

Рассмотрено
Руководитель ШМО
М.Б. /Калинина М.Б./
Протокол № 1 от
« 25 » августа 2014 г.

Согласовано
Заместитель директора по УВР
МБОУ «Новомелькенская ООШ»
Г.Ф. /Сагдиева Г.Ф./
« 25 » августа 2014 г.

Утверждаю
Директор МБОУ
«Новомелькенская ООШ»
А.И. /Ахметьянова Л.С./
Приказ № 91 от
« 27 » августа 2014 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебного предмета
МБОУ «Новомелькенская ООШ»
Мензелинского муниципального района Республики Татарстан

Калинина М.Б., учитель 1 квалификационной категории

физическая культура, 1 класс

Рассмотрено на заседании
педагогического совета
протокол № 1

от « 25 » августа 2014г.

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре для 1 класса составлена в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, на основе примерной программы

авторской программы В. И. Ляха, А. А. Зданевича. (УМК «Школа России 2011))

- Положения о рабочей программе учебного предмета в МБОУ «Новомелькенская основная общеобразовательная школа» Мензелинского муниципального района Республики Татарстан.

Цели: укрепление здоровья, совершенствование физических качеств, освоение определенных двигательных действий, развитие мышления, творчества и самостоятельности.

Задачи:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека;
- укрепление здоровья, улучшение осанки, содействие гармоничному физическому развитию;
- овладение школой движения;
- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитию психических процессов и свойств личности;
- приобретение в области физической культуры знаний и умений, направленных на укрепление здоровья;
- развитие координационных способностей.

Общая характеристика учебного предмета

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

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.

Физическая культура — 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 и второй половины дня (гимнастика до занятий, физкультурные минутки, физические упражнения и игры на удлиненных переменах и в группах продленного дня), внеклассной работой по физической культуре (группы общефизической подготовки, спортивные секции), физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями (дни здоровья и спорта, подвижные игры и соревнования, спортивные праздники, спартакиады, туристические слёты и походы) — 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 образовательных учреждениях включает в себя проведение обязательных занятий по физической культуре в пределах основных образовательных программ в объёме, установленном государственными образовательными стандартами, а также дополнительных (факультативных) занятий физическими упражнениями и спортом в пределах дополнительных образовательных программ.

Данная программа создавалась с учётом того, 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 ребёнка, его самоопределения.

Ценностные ориентиры содержания учебного предмета «Физическая культура»

Ценность жизни – признание человеческой жизни величайшей ценностью, что реализуется в бережном отношении к другим людям и к природе.

Ценность природы основывается на общечеловеческой ценности жизни, на осознании себя частью природного мира – частью живой и неживой природы. Любовь к природе – это бережное отношение к ней как к среде обитания и выживания человека, а также переживание чувства красоты, гармонии, её совершенства, сохранение и приумножение её богатства.

Ценность человека как разумного существа, стремящегося к добру и самосовершенствованию, важность и необходимость соблюдения здорового образа жизни в единстве его составляющих: физического, психического и социально-нравственного здоровья.

Ценность добра – направленность человека на развитие и сохранение жизни, через сострадание и милосердие как проявление высшей человеческой способности – любви.

Ценность истины – это ценность научного познания как части культуры человечества, разума, понимания сущности бытия, мироздания.

Ценность семьи как первой и самой значимой для развития ребёнка социальной и образовательной среды, обеспечивающей преемственность культурных традиций народов России от поколения к поколению и тем самым жизнеспособность российского общества.

Ценность труда и творчества как естественного условия человеческой жизни, состояния нормального человеческого существования.

Ценность свободы как свободы выбора человеком своих мыслей и поступков образа жизни, но свободы, естественно ограниченной нормами, правилами, законами общества, членом которого всегда по всей социальной сути является человек.

Ценность социальной солидарности как признание прав и свобод человека, обладание чувствами справедливости, милосердия, чести, достоинства по отношению к себе и к другим людям.

Ценность гражданственности – осознание человеком себя как члена общества, народа, представителя страны и государства.

Ценность патриотизма – одно из проявлений духовной зрелости человека, выражающееся в любви к России, народу, малой родине, в осознанном желании служить Отечеству.

Ценность человечества – осознание человеком себя как части мирового сообщества, для существования и прогресса которого необходимы мир, сотрудничество народов и уважение к многообразию их культур.

Место учебного предмета в учебном плане школы.

Предмет изучается на базовом уровне. На изучение учебного материала по учебному предмету «Физическая культура» в учебном плане МБОУ «Новомелькенская ООШ» на 2014-2015 учебный год отводится, всего 99 часов(3 часа в неделю), что полностью соответствует количеству часов по программе В. И. Ляха. Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введён приказом МОиН 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»

Содержание программы Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре (1-4 классы)

	Количество часов (уроков)
--	---------------------------

№ п\п	Вид программного материала	класс			
		I	II	III	IV
1	Базовая часть	77	78	78	78
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе уроков			
1.2	Подвижные игры	11	18	18	18
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	32	18	18	18
1.4	Лёгкоатлетические упражнения	22	21	21	21
1.5	Лыжная подготовка	12	21	21	21
2	Вариативная часть	22	24	24	24
2.1	Подвижные игры с элементами баскетбола	18	20	20	20
2.2	Плавание	4	4	4	4
	итого	99	102	102	102

Знания о физической культуре

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

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

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

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

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физической деятельности

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

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств.

Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

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

Физическое совершенствование

Физкультурно - оздоровительная деятельность

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

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность

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

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

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

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

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

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

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

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

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

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

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

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

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

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

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

На материале спортивных игр.

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

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

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

Ниже представлено тематическое планирование в соответствии с учебником для общеобразовательных учреждений автора В. И. Ляха: «Физическая культура. 1—4 классы» (М.: Просвещение, 2011).

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1—4 классы

3 ч в неделю, всего 99+105+105+105 ч

Тематическое планирование	Характеристика видов деятельности учащихся
Что надо знать	
Когда и как возникли физическая культура и спорт	Сравнивают физкультуру и спорт эпохи Античности с современной физкультурой и спортом. Называют движения, которые выполняют первобытные люди на рисунке. Изучают рисунки, на которых изображены античные атлеты, и называют виды соревнований, в которых они участвуют
Современные Олимпийские игры	Объясняют смысл символики и ритуалов Олимпийских игр.
Исторические сведения о развитии современных Олимпийских игр (летних и зимних). Роль Пьера де Кубертена в их становлении. Идеалы и символика	

<p>Олимпийских игр. Олимпийские чемпионы по разным видам спорта</p>	<p>Определяют цель возрождения Олимпийских игр. Объясняют роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения. Называют известных российских и зарубежных чемпионов Олимпийских игр</p>
<p>Что такое физическая культура</p> <p>Физическая культура как система регулярных занятий физическими упражнениями, выполнение закаляющих процедур, использование естественных сил природы. Связь физической культуры с укреплением здоровья (физического, социального и психологического) и влияние на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное).</p> <p>Роль и значение занятий физической культурой и поддержание хорошего здоровья для успешной учёбы и социализации в обществе</p>	<p>Раскрывают понятие «физическая культура» и анализируют положительное влияние её компонентов (регулярные занятия физическими упражнениями, закаляющие процедуры, личная гигиена) на укрепление здоровья и развитие человека.</p> <p>Определяют признаки положительного влияния занятий физкультурой на успехи в учёбе</p>
<p>Твой организм (основные части тела человека, основные внутренние органы, скелет, мышцы, осанка)</p> <p>Строение тела, основные формы движений (циклические, ациклические, вращательные), напряжение и расслабление мышц при их выполнении.</p> <p>Упражнения на улучшение осанки, для укрепления мышц живота и спины, для укрепления мышц стоп ног.</p> <p><i>Игра «Проверь себя» на усвоение правил здорового образа жизни</i></p>	<p>Устанавливают связь между развитием физических качеств и основных систем организма.</p> <p>Характеризуют основные части тела человека, формы движений, напряжение и расслабление мышц при их выполнении, работу органов дыхания и сердечно-сосудистой системы во время двигательной деятельности. Выполняют упражнения на улучшение осанки, для укрепления мышц живота и спины, для укрепления мышц стоп ног.</p> <p>Узнают свою характеристику с помощью теста «Проверь себя»</p>
<p>Органы чувств</p> <p>Роль органов зрения и слуха во время движений и передвижений человека. Строение глаза. Специальные упражнения для органов зрения. Орган осязания — кожа. Уход за кожей</p>	<p>Устанавливают связь между развитием физических качеств и органами чувств. Объясняют роль зрения и слуха при выполнении основных движений. Выполняют специальные упражнения для органов зрения. Анализируют советы, как беречь зрение, слух, как ухаживать за кожей. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников</p>
<p>Личная гигиена</p> <p>Правила личной гигиены (соблюдение чистоты тела, волос, ногтей и полости рта, смена нательного белья)</p> <p><i>Игра «Проверь себя» на усвоение правил личной гигиены</i></p>	<p>Учатся правильному выполнению правил личной гигиены. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников. Дают оценку своему уровню личной гигиены с помощью тестового задания «Проверь себя»</p>
<p>Закаливание</p> <p>Укрепление здоровья средствами закаливания. Правила проведения закаливающих процедур.</p>	<p>Узнают правила проведения закаливающих процедур. Анализируют правила безопасности при проведении закаливающих процедур.</p>

<p><i>Игра «Проверь себя» на усвоение правил закаливания</i></p>	<p>Дают оценку своему уровню закалённости с помощью тестового задания «Проверь себя». Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников</p>
<p>Мозг и нервная система</p> <p>Местонахождение головного и спинного мозга в организме человека. Центральная нервная система. Зависимость деятельности всего организма от состояния нервной системы. Положительные и отрицательные эмоции. Важная роль работы мозга и центральной нервной системы в физкультурной и спортивной деятельности. Рекомендации, как беречь нервную систему</p>	<p>Получают представление о работе мозга и нервной системы. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников. Обосновывают важность рекомендаций, как беречь нервную систему</p>
<p>Органы дыхания</p> <p>Роль органов дыхания во время движений и передвижений человека. Важность занятий физическими упражнениями и спортом для улучшения работы лёгких. Как правильно дышать при различных физических нагрузках</p>	<p>Получают представление о работе органов дыхания. Выполняют упражнения на разные виды дыхания (нижнее, среднее, верхнее, полное)</p>
<p>Органы пищеварения</p> <p>Работа органов пищеварения. Важность физических упражнений для укрепления мышц живота и работы кишечника</p>	<p>Получают представление о работе органов пищеварения. Комментируют схему органов пищеварения человека. Объясняют, почему вредно заниматься физическими упражнениями после принятия пищи</p>
<p>Пища и питательные вещества</p> <p>Вещества, которые человек получает вместе с пищей, необходимые для роста и развития организма и для пополнения затраченной энергии. Рекомендации по правильному усвоению пищи.</p> <p><i>Игра «Проверь себя» на усвоение рекомендаций правильного употребления пищи</i></p>	<p>Узнают, какие вещества, необходимые для роста организма и для пополнения затраченной энергии, получает человек с пищей. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников. Обосновывают важность рекомендаций правильного употребления пищи. Дают оценку своим привычкам, связанным с приёмом пищи, с помощью тестового задания «Проверь себя»</p>
<p>Вода и питьевой режим</p> <p>Питьевой режим при занятиях физическими упражнениями, во время тренировок и туристских походов</p>	<p>Усваивают азы питьевого режима во время тренировки и похода. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников</p>
<p>Тренировка ума и характера</p> <p>Режим дня, его содержание и правила планирования. Утренняя зарядка и её влияние на самочувствие и работоспособность человека. Физкультминутки (физкультпаузы), их значение для профилактики утомления в условиях учебной и трудовой деятельности. Физические упражнения и подвижные игры на удлинённых переменах, их</p>	<p>Учатся правильно распределять время и соблюдать режим дня. Определяют назначение утренней зарядки, физкультминуток, их роль и значение в организации здоровьесберегающей жизнедеятельности. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников.</p>

<p>значение для активного отдыха, укрепления здоровья, повышения умственной и физической работоспособности, выработки привычки к систематическим занятиям физическими упражнениями.</p> <p><i>Игра «Проверь себя» на усвоение рекомендаций по соблюдению режима дня</i></p>	<p>Дают оценку своим привычкам, связанным с режимом дня, с помощью тестового задания «Проверь себя»</p>
<p>Спортивная одежда и обувь</p> <p>Требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями и спортом (в помещении, на открытом воздухе, при различных погодных условиях).</p> <p>Рекомендации по уходу за спортивной одеждой и обувью.</p> <p><i>Игра «Проверь себя» на усвоение требований к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями</i></p>	<p>Руководствуются правилами выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий.</p> <p>Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников. С помощью тестового задания «Проверь себя» оценивают собственное выполнение требований к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями, а также рекомендаций по уходу за спортивной одеждой и обувью</p>
<p>Самоконтроль</p> <p>Понятие о физическом состоянии как уровне физического развития, физической готовности и самочувствия в процессе умственной, трудовой и игровой деятельности. Измерение роста, массы тела, окружности грудной клетки, плеча и силы мышц. Приёмы измерения пульса (частоты сердечных сокращений до, во время и после физических нагрузок). Тестирование физических (двигательных) способностей (качеств): скоростных, координационных, силовых, выносливости, гибкости. Выполнение основных движений с различной скоростью, с предметами, из разных исходных положений (и. п.), на ограниченной площади опоры и с ограниченной пространственной ориентацией.</p> <p><i>Игра «Проверь себя» на усвоение требований самоконтроля</i></p>	<p>Учатся правильно оценивать своё самочувствие и контролируют, как их организмы справляются с физическими нагрузками.</p> <p>Определяют основные показатели физического развития и физических способностей и выявляют их прирост в течение учебного года. Характеризуют величину нагрузки по показателям частоты сердечных сокращений.</p> <p>Оформляют дневник самоконтроля по основным разделам физкультурно-оздоровительной деятельности и уровню физического состояния.</p> <p>Выполняют контрольные упражнения (отжимание, прыжки в длину и в высоту с места, подбрасывание теннисного мяча, наклоны).</p> <p>Результаты контрольных упражнений записывают в дневник самоконтроля.</p> <p>Дают оценку своим навыкам самоконтроля с помощью тестового задания «Проверь себя»</p>
<p>Первая помощь при травмах</p> <p>Травмы, которые можно получить при занятиях физическими упражнениями (ушиб, ссадины и потёртости кожи, кровотечение).</p> <p><i>Игра «Проверь себя» на усвоение правил первой помощи. Подведение итогов игры</i></p>	<p>Руководствуются правилами профилактики травматизма.</p> <p>В паре со сверстниками моделируют случаи травматизма и оказания первой помощи.</p> <p>Дают оценку своим знаниям о самопомощи и первой помощи при получении травмы с помощью тестового задания «Проверь себя».</p> <p>Подводят итоги игры на лучшее ведение здорового образа жизни</p>
Что надо уметь	
<p>Бег, ходьба, прыжки, метание 1-2 классы</p> <p><i>Овладение знаниями.</i> Понятия: короткая дистанция, бег на скорость, бег на выносливость; названия метательных снарядов, прыжкового инвентаря, упражнений в прыжках в длину и в высоту.</p> <p><i>Освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей.</i> Ходьба обычная, на носках, на пятках, в полуприседе, с различным положением рук, под счёт учителя,</p>	<p>Усваивают основные понятия и термины в беге, прыжках и метаниях и объясняют их назначение.</p> <p>Описывают технику выполнения ходьбы, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное</p>

коротким, средним и длинным шагом. Сочетание различных видов ходьбы с коллективным подсчётом, с высоким подниманием бедра, в приседе, с преодолением 2-3 препятствий по разметкам.

Освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей. Обычный бег, с изменением направления движения по указанию учителя, коротким, средним и длинным шагом. Обычный бег в чередовании с ходьбой до 150 м, с преодолением препятствий (мячи, палки и т. п.). Обычный бег по размеченным участкам дорожки, челночный бег 3x5м, 3x10м, эстафеты с бегом на скорость.

