному правилу; адекватно оценивать свои действия и действия партнеров.***Познавательные:*** уметь выполнять разминку с массажными мячами, проходить станции круговой трени¬ровки, проводить подвижные игры  | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций; развитие самостоятель-ности и личной ответст-венности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливос-ти и свободе; формирова-ние эстетических потреб-ностей, ценностей и чувств |
| Лыжная подготовка |
| 49. | Организационно-методические | 12.01-16.01 |  | Изуче-ние нового | Организационно-методичес-кие  | Проверка лыжной формы, инвентаря;  | Знать правила проведения занятий по лыжной подготовке,  | ***К:*** добывать недостаю-щую информацию с помощью вопросов; представлять конкретное  | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; формирование  |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** |
|  | требова-ния на уроках лыжной подготов-ки. Ступаю-щий шаг на лыжах без палок |  |  | мате-риала | требования на уроках лыжной подготовки.Ступающий шаг | ступающий лыжный шаг. | технику выполнения ступающего шага на лыжах без палок | содержание и излагать его в устной форме.***Р.:*** проектировать траектории развития через включение в новые виды деятельности и формы сотрудничества; уметь видеть указанную ошиб-ку и исправлять ее по наставлению взрослого. ***П.:*** уметь переносить лыжи и передвигаться на лыжах ступающим шагом | установки на безопасный и здоровый образ жизни |
| 50. | Скользя-щий шаг на лыжах без палок | 12.01-16.01 |  | Комбиниро-ванный урок | Разучивание переноски лыж под рукой. Повторение техники ступающего шага. Разучивание скользящего шага на лыжах без палок  | Переноска лыж под рукой. Ступающий шаг без палок. Скользящий лыжный шаг без палок | Знать правила проведения занятий по лыжной подготовке, технику выполнения ступающего и скользящего шага на лыжах без палок | ***К.:*** слушать и слышать друг друга и учителя; с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответст-вии с задачами и усло-виями коммуникации.Регулятивные: форми-ровать умение сохранять заданную цель; контролировать свою деятель-ность по результату.***Познавательные***: уметь переносить лыжи под рукой, передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом без палок | Развитие мотивов учебной деятельности, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие навыков сотрудничества со сверстниками, умение не создавать конфликты; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** |
| 51. | Повороты переступанием на лыжах без палок | 12.01-16.01 |  | Комбиниро-ванный урок | Повторение переноски лыж под рукой, техники ступающего шага и скользящего шага. Разучивание поворота переступанием на лыжах без палок | Переноска лыж под рукой; ступающий шаг без палок; скользящий лыжный шаг без палок; поворот переступа-нием на лыжах без палок | Знать правила проведения занятий по лыжной подготовке, технику выполнения ступающего и скользящего шага на лыжах без палок; технику поворота на лыжах без палок | ***К.:*** слушать и слышать друг друга и учителя; формировать навыки работы в группе и уваже-ние к другой точке зре-ния. ***Р.:*** формировать умение видеть указан-ную ошибку и исправлять ее по наставлению взрослого; уметь осу-ществлять действие по образцу и заданному правилу. ***П.:*** уметь переносить лыжи на плече, передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом без палок, выполнять пово-роты переступанием на лыжах без палок | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми |
| 52. | Ступающий шаг на лыжах с палками | 19.01-23.01 |  | Комбиниро-ванный урок | Разучивание переноски лыж с палками под рукой. Повторение техники ступающего и скользящего шага на лыжах без палок,  | Переноска лыж с палками под рукой; ступающий лыжный шаг без палок; скользящий лыжный шаг без палок; ступающий лыжный шаг  | Знать правила проведения занятий по лыжной подготовке, технику выполнения ступающего и скользящего шага на лыжах без палок, а также ступающего шага с палками | Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения; эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. Регулятивные: уметь сохранять заданную цель; контролировать свою деятельность по результату. Познавательные: уметь  | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие этических чувств, сопереживания чувствам других людей; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуаци-ях, умение не создавать конфликты и находить  |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** |
|  |  |  |  |  | поворота пе-реступанием на лыжах без палок. Разучивание ступающего шага на лыжах с палками | с палками |  | передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом без палок, выполнять повороты переступанием на лыжах без палок, передвигаться на лыжах ступающим шагом с палками | выходы из спорных ситуаций |
| 53. | Скользящий шаг на лыжах с палками | 19.01-23.01 |  | Комбиниро-ванный урок | Повторение техники ступающего и скользящего шага без палок. Разучивание скользящего шага на лыжах с палками | Ступающий лыжный шаг без палок; скользящий лыжный шаг без палок; скользящий лыжный шаг с палками | Знать правила проведения занятий по лыжной подготовке, технику выполнения ступающего и скользящего шага на лыжах без палок, скользящего лыжного шага с палками | Коммуникативные: формировать навыки ра-боты в группе; слушать и слышать друг друга и учителя. Р.: формиро-вать умение самостоя-тельно выделять и формулировать познаватель-ную цель; уметь сохра-нять заданную цель. П.: уметь передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом без палок, скользящим шагом с палками | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие этических чувств, сопереживания чувствам других людей; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций |
| 54. | Поворот пересту-панием на лыжах с палками | 19.01-23.01 |  | Комбиниро-ванный урок | Повторение техники ступающего и скользящего шага без палок и с палками. Разучивание  | Ступающий лыжный шаг без палок; скользящий лыжный шаг без палок; скользящий лыжный шаг  | Знать правила проведения занятий по лыжной подготовке, тех-нику выполнения ступающего и скользящего шага на лыжах без  | К.: слушать и слышать друг друга и учителя; эф-фективно сотрудничать и способствовать продук-тивной кооперации. Р.: формировать умение со-хранять заданную цель; адекватно оценивать  | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие этических чувств, сопереживания чувствам других людей; развитие навыков сотрудничества со  |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** |
|  |  |  |  |  | техники поворота переступанием на лыжах с палками | с палками; повороты переступа-нием на лыжах с палками | палок, скользя-щего лыжного шага с палками, а также поворотов переступанием на лыжах с палками | свои действия и действия партнеров. П.: уметь передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом без палок и с палками, выполнять повороты переступанием на лыжах с палками | сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций |
| 55. | Подъем и спуск под уклон на лыжах без палок | 26.01-30.01 |  | Комбиниро-ванный урок | Повторение техники ступающего и скользящего шага без палок и с палками. Разучивание техники подъема «полуелоч-кой» на склон и спуска со склона в основной стойке на лыжах без палок | Ступающий лыжный шаг без палок; скользящий лыжный шаг без палок; скользящий и ступающий лыжный шаг с палками; спуск со склона в основной стойке; подъем на склон «полуелочкой» | Знать правила проведения занятий по лыжной подготовке, технику выполнения подъема на склон «полуелочкой» без палок, а также знать технику спуска со склона в основной стойке без палок | Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя; формировать навыки учебного сотрудничества в ходе индивидуальной и групповой работы. Регулятивные: формировать умение контролировать свою деятельность по результату; уметь осуществлять действие по образцу и заданному правилу.Познавательные: уметь передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом без палок и с палками, выполнять спуск со склона в основной стойке и подъем на него «полуелочкой» на лыжах без палок | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие этических чувств, сопереживания чувствам других людей; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** |
| 56. | Подъем и спуск под уклон на лыжах с палками | 26.01-30.01 |  | Комбиниро-ванный урок | Повторение техники сту-пающего и скользящего шага с лыж-ными палка-ми. Разучи-вание тех-ники подъе-ма «полу-елочкой» на склон и спуска со склона в основной стой-ке на лыжах с лыжными палками. Разучивание техники торможения падением | Скользящий и ступающий лыжный шаг с палками; спуск со склона в основной стойке; подъем на склон «полуелочкой» на лыжах с палками. Торможение падением | Знать правила проведения занятий по лыжной подготовке, технику выполнения подъема на склон «полуелочкой» с лыжными палками, а также технику спуска со склона в основной стойке с лыжными палками. Познакомиться с техникой торможения падением | Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя; формировать уважение к иной точке зрения; устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: формировать умение адекватно оценивать свои действия и действия партнеров; уметь сохранять заданную цель. Познавательные: уметь передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом с палками; выполнять подъем и спуск со склона на лыжах с палками, торможение падением | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие этических чувств, 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 |
| 57. | Прохождение дистанции 1 км на лыжах | 26.01-30.01 |  | Комбиниро-ванный урок | Совершенствование тех-ники сколь-зящего шага с лыжными палками. Повторение техники подъема  | Скользящий лыжный шаг с палками; спуск со склона в основной стойке; подъем на склон  | Узнать возможности своего организма с помощью прохождения дистанции 1 км, знать технику выполнения подъема на склон «полуелочкой» с  | Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; устанавливать рабочие отношения. Регулятивные:  | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие этических чувств, сопереживания чувствам других людей; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных  |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** |
|  |  |  |  |  | «полуелочкой» на склон и спуска со склона в основной стойке на лыжах с лы-жными пал-ками. Про-верка вынос-ливости при прохождении дистанции 1 км | «полуелочкой» на лыжах с палками. Прохожде-ние дистанции 1 км на лыжах | лыжными палками, а также спуска со склона в основной стойке с лыжными палками | формировать ситуацию саморегуляции эмоциональных и функциональных состояний, т. е. операционный опыт. Познавательные: уметь проходить на лыжах дистанцию 1 км, выполнять подъем и спуск со склона на лыжах с палками | ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций |
| 58. | Скользящий шаг на лыжах «змей-кой» |  |  | Комбиниро-ванный урок | Разучивание передвижения скользящим шагом на лыжах с палками «змейкой». Знакомство с биатлоном | Скользящий шаг на лыжах с палками «змейкой»; упражнение в метании на точность | Знать, как выполняется скользящий шаг на лыжах «змейкой»; знать вариант биатлонного упражнения | Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя; пони-мать мысли, чувства, стремления и желания окружающих, их внут-ренний мир в целом.Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу сво-его научения, свою спо-собность к преодолению препятствий и самокоррекции.П.: уметь передвигаться «змейкой» на лыжах и метать на точность | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие этических чувств, сопереживания чувствам других людей; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** |
| 59. | Прохо-ждение дистанции 1,5 км на лыжах |  |  | Комбиниро-ванный урок | Проверка выносливос-ти при прохождении дистанции 1,5 км | Прохожде-ние дистанции 1,5 км на лыжах; свободное катание | Узнать возможности своего организма с помощью прохождения дистанции 1,5 км | К.: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуни-кации; устанавливать рабочие отношения. Р.: формировать ситуацию саморегуляции эмоцио-нальных и функциональ-ных состояний, т. е. операционный опыт. П.: уметь проходить на лыжах дистанцию 1,5 км | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие этических чувств, сопереживания чувствам других людей; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций |
| 60. | Контрольный урок по лыжной подготов-ке |  |  | Конт-роль-ный урок | Повторение техники пройденных лыжных шагов с палками и без палок, подъемов и спусков на лыжах, торможения падением. | Ступающий и скользя-щий шаг с палками и без палок. Спуск со склона в основной стойке; подъем на склон «полуелоч-кой», торможение падением. | Узнать, как проводятся занятия по лыжной подготовке | ***К.:*** с достаточной полно-той и точностью выра-жать свои мысли в соот-ветствии с задачами и условиями коммуника-ции; формировать навы-ки учебного сотрудниче-ства в индивидуальной и групповой работе. ***Р.:*** формировать умение са-мостоятельно выделять и формулировать познава-тельную цель; адекватно понимать оценку взрос-лого и сверстников. ***П.:*** уметь выполнять лыж-ные ходы, спуски и подъемы, тормозить  | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие этических чувств, сопереживания чувствам других людей; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** |
| Гимнастика с элементами акробатики |
| 61. | Лазанье по канату |  |  | Изуче-ние нового материала | Разучивание разминки с гимнастическими палками. Лазанье по канату. Подвижная игра «Белки в лесу» | Разминка с гимнастическими палками. Лазанье по канату. Подвижная игра «Белки в лесу» | Знать, что такое канат, как по нему лазать, правила игры «Белки в лесу» | ***К.:*** формировать навыки сотрудничества со свер-стниками и взрослыми; уметь понимать мысли, чувства, стремления и желания окружающих, их внутренний мир в це-лом. ***Р.:*** осознавать са-мого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятст-вий и самокоррекции. ***П.:*** уметь выполнять разминку с гимнасти-ческими палками, лазать по канату, играть в подвижную игру «Белки в лесу» | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие этических чувств, сопереживания чувствам других людей; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты, находить выходы из спорных ситуаций |
| Подвижные игры |