Совершенствование навыков бега и развитие выносливости. Равномерный, медленный, до 3—4мин, кросс по слабопересечённой местности до 1 км. *Совершенствование бега, развитие координационных и скоростных способностей.* Эстафеты «Смена сторон», «Вызов номеров», «Круговая эстафета» (расстояние 5—15 м). Бег с ускорением от 10 до 15м (в 1 классе), от 10 до 20м (во 2 классе). Соревнования (до 60 м).

Освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей. На одной и на двух ногах на месте, с поворотом на 90°; с продвижением вперёд на одной и на двух ногах; в длину с места, с высоты до 30 см; с разбега (место отталкивания не обозначено) с приземлением на обе ноги, с разбега и отталкивания одной ногой через плоские препятствия; через набивные мячи, верёвочку (высота 30—40 см) с 3—4 шагов; через длинную неподвижную и качающуюся скакалку; многоразовые (от 3 до 6 прыжков) на правой и левой ноге. На одной и на двух ногах на месте с поворотом на 180°, по разметкам, в длину с места, в длину с разбега, с зоны отталкивания 60—70 см, с высоты до 40 см, в высоту с 4—5 шагов разбега, с места и с небольшого разбега, с доставанием подвешенных предметов, через длинную вращающуюся и короткую скакалку, многоразовые (до 8 прыжков).

Закрепление навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей. Игры с прыжками с использованием скакалки. Прыжки через стволы деревьев, земляные возвышения и т. п., в парах. Преодоление естественных препятствий.

Овладение навыками метания, развитие скоростно-силовых и координационных способностей. Метание малого мяча с места на дальность, из положения стоя грудью в направлении метания; на заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (2x2 м) с расстояния 3—4 м. Бросок набивного мяча (0,5 кг) двумя руками от груди вперёд-вверх, из положения стоя ноги на ширине плеч, грудью в направлении метания; на дальность. Метание малого мяча с места, из положения стоя грудью в направлении метания на дальность и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (2x2 м) с расстояния 4—5 м, на дальность отскока от пола и от стены. Бросок набивного мяча (0,5 кг) двумя руками от груди вперёд-вверх, из положения стоя грудью в направлении метания; снизу вперёд-вверх из того же и. п. на дальность.

Самостоятельные занятия. Равномерный бег (до 6мин). Соревнования на короткие дистанции (до 30 м). Прыжковые упражнения на одной и двух ногах. Прыжки через небольшие (высотой 40 см) естественные вертикальные и горизонтальные (до 100 см)

выполнение упражнений в ходьбе. Применяют вариативные упражнения в ходьбе для развития координационных способностей. Выбирают индивидуальный темп ходьбы, контролируют его по частоте сердечных сокращений.

Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.

Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.

Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей.

Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений.

Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых и прыжковых упражнений, при этом соблюдают правила безопасности.

Включают прыжковые упражнения в различные формы занятий по физической культуре.

Применяют прыжковые упражнения для развития скоростно-силовых и координационных способностей.

Закрепляют в играх навыки прыжков и развивают скоростно-силовые и координационные способности.

Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.

препятствия. Броски больших и малых мячей, других легких предметов на дальность и в цель (правой и левой рукой).

3—4 классы

Овладение знаниями. Понятия: эста-фета, команды «старт», «финиш»; темп, длительность бега, влияние бега на состояние здоровья, элементарные сведения о правилах соревнований в беге, прыжках и метаниях, техника безопасности на занятиях.

Освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей. Ходьба обычная, на носках, на пятках, в полуприседе, с различным положением рук, под счёт учителя, коротким, средним и длинным шагом, с изменением длины и частоты шагов, с перешагиванием через скамейки, в различном темпе под звуковые сигналы. Сочетание различных видов ходьбы с коллективным подсчётом, с высоким подниманием бедра, в приседе, с преодолением 3—4 препятствий по разметкам.

Освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей. Обучение тем же элементам техники ходьбы, как в 1—2 классах. Обычный бег с изменением длины и частоты шагов, с высоким подниманием бедра, приставными шагами правым, левым боком вперёд, с захлёстыванием голени назад.

Совершенствование навыков бега и развитие выносливости. Равномерный, медленный, до 5—8 мин, кросс по слабопересечённой местности до 1 км.

Совершенствование навыков бега, развитие координационных и скоростных способностей. Бег в коридоре 30—40 см из различных и. п. с максимальной скоростью до 60 м, с изменением скорости, с прыжками через условные рвы под звуковые и световые сигналы. «Круговая эстафета» (расстояние 15—30 м), «Встречная эстафета» (расстояние 10—20 м). Бег с ускорением на расстояние от 20 до 30 м (в 3 классе), от 40 до 60 м (в 4 классе). Бег с вращением вокруг своей оси на полусогнутых ногах, зигзагом, в парах. *Освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.* На одной и на двух ногах на месте, с поворотом на 180°, по разметкам; в длину с места, стоя лицом, боком к месту приземления; в длину с разбега с зоны отталкивания 30—50 см; с высоты до 60 см; в высоту с прямого разбега, с хлопка-ми в ладоши во время полёта; много-разовые (до 10 прыжков); тройной и пятерной с места. Прыжки на заданную длину по ориентирам; на рас-стояние 60—110 см в полосу приземления шириной 30 см; чередование прыжков в длину с места в полную силу и вполсилы (на точность приземления); с высоты до 70см с поворотом в воздухе на 90—120° и с точным приземлением в квадрат; в длину с разбега (согнув ноги); в Высоту с прямого и бокового разбега; многоскоки (тройной, пятерной, десятерной).

Закрепление навыков прыжков, раз-витие скоростно-силовых и коор-динационных способностей. Эстафеты с прыжками на одной ноге (до 10 прыжков). Игры с прыжками и осаливанием на площадке небольшого размера.

Составляют комбинации из числа разученных упражнений и выполняют их.

Усваивают правила соревнований в беге, прыжках и метаниях

Демонстрируют вариативное выполнение упражнений в ходьбе.

Применяют вариативные упражнения в ходьбе для развития координационных способностей. Выбирают индивидуальный темп ходьбы, контролируют его по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками и родителями в процессе совместных пеших прогулок. Включают упражнения в ходьбе в различные формы занятий по физической культуре.

Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.

Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.

Применяют беговые упражнения для развития коор-динационных, скоростных способностей.

Выбирают индивидуальный темп передвижения, кон-тролируют темп бега по частоте сердечных сокращений.

Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений, при этом соблюдают правила безопасности.

Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.

Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений.

Применяют прыжковые упражнения для развития координационных, скоростно-силовых способностей, выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют физическую нагрузку по частоте сер-дечных сокращений.

Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности.

<p>Овладение навыками метания, развитие скоростно-силовых и координационных способностей. Метание малого мяча с места, из положения стоя грудью в направлении метания, левая (правая) нога впереди на дальность и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1,5x1,5м) с расстояния 4—5м. Бросок набивного мяча (1кг) из положения стоя грудью в направлении метания двумя руками от груди, из-за головы вперёд-вверх; снизу вперёд-вверх на дальность и заданное расстояние. Метание теннисного мяча с места, из положения стоя боком в направлении метания, на точность, дальность, заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1,5x1,5м) с расстояния 5—6м. Бросок набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперёд-вверх, из положения стоя грудью в направлении метания, левая (правая) нога впереди с места; то же с шага на дальность и заданное расстояние.</p> <p><i>Самостоятельные занятия.</i> Равномерный бег до 12 мин. Соревнования на короткие дистанции (до 60 м). Прыжковые упражнения на одной и двух ногах. Прыжки через небольшие (высотой 50 см) естественные вертикальные и горизонтальные (до 110 см) препятствия. Броски больших и малых мячей, других лёгких предметов на дальность и в цель (правой и левой рукой)</p>	<p>Включают прыжковые упражнения в различные формы занятий по физической культуре.</p> <p>Описывают технику метания малого мяча разными способами, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.</p> <p>Применяют упражнения в метании малого мяча для развития координационных, скоростно-силовых способностей, контролируют физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности.</p> <p>Включают метательные упражнения в различные формы занятий по физической культуре. Включают беговые, прыжковые и метательные упражнения в различные формы занятий по физической культуре.</p> <p>Составляют комбинации из числа разученных упражнений и выполняют их</p>
<p>Бодрость, грация, координация</p> <p>Названия снарядов и гимнастических элементов, правила безопасности во время занятий, признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки, значение напряжения и расслабления мышц, личная гигиена, режим дня, закаливание.</p> <p>1—2 классы</p> <p><i>Освоение общеразвивающих упражнений с предметами, развитие координационных, силовых способностей и гибкости.</i> Общеразвивающие упражнения с большими и малыми мячами, гимнастической палкой, набивным мячом (1 кг), обручем, флажками.</p> <p><i>Освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей.</i> Группировка; перекаты в группировке, лёжа на животе и из упора стоя на коленях. Кувырок вперёд; стойка на лопатках согнув ноги; из стойки на лопатках согнув ноги перекаат вперёд в упор присев; кувырок в сторону.</p> <p><i>Освоение висов и упоров, развитие силовых и координационных способностей.</i> Упражнения в вися стоя и лёжа; в вися спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног; вис на согнутых руках; подтягивание в вися лёжа согнувшись, то же из седа ноги врозь и в вися на канате; упражнения в упоре лёжа и стоя на коленях и в упоре на коне, бревне, гимнастической скамейке.</p>	<p>Объясняют названия и назначение гимнастических снарядов, руководствуются правилами соблюдения безопасности.</p> <p>Осваивают комплексы упражнений утренней зарядки и лечебной физкультуры.</p> <p>Описывают состав и содержание общеразвивающих упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений.</p> <p>Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений.</p> <p>Описывают технику гимнастических упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности</p> <p>Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений,</p>

<p><i>Освоение навыков лазанья и перелезания, развитие координационных и силовых способностей, правильной осанки.</i> Лазанье по гимнастической стенке и канату; по наклонной скамейке в упоре присев и стоя на коленях; подтягивание лёжа на животе по горизонтальной скамейке; перелезание через горку матов и гимнастическую скамейку. Лазанье по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лёжа на животе, подтягиваясь руками; по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой ног; перелезание через гимнастическое бревно (высота до 60 см); лазанье по канату.</p> <p><i>Освоение навыков в опорных прыжках, развитие координационных, скоростно-силовых способностей.</i> Перелезание через гимнастического коня.</p> <p><i>Освоение навыков равновесия.</i> Стойка на носках, на одной ноге (на полу и гимнастической скамейке); ходьба по гимнастической скамейке; пере-шагивание через мячи; повороты на 90°; ходьба по рейке гимнастической скамейки. Стойка на двух и одной ноге с закрытыми глазами; на бревне (высота 60 см) на одной и двух ногах; ходьба по рейке гимнастической скамейки и по бревну; перешагивание через набивные мячи и их переноска; повороты кругом стоя и при ходьбе на носках и на рейке гимнастической скамейки.</p> <p><i>Освоение танцевальных упражнений и развитие координационных способностей.</i> Шаг с прискоком; приставные шаги; шаг галопа в сторону. Стойка на двух и одной ноге с закрытыми глазами; на бревне (высота 60 см) на одной и двух ногах; ходьба по рейке гимнастической скамейки и по бревну; перешагивание через набивные мячи и их переноска; повороты кругом стоя и при ходьбе на носках и на рейке гимнастической скамейки.</p> <p><i>Освоение строевых упражнений.</i> Основная стойка; построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг; перестроение по звеньям, по заранее установленным местам; размыкание на вытянутые в стороны руки; повороты направо, налево; команды «Шагом марш!», «Класс, стой!». Размыкание и смыкание приставными шагами; перестроение из колонны по одному в колонну по два, из одной шеренги в две; передвижение в колонне по одному на указанные ориентиры; команда «На два (четыре) шага разомкнись!».</p> <p><i>Освоение общеразвивающих упражнений без предметов, развитие координационных способностей, силы и гибкости, а также правильной осанки.</i> Основные положения и движения рук, ног, туловища, выполняемые на месте и в движении. Сочетание движений ног, туловища с одноимёнными и разноимёнными движениями рук. Комбинации (комплексы) общеразвивающих упражнений различной координационной сложности.</p>	<p>анализируют их технику.</p> <p>Предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности.</p> <p>Описывают технику упражнений в лазанье и перелезании, составляют комбинации из числа разученных упражнений.</p> <p>Оказывают помощь сверстникам в освоении упражнений в лазанье и перелезании, анализируют их технику, выявляют ошибки и помогают в их исправлении.</p> <p>Осваивают технику упражнений в лазанье и перелезании, предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности.</p> <p>Описывают технику опорных прыжков и осваивают её.</p> <p>Оказывают помощь сверстникам при освоении ими новых упражнений в опорных прыжках, анализируют их технику выполнения.</p> <p>Описывают технику упражнений на гимнастической скамейке и гимнастическом бревне, составляют комбинации из числа разученных упражнений.</p> <p>Осваивают технику упражнений на гимнастической скамейке и гимнастическом бревне, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.</p> <p>Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют их технику, выявляют ошибки.</p> <p>Описывают технику танцевальных упражнений и составляют комбинации из их числа.</p> <p>Осваивают технику танцевальных упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.</p> <p>Оказывают помощь сверстникам в освоении новых танцевальных упражнений.</p> <p>Различают строевые команды.</p> <p>Точно выполняют строевые приемы.</p> <p>Описывают состав и содержание общеразвивающих упражнений без предметов и</p>
----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

<p><i>Освоение акробатических упраж-нений и развитие координационных способностей.</i> Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой; 2—3 кувырка вперёд; стойка на лопатках; «мост» из положения лёжа на спине. Кувырок назад; кувырок вперёд; кувырок назад и перекатом стойка на лопатках; «мост» с помощью и самостоятельно.</p> <p><i>Освоение висов и упоров, развитие силовых и координационных способностей.</i> Вис завесом; вис на согнутых руках согнув ноги; на гимнастической стенке вис прогнувшись, подтягивание в висе, поднятие ног в висе. <i>Освоение навыков лазанья и перелезания, развитие координационных и силовых способностей, правильной осанки.</i> Лазанье по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях, в упоре лёжа, лёжа на животе, подтягиваясь руками; по канату; перелезание через бревно, коня. Лазанье по канату в три приёма; перелезание через препятствия.</p> <p><i>Освоение навыков в опорных прыжках, развитие координационных, скоростно-силовых способностей.</i> Опорные прыжки на горку из гимнастических матов, на коня, козла; вскок в упор стоя на коленях и соскок взмахом рук.</p> <p><i>Освоение навыков равновесия.</i> Ходьба приставными шагами; ходьба по бревну (высота до 1м); повороты на носках и одной ноге; ходьба приставными шагами; приседание и переход в упор присев, упор стоя на колене, сед. Ходьба по бревну большими шагами и выпадами; ходьба на носках; повороты прыжком на 90° и 180°; опускание в упор стоя на колене (правом, левом).</p> <p><i>Освоение танцевальных упражнений и развитие координационных способностей.</i> Шаги галопа и польки в парах; сочетание изученных танцевальных шагов; русский медленный шаг. I и II позиции ног; сочетание шагов галопа и польки в парах; элементы народных танцев.</p> <p><i>Освоение строевых упражнений.</i> Команды «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!»; построение в две шеренги; перестроение из двух шеренг в два круга; передвижение по диагонали, противходом, «змейкой». Команды «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!»; рапорт учителю; повороты кругом на месте; расчёт по порядку; перестроение из одной шеренги в три уступами, из колонны по одному в колонну по три и четыре в движении с поворотом. <i>Самостоятельные занятия.</i> Выполнение освоенных общеразвивающих упражнений с предметами и без предметов, упражнений на снарядах, акробатических упражнений на равновесие, танцевальных упражнений.</p>	<p>составляют комбинации из числа разученных упражнений.</p> <p>Предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности.</p> <p>Описывают состав и содержание акробатических упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений.</p> <p>Описывают технику на гимнастических снарядах, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.</p> <p>Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.</p> <p>Описывают технику упражнений в лазанье и перелезании, составляют комбинации из числа разученных упражнений.</p> <p>Оказывают помощь сверстникам в освоении упражнений в лазанье и перелезании, выявляют технические ошибки и помогают в их исправлении. Осваивают технику упражнений в лазанье и перелезании, предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности.</p> <p>Описывают и осваивают технику опорных прыжков и осваивают ее, соблюдают правила безопасности.</p> <p>Описывают и осваивают технику упражнений на гимнастической скамейке и гимнастическом бревне. Описывают технику упражнений на гимнастической скамейке и гимнастическом бревне. Составляют комбинации из числа разученных упражнений.</p> <p>Осваивают технику танцевальных упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.</p> <p>Оказывают помощь сверстникам в освоении новых танцевальных упражнений.</p> <p>Описывают технику осваиваемых танцевальных упражнений и составляют комбинации из их числа. Различают строевые команды. Точно выполняют строевые приёмы.</p> <p>Составляют комбинации из числа разученных упражнений и выполняют их. Соблюдают правила безопасности</p>
<p>Играем все! Названия и правила игр, инвентарь, оборудование, организация, правила поведения и безопасности.</p>	<p>Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности.</p>

1—2 классы

Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве. Подвижные игры «К своим флажкам», «Два мороза», «Пятнашки».

Закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие ско- ротно-силовых способностей, ориентирование в пространстве. Подвижные игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде», «Лисы и куры».

Закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность, развитие способностей к дифференцированию параметров движений, скоростно-силовых способностей. Подвижные игры «Кто дальше бросит», «Точный расчёт», «Метко в цель».

Овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча. Ловля, передача, броски и ведение мяча индивидуально, в парах, стоя на месте и в шаге. Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень, обруч). Ведение мяча (правой, левой рукой) в движении по прямой (шагом и бегом).

Закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча и развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве. Подвижные игры «Играй, играй, мяч не теряй», «Мяч водящему», «У кого меньше мячей», «Школа мяча», «Мяч в корзину», «Попади в обруч».

3—4 классы

Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве. Подвижные игры «Пустое место», «Белые медведи», «Космонавты».

Закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие ско- ротно-силовых способностей, ориентирование в пространстве. Подвижные игры «Прыжки по полосам», «Волк во рву», «Удочка».

Овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча. Ловля и передача мяча на месте и в движении в треугольниках, квадратах, кругах. Ведение мяча с изменением направления (баскетбол, гандбол). Броски по воротам с 3—4 м (гандбол) и броски в цель (в ходьбе и медленном беге), удары по воротам в футболе. Ведение мяча с изменением направления и скорости.

Броски по воротам с 3—4 м (гандбол) и броски в цель (в ходьбе и медленном беге), удары по воротам в футболе. Подбрасывание и подача мяча, приём и передача мяча в волейболе. Подвижные игры на материале волейбола.

Закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча и развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве. Подвижные игры «Гонка мячей по кругу», «Вызови по имени», «Овладей мячом», «Подвижная цель», «Мяч ловцу», «Охотники и утки», «Быстро и точно», «Снайперы», «Игры с ведением мяча».

Комплексное развитие координа-ционных и кондиционных способностей, овладение элементарными технико-тактическими взаимодей-ствиями. Подвижные игры «Борьба за мяч», «Перестрелка», «Мини-баскетбол», «Мини-гандбол», варианты игры в футбол, мини-волейбол.

Организовывают и проводят совместно со сверстниками подвижные игры, осуществляют судейство.

Описывают технику игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки.

Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.

Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности.

Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей.

Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе.

Используют подвижные игры для активного отдыха.

Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе.

Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.

Соблюдают правила безопасности.

Организовывают и проводят совместно со сверстниками данные игры, осуществляют судейство.

Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.

Соблюдают правила безопасности.

Используют подвижные игры для активного отдыха.

Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.

Используют подвижные игры для активного отдыха.

Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе.

Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей.

Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют подвижные игры для активного отдыха.

<p><i>Самостоятельные занятия.</i> Упражнения в бросках, ловле и передачах мяча, ударах и остановках мяча ногами, ведение мяча на месте, в ходьбе и беге, выполняемые обеими верхними и нижними конечностями</p>	<p>Включают упражнения с мячом в различные формы занятий по физической культуре</p>
<p>Все на лыжи!¹</p> <p><i>Овладение знаниями.</i> Основные требования к одежде и обуви во время занятий. Значение занятий лыжами для укрепления здоровья и закаливания. Особенности дыхания. Требования к температурному режиму, понятие об обморожении. Техника безопасности при занятиях лыжами.</p> <p>1—2 классы</p> <p><i>Освоение техники лыжных ходов.</i> Переноска и надевание лыж. Ступающий и скользящий шаг без палок и с палками. Повороты переступанием. Подъёмы и спуски под уклон. Передвижение на лыжах до 1 км. Скользящий шаг с палками. Подъёмы и спуски с небольших склонов. Передвижение на лыжах до 1,5 км.</p> <p>3—4 классы</p> <p><i>Освоение техники лыжных ходов.</i> Попеременный двухшажный ход без палок и с палками. Подъём «лесенкой». Спуски в высокой и низкой стойках. Передвижение на лыжах до 2 км с равномерной скоростью. Попеременный двухшажный ход. Спуски с пологих склонов. Торможение плугом и упором. Повороты переступанием в движении. Подъём «лесенкой» и «ёлочкой». Прохождение дистанции до 2,5 км</p>	<p>Объясняют назначение понятий и терминов, относящихся к бегу на лыжах.</p> <p>Описывают технику передвижения на лыжах.</p> <p>Осваивают её под руководством учителя и самостоятельно, выявляют и устраняют ошибки.</p> <p>Варьируют способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы.</p> <p>Применяют передвижение на лыжах для развития координационных способностей и выносливости, контролируют скорость бега на лыжах по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдают правила безопасности. Применяют правила подбора одежды для занятий бегом на лыжах.</p> <p>Используют бег на лыжах в организации активного отдыха</p>
<p>Твои физические способности</p> <p>Понятие о физическом состоянии как уровне физического развития, физической готовности и самочувствия в процессе умственной, трудовой и игровой деятельности. Измерение роста, массы тела, окружности грудной клетки, плеча и силы мышц. Приёмы измерения пульса (частоты сердечных сокращений до, во время и после физических нагрузок). Тестирование физических (двигательных) способностей (качеств): скоростных, координационных, силовых, выносливости, гибкости</p>	<p>Раскрывают понятие «физические способности человека», выделяют его основные компоненты и определяют их взаимосвязь со здоровьем человека.</p> <p>Выполняют основные упражнения для развития гибкости, быстроты, согласованности движений и силы из различных разделов учебника.</p> <p>Выполняют контрольные упражнения для оценки своей физической подготовленности. С помощью родителей сравнивают свои результаты со средними показателями ребёнка 7—10 лет</p>
<p>Твой спортивный уголок</p> <p>Примерный перечень снаряжений для устройства спортивного уголка дома. Приспособления для развития силы, гибкости, координации и выносливости</p>	<p>Вместе с родителями выбирают спортивный инвентарь и снаряды для выполнения в домашних условиях утренней гимнастики и тренировочных упражнений.</p> <p>Вместе с родителями оборудуют спортивный уголок</p>

Уровень физической подготовленности

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					

Планируемые результаты изучения учебного предмета

Предметные результаты

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;

- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

Метапредметные результаты

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Личностные результаты

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- развитие этических чувств, доброжелательно и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Учебно-методическое, материально-техническое и информационное обеспечение.

Литература.

- 1.Лях В.И. учебник Физическая культура 1-4 Москва «Просвещение» 2008
- 2.ФГОС начального общего образования. М-во образования и науки Рос.Федерации. М : Просвещение, 2011.
- 3.Примерные программы по учебным предметам. Начальная школа. В 2 частях. 4-е изд. М.: Просвещение, 2011.
- 4.Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И.Ляха. 1-4 классы: пособие для учителей общеобразоват. учреждений. М.: Просвещение, 2011.
- 5.Планируемые результаты начального общего образования. Под ред. Г.С.Ковалевой. О.Б.Логиновой. М.: Просвещение, 2011.
- 6.Формирование универсальных учебных действий в основной школе: от действия к мысли. Система заданий. Пособие для учителя. Под ред. А.Г.Асмолова. М.: Просвещение, 2011.
- 6.Концепция федеральных государственных образовательных стандартов общего образования. Под ред. А.М.Кондакова. М.: Просвещение, 2009.
- 7.Подвижные игры для детей. Казань – Казань: КГПУ, 2004
- 8.Журнал «Начальная школа»

Технические средства обучения

Классная доска с набором приспособлений для крепления таблиц, картинок.

Магнитофон

Компьютер

Принтер лазерный

Фотокамера цифровая

Экранно- звуковые пособия

Аудиозаписи

Видеофильмы

Интернет ресурсы:

<http://www.uchportal.ru> (тематическое планирование)

Ошибка! Недопустимый объект гиперссылки. (контрольные работы, методические рекомендации, тематическое планирование)

<http://www.1september.ru> (нормы контрольных работ, характеристика УМК «Школа России»)

Ошибка! Недопустимый объект гиперссылки. (тематическое планирование)

Сайт "Я иду на урок физкультуры" - сайт создан на основе материалов газеты "Спорт в школе" Издательского дома "Первое сентября"

Учебно-тематическое планирование по физической культуре

Класс: 1

Учитель: Калинина Макфия Биктимировна

Кол-во часов: 105

Всего: 105 ч., в неделю 3 часа

Планирование составлено на основе : Рабочая программа по учебному курсу «Физическая культура» для 1-4 классов разработана на основе примерной программы по физической культуре федерального государственного образовательного стандарта общего начального образования (приказ Министерства образования и науки Российской Федерации №373 от 6 октября 2009 года «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта общего начального образования») и авторской программы «Физическая культура» В.И. Ляха, А.А. Зданевича. М, «Просвещение», 2011 год

Учебно-методическая литература

1. Лях В.И. Физическая культура: учебник для учащихся 1-4 классов начальной школы. – М.: Просвещение, 2011
2. Примерные программы по учебным предметам. Начальная школа: стандарты второго поколения в 2 ч. Ч. 2. – М.: Просвещение, 2011.

№ уро-ка	Тема урока, элементы содержания	Тип урока	Планируемые результаты освоения материала			Основные виды деятельности учащихся	Виды и формы контроля	Дата	
			Предметные	Метапредметные (К – коммуникативные, Р – регулятивные, П – познавательные)	Личностные			По плану	Фактич
Знания о физической культуре									
1	Вводный и -ж. Первичный и-ж по Т/б. Основы знаний. <i>Научить строиться в шеренгу и колонну; ознакомление с организационно-методическими требованиями; разучивание подвижной игры «Ловишка»</i>	Изучение нового материала	Дифференцировать понятия «колонна» и «шеренга»; уметь строиться в колонну в движении; понимать какие требования необходимо выполнять для занятий физической культурой; научиться играть в подвижную игру «Ловишка»	Коммуникативные: формировать навыки работы в группе; устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: уметь осуществлять действия по образцу и заданному правилу; Поиск и владение необходимой информацией. 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	Изучение понятий «шеренга» и «колонна», обучению передвижению в колонне; выполнения игрового упражнения; подвижная игра «Ловишка»	Текущий	02.09	
Легкая атлетика									
2	Тестирование бега на 30 м с высокого старта <i>Повторение построения в шеренгу и колонну. Разучивание поворотов направо и налево на месте. Разучивание разминки в движении. Проведение тестирования бега на 30 м с высокого старта. Повторение подвижной игры «Ловишка»</i>	Контрольный урок	Отличать ,где право, а где лево; уметь выполнять разминку в движении; понимать правила тестирования бега на 30 м с высокого старта	Коммуникативные: сохранять доброжелательное отношение друг к другу; устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: Формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. Познавательные: уметь рассказать	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; формирование чувства гордости за Родину	Повороты направо и налево. Строевые команды «равняйся», «смирно». Разминка в движении. Тестирование бега на 30 м с высокого старта. Подвижная игра «Ловишка»	Тестирование бега на 30 м с высокого старта.	04.09	

				правила проведения тестирования и подвижной игры «Ловишка»						
3	Техника челночного бега <i>Повторение строевых упражнений; проведение разминки в движении; знакомство с техникой челночного бега; разучивание подвижной игры «Прерванные пятнашки»</i>	Изучение нового материала	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: формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. 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	Строевые упражнения. Разминка в движении; техника челночного бега; подвижная игра «Прерванные пятнашки»	Текущий	05.09		
4	Тестирование челночного бега 3x10 м <i>Знакомство с понятием «дистанция». Разучивание разминки на месте. Проведение тестирования челночного бега 3x10 м с высокого старта. Повторение подвижной игры «Прерванные пятнашки»</i>	Контрольный урок	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; устанавливать рабочие отношения Регулятивные: формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. Познавательные: уметь рассказать правила проведения тестирования и подвижной игры «Прерванные пятнашки»	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие этнических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие самостоятельности и личной ответственности	Удержание дистанции. Строевые команды «равняйся», «мирно». Разминка на месте; тестирование челночного бега 3x10 м с высокого старта; подвижная игра «Прерванные пятнашки»	Тестирование челночного бега 3x10 м с высокого старта	9.09		
Знания о физической культуре										

5	<p>Возникновение физической культуры и спорта <i>Повторение понятия «дистанция». Знакомство с тем, как возникли физическая культура и спорт. Разучивание разминки в движении и подвижной игры «Гуси-лебеди»</i></p>	Изучение нового материала	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 игра «Гуси-леди»	<p>Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов; слушать и слышать друг друга. Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; определять новый уровень отношения к самому себе и как субъекту деятельности. Познавательные: уметь рассказать о возникновении физической культуры и спорта, правила проведения подвижной игры «Гуси –лебеди»</p>	Осознание своей этнической и национальной принадлежности; развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие этнических чувств и доброжелательности, сопереживание чувствам других людей, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, развитие умение не создавать конфликты и находить выходы из спортивных ситуаций; формирование этнических потребностей, ценностей и чувств, установки на безопасность	Удержание дистанции. Знакомство с теорией возникновения физической культуры и спорта. Разминка в движении по кругу. Подвижная игра «Гуси-лебеди»	Текущий	11.09	
---	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------	-------	--

Легкая атлетика

6	<p>Тестирование метания мешочка на дальность <i>Повторение поворотов направо-налево. Разучивание разминки, направленной на развитие координации движений. Проведение тестирования метания мешочка на дальность. Повторение подвижной игры «Гуси-лебеди»</i></p>	Контрольный урок	Знать, как рассчитывать на первый-второй и как переставаться по этому расчету. Уметь выполнять разминку, направленную на развитие координации движений; понимать правила подвижной игры «Гуси-лебеди»; помнить стихотворное сопровождение	<p>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»</p>	Осознание своей этнической и национальной принадлежности; развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие этнических чувств и доброжелательности, сопереживание чувствам других людей, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, развитие умение не создавать конфликты и находить выходы из	Строевые команды «направо», «налево», «на первый-второй рассчитайсь». Разминка, направленная на развитие координации движений. Подвижная игра «Гуси-лебеди».	Тестирование метания мешочка на дальность.	12.09	
---	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------	-------	--

					спортивных ситуаций; формирование этнических потребностей, ценностей и чувств, установки на безопасность				
Подвижные игры									
7	Русская народная подвижная игра «Горелки» <i>Знакомство с размыканием на руки в стороны. Разучивание разминки, направленной на развитие координации движений. Знакомство с правилами игры «Горелки». Разучивание упражнения на развитие внимания и равновесия.</i>	Изучение нового материала	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; организовывать и осуществлять совместную 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, рассказывать 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 личного смысла учения; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в различных ситуациях.	Строевые команды «направо», «налево», «на первый-второй рассчитайся», «на руки в стороны разомкнись». Разминка, направленная на развитие координации движений. Подвижная игра «Горелки». Упражнения на развитие внимания и равновесия.	Текущий	16.09	
Знания о физической культуре									
8	Олимпийские игры <i>Знакомство с Олимпийскими играми, олимпийскими символами и традициями. Разучивание разминки с мешочками. Знакомство с техникой метания мешочка</i>	Изучение нового материала	Знать, что такое Олимпийские игры, какие символы и традиции у них существуют. Уметь выполнять разминку с мешочками; уметь	Коммуникативные: С достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие доброжелательности и эмоцио	Рассказ об Олимпийских играх – символы и традиции. Разминка с мешочками. Техника метания мешочка на дальность. Подвижная	Текущий	18.09	

	на дальность, с правилами игры «Колдунчики».		выполнять технически правильно метание мешочка на дальность; понимать правила подвижной игры «Колдунчики»	Регулятивные: самостоятельно выделять и формировать познавательную цель. Познавательные: Уметь рассказать о символах и традициях Олимпийских игр, а также о правилах проведения подвижной игры «Колдунчики»	нально-нравственной отзывчивости; развитие навыков сотрудничества со сверстниками; умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни	игра «Колдунчики»			
9	Что такое физическая культура? Знакомство с понятием «физическая культура». Повторение разминки с мешочком. Закрепление техники метания мешочка на дальность. Повторение правил подвижной игры «Колдунчики»	Комбинированный урок	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 соответствии с задачами и условиями коммуникации; представлять конкретное содержание и излагать его в устной форме. Регулятивные: самостоятельно выделять и формировать познавательную цель.; искать и выделять необходимую информацию. Познавательные: Уметь рассказать о понятии «физическая культура», а также о правилах проведения подвижной игры «Колдунчики»	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях; умение находить выходы из спорных ситуаций; формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни	Рассказ о физической культуре. Разминка с мешочками. Техника метания мешочка на дальность. Подвижная игра «Колдунчики»	Текущий	19.09	
10	Темп и ритм Знакомство с понятиями «темп» и «ритм». Разучивание разминки в кругу, подвижных игр «Салки» и «Мышеловка»	Изучение нового материала	Знать, что такое темп и ритм. Уметь выполнять разминку в кругу; понимать правила подвижных игр «Салки» и	Коммуникативные: представлять конкретное содержание и излагать его в устной форме; добывать недостающую информацию с	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие этнических	Передвижение и выполнение упражнений с разными темпом и ритмом. Разминка в кругу. Подвижные игры «Салки» и	Текущий	23.09	

			«Мышеловка»	помощью вопросов. Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.; искать и выделять необходимую информацию. Познавательные: Уметь рассказать о темпе и ритме, а также о правилах проведения подвижных игр «Салки» и «Мышеловка»	чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживание чувств вам других людей; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций	«Мышеловка»			
--	--	--	-------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------	--	--	--

Подвижные игры

11	Подвижная игра «Мышеловка» Повторение понятий «темп» и «ритм». Проведение разминки и движения. Повторение подвижных игр «Салки» и «Мышеловка». Знакомство с усложненными вариантами «Мышеловки»	Комбинируют о ванн ный урок	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 соответствии с задачами и условиями коммуникации; сохранять доброжелательное отношение друг к другу. Регулятивные: формировать ситуацию саморегуляции, т.е. операционный опыт (учебных знаний и умений) сотрудничества в совместном решении задач. Познавательные: Уметь рассказать о темпе и ритме, а также о правилах проведения подвижных игр «Салки» и «Мышеловка»	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие этнических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживание чувств вам других людей; развитие навыков сотрудничества со сверстниками	Передвижение и выполнение упражнений с разными темпом и ритмом. Разминка в кругу. Подвижные игры «Салки» и «Мышеловка»	Текущий	25.09	
----	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------	-------	--

Знания о физической культуре

12	<p>Личная гигиена человека Знакомство с понятиями «гигиена». Проведение разминки в движении. Разучивание подвижной игры «Салки с домиками». Знакомство с техникой высокого старта и командами «на старт», «внимание», «марш»</p>	Изучение нового материала	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»	<p>Коммуникативные: С достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; добывать недостающую информацию с помощью вопросов (познавательная инициативность).</p> <p>Регулятивные: самостоятельно выделять и формировать познавательную цель; искать и выделять необходимую информацию.</p> <p>Познавательные: Уметь рассказать о личной гигиене человека, а так же о правилах проведения подвижной игры «Салки с домиками» и о технике выполнения высокого старта</p>	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 формирования установки на безопасный и здоровый образ жизни	Гигиена человека. Разминка в движении. Техника выполнения высокого старта. Командами «на старт», «внимание», «марш». Подвижная игра «Салки с домиками»	Текущий	26.09		
Легкая атлетика										
13	<p>Тестирование метания малого мяча на точность Разучивание разминки с малыми мячами. Проведение тестирования метания малого мяча на точность. Разучивание подвижной игры «Два Мороза»</p>	Контрольный урок	Знать, как проводится разминка с малыми мячами, тестирование метания малого мяча на точность; понимать правила подвижной игры «Два Мороза»	<p>Коммуникативные: Сохранять доброжелательное отношение друг к другу; устанавливать рабочие отношения.</p> <p>Регулятивные: формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников.</p> <p>Познавательные: уметь рассказать о правилах проведения</p>	Развитие этнических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживание чувств других людей; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций; развитие	Разминка с малыми мячами. Тестирование метания малого мяча на точность. Подвижная игра «Два Мороза»	Тестирование метания малого мяча на точность	30.09		

				тестирования метания мало мяча на точность и о правилах проведения подвижной игры «Два Мороза»	самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе					
Гимнастика с элементами акробатики										
14	Тестирование наклона вперед из положения стоя <i>Разучивание разминки, направленной на развитие гибкости. Проведение тестирования наклона вперед из положения стоя. Повторение подвижной игры «Два Мороза». Выполнения упражнения на запоминание временного отрезка</i>	Конт роль ный урок	Знать, как проводится разминка, направленная на развитие гибкости, тестирование наклона вперед из положения стоя; понимать правила подвижной игры «Два Мороза»; уметь запоминать десяти секундный 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 наклона вперед из положения стоя и о правилах проведения подвижной игры «Два Мороза»	Развитие этнических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживание чувств вам других людей; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций; формирование эстетических потребностей, ценностей чувств	Разминка, направленная на развитие гибкости. Тестирование наклона вперед из положения стоя. Подвижная игра «Два Мороза». Упражнение на запоминание временного отрезка	Тестирование наклона вперед из положения стоя.	02.10		
15	Тестирование подъема туловища из положения лежа 30 с <i>Проведение разминки, направленной на развитие гибкости, тестирование подъема туловища за 30 с. Разучивание подвижной игры «Волк во рву». Выполнения упражнения на запоминания временного отрезка.</i>	Конт роль ный урок	Знать, как проводится разминка, направленная на развитие гибкости, тестирование подъема туловища; понимать правила подвижной игры «Волк во рву»; уметь запоминать десяти секундный 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	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие этнических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживание чувств вам других людей; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки; формирование установки на безопасность	Разминка, направленная на развитие гибкости. Тестирование подъема туловища за 30 с. Подвижная игра «Волк во рву». Упражнение на запоминания временного отрезка.	Тестирование подъема туловища за 30 с.	03.10		

				подвижной игры «Волк во рву»						
Легкая атлетика										
16	Тестирование прыжка в длину с места Проведение разминки, направленной на развитие координации движений, тестирования прыжка в длину с места. Повторение подвижной игры «Волк во рву».	Контрольный урок	Знать, как проводится 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 формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей ; с развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе; формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни	Разминка, направленная на развитие координации движений. Тестирование прыжка в длину с места. Подвижная игра «Волк во рву».	Тестирование прыжка в длину с места.	07.10		
Гимнастика с элементами акробатики										
17	Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа Проведение разминки, направленной на развитие координации движений, подтягивания на низкой перекладине из виса лежа. Разучивание подвижной игры «Охотник и зайцы».	Контрольный урок	Знать, как проводится разминка, направленная на развитие координации движений, тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа ; понимать правила подвижной игры «Охотник и зайцы».	Коммуникативные: Сохранять доброжелательное отношение друг к другу; устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. Познавательные: уметь рассказать о проведении тестирования подтягивания на низкой перекладине из виса лежа и о правилах проведения подвижной игры	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей ; с развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе; формирование установки	Разминка, направленная на развитие координации движений. Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа. Подвижная игра «Охотник и зайцы».	Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа.	9.10		

				«Охотник и зайцы»	на безопасный и здоровый образ жизни				
18	Тестирование вися на время <i>Проведение разминки у гимнастической стенки, тестирование вися на время. Повторение подвижной игры «Охотник и зайцы».</i>	Контрольный урок	Знать, как проводится разминка у гимнастической стенки, тестирование вися на время; повторение 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 вися на время и о правилах проведения подвижной игры «Охотник и зайцы»	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 за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе; формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни	Разминка у гимнастической стенки. Тестирование вися на время. Подвижная игра «Охотник и зайцы».	Тестирование вися на время.	10.10	
19	Стихотворное сопровождение на уроках <i>Проведение разминки со стихотворным сопровождением. Разучивание подвижных игр «Кто быстрее схватит» и «Совушка»</i>	Изучение нового материала	Знать, как проводится разминка со стихотворным сопровождением; подвижные игры «Кто быстрее схватит» и «Совушка»	Коммуникативные: представлять конкретное содержание и излагать его; с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.; искать и выделять необходимую информацию. Познавательные: Уметь воспроизвести стихотворное сопровождение разминочных упражнений, расска	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие этнических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей ; формирование эстетических потребностей и чувств	Разминка со стихотворным сопровождением. Подвижные игры «Кто быстрее схватит» и «Совушка»	Текущий	14.10	

				зать , правила проведения подвижных игр «Кто быстрее схватит» и «Совушка»						
20	Стихотворное сопровождение как элемент развития координации движений <i>Проведение разминки со стихотворным сопровождением. Разучивание подвижных игр «Кто быстрее схватит» и «Совушка»</i>	Репродуктивный урок	Знать, как проводится 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 коммуникации. Регулятивные: уметь осуществлять действие по образцу и заданному правилу; сохранять заданную цель. Познавательные: Уметь воспроизвести стихотворное сопровождением разминочных упражнений, рассказать , правила проведения подвижных 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 и чувств	Разминка со стихотворным сопровождением. Подвижные игры «Кто быстрее схватит» и «Совушка»	Текущий	16.10		
Подвижные игры										
21	Ловля и броски мяча в парах <i>Разучивание разминки с мячами, упражнений с мячом в парах, подвижной игры «Осада города»</i>	Изучение нового материала	Знать, как проводится разминка с мячами, упражнения с мячами в парах и подвижная игра «Осада города»	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга; устанавливать рабочие отношения; управлять поведением партнера (контроль, коррекция, оценка действий партнера, умение убеждать). Регулятивные: формировать умение адекватно оценивать свои действия и действия партнера;	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	Разминка с мячами. Упражнения с мячами в парах. Подвижная игра «Осада города»	Текущий	17.10		

				<p>уметь видеть указанную ошибку и исправить ее по указанию взрослого.</p> <p>Познавательные: Уметь повторить упражнения с мячом как в парах так и в одиночку, рассказать правила проведения подвижной игры «Осада города»</p>	<p>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;</p>				
22	<p>Подвижная игра «Осада города» <i>Повторение разминки с мячом. Проведение упражнений с мячом в парах. Повторение подвижной игры «Осада города»</i></p>	Репродуктивный урок	Знать, как проводится разминка с мячами, упражнения с мячами в парах и подвижная игра «Осада города»	<p>Коммуникативные: формировать навык речевых действий: использование адекватных языковых средств для отображения в речевых высказываниях своих чувств, мыслей, побуждений и иных составляющих внутреннего мира.</p> <p>Регулятивные: самостоятельно выполнять и формулировать познавательную цель; формировать умение контролировать свою деятельность по результату.</p> <p>Познавательные: Уметь повторить упражнения с мячом как в парах так и в одиночку, рассказать правила проведения подвижной игры «Осада города»</p>	<p>Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувств 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;</p>	Разминка с мячами. Упражнения с мячами в парах. Подвижная игра «Осада города»	Текущий	21.10	

23	<p>Индивидуальная работа с мячом Разучивание разминки с мячами. Проведение упражнений с мячом: ведение мяча, броски, ловля. Повторение подвижной игры «Осада города»</p>	Комбини ро ванн ный урок	Знать, как проводится разминка с мячами, как выполняются ведение мяча, его ловля и броски, как играть в подвижную игру «Осада города»	<p>Коммуникативные: формировать навык учебного сотрудничества в ходе индивидуальной работы; уметь сохранять доброжелательное отношение друг к другу.</p> <p>Регулятивные: Формировать умение видеть указанную ошибку и исправлять ее по наставлению взрослого; контролировать свою деятельность по результату.</p> <p>Познавательные: Уметь самостоятельно выполнить упражнения с мячом, рассказать правила проведения подвижной игры «Осада города»</p>	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	Разминка с мячами: ведение, броски и ловля. Подвижная игра «Осада города»	Текущий	23.10	
24	<p>Школа укрощение мяча Повторение разминки с мячами. Проведение упражнений с мячом ведение мяча, броски, ловля. Разучивание подвижной игры</p>	Комбини ро ванн ный урок	Знать, как проводится разминка с мячами, как выполняются ведение мяча в движении, его ловля и броски, как играть в	<p>Коммуникативные: формировать навык учебного сотрудничества в ходе индивидуальной работы; уметь сохранять добро</p>	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие этических	Разминка с мячами. Упражнения с мячом: ведение, броски и ловля. Подвижная игра «Вышибалы»	Текущий	24.10	

	«Вышибалы»		подвижную игру «Вышибалы»	желательное отношение друг к другу. Регулятивные: Формировать умение видеть указанную ошибку и исправлять ее по наставлению взрослого; контролировать свою деятельность по результату. Познавательные: Уметь самостоятельно выполнить упражнения с мячом, рассказать правила проведения подвижной игры «Вышибалы»	чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувств вам других людей; развитие самостоятельности и личной ответственности				
25	Подвижная игра «Ночная охота» Разучивание новой разминки с мячами. Проведение упражнений с мячом: ведение, броски, ловля, перебрасывание. Разучивание новой подвижной игры «Ночная охота»	Комбинированный урок	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 отображения (описания, объяснения) содержания совершаемых действий в форме речевых значений с целью ориентировки. Регулятивные: формировать умение сохранять заданную цель; осуществлять итоговый и пошаговый контроль Познавательные: Уметь самостоятельно выполнять упражнения с мячом, рассказать правила проведения подвижной игры «Ночная охота»	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие этнических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувств других людей; развитие самостоятельности и личной ответственности	Разминка с мячами. Упражнения с мячами: ведение, броски, ловля, перебрасывание. Подвижная игра «Ночная охота»	Текущий	28.10	
26	Глаза закрывай – упражнение начинай Разучивание	Комбинированный урок	Знать, как проводится разминка с мячами,	Коммуникативные: слушать и слышать	Развитие мотивов учебной деятельности и формиро	Разминка с закрытыми глазами. Упраж	Текущий	30.10	

	<p>разминки с закрытыми глазами. Проведений упражнений с мячом.: ведение мяча, ловля, броски, перебрасывание. Повторение подвижной игры «Ночная охота»</p>	<p>важный урок</p>	<p>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</p>	<p>друг друга; формировать навыки речевого отображения (описания, объяснения) содержания совершаемых действий в форме речевых значений с целью ориентировки. Регулятивные: формировать умение сохранять заданную цель; осуществлять итоговый и пошаговый контроль Познавательные: Уметь самостоятельно выполнять упражнения с мячом, рассказать правила проведения подвижной игры «Ночная охота»; знать как выполнять упражнения с закрытыми глазами</p>	<p>вание 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</p>	<p>нения с мячами: ведение, броски, ловля, перебрасывание. Подвижная игра «Ночная охота»</p>			
--	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------	--	--	--