| 62. | Подвиж-ная игра «Белочка-защитни-ца» |  |  | Комбиниро-ванный урок | Повторение разминки с гимнастическими палками. Лазанье по канату. Разучивание подвижной игры «Белочка- | Разминка с гимнастическими палками. Лазанье по канату. Подвижная игра «Белочка-защитница» | Знать, что такое канат, как по нему лазать, правила игры «Белочка-защитница» | ***К.:*** слушать и слышать друг друга и учителя; с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответст-вии с задачами и услови-ями коммуникации. ***Р.:*** формировать умение адекватно оценивать свои действия и действия партнера;  | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие этических чувств, сопереживания чувствам других людей; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не  |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** |
|  |  |  |  |  | защитница» |  |  | самостоятельно выделять и форму-лировать познаватель-ную цель. ***П.:*** уметь выполнять разминку с гимнастическими палка-ми, лазать по канату, иг-рать в подвижную игру «Белочка-защитница» | создавать конфликты, находить выходы из спорных ситуаций |
| Гимнастика с элементами акробатики |
| 63. | Прохождение полосы препятст-вий |  |  | Комбиниро-ванный урок | Разучивание разминки на гимнастических скамейках. Преодоле-ние полосы препятст-вий. Повторение подвижной игры «Белочка- защитница» | Разминка на гимнастических скамейках. Преодоле-ние полосы препятст-вий. Подвижная игра «Белочка- защитница» | Знать, что такое полоса препятствий, как ее преодолевать, правила игры «Белочка-защитница» | ***Коммуникативные:*** представлять конкретное содержание и излагать его в устной форме; до-бывать недостающую информацию с помощью вопросов (познаватель-ная инициативность).***Регулятивные:*** форми-ровать умение самосто-ятельно выделять и формулировать познава-тельную цель; искать и выделять необходимуюинформацию; уметь со-хранять заданную цель.***Познавательные:*** уметь выполнять разминку на гимнастических скамей-ках, преодолевать полосу препятствий | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие этических чувств, сопереживания чувствам других людей; развитие самостоятельности и личнойответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** |
| 64. | Прохождение усложненной полосы препятствий |  |  | Комбиниро-ванный урок | Повторение разминки на гимнастических скамейках. Преодоле-ние усложнен-ной полосы препятствий. Повторение подвижной игры «Белочка- защитница» | Разминка на гимнастических скамейках. Преодоле-ние полосы препятствий. Подвижная игра «Белочка-защитница» | Знать, что такое полоса препятствий, как ее преодолевать, правила игры «Белочка-защитница» | ***К.:*** представлять конк-ретное содержание и из-лагать его в устной фор-ме; добывать недостаю-щую информацию с по-мощью вопросов (позна-вательная инициатив-ность). ***Р.:*** формировать умение самостоятельно выделять и формулиро-вать познавательную цель; искать и выделять необходимую инфор-мацию; уметь сохранять заданную цель.***П.:*** уметь выполнять разминку на гимнасти-ческих скамейках, пре-одолевать усложненную полосу препятствий, иг-рать в подвижную игру «Белочка-защитница» | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие этических чувств, сопереживания чувствам других людей; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах |
| *Легкая атлетика* |
| 65. | Техника прыжка в высоту с прямого разбега |  |  | Изуче- ние нового материала | Разучивание разминки на гимнастических скамейках, техники прыжка в высоту с прямого  | Разминка на гимнастических скамейках. Прыжок в высоту с прямого разбега. Подвижная  | Знать, что такое прыжок в высоту, как он выполняется, правила игры «Бегуны и прыгуны» | ***К.:*** добывать недостаю-щую информацию с по-мощью вопросов (позна-вательная инициатив-ность); представлять конкретное содержание и излагать его в устной форме. ***Р.:*** формировать умение самостоятельно  | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах; развитие  |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** |
|  |  |  |  |  | разбега, подвижной игры «Бегуны и прыгуны» | игра «Бегуны и прыгуны» |  | выделять и формулиро-вать познавательную цель; уметь осуществ-лять действие по образу и заданному правилу. ***П.:*** уметь выполнять размин-ку на гимнастических скамейках, прыжок в вы-соту с прямого разбега, играть в подвижную иг-ру «Бегуны и прыгуны» | этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости |
| 66. | Прыжок в высоту с прямого разбега |  |  | Репродуктивный урок | Повторение разминки на гимнастических скамейках. Совершенствование техники прыжка в высоту с прямого разбега. Повторение подвижной игры «Бегуны и прыгуны» | Разминка на гимнастических скамейках. Прыжок в высоту с прямого разбега. Подвижная игра «Бегуны и прыгуны» | Знать, что такое прыжок в высоту, как он выполняется, правила игры «Бегуны и прыгуны» | ***К.:*** слушать и слышать друг друга и учителя; владеть монологической и диалогической форма-ми речи в соответствии с грамматическими и син-таксическими нормами родного языка. ***Р.:*** осо-знавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способ-ность к преодолению препятствий и самокоррекции.***П.:*** уметь выполнять разминку на гимнасти-ческих скамейках, пры-жок в высоту с прямого разбега, играть в под-вижную игру «Бегуны и прыгуны» | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** |
| 67. | Прыжок в высоту спиной вперед |  |  | Изуче-ние нового материала | Проведение разминки со стихотвор-ным сопро-вождением. Разучивание техники прыжка в высоту спиной вперед, подвижной игры «Грибы-шалуны» | Разминка со стихотворным сопровождением. Прыжок в высоту спиной вперед. Подвижная игра «Грибы-шалуны» | Знать, что такое прыжок в высоту спиной вперед, как он выполняется, правила игры «Грибы-шалуны» | ***К.:*** добывать недостаю-щую информацию с по-мощью вопросов; фор-мировать навыки рече-вого отображения (опи-сания, объяснения) со-держания совершаемых действий в форме рече-вых значений с целью ориентировки. ***Р.:*** фор-мировать умение осу-ществлять действие по образцу и заданному примеру; адекватно понимать оценку взрослого и сверстников.***П.:*** уметь выполнять разминку со стихотвор-ным сопровождением, прыжок в высоту спиной вперед, играть в подвиж-ную игру «Грибы-шалуны» | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей |
| 68. | Прыжки в высоту |  |  | Репродуктивный урок | Проведение разминки со стихотвор-ным сопровождением. Совершенствова-ние техники прыжков в  | Разминка со стихотворным сопровождением. Прыжок в высоту спиной вперед. Прыжок в  | Знать, что такое прыжки в высоту, как они выполняются, правила игры «Грибы-шалуны» | ***К.:*** с достаточной пол-нотой и точностью вы-ражать свои мысли в со-ответствии с задачами и условиями коммуника-ции; представлять кон-кретное содержание и излагать его в устной форме. ***Р.:*** формировать  | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости,  |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** |
|  |  |  |  |  | высоту спиной вперед и с прямого разбега. Повторение подвижной игры «Грибы-шалуны» | высоту с прямого разбега. Подвижная игра «Грибы-шалуны» |  | умение контролировать свою деятельность по ре-зультату; адекватно по-нимать оценку взрослого и сверстников. ***П.:*** уметь выполнять разминку со стихотворным сопровождением, прыжок в вы-соту спиной вперед, иг-рать в подвижную игру «Грибы-шалуны» | сопереживания чувствам других людей |
| Подвижные игры |