27	<p>Подвижные игры <i>Повторение разминки с закрытыми глазами. Повторение двух-четырех по желанию учеников. Подведение итоговой четверти.</i></p>	Репродуктивный урок	<p>Знать, как проводится разминка с закрытыми глазами, что ощущает человек, когда у него отсутствует зрение, как проводятся итоги четверти.</p>	<p>Коммуникативные: слушать и слышать друг друга; формировать умение брать на себя инициативу в организации совместной деятельности; сохранять доброжелательное отношение друг к другу.</p> <p>Регулятивные: формировать ситуацию саморегуляции – рефлексии; осуществлять итоговый и пошаговый контроль</p> <p>Познавательные: формировать умение самостоятельно выбирать подвижные игры; знать, как выполнять упражнения с закрытыми глазами</p>	<p>Развитие этнических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать и находить выходы из спорных ситуаций; развитие самостоятельности и личной ответственности</p>	<p>Разминка с закрытыми глазами. Подвижные игры по желанию учеников. Подведение итоговой четверти.</p>	Текущий	31.10	
Гимнастика с элементами акробатики									

28	<p>Перекаты <i>Разучивание разминки на матах, техники выполнения группировки, перекатов, подвижной игры «Удочка»</i></p>	<p>Изучение нового материала</p>	<p>Знать, как проводится разминка на матах, технику выполнения группировки, что такое перекаты и чем отличаются от кувырков, правила подвижной игры «Удочка»</p>	<p>Коммуникативные: устанавливать рабочее отношение; формировать навыки учебного сотрудничества в ходе индивидуальной и групповой работы. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению и самокоррекции. Познавательные: уметь выполнять разминку на матах, делить группировку, перекаты; играть в подвижную игру «Удочка»</p>	<p>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 за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе; формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни</p>	<p>Разминка на матах. Группировка. Перекаты. Подвижная игра «Удочка»</p>	Текущий	11.11	
29	<p>Разновидности перекатов <i>Повторение разминки на матах, техники выполнения группировки. Разучивание и повторение перекатов. Повторение подвижной игры «Удочка»</i></p>	<p>Комбинированный урок</p>	<p>Знать, как проводится разминка на матах, технику выполнения группировки, что такое перекаты и их виды, правила подвижной игры «Удочка»</p>	<p>Коммуникативные: устанавливать рабочее отношение; формировать навыки учебного сотрудничества в ходе индивидуальной и групповой работы. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению и самокоррекции. Познавательные: уметь выполнять разминку на матах, делить группировку, перекаты; играть в</p>	<p>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 за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе; формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни</p>	<p>Разминка на матах. Группировка. Перекаты. Подвижная игра «Удочка»</p>	Текущий	13.11	

				подвижную игру «Удочка»					
30	Техника выполнения кувырка вперед <i>Повторение разминки на матах, техники выполнения кувырка вперед. Разучивание и повторение перекатов. Повторение подвижной игры «Удочка»</i>	Комбини ро ван ный урок	Знать, как проводится разминка на матах, технику выполнения перекатов и кувырка вперед, правила подвижной игры «Удочка»	Коммуникативные: формировать навыки учебного сотрудничества в ходе индивидуальной и групповой работы, навыки содействия в достижении цели со сверстниками Регулятивные: формировать умение самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; осуществлять действие по образцу и заданному правилу. Познавательные: уметь выполнять разминку 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 этнических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие самостоятельности и личной ответственности	Разминка на матах. Перекаты. Кувырок вперед. Подвижная игра «Удочка»	Текущий	14.11	
31	Кувырок вперед <i>Познакомить с понятием осанка. Проведение разминки на матах. Повторение перекатов, техники выполнения кувырка вперед. Разучивание подвижной игры «Успей убрать»</i>	Комбини ро ван ный урок	Знать, что такое осанка, как проводится разминка на матах, технику выполнения перекатов и кувырка вперед, правила подвижной игры «Успей убрать»	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов; устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и саморегуляции. Познавательные: уметь выполнять разминку на матах, перекаты, кувырок	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 безопасный и здоровый образ жизни	Разминка на матах. Перекаты. Кувырок вперед. Подвижная игра «Успей убрать»	Текущий	18.11	

				вперед и играть в подвижную игру «Успей убраться»					
32	Стойка на лопатках, «мост» <i>Повторение понятия «осанка». Проведение разминки на сохранение правильной осанки. Совершенствование техники выполнения кувырка вперед. Разучивание стойки на лопатках и «моста», подвижной игры «Волшебные елочки»</i>	Комбинированный урок	Знать, что такое осанка, как проводится разминка направленная на сохранение правильной осанки, технику выполнения перекатов, стойки на лопатках и «моста», правила игры «Волшебные елочки»	Коммуникативные: представлять конкретное содержание и излагать его в устной форме; формировать навыки сотрудничества со сверстниками и взрослыми Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и саморегуляции. Познавательные: уметь выполнять разминку на матах направленную на сохранение правильной осанки, кувырок вперед, стоку на лопатках, «мост» и играть в подвижную игру «Волшебные елочки»	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли и; развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие самостоятельности и личной ответственности; формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни	Разминка, направленная на сохранение правильной осанки. Кувырок вперед. Стойка на лопатках, «мост» подвижная игра «Волшебные елочки»	Текущий	20.11	
33	Стойка на лопатках, «мост» - совершенствование <i>Проведение разминки на сохранение правильной осанки. Совершенствование техники выполнения кувырка вперед. Повторение стойки на лопатках и «моста», подвижной игры «Волшебные елочки»</i>	Комбинированный урок	Знать, как проводится разминка направленная на сохранение правильной осанки, технику выполнения перекатов, стойки на лопатках и «моста», правила игры «Волшебные елочки»	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя; представлять конкретное содержание и излагать его в устной форме Регулятивные: формировать умение сохранять заданную цель; контролировать свою деятельность по результату Познавательные: уметь выполнять	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 безопасный и здоровый	Разминка, направленная на сохранение правильной осанки. Кувырок вперед. Стойка на лопатках, «мост» подвижная игра «Волшебные елочки»	Текущий	21.11	

				разминку на матах направленную на сохранение правильной осанки, кувырок вперед, стоку на лопатках, «мост» и играть в подвижную игру «Волшебные елочки»	образ жизни				
34	Стойка на голове <i>Разучивание разминки на матах с резиновыми кольцами. Совершенствование техники выполнения кувырка вперед. Разучивание техники выполнения стойки на голове. Проведение игрового упражнения на матах</i>	Изучение нового материала	Знать, что такое стойка на голове, как проводится разминка на матах с резиновыми кольцами, технику выполнения кувырка вперед и стойки на голове	Коммуникативные: формировать навык речевых действий: использование адекватных языковых средств для отображения в речевых высказываниях с целью планирования, контроля и самооценки. Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности; осуществлять действие по образцу и заданному правилу Познавательные: уметь выполнять разминку на матах с резиновыми кольцами, кувырок вперед, стоку на голове, проводить игровое упражнение на внимание	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	Разминка на матах с резиновыми кольцами. Кувырок вперед. Стойка на голове. Игровое упражнение	Текущий	25.11	
35	Лазанье по гимнастической стенке <i>Проведение разминки на матах с резиновыми кольцами. Повторение техники выполнения стойки на голове. Проведение лазанья по гимнастической стенке, игрового упражнения на матах</i>	Комбинированный урок	Знать, что такое стойка на голове, как проводится разминка на матах с резиновыми кольцами, технику выполнения стойки на голове	Коммуникативные: Эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации; формировать навыки сотрудничества в ходе индивидуальной работы Регулятивные:	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах,	Разминка на матах с резиновыми кольцами. Лазанье по гимнастической стенке. Стойка на голове. Игровое упражнение	Текущий	27.11	

				<p>добывать недостающую информацию с помощью вопросов (познавательная инициативность);</p> <p>формировать умение осуществлять действие по образцу и заданному правилу</p> <p>Познавательные:</p> <p>уметь выполнять разминку на матах с резиновыми кольцами, лазание по гимнастической стенке, стойку на голове, проводить игровое упражнение на внимание</p>	<p>социальной справедливости и свободе; формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств</p>				
36	<p>Перелезание на гимнастической стенке. Проведение разминки на матах с резиновыми кольцами. Повторение техники выполнения стойки на голове и кувырка вперед. Проведение лазанья и перелезания по гимнастической стенке, игрового упражнения на матах</p>	<p>Комбинированный урок</p>	<p>Знать, что такое стойка на голове, как проводится разминка с гимнастическими палками, технику выполнения кувырка вперед и стойки на голове</p>	<p>Коммуникативные:</p> <p>Эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации; формировать навыки сотрудничества в ходе индивидуальной работы</p> <p>Регулятивные:</p> <p>добывать недостающую информацию с помощью вопросов (познавательная инициативность);</p> <p>формировать умение осуществлять действие по образцу и заданному правилу</p> <p>Познавательные:</p> <p>уметь выполнять разминку на матах с гимнастическими палками, лазание и перелезание на гимнастической стенке,</p>	<p>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 и чувств; формирование установки на безопасный и здоровый</p>	<p>Разминка с гимнастическими палками. Лазанье и перелезание по гимнастической стенке. Стойка на голове. Кувырок вперед. Игровое упражнение</p>	<p>Текущий</p>	<p>28.11</p>	

				стойку на голове, проводить игровое упражнение на внимание	образ жизни					
37	Висы на перекладине <i>Проведение разминки с гимнастическими палками, лазанья и перелезания на гимнастической стенке. Разучивание различных висов на перекладине. Проведение подвижной игры «Удочка»</i>	Комбинированный урок	Знать, что такое вис, как проводится разминка с гимнастическими палками, технику перелезания на гимнастической стенке	Коммуникативные: представлять конкретное содержание и излагать его в устной форме; с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Познавательные: уметь выполнять разминку с гимнастическими палками, лазанье и перелезание на гимнастической стенке, выполнять вис стоя, вис, вис на согнутых руках на перекладине, проводить подвижную игру «Удочка»	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки; развитие эстетических потребностей ценностей и чувств; формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни	Разминка с гимнастическими палками. Лазанье и перелезание по гимнастической стенке. Вис стоя, вис, вис на согнутых руках на перекладине. Подвижная игра «Удочка»	Текущий	02.12		
38	Круговая тренировка <i>Проведение разминки с гимнастическими палками, лазанья и перелезания на гимнастической стенке, кувырков вперед, перекатов, висов, стойки на голове, игрового упражнения на внимание</i>	Комбинированный урок	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 точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации Регулятивные: формировать умение	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 самостоятель	Разминка с гимнастическими палками. Лазанья и перелезание на гимнастической стенке. Вис стоя, вис на согнутых руках на перекладине. Круговая тренировка. Игровое упражнение	Текущий	04.12		

				самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; адекватно оценивать свои действия и действия партнеров Познавательные: уметь выполнять разминку с гимнастическими палками, круговую технику, проводить игровое упражнение на внимание и реакцию	ности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе; формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни, развитие эстетических потребностей ценностей и чувств				
39	Прыжки со скакалкой <i>Проведение разминки со скакалкой. Разучивание прыжков со скакалкой и в скакалку. Проведение подвижной игры «Шмель»</i>	Изучение нового материала	Знать, что такое скакалка и какие упражнения можно с ней выполнять, как прыгать со скакалкой и в скакалку, правила игры «Шмель»	Коммуникативные: формировать навыки речевого общения (описания, объяснения) содержания совершаемых действий в форме речевых значений с целью ориентировки. Регулятивные: формировать умение самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; адекватно оценивать свои действия и действия партнеров Познавательные: Уметь выполнить разминку со скакалкой, прыжки со скакалкой, проводить подвижную игру «Шмель»	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие эстетических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни	Разминка со скакалкой. Прыжки со скакалкой и в скакалку. Подвижная игра «Шмель»	Текущий	05.12	
40	Прыжки в скакалку <i>Проведение разминки со скакалкой. Повторение прыжков со скакалкой и в скакалку. Проведение подвижной игры «Шмель»</i>	Комбинированный урок	Знать, что такое скакалка и какие упражнения можно с ней выполнять, как прыгать со скакалкой и в скакалку, правила	Коммуникативные: формировать навыки сотрудничества со сверстниками и взрослыми; с достаточной полнотой и точностью	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие эстети	Разминка со скакалкой. Прыжки со скакалкой и в скакалку. Подвижная игра «Шмель»	Текущий	9.12	

			игры «Шмель»	<p>выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации</p> <p>Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, формировать способность к преодолению препятствий и самокоррекции.</p> <p>Познавательные: уметь выполнять разминку со скакалкой, прыжки со скакалкой и в скакалку, проводить подвижную игру «Шмель»</p>	<p>ческих чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни</p>				
41	Круговая тренировка <i>Проведение разминки со скакалкой, круговой тренировки. Разучивание подвижной игры «Береги предмет»</i>	Комбинированный урок	Знать, что такое круговая тренировка и какие упражнения могут в нее входить, правила игры «Береги предмет»	<p>Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя; уметь сохранять доброжелательное отношение друг к другу</p> <p>Регулятивные: формировать умения контролировать свою деятельность по результату; уметь сохранять заданную цель; адекватно оценивать свои действия и действия партнеров</p> <p>Познавательные: уметь выполнять разминку со скакалкой, проходить станции по круговой тренировки, проводить подвижную игру «Береги предмет»</p>	<p>Развитие этнических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувств друг друга; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе; формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств</p>	Разминка со скакалкой. Круговая тренировка. Подвижная игра «Береги предмет»	Текущий	11.12	

42	<p>Вис углом и вис согнувшись на гимнастических кольцах.<i>Проведение разминки со скакалкой. Разучивание вися углом и вися согнувшись на гимнастических кольцах. Повторение подвижной игры «Волк во вру»</i></p>	Комбини ро ван ный урок	Знать, что такое гимнастические кольца и какие упражнения можно их выполнять, правила игры «Волк во вру»	<p>Коммуникативные: Эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации; формировать навыки речевого отображения (описания, объяснения) содержания совершаемых действий в форме речевых значений с целью ориентировки</p> <p>Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности; уметь осуществлять действие по образцу и заданному правилу</p> <p>Познавательные: уметь выполнять разминку со скакалкой, вис углом и вис согнувшись на кольцах, проводить подвижную игру «Волк во вру»</p>	Развитие этнических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувств вам 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	Разминка со скакалкой. Вис углом и вис согнувшись на кольцах. Подвижная игра «Волк во вру»	Текущий	12.12	
43	<p>Вис прогнувшись на гимнастических кольцах<i>Проведение разминки с резиновыми кольцами. Повторение вися углом и вися согнувшись на гимнастических кольцах. Разучивание вися прогнувшись на гимнастических кольцах. Повторение подвижной игры «Волк во вру»</i></p>	Комбини ро ван ный урок	Знать, что такое гимнастические кольца и какие упражнения можно их выполнять, как проводить разминку с двумя резиновыми кольцами, правила игры «Волк во вру»	<p>Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения; формировать навыки учебного сотрудничества в ходе индивидуальной и групповой работы</p> <p>Регулятивные: проектировать траектории развития через включение в новые виды деятельности и формы сотрудничества</p> <p>Познавательные: уметь выполнять</p>	Развитие этнических 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	Разминка со скакалкой. Вис углом и вис согнувшись на кольцах. Подвижная игра «Волк во вру»	Текущий	16.12	