| 69. | Броски и ловля мяча в парах |  |  | Изуче-ние нового материала | Проведение разминки с мячом. Разучивание различных вариантов бросков и ловли мяча, подвижной игры «Котел» | Разминка с мячом. Броски и ловля мяча различными способами. Подвижная игра «Котел» | Знать, что такое броски и ловля мяча, как проводится разминка с мячами, правила игры «Котел» |  ***Коммуникативные:*** слушать и слышать друг друга и учителя; управлять поведением партнера (контроль, кор-рекция, оценка действий партнера, умение убеж-дать). ***Регулятивные:*** формировать умение адекватно оценивать свои действия и действия партнера; уметь сохранять заданную цель. ***Познавательные:*** уметь выполнять разминку с мячом, бросать и ловить мяч разными способами, играть в подвижную игру «Котел» | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; раз-витие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопережи-вания чувствам других людей; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуа-циях, умение не создавать конфликты и находить вы-ходы из спорных ситуаций; развитие самостоятель-ности и личной ответст-венности за свои поступки |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** |
| 70. | Броски и ловля мяча в парах |  |  | Репродуктивный урок | Проведение разминки с мячом. Повторение различных вариантов бросков и ловли мяча, подвижной игры «Котел» | Разминка с мячом. Броски и ловля мяча различными способами. Подвижная игра «Котел» | Знать, что такое броски и ловля мяча, как проводится разминка с мячами, правила игры «Котел» | ***К.:*** слушать и слышать друг друга; эффективно сотрудничать и способ-ствовать продуктивной кооперации; управлять поведением партнера (контроль, коррекция, оценка действий партнера, умение убеждать). ***Р.:*** формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников; уметь сохранять заданную цель; адекватно оцени-вать свои действия и действия партнеров. ***П.:*** уметь выполнять размин-ку с мячом, бросать и ло-вить мяч разными спосо-бами, играть в подвиж-ную игру «Котел» | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие 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 |
| 71.  | Ведение мяча |  |  | Изуче-ние нового мате-риала | Проведение разминки с мячом. Выполнение различных вариантов бросков и ловли мяча. Разучивание техники  | Разминка с мячом. Броски и ловля мяча. Ведение мяча. Подвижная игра «Охотники и утки» | Знать, что такое ведение мяча, как проводится разминка с мячами, правила игры «Охотники и утки» | ***К.:*** формировать навыки содействия в достиже-нии цели со сверстника-ми; добывать недостаю-щую информацию с по-мощью вопросов.***Р.:*** определять новый уро-вень отношения к само-му себе, как субъекту деятельности; уметь  | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам  |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** |
|  |  |  |  |  | ведения мяча правой и левой рукой. Разучивание подвижной игры «Охотники и утки» |  |  | видеть указанную ошиб-ку и исправлять ее по наставлению взрослого. ***П.:*** уметь выполнять раз-минку с мячом, бросать и ловить мяч разными способами, вести мяч правой и левой рукой, играть в подвижную игру «Охотники и утки» | других людей; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе |
| 72. | Ведение мяча в движении |  |  | Комбиниро-ванный урок | Проведение разминки с мячом. Разучивание техники ведения мяча правой и левой рукой в движении. Знакомство с эстафетами. | Разминка с мячом. Ведение мяча в движении. Эстафеты. | Знать, что такое ведение мяча в движении, как проводится разминка с мячами, правила проведения эстафет | ***Коммуникативные:*** формировать навык содействия в достиже-нии цели со сверстника-ми; добывать недостаю-щую информацию с помощью вопросов.***Регулятивные:*** определять новый уровень отношения к самому себе, как субъекту деятельности; уметь видеть указанную ошибку и исправлять ее по наставлению взрослого. ***Познавательные***: уметь выполнять разминку с мячом, вести мяч правой и левой рукой в движении, участвовать в эстафетах | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** |
| 73. | Эстафеты с мячом |  |  | Комбиниро-ванный урок | Разучивание разминки с мячом. Совершенствование техники ведения мяча правой и левой рукой в движении. Проведение эстафет с мячом. | Разминка с мячом. Ведение мяча в движении. Эстафеты с мячом. | Знать, что такое ведение мяча в движении, как проводится разминка с мячами, правила проведения эстафет | ***К.:*** с достаточной пол-нотой и точностью выра-жать свои мысли в соот-ветствии с задачами и условиями коммуника-ции; представлять конкретное содержание и излагать его в устной форме. ***Р.:*** формировать умение самостоятельно выделять и формулиро-вать познавательную цель; искать и выделять необходимую информа-цию. П.: уметь выпол-нять разминку с мячом, вести мяч правой и левой рукой в движении, участвовать в эстафетах | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие са-мостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе пред-ставлений о нравственных нормах, социальной спра-ведливости и свободе |
| 74. | Подвижные игры с мячом |  |  | Комбиниро-ванный урок | Повторение разминки с мячом, подвижной игры «Охотники и утки». Разучивание подвижной игры «Антивышибалы» | Разминка с мячом. Подвижная игра «Охотники и утки». Подвижная игра «Антивышибалы» | Знать правила проведения подвижных игр «Охотники и утки» и «Антивышибалы» | ***К.:*** эффективно сотрудничать и спо-собствовать продуктив-ной кооперации; органи-зовывать и осуществлять совместную деятель-ность. ***Р.:*** формировать ситуацию саморегуля-ции, т. е. операционный опыт (учебных знаний и умений); сотрудничать в совместном решении задач. | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие навыков сотрудничества со сверстниками |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** |
|  |  |  |  |  |  |  |  | ***Познавательные:*** уметь выполнять разминку с мячом, играть в подвижные игры «Охотники и утки» и Антивышибалы» |  |
| 75 | Подвижные игры |  |  | Репродуктивный урок | Проведение разминки с мячом, подвижных игр. Подведение итогов четверти | Разминка с мячом. Подвижные игры. Подведение итогов четверти | Знать правила проведения подвижных игр | ***К.:*** строить продуктив-ное взаимодействие со сверстниками и взрос-лыми; формировать навыки содействия в достижении цели со сверстниками. ***Р.:*** определять новый уро-вень отношения к самому себе, как субъ-екту деятельности; уметь осуществлять итоговый и пошаговый контроль.***П.:*** уметь выполнять разминку с мячом, выбирать подвижные игры и участвовать в них | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие навыков сотрудничества со сверстниками |
| Подвижные игры |
| 76 | Броски мяча через волейбольную сетку |  |  | Изуче-ние нового материала | Проведение разминки в парах. Броски мяча через волейбольную сетку. Разучивание подвижной  | Разминка в парах. Броски мяча через волейбольную сетку. Подвижная игра «Забросай  | Знать, как выполнять броски мяча через волейбольную сетку | ***К.:*** формировать умение сохранять доброжела-тельное отношение друг к другу; управлять поведением партнера (контроль, коррекция, оценка действий партнера, умение убеждать). ***Р.:*** осознавать самого себя  | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие сопереживания чувствам других людей; развитие навыков сотрудничества со сверстниками  |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** |
|  |  |  |  |  | игры «Забросай противника мячами» | противника мячами» |  | как движущую силу сво-его научения, свою спо-собность к преодолению препятствий и самокоррекции; уметь контро-лировать свою деятель-ность по результату. ***П.:*** уметь выполнять раз-минку в парах, броски через волейбольную сетку; играть в подвиж-ную игру «Забросай противника мячами» | и взрослым в разных ситуациях, умение не создавать конфликты |
| 77 | Точность бросков мяча через волейбольную сетку |  |  | Комбинированный урок | Проведение разминки в парах. Броски мяча через волейбольную сетку на точность. Повторение подвижной игры «Забросай противника мячами» | Разминка в парах. Броски мяча через волейбольную сетку на точность. Подвижная игра «Забросай противника мячами» | Знать, как выполнять броски мяча через волейбольную сетку на точность | ***К.:*** слушать и слышать друг друга и учителя; с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответст-вии с задачами и усло-виями коммуникации. ***Р.:*** формировать умение самостоятельно выде-лять и формулировать познавательную цель; искать и выделять необ-ходимую информацию.П.: уметь выполнять разминку в парах, броски через волейбольную сет-ку на точность; играть в подвижную игру «Забро-сай противника мячами» | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие сопереживания чувствам других людей;развитие навыков сотруд-ничества со сверстниками и взрослыми в разных си-туациях, умение не создавать конфликты |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** |
| 78 | Подвиж-ная игра «Вышибалы через сетку» |  |  | Комбинированный урок | Проведение разминки с мячом в движении по кругу. Броски мяча через волейболь-ную сетку на точность. Разучивание подвижной игры «Вышибалы через сетку» | Разминка с мячом в движении по кругу. Броски мяча через волейболь-ную сетку на точность. Подвижная игра «Вышибалы через сетку» | Знать, как выполнять броски мяча через волейбольную сетку на точность, как играть в подвижную игру «Вышибалы через сетку» | К.: формировать навыки учебного сотрудничества в ходе индивидуальной и групповой работы, ува-жение к иной точке зрения. Р. : проектиро-вать траектории развития через 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 во-лейбольную сетку; иг-рать в подвижную игру «Вышибалы через сетку» | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни |
| 79 | Броски мяча через волейбольную сетку с дальних дистан-ций. |  |  | Комбинированный урок | Проведение разминки с мячом в дви-жении по кругу. Броски мяча через волей-больную сетку на дальность. Повторение подвижной игры  | Разминка с мячом в движении по кругу. Броски мяча через волейболь-ную сетку на дальность. Подвижная игра «Вышибалы через сетку» | Знать, как выполнять броски мяча через волейбольную сетку на точность, как играть в подвижную игру «Вышибалы через сетку» | К.: владеть монологической и диалогиче-ской формами речи в соответствии с грамма-тическими и синтакси-ческими нормами родно-го языка. Р.: формиро-вать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников; уметь сохранять задан-ную цель; видеть указан-ную ошибку и  | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** |
|  |  |  |  |  | «Вышибалы через сетку» |  |  | исправлять ее по наставлению взрослого. П.: уметь выполнять размин-ку с мячами в движении по кругу, броски через волейбольную сетку на дальность; играть в подвижную игру «Вышибалы через сетку» |  |
| Легкая атлетика |
| 80 | Бросок набивно-го мяча от груди |  |  | Комбинированный урок | Разучивание разминки с набивными мячами. Техника броска набивного мяча от груди. Проведение подвижной игры «Вышибалы через сетку» | Разминка с набивными мячами. Броски набивного мяча от груди. Подвижная игра «Вышибалы через сетку» | Знать, как выполнять броски набивного мяча от груди, как играть в подвижную игру «Вышибалы через сетку» | ***К.:*** представлять конк-ретное содержание и излагать его в устной форме; добывать недостающую информацию с помощью вопросов (по-знавательная инициатив-ность). ***Р.:*** осознавать самого себя как движу-щую силу своего науче-ния, свою способность к преодолению препятст-вий и самокоррекции; уметь видеть указанную ошибку и исправлять ее по наставлению взрос-лого. ***П.:*** уметь выпол-нять разминку с набив-ными мячами, броски на-бивного мяча от груди; играть в игру «Вышибалы через сетку» | Развитие мотивов учебной деятельности; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** |
| 81 | Бросок набивно-го мяча снизу |  |  | Комбинированный урок | Повторение разминки с набивными мячами, техники броска набивного мяча от груди. Разучивание броска набивного мяча снизу. Проведение подвижной игры «Вышибалы через сетку» | Разминка с набивными мячами. Броски набивного мяча от груди и снизу. Подвижная игра «Вышибалы через сетку» | Знать, как выполнять броски набивного мяча снизу, как играть в подвижную игру «Вышибалы через сетку» | К.: представлять конк-ретное содержание и из-лагать его в устной фор-ме; добывать недостаю-щую информацию с помощью вопросов (познавательная инициативность).Р.: осознавать самого се-бя как движущую силу своего научения, свою способность к преодоле-нию препятствий и само-коррекции; уметь видеть указанную ошибку и ис-правлять ее по наставлению взрослого. П.: уметь выполнять раз-минку с набивными мя-чами, броски набивного мяча от груди и снизу; играть в подвижную игру «Вышибалы через сетку» | Развитие мотивов учебной деятельности; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе |
| **Подвижные игры** |
| 82 | Подвижная игра «Точно в цель» |  |  | Комбинированный урок | Разучивание разминки с малыми мячами. Повторение техники броска  | Разминка с малыми мячами. Броски набивного мяча от груди и  | Знать, как выполнять броски набивного мяча снизу и от груди, как играть в подвижную игру «Точно в цель» | К.: формировать навык речевых действий: ис-пользования адекватных языковых средств для отображения в речевых высказываниях своих чувств, мыслей, побуж- | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие навыков сотрудничества со  |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** |
|  |  |  |  |  | набивного мяча от груди и снизу. Разучивание правил подвижной игры «Точно в цель» | снизу. Подвижная игра «Точно в цель» |  | дений и иных составляю-щих внутреннего мира. Р.: формировать умение сохранять заданную цель; контролировать свою деятельность по результату. П.: уметь вы-полнять разминку с ма-лыми мячами, броски на-бивного мяча от груди и снизу; играть в подвиж-ную игру «Точно в цель» | сверстниками; умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки; формирование установки на безопасный образ жизни |
| Гимнастика с элементами акробатики |
| 83 | Тестирование виса на время |  |  | Контроль-ный урок | Разучивание разминки с малыми мячами. Проведение тестирования виса на время. Повторение правил подвижной игры «Точно в цель» | Разминка с малыми мячами. Тестирование виса на время. Подвижная игра «Точно в цель» | Знать, как проводится тестирование виса на время, как играть в подвижную игру «Точно в цель» | Коммуникативные: сохранять доброжела-тельное отношение друг к другу; устанавливать рабочие отношения; представлять конкретное содержание и излагать его в устной форме. Регулятивные: форми-ровать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников; уметь осуществлять итоговый контроль. П.: уметь выполнять разминку с малыми мячами, тестирование виса на время, играть в игру «Точно в цель» | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** |