				разминку с резиновыми кольцами, вис углом и вис прогнувшись на кольцах, проводить подвижную игру «Волк во рву»					
44	Переворот назад и вперед на гимнастических кольцах <i>Поведение разминки с резиновыми кольцами. Повторение вися углом, вися согнувшись, вися прогнувшись на гимнастических кольцах. Разучивание переворота назад на гимнастических кольцах, подвижной игры «Попрыгунчики-воробушки»</i>	Комбинированный урок	Знать, что такое гимнастические кольца и какие упражнения можно их выполнять, как проводить разминку с двумя резиновыми кольцами, правила игры «Попрыгунчики-воробушки»	Коммуникативные: формировать навыки речевого отображения (описания, объяснения) содержания совершаемых действий в форме речевых значений с целью ориентировки. Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности; контролировать свою деятельность по результату Познавательные: уметь выполнять разминку с резиновыми кольцами, вис углом и вис прогнувшись на кольцах, переворот назад и вперед, проводить подвижную игру «Попрыгунчики - 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	Разминка с резиновыми кольцами. Вис углом, вис согнувшись, вис прогнувшись, переворот назад и вперед на кольцах. Подвижная игра «Попрыгунчики-воробушки»	Текущий	18.12	
45	Вращение обруча <i>Проведение разминки с обручами. Повторение вися углом, вися прогнувшись, переворотов вперед и назад на гимнастических кольцах. Разучивание вращения обруча. Повторение подвижной игры «Попрыгунчики-воробушки»</i>	Комбинированный урок	Знать, что такое обруч и как его вращать, как проводить разминку с обручами, правила игры «Попрыгунчики-воробушки»	Коммуникативные: владеть монологической и диалогической формами речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами родного языка. Регулятивные: формировать умение видеть указанную	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие эстетических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости; развитие самостоятельности и личной ответственности	Разминка с обручами. Вис углом, вис согнувшись, вис прогнувшись, переворот назад и вперед на кольцах. Вращение обруча. Подвижная игра «Попрыгунчики-воробушки»	Текущий	19.12	

				ошибку и исправлять ее по наставлению взрослого; уметь сохранять заданную цель. Познавательные: уметь выполнять разминку с обручами, вис углом, вис согнувшись, вис погнувшись, переворот вперед и назад на кольцах, вращать обруч, проводить подвижную игру «Попрыгунчики-воробушки»	ственности за свои поступки; формирование эстетических потребностей ценностей и чувств				
46	Обруч- учимся им управлять Проведение разминки с обручами. Повторение вися углом, вися прогнувшись, переворотов вперед и назад на гимнастических кольцах. Разучивание вращения обруча. Повторение подвижной игры «Попрыгунчики-воробушки»	Комбинированный урок	Знать, что такое обруч и как его вращать, как проводить разминку с обручами, правила игры«Попрыгунчики-воробушки»	Коммуникативные: владеть монологической и диалогической формами речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами родного языка. Регулятивные: формировать умение видеть указанную ошибку и исправлять ее по наставлению взрослого; уметь сохранять заданную цель. Познавательные: уметь выполнять разминку с обручами, вис углом, вис согнувшись, вис погнувшись, 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 этнически чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки; формирование эстетических потребностей ценностей и чувств	Разминка с обручами. Вис углом, вис согнувшись, вис прогнувшись, переворот назад и вперед на кольцах. Вращение обруча. Подвижная игра «Попрыгунчики-воробушки»	Текущий	23.12	
47	Круговая тренировка Проведение разминки с	Комбинированный урок	Знать, что такое массажные мячи и	Коммуникативные: слушать и слушать	Развитие этнических чувств, доброжелатель	Разминка с массажными мячами. Круго	Текущий	25.12	

	<i>массажными мячами, круговой тренировки, подвижных игр по желанию учеников</i>	ван ный урок	что с ними можно делать, правила проведения круговой тренировки	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 оценить свои действия и действия партнеров. Познавательные: уметь выполнять разминку с массажными мячами, круговую тренировку, поводить подвижные игры	ности 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	вая тренировка. Подвижные игры			
48	Круговая тренировка <i>Проведение разминки с массажными мячами, круговой тренировки, подвижных игр по желанию учеников</i>	Комбини ро ван ный урок	Знать, что такое массажные мячи и что с ними можно делать, правила проведения круговой тренировки	Коммуникативные: слушать и слушать 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 оценить свои действия и действия партнеров. Познавательные: уметь выполнять разминку с массажными мячами, проходить станции круговой тренировки, поводить подвижные	Развитие этнических 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 потребнос	Разминка с массажны ми мячами. Круговая тренировка. Подвижные игры	Текущий	26.12	

				игры	тей ценностей и чувств				
	Лыжная подготовка								
49	Организационно-методические требования на уроках, посвященных лыжной подготовке. Ступающий шаг на лыжа без палок <i>Организационно-методические требования на уроках, посвященных лыжной подготовке. Ступающий шаг</i>	Изучение нового материала	Знать правила проведения занятий по лыжной подготовке, технику выполнения ступающего шага на лыжах без палок	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов; представлять конкретное содержание и излагать его в устной форме Регулятивные: проектировать траектории развития через включение в новые виды деятельности и формы сотрудничества; уметь видеть указанную ошибку и исправлять ее по наставлению взрослого Познавательные: уметь переносить лыжи и передвигаться на лыжах ступающим шагом	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни	Проверка лыжной формы, инвентаря; ступающий лыжный шаг	Текущий	13.01	
50	Скользкий шаг без лыжных палок <i>Разучивание переноски лыж под рукой. Повторение техники ступающего шага. Разучивание скользящего шага на лыжах без палок</i>	Комбинированный урок	Знать правила проведения занятий по лыжной подготовке, технику выполнения ступающего и скользящего шага на лыжах без палок	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя; с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации Регулятивные: формировать умение сохранять заданную цель; контролировать свою деятельность по результату Познавательные: уметь переносить лыжи под рукой, передвигаться на лыжах	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	Переноска лыж под рукой; ступающий лыжный шаг без палок; скользящий лыжный шаг без палок	Текущий	15.01	

				ступающим и скользящим шагом без палок					
51	Повороты переступанием на лыжах без палок <i>Повторение переноски лыж под рукой, техники ступающего шага, скользящего шага. Разучивание поворота переступанием на лыжах без палок</i>	Комбинированный урок	Знать правила проведения занятий по лыжной подготовке, технику выполнения ступающего и скользящего шага на лыжах без палок; технику поворота на лыжах без палок	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя; формировать навыки работы в группе и уважение к другой точке зрения Регулятивные: формировать умение видеть указанную ошибку и исправлять ее по наставлению взрослого; уметь осуществлять действие по образцу и заданному правилу Познавательные: уметь переносить лыжи на плече, передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом без палок, выполнять повороты переступанием на лыжах без палок	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие этнических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми	Переноска лыж под рукой; ступающий лыжный шаг без палок; скользящий лыжный шаг без палок; поворот, переступание на лыжах без палок	Текущий	16.01	
52	Ступающий шаг на лыжах с палками. <i>Разучивание переноски лыж с палками под рукой. Повторение техники ступающего и скользящего шага на лыжах без палок, поворота переступанием на лыжах без палок. Разучивание ступающего шага на лыжах с палками</i>	Комбинированный урок	Знать правила проведения занятий по лыжной подготовке, технику выполнения ступающего шага на лыжах без палок, а так же ступающего шага без палок	Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения; эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации Регулятивные: уметь охранять заданную цель; контролировать свою деятельность по результату Познавательные: уметь передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом без палок, выполнять повороты переступанием на лыжах без	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие этнических 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	Переноска лыж с палками под рукой; ступающий лыжный шаг без палок; скользящий лыжный шаг без палок; ступающий лыжный шаг с палками	Текущий	20.01	

				палок, передвигаться на лыжах ступающим шагом с палками						
53	Скользкий шаг на лыжах с палками <i>Повторение техники ступающего и скользящего шага без палок. Разучивание скользящего шага на лыжах с палками</i>	Комбинированный урок	Знать правила проведения занятий по лыжной подготовке, технику выполнения ступающего шага на лыжах без палок, скользящего лыжного шага с палками	Коммуникативные: формировать навыки работы в группе; слушать и слышать друг друга и учителя Регулятивные: формировать умение самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; уметь сохранять заданную цель Познавательные: уметь передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом без палок, скользящим шагом с палками	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие этнических 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	Ступающий лыжный шаг без палок; скользящий лыжный шаг без палок; скользящий лыжный шаг с палками	Текущий	22.01		

54	<p>Переворот переступанием на лыжах с палками <i>Повторение техники ступающего и скользящего шага без палок и с палками.</i> <i>Разучивание техники поворота переступанием на лыжах с палками</i></p>	Комбини ро ван ный урок	Знать правила проведения занятий по лыжной подготовке, технику выполнения ступающего и скользящего шага с палками, а также поворотов переступанием на лыжах с палками	<p>Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя; эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. Регулятивные: формировать умение сохранять заданную цель; адекватно оценивать свои действия и действия партнеров Познавательные: уметь передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом без палок и с палками, выполнять повороты переступанием на лыжах с палками</p>	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие этнических 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	Ступающий лыжный шаг без палок; скользящий лыжный шаг без палок; скользящий лыжный шаг с палками; повороты переступанием на лыжах с палками	Текущий	23.01	
55	<p>Подъем и спуск под уклон на лыжах без палок <i>Повторение техники ступающего и скользящего шага без палок и с палками.</i> <i>Разучивание техники подъема «полуелочкой» на склон и спуска со склона в основной стойке на лыжах без палок</i></p>	Комбини ро ван ный урок	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	<p>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 Познавательные: уметь передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом без палок и с палками, выполнять спуск со</p>	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие этнических 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;	Ступающий лыжный шаг без палок; скользящий лыжный шаг без палок; скользящий лыжный шаг с палками; спуск со склона в основной стойке; подъем на склон «полуелочкой»	Текущий	27.01	

				склона в основной стойке и подъем на него «полуелочкой» на лыжах без палок					
56	Подъем и спуск под уклон на лыжах с палками <i>Повторение техники ступающего и скользящего шага с лыжными палками. Разучивание техники подъема «полуелочкой» на склон и спуска со склона в основной стойке с лыжными палками. Разучивание техники торможения падением</i>	Комбинированный урок	Знать правила проведения занятий по лыжной подготовке, технику выполнения подъема на склон «полуелочкой» с лыжными палками, а также знать 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 этнических 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;	Скользкий и ступающий лыжный шаг с палками; спуск со склона в основной стойке; подъем на склон «полуелочкой» на лыжах с палками. Торможение падением	Текущий	29.01	
57	Прохождение дистанции на 1 км на лыжах <i>Совершенствование техники скользящего шага с лыжными палками. Повторение техники подъема «полуелочкой» на склон и спуска со склона в основной стойке на лыжах с лыжными палками. Проверка выносливости при прохождении дистанции 1 км</i>	Комбинированный урок	Узнать возможности своего организма с помощью происхождения дистанции 1 км, знать технику выполнения подъема на склон «полуелочкой» с лыжными палками, а также спуска со склона в основной стойке с лыжными палками	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; устанавливать рабочие отношения Регулятивные: формировать ситуацию саморегуляции эмоциональных и функциональных состояний, т.е. операционный опыт Познавательные: уметь проходить на	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие этнических 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;	Скользкий лыжный шаг с палками; спуск со склона в основной стойке; подъем на склон «полуелочкой» на лыжах с палками. Прохождение дистанции 1 км на лыжах	Текущий	30.01	

				лыжах дистанцию 1 км, выполнять подъем и спуск со склона на лыжах с палками						
58	Скользкий шаг на лыжах «змейкой» <i>Разучивание передвижения скользящим шагом на лыжах с палками «змейкой». Знакомство с биатлоном</i>	Комбинированный урок	Знать как выполняет скользящий шаг на лыжах «змейкой»; знать вариант биатлонного упражнения	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя; понимать мысли, чувства, стремления и желания окружающих, их внутренний мир в целом Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции Познавательные: уметь передвигаться «змейкой» на лыжах и метать на точность	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие этнических 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;	Скользкий шаг на лыжах с палками «змейкой»; упражнение в метании на точность	Текущий	03.02		
59	Прохождение дистанции на 1,5 км на лыжах <i>Проверка выносливости при прохождении дистанции 1,5 км</i>	Комбинированный урок	Узнать возможности своего организма с помощью прохождения дистанции 1,5 км	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; устанавливать рабочие отношения Регулятивные: формировать ситуацию саморегуляции эмоциональных и функциональных состояний, т.е. операционный опыт Познавательные: уметь проходить на лыжах дистанцию 1,5 км	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие этнических 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;	Прохождение дистанции 1,5 км на лыжах; свободное катание	Текущий	05.02		
60	Контрольный урок по лыжной подготовке <i>Повторение различных шагов</i>	Контрольный урок	Узнать, как проводится занятия по лыжной подготовке	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла	Ступающий и скользящий шаг, как с лыжными палками,	Текущий	06.02		

	на лыжах как с палками, так и без них. Повторение подъемов и спусков на лыжах. Совершенствование техники торможения падением			свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; формировать навыки учебного сотрудничества в индивидуальной и групповой работе Регулятивные: формировать умение самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; адекватно понимать оценку взрослого и сверстников Познавательные: уметь выполнять различные лыжные ходы, спускаться со склона и подниматься на него, тормозить падением	учения; развитие этнических 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;	так и без них; спуск со склона в основной стойке; подъем на склон «полуелочкой»; торможение падением			
Гимнастика с элементами акробатики									
61	Лазанье по канату Разучивание разминки с гимнастическими палками. Проведение лазанья по канату. Разучивание подвижной игры «Белки в лесу»	Изучение нового материала	Знать, что такое канат, как по нему лазать, правила игры «Белки в лесу»	Коммуникативные: формировать навыки сотрудничества со сверстниками и взрослыми; уметь понимать мысли, чувства, стремления и желания окружающих, их внутренний мир в целом Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Познавательные: уметь выполнять разминку с гимнастическими палками, лазать по канату, играть в	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие этнических 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;	Разминка с гимнастическими палками. Лазанье по канату. Подвижная игра «Белки в лесу»	Текущий	10.02	

				подвижную игру «Белки в лесу»					
Подвижные игры									
62	Подвижная игра «Белочка в лесу» <i>Повторение разминки с гимнастическими палками. Проведение лазанья по канату. Разучивание подвижной игры «Белки в лесу»</i>	Комбинированный урок	Знать, что такое канат, как по нему лазать, правила игры «Белки в лесу»	<p>Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя; с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации</p> <p>Регулятивные: формировать умение адекватно оценивать свои действия и действия партнера; самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель</p> <p>Познавательные: уметь выполнять разминку с гимнастическими палками, лазать по канату, играть в подвижную игру «Белки в лесу»</p>	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие этнических 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;	Разминка с гимнастическими палками. Лазанье по канату. Подвижная игра «Белки в лесу»	Текущий	12.02	
Гимнастика с элементами акробатики									

63	<p>Прохождение полосы препятствий <i>Разучивание разминки на гимнастических скамейках. Преодоление полосы препятствий. Повторение подвижной игры «Белочка-защитница»</i></p>	Комбинированный урок	Знать, что такое полоса препятствий, как ее преодолевать, правила игры «Белочка-защитница»	<p>Коммуникативные: представлять конкретное содержание и излагать его в устной форме; добывать недостающую информацию с помощью вопросов (познавательная инициативность)</p> <p>Регулятивные: формировать умение самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; искать и выделять необходимую информацию; уметь сохранять заданную цель</p> <p>Познавательные: уметь выполнять разминку на гимнастических скамейках, преодолевать полосу препятствий, играть в подвижную игру «Белочка-защитница»</p>	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие этнических чувств, сопереживания чувствам других людей; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах	Разминка на гимнастических скамейках. Преодоление полосы препятствий. Подвижная игра «Белочка-защитница»	Текущий	13.02	
----	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------	-------	--

64	<p>Прохождение усложненной полосы препятствий <i>Повторение разминки на гимнастических скамейках. Преодоление усложненной полосы препятствий. Повторение подвижной игры «Белочка-защитница»</i></p>	Комбинированный урок	Знать, что такое полоса препятствий, как ее преодолевать, правила игры «Белочка-защитница»	<p>Коммуникативные: представлять конкретное содержание и излагать его в устной форме; добывать недостающую информацию с помощью вопросов (познавательная инициативность)</p> <p>Регулятивные: формировать умение самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; искать и выделять необходимую информацию; уметь сохранять заданную цель</p> <p>Познавательные: уметь выполнять разминку на гимнастических скамейках, преодолевать усложненную полосу препятствий, играть в подвижную игру «Белочка-защитница»</p>	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие этнических чувств, сопереживания чувствам других людей; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах	Разминка на гимнастических скамейках. Преодоление полосы препятствий. Подвижная игра «Белочка-защитница»	Текущий	24.02	
----	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------	-------	--

Легкая атлетика

65	<p>Техника прыжка в высоту с прямого разбега <i>Разучивание разминки на гимнастических скамейках, техники прыжка в высоту с прямого разбега, подвижной игры «Бегуны и прыгуны»</i></p>	Изучение нового материала	Знать, что такое прыжок в высоту, как он выполняется, правила игры «Бегуны и прыгуны»	<p>Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов (познавательная инициативность); представлять конкретное содержание и излагать его в устной форме</p> <p>Регулятивные: формировать умение самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; уметь осуществлять действие по образцу и заданному правилу</p> <p>Познавательные: уметь выполнять разминку на гимнастических скамейках, прыжок в высоту с прямого разбега, играть в подвижную игру «Белочка-защитница»</p>	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; развитие эстетических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости	Разминка на гимнастических скамейках. Прыжок в высоту с прямого разбега. Подвижная игра «Бегуны и прыгуны»	Текущий	26.02	
66	<p>Прыжок в высоту с прямого разбега <i>Повторение разминки на гимнастических скамейках. Совершенствование техники прыжка в высоту с прямого разбега. Повторение подвижной игры «Бегуны и прыгуны»</i></p>	Репродуктивный урок	Знать, что такое прыжок в высоту, как он выполняется, правила игры «Бегуны и прыгуны»	<p>Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя; владеть монологической и диалогической формами речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами родного языка</p> <p>Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодо-</p>	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; развитие эстетических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости	Разминка на гимнастических скамейках. Прыжок в высоту с прямого разбега. Подвижная игра «Бегуны и прыгуны»	Текущий	27.02	

				<p>лению препятствий и самокоррекции</p> <p>Познавательные: уметь выполнять разминку на гимнастических скамейках, прыжок в высоту с прямого разбега, играть в подвижную игру «Белочка-защитница»</p>					
67	<p>Прыжок в высоту спиной вперед Проведение разминки со стихотворным сопровождением. Разучивание техники прыжка в высоту спиной вперед, подвижной игры «Грибы шалуны»</p>	Изучение нового материала	Знать, что такое прыжок в высоту спиной вперед, как он выполняется, правила игры «Грибы-шалуны»	<p>Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов (познавательная инициативность); формировать навыки речевого отображения (описания, объяснения) содержания совершаемых действий в форме речевых значений с целью ориентировки.</p> <p>Регулятивные: формировать умение осуществлять действие по образцу и заданному примеру; адекватно принимать оценку взрослого и сверстников</p> <p>Познавательные: уметь выполнять разминку со стихотворным сопровождением, прыжок в высоту спиной вперед, играть в подвижную игру «Грибы-шалуны»</p>	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие этнических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей	Разминка со стихотворным сопровождением. Прыжка в высоту спиной вперед. Подвижная игра «Грибы шалуны»	Текущий	03.03	
68	<p>Прыжок в высоту Проведение разминки со стихотворным сопровождением. Совершенствование</p>	Репродуктивный урок	Знать, что такое прыжок в высоту спиной вперед, как он выполняется, правила	<p>Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в</p>	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и	Разминка со стихотворным сопровождением. Прыжка в высоту спиной	Текущий	05.03	

	<p>техники прыжков в высоту спиной вперед и с прямого разбега. Повторение подвижной игры «Грибы шалуны»</p>		<p>игры «Грибы-шалуны»</p>	<p>соответствии с задачами и условиями коммуникации; представлять конкретное содержание и излагать его в устной форме</p> <p>Регулятивные: формировать умение самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; адекватно принимать оценку взрослого и сверстников</p> <p>Познавательные: уметь выполнять разминку со стихотворным сопровождением, прыжок в высоту спиной вперед, играть в подвижную игру «Грибы -шалуны»</p>	<p>освоение социальной роли; развитие этнических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувств вам других людей</p>	<p>вперед. Прыжок в высоту с прямого разбега. Подвижная игра «Грибы шалуны»</p>				
Подвижные игры										
69	<p>Броски и ловля мяча в парахПроведение разминки с мячом. Разучивание различных вариантов бросков и ловля мяча, подвижной игры «Котел»</p>	<p>Изучение нового материала</p>	<p>Знать, что такое броски и ловля мяча, как поведется разминка с мячами, правила игры «Котел»</p>	<p>Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя; управлять поведением партнера (контроль, коррекция, оценка действий партнера умение убеждать).</p> <p>Регулятивные: формировать умение адекватно оценивать свои действия и действия партнера; уметь сохранять заданную цель</p> <p>Познавательные: уметь выполнять разминку с мячом, бросать и ловить мяч разными способами, играть в подвижную</p>	<p>Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие этнических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувств вам других людей; развитие навыков сотрудничества со сверстниками, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки</p>	<p>Разминка с мячом. Броски и ловля мяча различными способами. Подвижная игра «Котел»</p>	<p>Текущий</p>	<p>06.03</p>		

70	<p>Броски и ловля мяча в парах Проведение разминки с мячом. Повторение различных вариантов бросков и ловля мяча, подвижной игры «Котел»</p>	Репродуктивный урок	Знать, что такое броски и ловля мяча, как поводится разминка с мячами, правила игры «Котел»	<p>игру «Котел»</p> <p>Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя; эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации; управлять поведением партнера (контроль, коррекция, оценка действий партнера умение убеждать).</p> <p>Регулятивные: формировать умение адекватно понимать свои взрослого и сверстников; уметь сохранять заданную цель; адекватно оценивать свои действия и действия партнеров</p> <p>Познавательные: уметь выполнять разминку с мячом, бросать и ловить мяч разными способами, играть в подвижную игру «Котел»</p>	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие этнических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие навыков сотрудничества со сверстниками, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки	Разминка с мячом. Броски и ловля мяча различными способами. Подвижная игра «Котел»	Текущий	10.03	
71	<p>Ведение мяча Проведение разминки с мячом. Выполнение различных вариантов бросков и ловли мяча. Разучивание техники ведения мяча правой и левой рукой. Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»</p>	Изучение нового материала	Знать, что такое ведение мяча, как проводится разминка с мячами, правила игры «Охотники и утки»	<p>Коммуникативные: формировать навыки содействия в достижении цели со сверстниками; добывать недостающую информацию с помощью вопросов.</p> <p>Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе, как субъекту деятельности, уметь видеть указанную</p>	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие этнических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе	Разминка с мячом. Броски и ловля мяча различными способами. Ведение мяча. Подвижная игра «Охотники и утки»	Текущий	12.03	

				ошибку и исправлять ее по наставлению взрослого. Познавательные: уметь выполнять разминку с мячом, бросать и ловить мяч разными способами, вести мяч правой и левой рукой, играть в подвижную игру «Охотники и утки»	представленных нормах, социальной справедливости и свободе				
72	Ведение мяча в движении <i>Проведение разминки с мячом. Разучивание техники ведения мяча правой и левой рукой в движении. Знакомство с эстафетами</i>	Комбинированный урок	Знать, что такое ведение мяча в движении, как проводится разминка с мячами, правила проведения эстафет	Коммуникативные: формировать навыки содействия в достижении цели со сверстниками; добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе, как субъекту деятельности, уметь видеть указанную ошибку и исправлять ее по наставлению взрослого. Познавательные: уметь выполнять разминку с мячом, бросать и ловить мяч разными способами, вести мяч правой и левой рукой в движении, участвовать в эстафетах	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие этнических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представленных нормах, социальной справедливости и свободе	Разминка с мячом. Ведение мяча в движении. эстафеты	Текущий	13.03	
73	Эстафеты с мячом <i>Разучивание разминки с мячом. Совершенствование техники ведения мяча правой и левой рукой в движении. Проведение эстафет с мячом</i>	Комбинированный урок	Знать, что такое ведение мяча в движении, как проводится разминка с мячами, правила проведения эстафет	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие этнических	Разминка с мячом. Ведение мяча в движении. Эстафеты с мячом	Текущий	17.03	

				<p>коммуникации; представлять конкретное содержание и излагать его в устной форме</p> <p>Регулятивные: формировать умение самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; искать и выделять необходимую информацию</p> <p>Познавательные: уметь выполнять разминку с мячом, вести мяч правой и левой рукой в движении, участвовать в эстафетах</p>	<p>чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представленных норм, социальной справедливости и свободе</p>				
74	<p>Подвижные игры с мячом <i>Повторение разминки с мячом, подвижной игры «Охотники и утки».</i> <i>Разучивание подвижной игры «Антывышибалы»</i></p>	Комбинированный урок	Знать правила проведения подвижных игр «Охотники и утки» и «Антывышибалы»	<p>Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации; организовывать и осуществлять совместную деятельность</p> <p>Регулятивные: формировать ситуацию саморегуляции, т.е. операционный опыт (учебных знаний и умений); сотрудничать в совместном решении задач информацию</p> <p>Познавательные: уметь выполнять разминку с мячом, играть в подвижные игры «Охотники и утки» и «Антывышибалы»</p>	<p>Развитие этнических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие навыков сотрудничества со сверстниками</p>	<p>Разминка с мячом. Подвижная игра «Охотники и утки». Подвижная игра «Антывышибалы»</p>	Текущий	19.03	
75	<p>Подвижные игры <i>Проведение разминки с</i></p>	Репродуктив	Знать правила проведения подвижных игр	<p>Коммуникативные: строить продуктивное</p>	<p>Развитие этнических чувств, доброжелатель</p>	<p>Разминка с мячом. Подвижные игры.</p>	Текущий	20.03	

	мячом, подвижных игр. Подведение итогов четверти	ный урок		взаимодействие со сверстниками и взрослыми; формировать навыки содействия в достижении цели со сверстниками Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе, как субъекту деятельности; уметь осуществлять итоговый и пошаговый контроль Познавательные: уметь выполнять разминку с мячом, выбирать подвижные игры и почувствовать в них	ности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие навыков сотрудничества со сверстниками	Подведение итогов четверти			
--	-----------------------------------------------------	----------	--	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------	--	--	--

Подвижные игры

76	Броски мяча через волейбольную сетку <i>Проведение разминки в парах. Броски мяча через волейбольную сетку. Разучивание подвижной игры «Забросай противника мячами»</i>	Изучение нового материала	Знать, как выполнять броски мяча через волейбольную сетку	Коммуникативные: формировать умение сохранять доброжелательное отношение друг к другу; управлять поведением партнера» контроль, коррекция, оценка действий партнера, умение убеждать). Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции; уметь контролировать свою деятельность по результату Познавательные: уметь выполнять раз	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие сопереживания чувствам других людей; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослым в разных ситуациях, умение не создавать конфликты	Разминка в парах. Броски мяча через волейбольную сетку. Подвижная игра «Забросай противника мячами»	Текущий	2.04	
----	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------	-----------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------	---------	------	--

				минку с мячом, выбирать подвижные игры и почувствовать в них					
77	Точность бросков мяча через волейбольную сетку <i>Проведение разминки в парах. Броски мяча через волейбольную сетку на точность. Повторение подвижной игры «Забросай противника мячами»</i>	Комбинированный урок	Знать, как выполнять броски мяча через волейбольную сетку на точность	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя; с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации Регулятивные: формировать умение самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; искать и выделять необходимую информацию Познавательные: уметь выполнять разминку в парах, броски через волейбольную сетку на точность; играть в подвижную игру «Забросай противника мячами»	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие сопереживания чувствам других людей; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослым в разных ситуациях, умение не создавать конфликты	Разминка в парах. Броски мяча через волейбольную сетку на точность. Подвижная игра «Забросай противника мячами»	Текущий	03.04	
78	Подвижная игра «Вышибалы через сетку» <i>Проведение разминки с мячом в движении по кругу. Броски мяча через волейбольную сетку на точность. Разучивание подвижной игры «Вышибалы через сетку»</i>	Комбинированный урок	Знать, как выполнять броски мяча через волейбольную сетку на точность, как играть в подвижную игру «Вышибалы через сетку»	Коммуникативные: формировать навыки учебного сотрудничества в ходе индивидуальной и групповой работы, уважение к иной точке зрения. Регулятивные: проектировать траектории развития через включение в новые виды деятельности и формы сотрудничества; уметь контролировать свою деятельность по результату	Развитие этнических 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 и здоровый образ жизни	Разминка с мячом в движении по кругу. Броски мяча через волейбольную сетку на точность. Подвижная игра «Вышибалы через сетку»	Текущий	04.04	04.04

				Познавательные: уметь выполнять разминку с мячами в движении по кругу, броски через волейбольную сетку; играть в подвижную игру «Вышибалы через сетку»						
79	Броски мяча через волейбольную сетку с дальних дистанций <i>Проведение разминки с мячом в движении по кругу. Броски мяча через волейбольную сетку на дальность. Повторение подвижной игры «Вышибалы через сетку»</i>	Комбинированный урок	Знать, как выполнять броски мяча через волейбольную сетку на дальность, как играть в подвижную игру «Вышибалы через сетку»	Коммуникативные: владеть монологической и диалогической формами речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами родного языка Регулятивные: формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников; уметь сохранять заданную цель; видеть указанную ошибку и исправлять ее по наставлению взрослого Познавательные: уметь выполнять разминку с мячами в движении по кругу, броски через волейбольную сетку на дальность; играть в подвижную игру «Вышибалы через сетку»	Развитие этнических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувств другим людям; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе	Разминка с мячом в движении по кругу. Броски мяча через волейбольную сетку на дальность. Подвижная игра «Вышибалы через сетку»	Текущий	07.04	07.04	
Легкая атлетика										
80	Бросок набивного мяча от груди <i>Разучивание разминки с набивными мячами. Техника броска набивного мяча от груди. Проведение подвижной игры «Вышибалы через сетку»</i>	Комбинированный урок	Знать, как выполнять броски набивного мяча от груди, как играть в подвижную игру «Вышибалы через сетку»	Коммуникативные: представлять конкретное содержание и излагать его в устной форме; добывать недостающую информацию с помощью	Развитие этнических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувств другим людям; развитие самостоятельности	Разминка с набивными мячами. Броски набивного мяча от груди. Подвижная игра «Вышибалы через сетку»	Текущий	9.04		

				<p>вопросов (познавательная инициативность).</p> <p>Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции; уметь видеть указанную ошибку и исправлять ее по наставлению взрослого</p> <p>Познавательные: уметь выполнять разминку с набивными мячами, броски набивного мяча от груди; играть в подвижную игру «Вышибалы через сетку»</p>	<p>ти и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе</p>				
81	<p>Бросок набивного мяча снизу Повторение разминки с набивными мячами, техники броска набивного мяча от груди. Разучивание броска набивного мяча снизу. Проведение подвижной игры «Вышибалы через сетку»</p>	Комбинированный урок	Знать, как выполнять броски набивного мяча снизу, как играть в подвижную игру «Вышибалы через сетку»	<p>Коммуникативные: представлять конкретное содержание и излагать его в устной форме; добывать недостающую информацию с помощью вопросов (познавательная инициативность).</p> <p>Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции; уметь видеть указанную ошибку и исправлять ее по наставлению взрослого</p> <p>Познавательные:</p>	<p>Развитие мотивов учебной деятельности; развитие этнических 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</p>	<p>Разминка с набивными мячами. Броски набивного мяча от груди и снизу. Подвижная игра «Вышибалы через сетку»</p>	Текущий	10.04	

				уметь выполнять разминку с набивными мячами, броски набивного мяча от груди и снизу; играть в подвижную игру «Вышибалы через сетку»						
Подвижные игры										
82	Подвижная игра точно в цель <i>Разучивание разминки с малыми мячами. Повторение техники броска набивного мяча от груди и снизу. Разучивание правил подвижной игры «Точно в цель»</i>	Комбинированный урок	Знать, как выполнять броски набивного мяча снизу и от груди, как играть в подвижную и игру «Точно в цель»	Коммуникативные: формировать навыки речевых действий: использования адекватных языковых средств для отображения в речевых высказываниях своих чувств, мыслей, побуждений и иных составляющих внутреннего мира Регулятивные: формировать умение сохранять заданную цель; контролировать свою деятельность по результату Познавательные: уметь выполнять разминку с малыми мячами, броски набивного мяча от груди и снизу; играть в подвижную игру «Точно в цель»	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие навыков сотрудничества со сверстниками; умение не создавать конфликты и находить выходы из сложных социальных ситуаций; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни	Разминка с малыми мячами. Броски набивного мяча от груди и снизу. Подвижная игра «Точно в цель»	Текущий	14.04	14.04	
Гимнастика с элементами акробатики										
83	Тестирование вися на время <i>Разучивание разминки с малыми мячами. Проведение тестирования вися на время. Повторение правил подвижной игры «Точно в цель»</i>	Комбинированный урок	Знать, как проводится тестирование вися на время, как играть в подвижную игру «Точно в цель»	Коммуникативные: сохранять доброжелательное отношение друг к другу; устанавливать рабочие отношения; представлять конкретное содержание	Развитие этнических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие самостоятельности и личной	Разминка с малыми мячами. Тестирование вися на время. Подвижная игра «Точно в цель»	Текущий	16.04		

				<p>и излагать его в устной форме</p> <p>Регулятивные: формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников; уметь осуществлять итоговый контроль</p> <p>Познавательные: уметь выполнять разминку с малыми мячами, тестирование выси на время, играть в подвижную игру «Точно в цель»</p>	ответственности за свои поступки					
84	<p>Тестирование наклона вперед из положения стоя <i>Разучивание разминки, направленной на развитие гибкости. Проведение тестирования наклона вперед из положения стоя. Разучивание правил подвижной игры «Собачки»</i></p>	Комбинированный урок	Знать, как проводится тестирование наклона вперед из положения стоя, как играть в подвижную игру «Собачки»	<p>Коммуникативные: сохранять доброжелательное отношение друг к другу; устанавливать рабочее отношения; представлять конкретное содержание и излагать его в устной форме</p> <p>Регулятивные: формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников; уметь осуществлять итоговый контроль</p> <p>Познавательные: уметь выполнять разминку, направленную на развитие гибкости, сдавать тестирование наклон вперед из положения стоя, играть в подвижную игру «Собачки»</p>	Развитие этнических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувств других людей; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки	Разминка направленная на развитие гибкости. Тестирование наклона вперед из положения стоя. Подвижная игра «Собачки»	Тестирование наклона вперед из положения стоя.	17.04		
Плавание										

85	<p>Плавание. Техника без опасности. <i>Обучить ходьбе, бегу по воде, прыжкам вверх, вперед с гребковыми движениями руками</i></p>	Изучение нового материала	Обучить ходьбе, бегу по воде. Обучить прыжкам вверх, вперед с гребковыми движениями руками	<p><i>Коммуникативные:</i> сохранять доброжелательное отношение друг к другу; устанавливать рабочее отношения; представлять конкретное содержание и излагать его в устной форме <i>Регулятивные:</i> формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников; уметь осуществлять итоговый контроль <i>Познавательные:</i> уметь выполнять разминку</p>	Развитие этнических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки	Обучить ходьбе, бегу по воде, прыжкам вверх, вперед с гребковыми движениями руками	Текущий	21.04	
86	<p>Упражнения для освоения водной среды. <i>Погружаться под воду (на дно) с головой с задержкой дыхания 2-3 сек, выполнять поплавок, медузу, звезду, держась за бортик бассейна</i></p>	Контрольный урок	<p>1. Научить погружаться под воду (на дно) с головой с задержкой дыхания 2-3 сек. 2. Научить выполнять поплавок, медузу, звезду, держась за бортик бассейна</p>	<p><i>Коммуникативные:</i> сохранять доброжелательное отношение друг к другу; устанавливать рабочее отношения; представлять конкретное содержание и излагать его в устной форме <i>Регулятивные:</i> формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников; уметь осуществлять итоговый контроль <i>Познавательные:</i> уметь выполнять разминку</p>	Развитие этнических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки	Погружаться под воду (на дно) с головой с задержкой дыхания 2-3 сек, выполнять поплавок, медузу, звезду, держась за бортик бассейна	Текущий	23.04	

87	<p>Погружение в воду и всплытие. Упражнение выполняется в воде. Скольжение по воде с доской (задержка дыхания до остановки) 3-4 метра. Выполнить 6-8 раз.</p>	Контрольный урок	<p>1. Повторить упражнения на погружение. 2. Научиться отталкиванию от бортика 3. Научиться скольжению на груди с плавательной доской</p>	<p><i>Коммуникативные:</i> сохранять доброжелательное отношение друг к другу; устанавливать рабочие отношения; представлять конкретное содержание и излагать его в устной форме <i>Регулятивные:</i> формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников; уметь осуществлять итоговый контроль <i>Познавательные:</i> уметь выполнять разминку</p>	<p>Развитие этнических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки</p>	<p>1. Скольжение по воде с доской (задержка дыхания до остановки) 3-4 метра. Выполнить 6-8 раз.</p>	Текущий	24.04	
88	<p>Плавание произвольным способом на короткие дистанции Плавать на груди, спине на короткие дистанции</p>	Изучение нового материала	<p>Научиться плавать на груди, спине на короткие дистанции</p>	<p><i>Коммуникативные:</i> сохранять доброжелательное отношение друг к другу; устанавливать рабочие отношения; представлять конкретное содержание и излагать его в устной форме <i>Регулятивные:</i> формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников; уметь осуществлять итоговый контроль <i>Познавательные:</i> уметь выполнять разминку</p>	<p>Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла; развитие этнических чувств и эмоционально-нравственной отзывчивости; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представленных норм, социальной справедливости и свободе</p>	<p>Плавать на груди, спине на короткие дистанции</p>	Текущий	28.04	
Легкая атлетика									

89	<p>Тестирование метания малого мяча на точность<i>Проведение разминки с мешочками, тестирование метания малого мяча на точность. Повторение подвижной игры «Ловишка с мешочком на голове»</i></p>	Конт роль ный урок	Знать, как проводится тестирование метания малого мяча на точность, как играть в подвижную игру «Ловишка с мешочком на голове»	<p>Коммуникативные: сохранять доброжелательное отношение друг другу; устанавливать рабочие отношения; представлять конкретное содержание и излагать его в устной форме</p> <p>Регулятивные: формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников; уметь осуществлять итоговый контроль</p> <p>Познавательные: уметь выполнять разминку с мешочками, метание малого мяча на точность, играть в подвижную игру «Ловишка с мешочком на голове»</p>	Развитие этнических чувств, эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представленных норм, социальной справедливости и свободе	Разминка с мешочками. Тестирование метания малого мяча на точность. Подвижная игра «Ловишка с мешочком на голове»	Тести рование метания малого мяча на точность .	30.04		
Подвижные игры										
90	<p>Подвижные игры для зала<i>Проведение разминки с игровым упражнением «Запрещенное движение», подвижных игр для зала и игрового упражнения на равновесие</i></p>	Репродук тив ный урок	Знать, как выбирать подвижные игры для зала, уметь в них играть	<p>Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения; эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации; формировать уважение к иной точке зрения</p> <p>Регулятивные: формировать ситуацию саморегуляции, т.е. операционный опыт (учебных знаний и умений); сотрудничать</p>	Развитие этнических чувств, 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	Разминка с игровым упражнением «Запрещенное движение». Подвижные игры для зала. Игровое упражнение на равновесие	Текущий	05.05		

				в совместном решении задач Познавательные: уметь выполнять разминку с игровым упражнением «Запрещенное движение», выбирать подвижные игры для зала						
Легкая атлетика										
91	Беговые упражнения <i>Проведение разминки в движении. Разучивание различных беговых упражнений. Повторение подвижной игры «Колдунчики»</i>	Комбинированный урок	Знать, какие бывают беговые упражнения. Уметь играть в подвижную игру «Колдунчики»	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя; с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации Регулятивные: формировать умение видеть указанную ошибку и справлять ее по наставлению взрослого; уметь осуществлять действие по образцу и заданному правилу Познавательные: уметь выполнять разминку в движении и беговые упражнения, играть в подвижную игру «Колдунчики»	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие этнических чувств и эмоционально-нравственной отзывчивости	Разминка в движении. Беговые упражнения. Подвижная игра «Колдунчики»	Текущий	05.05		
92	Тестирование бега на 30 м с высокого старта <i>Повторение разминки в движении. Проведение тестирования бега на 30 м с высокого старта. Разучивание подвижной игры «Хвостики»</i>	Контрольный урок	Знать, как сдается тестирование бега на 30 м с высокого старта. Уметь играть в подвижную игру «Хвостики»	Коммуникативные: сохранять доброжелательное отношение друг другу; устанавливать рабочие отношения; представлять конкретное содержание и излагать его в устной	Развитие этнических чувств, эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе	Разминка в движении. Тестирование бега на 30 м с высокого старта. Подвижная игра «Хвостики»	Тестирование бега на 30 м с высокого старта.	07.05		

				<p>форме</p> <p>Регулятивные: формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников; уметь осуществлять итоговый контроль</p> <p>Познавательные: уметь выполнять разминку в движении, сдавать тестирование бега на 30 м, играть в подвижную игру «Хвостики»</p>	представленных нормах, социальной справедливости и свободе				
93	<p>Тестирование челночного бега 3x10 м Проведение разминки в движении, тестирование челночного бега 3x10 м. разучивание подвижной игры «Бросай далеко, собирай быстрее»</p>	Конт роль ный урок	Знать, как сдается тестирование челночного бега 3x10м. уметь играть в подвижную игру «Бросай далеко, собирай быстрее»	<p>Коммуникативные: сохранять доброжелательное отношение друг другу; устанавливать рабочие отношения; представлять конкретное содержание и излагать его в устной форме</p> <p>Регулятивные: формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников; уметь осуществлять итоговый контроль</p> <p>Познавательные: уметь выполнять разминку в движении, сдавать тестирования челночного бега 3x10 м, играть в подвижную игру «Бросай далеко, собирай быстрее»</p>	Развитие этнических чувств, эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представленных нормах, социальной справедливости и свободе	Разминка в движении. Тестирование челночного бега 3x10 м. подвижная игра «Бросай далеко, собирай быстрее»	Тести рование челноч ного бега 3x10 м.	8.05	
94	<p>Тестирование метания мешочка на дальность Проведение разминки, направленной на развитие</p>	Конт роль ный урок	Знать, как сдается тестирование метания мешочка на дальность, уметь	<p>Коммуникативные: сохранять доброжелательное отношение друг другу;</p>	Развитие этнических чувств, эмоционально-нравственной отзывчивости,	Разминка, направленная на развитие координации движений.	Тести рование метания мешочка	12.05	

	<p>координации движений, тестирования метания мешочка на дальность. Повторение подвижной игры «Бросай далеко, собирай быстрее»</p>		<p>играть в подвижную игру «Бросай далеко, собирай быстрее»</p>	<p>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 движений, сдавать тестирование метания мешочка на дальность, играть в подвижную игру «Бросай далеко, собирай быстрее»</p>	<p>сопереживания чувствам других людей; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представленных норм, социальной справедливости и свободе</p>	<p>Тестирование метания мешочка на дальность. Подвижная игра «Бросай далеко, собирай быстрее»</p>	<p>на дальность.</p>			
Подвижные игры										
95	<p>Командная подвижная игра «Хвостики» Проведение разминки, направленной на развитие координации движения. Разучивание правил командой подвижной игры «Хвостики». Повторение подвижной игры «Совушка»</p>	<p>Комбинированный урок</p>	<p>Знать, что такое координация движений, для чего она нужна людям. Уметь играть в подвижные игры «Хвостики» и «Совушка»</p>	<p>Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя; с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации Регулятивные: формировать ситуацию саморегуляции эмоциональных и функциональных состояний, т.е. операционный опят Познавательные: уметь выполнять</p>	<p>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</p>	<p>Разминка, направленная на развитие координации движений. Подвижные игры «Хвостики» и «Совушка»</p>	<p>Текущий</p>	<p>14.05</p>		

				разминку , направленную на развитие координации движений, играть в подвижные игры «Хвостики» и «Совушка»					
96	Русская народная подвижная игра «Горелки» <i>Проведение разминки, направленной на развитие координации движений. Повторение правил подвижной игры «Горелки». Разучивание подвижной игры «Игра в птиц»</i>	Комбинированный урок	Знать правила игры «Горелки» и стихотворное сопровождение к ней. Уметь играть в подвижную игру «Игра в птиц»	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя; с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации Регулятивные: формировать ситуацию саморегуляции эмоциональных и функциональных состояний, т.е. операционный опыт Познавательные: уметь выполнять разминку , направленную на развитие координации движений, играть в подвижные игры «Горелки» и «Игра в птиц»	Формирование чувства гордости за Родину, российский народ и историю России ;формирование уважительного отношения к культуре других народов; развитие мотивов учебной деятельности и формирования смысла учения; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в различных ситуациях	Разминка, направленная на развитие координации движений. Подвижные игры «Горелки» и «Игра в птиц»	Текущий	15.05	
97	«Командные подвижные игры» <i>Проведение разминки в движении. Повторение правил подвижной игры «Хвостики». Разучивание подвижной игры «День и ночь»</i>	Комбинированный урок	Знать правила игры «День и ночь», понимать, что значит команда. Уметь играть в подвижную игру «Хвостики»	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя; эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации Регулятивные: формировать умение самостоятельно выделять и	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	Разминка в движении. Подвижные игры «Хвостики» и «день и ночь»	Текущий	19.05	

				<p>формулировать познавательную цель; контролировать свою деятельность по результату</p> <p>Познавательные: уметь выполнять разминку в движении, играть в подвижные игры «Хвостики» и «День и ночь»</p>	ситуаций				
98	<p>Подвижные игры с мячом <i>Проведение разминки в движении. Повторение правил подвижных игр «Вышибала», «Ловишка», разучивание игры «Игра в птиц с мячом»</i></p>	Комбинированный урок	<p>Знать игры, в которых используется мяч, правила игр «Ловишка», «Вышибалы», «Игра в птиц с мячом»</p>	<p>Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации</p> <p>Регулятивные: формировать умение самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; искать и выделять необходимую информацию</p> <p>Познавательные: уметь выполнять разминку в движении, играть в подвижные игры «Ловишка», «Вышибалы», «Игра в птиц с мячом»</p>	<p>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</p>	<p>Разминка в движении. Подвижные игры «Вышибалы», «Ловишка», «Игра в птиц с мячом»</p>	Текущий	21.05	
99	<p>Подвижные игры <i>Проведение разминки в виде подвижной игры «Салки», 3-4 подвижных игр по желанию учеников. Подведение итогов учебного года</i></p>	Комбинированный урок	<p>Знать, как выбирать подвижные игры, как подводить итоги учебного года</p>	<p>Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации; уметь обосновывать свою точку зрения и доказывать собственное мнение;</p>	<p>Развитие этнических чувств, эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие навыков сотрудничества со сверстниками</p>	<p>Разминка в виде салок. Подвижные игры по желанию учеников. Подведение итогов учебного года</p>	Текущий	22.05	

				<p>формировать уважение к иной точке зрения</p> <p>Регулятивные: формировать умение самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; искать и выделять необходимую информацию; осуществлять итоговый контроль</p> <p>Познавательные: уметь выбирать подвижные игры, подводить итоги учебного года</p>					
--	--	--	--	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--	--	--	--