| 84 | Тестирование наклона вперед из положения стоя |  |  | Контроль-ный урок | Разучивание разминки, направлен-ной на развитие гибкости. Проведение тестирова-ния наклона вперед из положения стоя. Разучивание правил подвижной игры «Собачки» | Разминка, направленная на развитие гибкости. Тестирова-ние наклона вперед из положения стоя. Подвижная игра «Собачки» | Знать, как проводится тестирование наклона вперед из положения стоя, как играть в подвижную игру «Собачки» | К.: сохранять доброжелательное отношение друг к другу; устанавли-вать рабочие отношения; представлять конкретное содержание и излагать его в устной форме. Р.: формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников; уметь осу-ществлять итоговый контроль. П.: уметь вы-полнять разминку, на-правленную на развитие гибкости, сдавать тести-рование наклона вперед из положения стоя, играть в игру «Собачки» | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки |
| Легкая атлетика |
| 85 | Тестирование прыжка в длину с места |  |  | Контроль-ный урок | Проведение беговой разминки, тестирова-ния прыжка в длину с места. Повторение подвижной игры «Собачки» | Беговая разминка. Тестирова-ние прыжка в длину с места. Подвижная игра «Собачки»  | Знать, как проводится тестирование прыжков в длину, как играть в подвижную игру «Собачки» | К.: сохранять доброже-лательное отношение друг к другу; устанавли-вать рабочие отношения; представлять конкретное содержание и излагать его в устной форме.Р.: формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников; уметь осуществлять итоговый  | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** |
|  |  |  |  |  |  |  |  | контроль. П.: уметь вы-полнять беговую размин-ку, сдавать тестирование прыжков в длину, играть в подвижную игру «Собачки» |  |
| Гимнастика с элементами акробатики |
| 86 | Тестирование подтягивания на низкой перекладине |  |  | Контроль-ный урок | Проведение разминки в движении, тестирова-ния подтягива-ния на низ-кой пере-кладине. Разучивание подвижной игры «Лес, болото, озеро» | Разминка в движении. Тестирова-ние подтягивания на низкой переклади-не. Подвижная игра «Лес, болото, озеро» | Знать, как проводится тестирование подтягивания на низкой перекладине, как играть в подвижную игру «Лес, болото, озеро» | К.: сохранять доброже-лательное отношение друг к другу; устанавли-вать 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 движении, сдавать тестирование подтягива-ния на низкой пере-кладине, играть в подвижную игру «Лес, болото, озеро» | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки |
| 87 | Тестирование подъема туловища за 30 с |  |  | Контроль-ный урок | Проведение разминки в движении, тестирования подъема | Разминка в движении. Тестирова-ние подъема туловища за  | Знать, как проводится тестирование подъема туловища за 30 с, как  | К.: сохранять доброже-лательное отношение друг к другу; устанав-ливать рабочие отноше-ния; представлять  | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам  |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** |
|  |  |  |  |  | туловища за 30 с. Повторение подвижной игры «Лес, болото, озеро» | 30 с. Подвижная игра «Лес, болото, озеро» | играть в подвижную игру «Лес, болото, озеро» | 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 движении, сдавать тестирование подъема тулови-ща за 30 с, играть в подвижную игру «Лес, болото, озеро» | других людей; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки |
| Легкая атлетика |
| 88 | Техника метания на точность |  |  | Изуче-ние нового мате-риала | Проведение разминки с мешочками. Разучивание техники броска различных предметов на точность, разучивание подвижной игры «Ловишка с мешочком на голове» | Разминка с мешочками. Техника метания различных предметов на точность, подвижная игра «Ловишка с мешочком на голове» | Знать, как выполняется метание различных предметов, как играть в подвижную игру «Ловишка с мешочком на голове» | К.: с достаточной пол-нотой и точностью вы-ражать свои мысли в со-ответствии с задачами и условиями коммуника-ции; добывать информа-цию с помощью вопро-сов (познавательная инициативность).***Р.:*** формировать умение контролировать свою деятельность по резуль-тату; уметь осуществ-лять действие по образцу и заданному правилу; сохранять заданную  | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие этических чувств и эмоционально-нравственной отзывчивости; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** |
|  |  |  |  |  |  |  |  | цель. ***П.:*** уметь выполнять разминку с мешочками, метание раз-личных предметов на точность, играть в под-вижную игру «Ловишка с мешочком на голове» |  |
| 89 | Тестирование метания малого мяча на точность |  |  | Контроль-ный урок | Проведение разминки с мешочками, тестирования метания малого мяча на точность. Повторение подвижной игры «Ловишка с мешочком на голове» | Разминка с мешочками. Тестирова-ние метания малого мяча на точность. Подвижная игра «Ловишка с мешочком на голове» | Знать, как проводится тестирование метания малого мяча на точность, как играть в подвижную игру «Ловишка с мешочком на голове» | ***К.:*** сохранять доброже-лательное отношение друг к другу; устанав-ливать рабочие отноше-ния; представлять конк-ретное содержание и из-лагать его в устной фор-ме. ***Р.:*** формировать уме-ние адекватно понимать оценку взрослого и свер-стников; уметь осуще-ствлять итоговый контроль. ***П.***: уметь выполнять разминку с мешочками, сдавать тес-тирование метания ма-лого мяча на точность, играть в подвижную игру «Ловишка с мешочком на голове» | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе |
| **Подвижные игры** |
| 90 | Подвижные игры для зала |  |  | Репродуктивный урок | Проведение разминки с игровым  | Разминка с игровым упражне-нием  | Знать, как выбирать по-движные игры для зала, уметь в них  | ***К.:*** устанавливать рабочие отношения; эффективно сотрудни-чать и способствовать  | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости,  |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** |
|  |  |  |  |  | упражне-нием «Запрещен-ное движение», подвижных игр для зала и игрового упражнения на равновесие | «Запрещенное движение». Подвижные игры для зала. Игровое упражнение на равновесие | играть | продуктивной коопе-рации; формировать ува-жение к иной точке зрения. ***Р.:*** формировать ситуацию саморегуля-ции, т. е. операционный опыт (учебных знаний и умений); сотрудничать в совместном решении задач. ***П.:*** уметь выполнять разминку с игровым упражнением «Запрещенное движе-ние», выбирать подвиж-ные игры для зала | сопереживания чувствам других людей; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликт ты и находить выходы из спорных ситуаций |
| Легкая атлетика |
| 91 | Беговые упражнения |  |  | Комбинированный урок | Проведение разминки в движении. Разучивание различных беговых упражнений. Повторение подвижной игры «Колдунчи-ки» | Разминка в движении. Беговые упражнения. Подвижная игра «Кол-дунчики»  | Знать, какие бывают беговые упражнения. Уметь играть в подвижную игру «Колдунчики» | ***К.:*** слушать и слышать друг друга и учителя; с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответст-вии с задачами и услови-ями коммуникации. ***Р.:*** формировать умение видеть указанную ошиб-ку и исправлять ее по на-ставлению взрослого; уметь осуществлять действие по образцу и заданному примеру. ***П.:*** уметь выполнять размин-ку в движении и беговые  | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** |
|  |  |  |  |  |  |  |  | упражнения, играть в игру «Колдунчики» |  |
| 92 | Тестирование бега на 30 м с высокого старта |  |  | Контроль-ный урок | Повторение разминки в движении. Проведение тестирова-ния бега на 30 м с высокого старта. Разучивание подвижной игры «Хвостики» | Разминка в движении. Тестирова-ние бега на 30 м с высокого старта. Подвижная игра «Хвостики» | Знать, как сдается тестирование бега на 30 м с высокого старта. Уметь играть в подвижную игру «Хвостики» | ***К.:*** сохранять доброже-лательное отношение друг к другу; устанав-ливать рабочие отноше-ния; представлять конк-ретное содержание и из-лагать его в устной фор-ме. ***Р.:*** формировать уме-ние адекватно понимать оценку взрослого и сверстников; уметь осуществлять итоговый контроль. ***П.:*** уметь вы-полнять разминку в дви-жении, сдавать тестиро-вание бега на 30 м, играть в подвижную игру «Хвостики» | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе |
| 93 | Тестирование челночного бега 3х10м |  |  | Контроль-ный урок | Проведение разминки в движении, тестирова-ния челноч-ного бега 3 х10 м. Разучивание подвижной игры «Бросай далеко, собирай  | Разминка в движении. Тестирование челночного бега3х10 м.. Подвижная игра «Бросай далеко, собирай быстрее» | Знать, как сдается тестирование челночного бега 3х10м. Уметь играть в подвижную игру «Бросай далеко, собирай быстрее» | ***К.:*** сохранять доброже-лательное отношение друг к другу; устанавливать рабочие отношения; представлять конкретное содержание и излагать его в устной форме. ***Р.:*** формировать умение адекватно пони-мать оценку взрослого и сверстников; уметь осу-ществлять итоговый  | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** |
|  |  |  |  |  | быстрее» |  |  | контроль. ***П.:*** уметь выполнять разминку в движении, сдавать тести-рование челночного бега 3x10 м, играть в игру «Бросай далеко, собирай быстрее» |  |
| 94 | Тестирование метания мешочка на дальность |  |  | Контроль-ный урок | Проведение разминки, направлен-ной на развитие коор-динации движений, тестирования метания мешочка на дальность. Повторение подвижной игры «Бросай далеко, собирай быстрее» | Разминка, направленная на развитие координации движений. Тестирование метания мешочка на дальность. Подвижная игра «Бросай далеко, собирай быстрее» | Знать, как сдается тестирование метания мешочка на дальность. Уметь играть в подвижную игру «Бросай далеко, собирай быстрее» | ***Коммуникативные:*** сохранять доброжела-тельное отношение друг к другу; устанавливать рабочие отношения; представлять конкретное содержание и излагать его в устной форме.***Регулятивные:*** формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников; уметь осуществлять итоговый контроль. ***Познавательные***: уметь выполнять разминку, направленную на развитие координации движе-ний, сдавать тестиро-вание метания мешочка на дальность, играть в подвижную игру «Бросай далеко, собирай быстрее» | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** |
| **Подвижные игры** |
| 95 | Командная подвижная игра «Хвостики» |  |  | Комбинированный урок | Проведение разминки, направлен-ной на развитие координации движений. Разучивание правил командной подвижной игры «Хвостики». Повторение подвижной игры «Со-вушка» | Разминка, направленная на развитие координации движений. Подвижные игры «Хвостики» и «Совушка» | Знать, что такое координация движений, для чего она нужна людям. Уметь играть в подвижные игры «Хвостики» и «Совушка» | ***К.:*** слушать и слышать друг друга и учителя; с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответст-вии с задачами и услови-ями коммуникации. ***Р.:*** формировать ситуацию саморегуляции эмоцио-нальных и функцио-нальных состояний, т. е. операционный опыт. ***П.:*** уметь выполнять раз-минку, направленную на развитие координации движений, играть в подвижные игры «Хвос-тики» и «Совушка» | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций |
| 96 | Русская народная подвиж-ная игра «Горелки» |  |  | Комбинированный урок | Проведение разминки, направлен-ной на развитие координации движений. Повторение правил подвижной игры «Горелки». Разучивание  | Разминка, направленная на развитие координации движений. Подвижные игры «Горелки» и «Игра в птиц» | Знать правила игры «Горелки» и стихотворное сопровождение к ней. Уметь играть в подвижную игру «Игра в птиц» | К.: слушать и слышать друг друга и учителя; с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответст-вии с задачами и услови-ями коммуникации.Р.: формировать ситуацию саморегуляции эмо-циональных и функцио-нальных состояний, т. е. операционный опыт. П.: уметь выполнять размин- | Формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России; формирование уважительного отношения к культуре других народов; развитие мотивов учебной деятельности и формиро-вание личностного смысла учения; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в различных ситуациях |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** |
|  |  |  |  |  | подвижной игры «Игра в птиц» |  |  | ку, направленную на развитие координации дви-жений, играть в подвиж-ные игры «Горелки» и «Игра в птиц» |  |
| 97 | Командные подвиж-ные игры |  |  | Комбинированный урок | Проведение разминки в движении. Повторение правил подвижной игры «Хвостики». Разучивание подвижной игры «День и ночь» | Разминка в движении. Подвижные игры «Хвостики» и «День и ночь» | Знать правила игры «День и ночь», понимать, что значит команда. Уметь играть в подвижную игру «Хвостики» | Коммуникативные: слушать и слышать друг друга; устанавливать рабочие отношения; эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. Регулятивные: формировать умение самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; контролировать свою деятельность по результату.Познавательные: уметь выполнять разминку в движении, играть в подвижные игры «Хвостики» и «День и ночь» | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций |
| 98 | Подвижные игры с мячом |  |  | Комбинированный урок | Проведение разминки в движении. Повторение  | Разминка в движении. Подвижные игры  | Знать игры, в которых используется мяч, правила игр  | К.: с достаточной пол-нотой и точностью выра-жать свои мысли в соот-ветствии с задачами и  | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие навыков  |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** |
|  |  |  |  |  | правил подвижных игр Вышибалы», «Ловишка», разучивание игры «Игра в птиц с мячом» | Вышибалы», «Ловишка», «Игра в птиц с мячом» | «Ловишка», «Вышибалы», «Игра в птиц с мячом» | условиями коммуника-ции. Р.: формировать умение самостоятельно выделять и формулиро-вать познавательную цель; искать и выделять необходимую инфор-мацию. П.: уметь выполнять разминку в движении, играть в подвижные игры «Ловиш-ка», «Вышибалы», «Игра в птиц с мячом» | сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций |
| 99 | Подвижные игры |  |  | Комбинированный урок | Проведение разминки в виде подвижной игры «Салки», 3—4 подвижных игр по желанию учеников. Подведение итогов учебного года | Разминка в виде салок. Подвижные игры по желанию учеников. Подведение итогов учебного года | Знать, как выбирать подвижные игры, как подводить итоги учебного года | К.: эффективно сотруд-ничать и способствовать продуктивной коопера-ции; уметь обосновывать свою точку зрения и до-казывать собственное мнение; формировать уважение к иной точке зрения. Р.: формировать умение самостоятельно выделять и формулиро-вать познавательную цель; искать и выделять необходимую информа-цию; осуществлять ито-говый контроль.П.: уметь выбирать под-вижные игры, подводить итоги учебного года | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие навыков сотрудничества со сверстниками |

**Материально-техническое обеспечение**

***1. Библиотечный фонд:***

- стандарт начального общего образования по физической культуре;

- примерные программы по учебным предметам. («Физическая культура. 1—4 классы»);

- рабочие программы по физической культуре;

- учебники и пособия, которые входят в предметную линию В.И. Ляха;

- методические издания по физической культуре для учителей.

***2. Демонстрационные материалы:***

- таблицы стандартов физического развития и физической подготовленности;

- плакаты методические;

- портреты выдающихся спортсменов, деятелей физической культуры, спорта и олимпийского движения.

***3. Технические средства:***

- телевизор с универсальной приставкой;

- экран (на штативе или навесной);

- цифровая видеокамера.

***4. Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование:***

- стенка гимнастическая;

- бревно гимнастическое напольное;

- скамейки гимнастические;

- перекладина гимнастическая;

- канат для лазанья;

- комплект навесного оборудования (мишени, перекладины);

- маты гимнастические;

- мячи набивные (1 кг);

- мячи массажные;

- скакалки гимнастические;

- мячи малые (резиновые, теннисные);

- палки гимнастические;

- обручи гимнастические;

- кольца пластмассовые разного размера;

- резиновые кольца;

- планка для прыжков в высоту;

- стойки для прыжков в высоту;

- рулетка измерительная;

- щиты с баскетбольными кольцами;

- большие мячи (резиновые, баскетбольные);

- стойки волейбольные;

- сетка волейбольная;

- мячи средние резиновые;

- гимнастические кольца;

- аптечка медицинская.

**Требования к уровню подготовки обучающихся (базовый уровень)**

1 класс

В результате освоения программного материала по физической культуре учащиеся 1 класса должны:

*иметь представление:*

- о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности;

- о способах изменения направления и скорости движения;

- о режиме дня и личной гигиене;

- о правилах составления комплексов утренней зарядки;

 *уметь:*

- выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки;

- выполнять комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток;

- играть в подвижные игры;

- выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;

- выполнять строевые упражнения;

- демонстрировать уровень физической подготовленности

(см. табл. 1).

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

**Критерии и нормы оценки знаний обучающихся**

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

***Классификация ошибок и недочетов,*** ***влияющих на снижение оценки***

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

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

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

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

***Характеристика цифровой оценки (отметки)***

***Оценка «5»*** выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

***Оценка «4»*** выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

***Оценка «3»*** выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

***Оценка «2»*** выставляется, если упражнение просто не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

В 1 – 4 классах оценка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, лазанье, с элементами акробатики, при построениях, перестроениях, ходьбе. В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски, ходьба) необходимо учитывать результат: секунды, количество, длину, высоту.

**Список литературы**

 1. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования. - М. «Просвещение», 2010 г.

 2. Примерная основная образовательная программа образовательного учреждения. Начальная школа. — М. : Просвещение, 2010 г

 3. Концепция духовно – нравственного развития и воспитания личности гражданина России.- М. «Просвещение». 2009 г.

 4. Как проектировать универсальные учебные действия в начальной школе. Под редакцией А. Г. Асмолова – М. «Просвещение», 2008

 5. Планируемые результаты начального общего образования. под редакцией Г.С. Ковалёвой, О.Б. Логиновой – М. « Просвещение»

 6. Оценка достижения планируемых результатов в начальной школе. – М. «Просвещение», 2009 г.

 7. Физическая культура. Рабочие программы. Автор В.И.Лях. 1-4 классы «Школа России»— М.: Просвещение, 2011г.

Лист коррекции

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Тема урока  | Дата проведения урока по плану | Фактическая дата проведения урока | Причина |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |