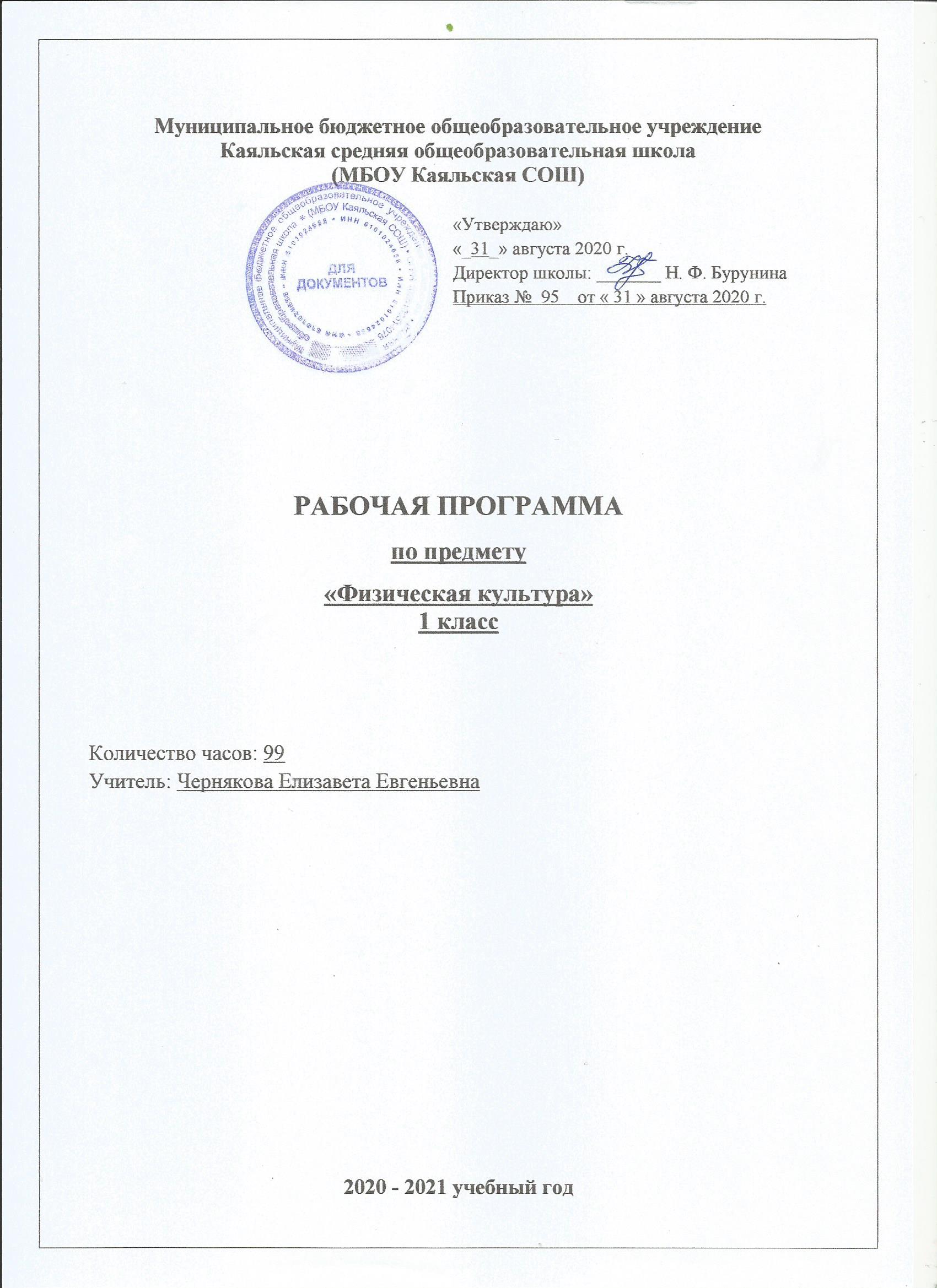
****

**1.Пояснительная записка**

Рабочая программа «Физическая культура» для 1 класса разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, требований к результатам освоения основной общеобразовательной программы начального общего образования, авторской программы В.И. Ляха «Физическая культура 1-4 классы» 2012 г. (учебно-методический комплект «Школа России»)*.*

Преподавание предмета в 2020– 2021 учебном году ведётся в соответствии со следующими нормативными и распорядительными документами:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
2. Устав Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения Каяльской средней общеобразовательной школы.
3. Образовательной программы начального общего образования Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения Каяльской средней общеобразовательной школы 2020– 2021 уч. г.
4. Образовательная программа среднего общего образования Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения Каяльской средней общеобразовательной школы 2020– 2021 уч. г.
5. Положение о рабочей программе учителя МБОУ Каяльской СОШ.
6. Учебный план МБОУ Каяльской СОШ на 2020– 2021 учебный год.
7. Календарный учебный график МБОУ Каяльской СОШ на 2020– 2021 учебный год.

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная система человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.С учётом этих особенностей **целью** программы по физической культуре является формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности. Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных **задач:**

**Общая характеристика учебного предмета**

Особое внимание на уроках по физической культуре уделя­ется формированию универсальных компетенций, таких как:

* умение организовать свою деятельность, выбирать и использовать средства для достижения поставленной цели;
* умение активно включаться в коллективную деятель­ность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
* умение использовать полученную информацию в об­щении со взрослыми людьми и сверстниками.

В соответствии с целями и методической концепцией ав­торов можно сформулировать три группы задач, направлен­ных на достижение результатов.

**Основные задачи:**

*1. Оздоровительная задача*

*•* Формирование первоначальных представлений о зна­чении физической культуры для укрепления здоровья чело­века (физического, социального и психологического), 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, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

*2. Образовательная задача*

* Создание «школы движений», включающей формиро­вание и совершенствование жизненно важных умений и на­выков;
* Развитие двигательных (кондиционных и координаци­онных) способностей;
* Приобретение школьниками знаний в области физиче­ской культуры, необходимых для самостоятельных заня­тий физическими упражнениями, сознательного использо­вания их в повседневной жизни;
* Формирование у обучающихся универсальных компе­тенций.

*3. Воспитательная задача*

* Формирование у школьников устойчивого интереса к физической культуре, осознанной потребности в каждо­дневных занятиях физическими упражнениями и спортом;
* Содействие гармоничному развитию личности школь­ника, включая воспитание духовных, эстетических и воле­вых личностных качеств;
* Формирование мотивации успеха и достижений, само­реализации на основе организации занятий физической культурой и спортом.

**Место предмета в учебном плане**

В соответствии с Образовательной программой школы на изучение предмета «Физическая культура» в 1 классе отводится 99 часов в год при 3 часах в неделю (33 учебные недели).

Тематическое планирование по физической культуре в 1 классе рассчитано на 96 часов с учетом того, что 3 часа в году выпадает на праздничные дни: 8 марта, 3 мая, 10 мая.

**Описание ценностных ориентиров содержания учебного предмета**

**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.

**Используемые технологии, методы и формы работы.**

**Укрепление здоровья и личная гигиена**

Оздоровительные (гигиенические и закаливающие) процедуры (комплексы). Утренняя гимнастика физкультпаузы. Общеразвивающие и корригирующие упражнения. Способы формирования правильной осанки, рационального дыхания при выполнении физических упражнений.

***Измерение индивидуальных показателей: физического развития (длины и массы тела), физической подготовленности (гибкости, силы, быстроты)****.Подлежит изучению, но не включается в Требования к уровню подготовки оканчивающих начальную школу.*

Определение частоты дыхания и сердечных сокращений в процессе занятия физическими упражнениями.

Правила и нормы поведения на уроках физической культуры, способы взаимодействия во время подвижных игр и состязаний.

**Способы двигательной деятельности**

*( С учетом медицинских показаний)*  Разнообразные способы ходьбы, бега, прыжков, метания, лазания, ползания, перелезания, использование их в различных условиях, преодолении естественных и искусственных препятствий.

Простейшие упражнения на гимнастических снарядах: висы, стойки, упоры, наскоки и соскоки. Опорные прыжки. Прыжки через гимнастическую скакалку (в различных вариантах).

Простейшие акробатические упражнения: стойки, подскоки, перекаты, равновесия, упоры, повороты и перевороты, кувырки. Простейшие способы передвижения на лыжах.

Физические упражнения с предметами и без предметов для развития основных физических качеств (ловкости, быстроты, координации, гибкости, силы, выносливости). Сюжетно-ролевые подвижные игры и эстафеты (в том числе с элементами спортивных игр).

**2.ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

**К концу 1 класса**

**ЛИЧНОСТНЫЕ**

***У обучающихся будут сформированы:***

• положительное отношение к урокам физической куль­туры.

***Учащиеся получат возможность для формирования:***

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

**ПРЕДМЕТНЫЕ**

***Учащиеся научатся:***

* выполнять правила поведения на уроках физической культуры;
* рассказывать об истории возникновения физической культуры;
* различать понятия «физическая культура» и «физиче­ские упражнения»;
* понимать значение физических упражнений для здо­ровья человека;
* называть основные способы передвижений человека;

" рассказывать о режиме дня первоклассника, о личной гигиене, о правильной осанке;

* определять подбор одежды и инвентаря для лыжных прогулок;
* называть основные физические качества человека;
* определять подвижные и спортивные игры;
* выполнять строевые упражнения;
* выполнять различные виды ходьбы;
* выполнять прыжки на одной и двух ногах на месте, с продвижением вперёд, с поворотом на 90°;
* прыгать через неподвижную и качающуюся скакалку;
* метать теннисный мяч в вертикальную и горизонталь­ную цель с 3 м;
* выполнять перекаты в группировке;
* лазить по гимнастической стенке и по наклонной ска­мейке;
* перелезать через гимнастическую скамейку и горку ма­тов;
* выполнять танцевальные шаги;
* играть в подвижные игры;
* выполнять элементы спортивных игр.

***Учащиеся получат возможность научиться:***

* рассказывать о влиянии физических упражнений на ор­ганизм человека;
* определять причины, которые приводят к плохой осанке;
* рассказывать об истории появления гимнастики, лыж­ных гонок, лёгкой атлетики;
* различать подвижные и спортивные игры;
* самостоятельно составлять и выполнять комплексы уп­ражнений, направленные на развитие физических ка­честв;
* выполнять упражнения для формирования правильной осанки;
* играть в подвижные игры во время прогулок.

**МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ**

**Регулятивные**

***Учащиеся научатся:***

*•* адекватно воспринимать содержательную оценку своей  
работы учителем;

.\* следовать при выполнении физических упражнений ин­струкциям учителя;

• вносить коррективы в свою работу.

***Учащиеся получат возможность научиться:***

* понимать цель выполняемых действий;
* адекватно оценивать правильность выполнения задания;
* самостоятельно выполнять комплексы упражнений, на­правленные на развитие физических качеств;
* использовать национальные игры во время прогулок.

**Познавательные**

***Учащиеся научатся:***

* «читать» условные знаки, данные в учебнике;
* находить нужную информацию в словаре учебника;
* различать понятия «физическая культура» и «физиче­ские упражнения»;
* определять влияние физических упражнений на здо­ровье человека.

***Учащиеся получат возможность научиться:***

* осуществлять поиск необходимой информации для вы­полнения учебных заданий, используя справочные мате­риалы учебника;
* различать, группировать подвижные и спортивные игры;
* характеризовать основные физические качества;
* устанавливать причины, которые приводят к плохой осанке.

**Коммуникативные**

***Учащиеся научатся:***

* отвечать на вопросы и задавать вопросы;
* выслушивать друг друга;
* рассказывать об истории возникновения физической культуры, о режиме дня первоклассника, о личной гиги­ене, о правильной осанке.

***Учащиеся получат возможность научиться:***

* рассказывать о влиянии физических упражнений на ор­ганизм человека;
* рассказывать об истории появления гимнастики, лёгкой атлетики;
* высказывать собственное мнение о значении физической культуры для здоровья человека;
* договариваться и приходить к общему решению, работая **в** паре.

**Содержание предмета**

* В предложенной программе выделяются три раздела: «Основы знаний о физической культуре», «Способы физкультурной деятельности», «Физическое совершенствова­ние».
* Раздел «Основы знаний о физической культуре» вклю­чает материал, посвященный истории физической культу­ры и спорта, строению человека, личной гигиене, физиче­ским способностям человека.
* Раздел «Способы физкультурной деятельности» знако­мит учеников с возможными движениями человека, а так­же содержит учебный материал, направленный на освоение основных жизненно важных умений и навыков.
* Содержание раздела «Физическое совершенствование» направлено на гармоничное физическое развитие школьни­ков, их всестороннюю физическую подготовленность и ук­репление здоровья

1. **СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

**1 класс**

Во время проведения 3-х часов уроков физической куль­туры в неделю рекомендуется использовать упражнения, направленные на развитие физических качеств и способнос­тей детей, их функциональные возможности. Большую часть времени посвящать проведению подвижных игр.

**Основы знаний о физической культуре ( 4 часа)**

История возникновения физической культуры. Связь физической культуры с жизненно важными умениями и на­выками. Понятия «физическая культура» и «физические упражнения». Значение физических упражнений для здо­ровья человека. Основные способы передвижений человека. Правила поведения на уроках физической культуры. Сведе­ния о режиме дня и личной гигиене, правильной осанке. Характеристика основных физических качеств. Подвиж­ные и спортивные игры.

**Способы физкультурной деятельности (в течение года)** Самостоятельные занятия. Разработка режима дня. Составление и выполнение комплексов упражнений утрен­ней гимнастики, физкультминуток. Выполнение простей­ших закаливающих процедур. Организация и проведение подвижных игр во время прогулок и каникул.

**Физическое совершенствование ( 92 часа*)***

Организующие команды и приёмы: строевые упражне­ния. Построение в шеренгу, колонну, перестроение в круг; основная стойка, повороты налево, направо, кругом; размы­кание и смыкание приставными шагами в шеренге. Выпол­нение команд: «Смирно!», «Вольно!», «Равняйсь!», «Шагом марш!», «Стой!».

**Лёгкая атлетика ( 22 ч)**

Ходьба: свободным широким шагом, имитационная ходьба, ходьба на носках, с различным положением рук, на внутренней и внешней стороне стопы.

Бег: медленный равномерный, бег с ускорением, челноч­ный бег 3x10 м, эстафетный бег, бег из различных исход­ных положений, с изменением направления движения, бег на 30 м с высокого старта.

Прыжки:на одной и двух ногах на месте, с продвижени­ем вперёд, в длину и высоту с места, прыжки на двух ногах с поворотом на 90°, спрыгивание и запрыгивание на горку матов, с 3-4 шагов разбега прыжки через длинную непо­движную и качающуюся скакалку (высота 30-40 см).

Метание малого мячав горизонтальную и вертикаль­ную цель с расстояния 3 м, метание на дальность и заданное расстояние.

Броски:набивного мяча (0,5 кг) от груди, броски и ловля резинового мяча.

**Гимнастика с основами акробатики (22 ч)**

Акробатические упражнения:группировка (в приседе, сидя, лёжа на спине), перекаты в группировке, упоры, седы.

Гимнастические упражнения прикладного характера:лазанье по гимнастической стенке и наклонной скамейке, одноимённым и разноимённым способами, перелезание че­рез гимнастическую скамейку и горку матов, упражнения на низкой перекладине, ходьба по гимнастической скамей­ке, по наклонной скамейке, танцевальные шаги (пристав­ной, галоп), преодоление полосы препятствий.

**Подвижные игры на основе баскетбола ( 20 ч)**

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

**Подвижные игры ( 26 ч)**

На материале лёгкой атлетики: «Вызов номеров», «Два мороза», «Волк во рву», «Совушка», «Воробьи, воро­ны», «Планеты», «Третий лишний».

На материале гимнастики с основами акробатики: «Запрещённое движение», «Гномы, великаны», «Передай мяч », « Охотники и утки ».

На материале спортивных игр: выполнение заданий с элементами спортивных игр.

Подвижные игры: русская народная игра «У медведя во бору», белорусская народная игра «Ёжик и мыши», да­гестанская народная игра «Подними платок».

**4. Календарно - тематическое планирование.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **урока** | **Тема урока,**  **страницы учебника** | **Задачи урока** | | | **Характеристика**  **учебной деятельности учащихся** | **Дата** | | | | | | | |
| **План** | | | | | | | **Факт** |
| ***Лёгкая атлетика и подвижные игры*** | | | | | |  | | | | | | | |
| 1 | Влияние физической культуры на здоровье. Прави­ла поведения на уро­ках. | 1. Дать представление о влиянии физической культуры на здоровье и физическое развитие человека.  2. Познакомить с правилами поведения на занятиях физической культурой.  3. Научить строиться в шеренгу и колонну. | | *Определять* влияние физической культуры на укрепление здоровья и физическое развитие. *Изучить* правила поведения на уроках физи­ческой культуры. *Выполнять* пост­роения в шеренгу и колонну. | | 02.09 | | | | |  | | |
| 2 | Основные способы пе­редвижений человека. | 1. Познакомить с основными способами передвижений человека.  2. Повторить построение в шеренгу и колонну.  3. Разучить команды: «Становись!», «Смирно!».  4. Разучить широкий, свободный шаг. | | *Определять* основные способы пе­редвижений человека.  *Выполнять* команды: «Стано­вись!», «Смирно!». *Выполнять пе­редвижение* широким, свободным шагом. | | 04.09 | | | | |  | | |
| 3 | История возникнове­ния физической куль­туры. | 1. Познакомить с историей возникновения физической культуры.  2. Разучить повороты направо, налево.  3. Повторить широкий, свободный шаг.  4. Разучить медленный равномерный бег, бег с изменением направления. | | *Изучать* историю возникновения физической культуры, *участво­вать в беседе.*  *Выполнять* повороты направо на­лево, медленный равномерный бег, бег с изменением направления. | | 07.09 | | | | |  | | |
| 4 | Предупреждение травматизма на заня­тиях физической культурой. | 1. Познакомить с правилами предупреждения травматизма на уроках.  2. Разучить повороты кругом на месте.  3. Повторить медленный равномерный бег, бег с изменением направления.  4. Разучить игру «У медведя во бору». | | *Изучать и соблюдать* правила пре­дупреждения травматизма на заня­тиях.  *Выполнять* повороты кругом. *Участвовать* в подвижной игре «У медведя во бору», *соблюдать* правила игры. | | 09.09 | | | | |  | | |
| 5 | Бег и его разновид­ности. | 1. Повторить повороты кругом.  2. Разучить бег с ускорением, бег спиной вперёд.  3. Повторить игру «У медведя во бору».  4. Развивать быстроту. | | *Познакомиться* с разновидностями бега. *Использовать* разные виды бега. *Следовать* при выполнении упражнений инструкциям учителя. *Соблюдать* правила игры.  *Выполнять* упражнения на ско­рость движения.  *Моделировать* физические нагруз­ки для развития быстроты. | | 11.09 | | | | |  | | |
| 6 | Эстафетный бег. | 1. Дать представление об эстафетном беге.  2. Повторить разновидности бега.  3. Разучить игру «Вызов номеров».  4. Воспитывать внимание. | | *Изучать* приёмы эстафетного бега. *Следовать* при выполнении зада­ний инструкциям учителя. *Применять* полученные умения в игре. «Вызов номеров». *Выполнять* упражнения на внима­ние. | | 14.09 | | | | |  | | |
| 7 | Подвижные игры. | 1. Повторить подвижные игры по выбору учеников.  2. Воспитывать взаимопомощь. | | *Общаться и взаимодействовать* в игровой деятельности. *Соблюдать* правила игры, *удерживать* задачи во время игры. *Выявлять* причины успешной игры. | | 16.09 | | | |  | | | |
| 8 | Прыжки и их связь с беговыми упражне­ниями. | 1. Познакомить с подготовительными упражнениями перед выполнением прыжков.  2. Разучить прыжок вверх на двух ногах.  3. Повторить игру «Вызов номеров». | | *Выполнять* подготовительные уп­ражнения.  *Объяснять и применять* технику прыжков, технику призем­ления.  *Следовать* при выполнении инструкциям учителя.  *Согласовы­вать* действия партнёров в игре.  *Соотносить* упражнения с разви­тием определённых физических ка­честв.  *Осваиват*ь технику прыжков вверх на двух ногах и с продвижением вперёд. | | 18.09 | | | |  | | | |
| 9 | Прыжки на двух и од­ной ноге с продвиже­нием вперёд. | 1. Повторить прыжки вверх на двух ногах.  2. Разучить прыжки с продвижением вперёд.  3. Развивать прыгучесть. | | 21.09 | | | |  | | | |
| 10 | Прыжок в длину с места. | 1. Совершенствовать прыжки вверх на двух ногах.  2. Повторить прыжки с продвижением вперёд.  3. Разучить прыжок в длину с места. | | 23.09 | | | |  | | | |
| 11 | Челночный бег  3x10 м | 1. Повторить прыжок в длину с места.  2. Разучить челночный бег 3x10 м.  3. Разучить подвижную игру «Воробьи, вороны».  4. Развивать координацию движений | | *Выполнять* упражнения на коорди­нацию движений и быстроту во вре­мя выполнения челночного бега 3x10 м. *Следовать* при выполнении инструкциям учителя*. Соблюдать* правила игры. *Выполнять* упраж­нения на координацию движения. *Соотносить* упражнения с разви­тием определённых физических ка­честв. | | 25.09 | | |  | | | | |
| 12 | Преодоление полосы препятствий | 1. Повторить челночный бег 3x10 м.  2. Преодолеть полосу из 5 препятствий.  3. Повторить подвижную игру «Воробьи, вороны».  4. Развивать выносливость. | | *Применять* полученные умения в беге и прыжках в преодолении по­лосы препятствий. *Согласовывать* действия партнёров в игре. *Соотно­сить* упражнения с развитием оп­ределённых физических качеств. | | 28.09 | | |  | | | | |
| 13 | Метание — одно из древних физических упражнений | 1. Познакомить с историей возникнове­ния метания.  2. Разучить хват теннисного мяча для выполнения метания.  3. Броски и ловля резинового мяча.  4. Прыжки через натянутую скакалку (высота 30-40 см). | | *Работат*ь с информацией. *Участ­вовать* в беседе по теме. *Разучить и выполнять* правильный хват мало­го мяча. *Следовать* при выполне­нии заданий инструкциям учителя | | 30.09 | | |  | | | | |
| 14 | Подвижные игры. | 1. Повторить подвижные игры по выбору учеников.  2. Воспитывать взаимопомощь. | | *Общаться и взаимодействовать* в игровой деятельности. *Соблюдать* правила игры, *удерживать* задачи во время игры. *Выявлять* причины успешной игры. | | 02.10 | | |  | | | | |
| 15 | Метание в вертикаль­ную цель. | 1. Разучить метание теннисного мяча в вертикальную цель с 3 м.  2. Отбивы резинового мяча в парах (диаметр 13-15 см).  3. Прыжки через качающуюся скакалку.  4. Разучить подвижную игру «Совушка».  5. Развивать гибкость. | | *Объяснять и применять* технику метания теннисного малого мяча в цель. *Выявлять* характерные ошибки при выполнении  метания в цель. *Согласовывать* действия партнёров в игре. *Соотно­сит*ь упражнения с развитием оп­ределенных физических качеств. | | 05.10 | | |  | | | | |
| 16 | Лёгкая атлетика — королева спорта. | 1. Познакомить с видом спорта – лёгкой атлетикой.  2. Повторить метание теннисного мяча в цель.  3. Отбивы мяча об пол.  4. Повторить подвижную игру «Совушка». | | *Участвовать* в беседе о лёгкой ат­летике как виде спорта. *Высказы­ват*ь собственное мнение о лёгкой атлетике как виде спорта. *Приме­нять* технику метания теннисного малого мяча в цель. *Оцениват*ь правильность выполнения зада­ния. *Вносить* коррективы в свою работу. | | 07.10 | | |  | | | | |
| 17 | Метание в горизон­тальную цель. | 1. Разучить метание в горизонтальную цель.  2. Преодолеть полосу из 5 препятствий.  3. Повторить игру «Вызов номеров».  4. Развивать выносливость. | | *Следовать* при выполнении инс­трукциям учителя. *Выявлять* ха­рактерные ошибки при выполне­нии метания в горизонтальную цель. *Согласовыват*ь действия пар­тнёров в игре. *Соотносить* упраж­нения с развитием определённых физических качеств. | | 09.10 | | |  | | | | |
| 18 | Преодоление полосы препятствий | 1. Повторить челночный бег 3x10 м.  2. Преодолеть полосу из 5 препятствий.  3. Повторить подвижную игру «Воробьи, вороны».  4. Развивать выносливость. | | *Применять* полученные умения в беге и прыжках в преодолении по­лосы препятствий. *Согласовывать* действия партнёров в игре. *Соотно­сить* упражнения с развитием оп­ределённых физических качеств. | | 12.10 | | |  | | | | |
| 19 | Как устроен человек. | 1. Познакомить со строением человека, работой мышц во время выполнения физических упражнений.  2. Повторить метание в горизонтальную цель.  3. Игра «У медведя во бору». | | *Работать с информацией* о строе­нии человека и работе мышц. *Уста­навливать* взаимосвязь между фи­зическими упражнениями и работой мышц. *Общаться и взаи­модействовать* в игровой деятель­ности. | | 14.10 | | |  | | | | |
| 20 | Броски набивного мяча (0,5 кг). | 1. Разучить бросок набивного мяча (0,5 кг) от груди на дальность.  2. Повторить прыжки через натянутую (высота 30-40 см) скакалку.  Разучить подвижную игру «Планеты». | | *Выполнять* броски набивного мяча от груди на дальность. *Следоват*ь при выполнении упражнений инс­трукциям учителя. *Выявлять* ха­рактерные ошибки при выполне­нии броска набивным мячом от груди. *Соблюдать* правила игры, *удерживать* задачи во время игры. | | 16.10 | | |  | | | | |
| 21 | Подвижные игры. | 1. Повторить подвижные игры по выбору учеников.  2. Воспитывать взаимопомощь. | | *Общаться и взаимодействовать* в игровой деятельности. *Соблюдать* правила игры, *удерживать* задачи во время игры. *Выявлять* причины успешной игры. | | 19.10 | | |  | | | | |
| 22 | Прыжки через качаю­щуюся скакалку. | 1. Повторить бросок набивного мяча (0,5 кг) от груди на дальность.  2. Повторить прыжки через качающуюся скакалку.  3. Повторить подвижную игру «Планеты». | | *Выполнять* броски набивного мяча от груди на дальность. *Проявлят*ь силу в бросках набивного мяча, во­левые усилия. *Согласовывать* дей­ствия партнёров в игре. | | 21.10 | | |  | | | | |
| 23 | Преодоление препят­ствий. | 1. Повторить разученные виды бега.  2. Преодолеть полосу препятствий с использованием элементов лёгкой атлетики.  3.Развивать быстроту. | | *Применять* полученные умения в беге и прыжках в преодолении по­лосы препятствий.  *Удерживать* цель выполняемых действий при преодолении полосы препятствий. *Проявлять* волевые усилия. *Соотносить* упражнения с развитием определённых физичес­ких качеств. | | 23.10 | | |  | | | | |
| 24 | Подвижные игры. | 1. Повторить подвижные игры по выбору учеников.  2. Воспитывать взаимопомощь. | | *Общаться и взаимодействовать* в игровой деятельности. *Соблюдать* правила игры, *удерживать* задачи во время игры. *Выявлять* причины успешной игры. | | 26.10 | | |  | | | | |
| ***Гимнастика с основами акробатики*** | | | | | |  | | |  | | | | |
| 25 | История развития гимнастики. | 1. Познакомить с историей развития гимнастики.  2. Познакомить с правилами поведения на уроках гимнастики.  3. Разучить положение упор присев. | | *Иметь представление* об истории развития гимнастики. *Участво­вать* в беседе.  *Соблюдать* правила поведения на уроке гимнастики. *Изучать и вы­полнять* положение упор присев. Следовать инструкциям учителя. | | 28.10 | | |  | | | | |
| 26 | Осанка человека. | 1. Дать представление о правильной осанке человека.  2. Повторить положение упор присев.  3. Разучить подвижную игру «Запрещённое движение».  4. Развивать координацию движений. | | *Различать* хорошую и плохую осанку. *Участвовать в беседе* о правильной осанке. *Соблюдат*ь правила игры, *удержи­вать* задачи во время игры. *Разу­чить и выполнять* упражнения на координацию движений. | | 09.11 | | |  | | | | |
| 27 | Положение «группи­ровка». | 1. Разучить положение «группировка».  2. Разучить приставной шаг.  3. Повторить игру «Запрещённое движе­ние».  4. Развивать координацию движений | | *Выполнят*ь группировку в различ­ных положениях. *Разучить и вы­полнять* приставной шаг. *Соблю­дат*ь правила игры. *Осваивать* умения самостоятельно подбирать упражнения и проводить утреннюю гимнастику. *Следовать* при выполнении инструкциям учи­теля.  *Моделировать* физические нагруз­ки для развития координации дви­жений. | | 11.11 | | |  | | | | |
| 28 | Утренняя гимнастика. | 1. Познакомить с пользой утренней гим­настики.  2. Разучить комплекс упражнений для утренней гимнастики.  3. Повторить приставной шаг.  4. Повторить группировку | | 13.11 | | |  | | | | |
| 29 | Подвижные игры. | 1. Повторить подвижные игры по выбору учеников.  2. Воспитывать взаимопомощь. | | *Общаться и взаимодействовать* в игровой деятельности. *Соблюдать* правила игры, *удерживать* задачи во время игры. *Выявлять* причины успешной игры. | | 16.11 | | |  | | | | |
| 30 | Перекаты в «группи­ровке». | 1, Разучить перекаты в группировке  вперёд-назад.  2. Повторить комплекс упражнений для утренней гимнастики.  3. Разучить подвижную игру «Охотники и утки | | *Выполнят*ь перекаты в группиров­ке. *Следовать* при выполнении инструкциям учителя. *Соблюдат*ь правила игры, *удерживать* задачи во время игры. *Общаться и взаимо­действовать* в игровой деятельно­сти. | | 18.11 | | |  | | | | |
| 31 | Преодоление полосы препятствий | 1. Повторить челночный бег 3x10 м.  2. Преодолеть полосу из 5 препятствий.  3. Повторить подвижную игру «Воробьи, вороны».  4. Развивать выносливость. | | *Применять* полученные умения в беге и прыжках в преодолении по­лосы препятствий. *Согласовывать* действия партнёров в игре. *Соотно­сить* упражнения с развитием оп­ределённых физических качеств. | | 20.11 | | |  | | | | |
| 32 | Физкультурные минутки | 1. Рассказать о физкультурных минут­ках.  2. Разучить комплекс упражнений для физкультурных минуток  3. Повторить перекаты вперёд-назад в группировке.  4. Повторить подвижную игру «Охотники и утки». | | *Осваивать* умения самостоятельно подбирать упражнения и проводить физкультурные минутки.  *Выявлят*ь характерные ошибки при выполнении перекатов в груп­пировке вперёд-назад. *Соблюдать* правила игры, *удержи­вать* задачи во время игры *Осваивать* лазанье по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях. *Определять* ситуации, требующие применения правил предупрежде­ния травматизма. | | 23.11 | | |  | | | | |
| 33 | Лазанье по наклон­ной скамейке, стоя на коленях. | 1. Разучить лазанье по наклонной  скамейке, в упоре стоя на коленях.  2. Повторить комплекс упражнений для физкультурных минуток.  3. Разучить подвижную игру «Гномы, великаны». | | 25.11 | | |  | | | | |
| 34 | Лазанье по наклон­ной скамейке в упоре присев. | 1. Разучить лазанье по наклонной скамейке в упоре присев.  2. Разучить перекаты прогнувшись.  3. Повторить подвижную игру «Гномы, великаны».  4. Воспитывать внимание. | | *Изучить* способы лазанья по на­клонной скамейке. *Следовать* при выполнении инструкциям учите­ля. *Разучить* и *выполнят*ь перека­ты. *Выполнять* упражнения на вос­питание внимания. | | 27.11 | | |  | | | | |
| 35 | Подвижные игры. | 1. Повторить подвижные игры по выбору учеников.  2. Воспитывать взаимопомощь. | | *Общаться и взаимодействовать* в игровой деятельности. *Соблюдать* правила игры, *удерживать* задачи во время игры. *Выявлять* причины успешной игры. | | 02.12 | | |  | | | | |
| 36 | Лазанье по гимнасти­ческой стенке. | 1. Разучить лазанье по гимнастической стенке.  2. Повторить перекаты прогнувшись.  3. Разучить подвижную игру «Передай мяч!».  4. Воспитывать смелость. | | *Выполнять* лазанье по гимнасти­ческой стенки одноимённым и раз­ноимённым способами. *Следоват*ь при выполнении инструкциям учи­теля. *Соблюдать* правила игры, *удерживать* задачи во время игры. *Выполнять* упражнения на воспи­тание смелости. | | 04.12 | | |  | | | | |
| 37 | Режим дня школь­ника. | 1. Рассказать о режиме дня школьника.  2. Повторить лазанье по гимнастической стенке. | | *Составлят*ь самостоятельно ре­жим дня. *Повторять* лазанье по гимнастической стенке. | | 07.12 | | |  | | | | |
| 38 | Преодоление препят­ствий. | 1. Разучить перелезание через гимнастическую скамейку.  2. Каты мяча по полу в парах.  3. Разучить подвижную игру «Мышеловка».  4. Развивать гибкость. | | *Разучить и выполнять* перелезание через гимнастическую скамейку. *Выполнять* каты мяча по полу. Уметь выполнять упражнение в па­рах*. Соблюдать* правила игры, *удерживать* задачи во время игры. *Следоват*ь при выполнении инст­рукциям.  *Уметь* преодолевать препятствия. *Уметь* прелезать через гимнасти­ческую скамейку и горку матов. *Моделироват*ь физические нагруз­ки для развития гибкости. | | 09.12 | |  | | | | | |
| 39 | Перелезание через горку матов. | 1. Разучить перелезание произвольным способом через горку матов.  2. Повторить перелезание через гимнастическую скамейку.  3. Повторить подвижную игру «Мышеловка» | | 11.12 | |  | | | | | |
| 40 | Вис лёжа на низкой перекладине. | 1. Разучить вис лежа на низкой перекладине.  2. Повторить перелезание через горку матов.  3. «Запрещённое движение».  4. Развивать силу. | | *Уметь* правильно выполнять хват перекладины сверху и вис лёжа. *Следовать* при выполнении инст­рукциям учителя. *Выполнять* упражнения на воспи­тание силы.  *Моделировать* физические нагруз­ки для развития силы. | | 14.12 | |  | | | | | |
| 41 | Подвижные игры. | 1. Повторить подвижные игры по выбору учеников.  2. Воспитывать взаимопомощь. | | *Общаться и взаимодействовать* в игровой деятельности. *Соблюдать* правила игры, *удерживать* задачи во время игры. *Выявлять* причины успешной игры. | | 16.12 | |  | | | | | |
| 42 | Как правильно уха­живать за своим те­лом. | 1. Дать представления о личной гигиене школьника.  2. Разучить ходьбу на носках по гимнастической скамейке.  3. Подвижная игра «Охотники и утки». | | *Применять* навыки ухода за своим телом в повседневной жизни. *Учас­твовать* в беседе о гигиене. *Разу­чить и выполнять* ходьбу на нос­ках по скамейке. *Соблюдать* правила игры, *удерживать* задачи во время игры. | | 16.12 | |  | | | | | |
| 43 | Полоса препятствий. | 1. Повторить ходьбу на носках по гимнастической скамейке.  2. Полоса препятствий с элементами акробатики и гимнастики.  3. Подвижная игра «Совушка». | | *Уметь* сохранять равновесие на ог­раниченной площади опоры. *Применять* навыки лазания и перелезания в преодолении полосы препятствий. *Соблюдать* правила игры, *удерживать* задачи во время игры. | | 18.12 | | |  | | | | |
| 44 | Спортивные виды гимнастики. | 1. Рассказать о спортивных видах гимнастики (спортивная, художественная, акробатическая, командная).  2. Подвижные игры по выбору учеников.  3. Воспитание выносливости. | | *Работать* с информацией о спор­тивных видах гимнастики. *Выпол­нять* упражнения на воспитание выносливости. | | 21.12 | | |  | | | | |
| 45 | Подвижные игры. | 1. Повторить подвижные игры по выбору учеников.  2. Воспитывать взаимопомощь. | | *Общаться и взаимодействовать* в игровой деятельности. *Соблюдать* правила игры, *удерживать* задачи во время игры. *Выявлять* причины успешной игры. | | 23.12 | | |  | | | | |
| ***Подвижные игры на основе баскетбола*** | | | | | |  | | |  | | | | |
| 46 | Инструктаж по технике безопасности на баскетболе. Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. | 1.ТБ на баскетболе.  2. Бросок мяча снизу на месте.  3.Ловля мяча на месте.  4. Игра «Бросай и поймай». | | Применять правила ТБ во время игр с мячом.  Взаимодействовать со сверстниками, при этом соблюдать правила безопасности.  Организовывать и проводить совместно со сверстниками подвижные игры. Соблюдать правила игры.  Освоить технику броска, ловли, передачи мяча. Развить координационные способности. | | 25.12 | | |  | | | | |
| 47 | Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. | 1.Бросок мяча снизу на месте.  2.Ловля мяча на месте.  3. Игра «Передача мячей в колоннах». | | Взаимодействовать со сверстниками, при этом соблюдать правила безопасности.  Организовывать и проводить совместно со сверстниками подвижные игры. Соблюдать правила игры.  Освоить технику броска, ловли, передачи мяча. Развить координационные способности | | 28.12 | | |  | | | | |
| 48 | Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. | 1.Бросок мяча снизу на месте.  2.Ловля мяча на месте.  3. Игра «Передача мячей в колоннах». | | Взаимодействовать со сверстниками, при этом соблюдать правила безопасности.  Организовывать и проводить совместно со сверстниками подвижные игры. Соблюдать правила игры.  Освоить технику броска, ловли, передачи мяча. Развить координационные способности. | | 11.01 |  | | | | | | |
| 49 | Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. | 1.Бросок мяча снизу на месте.  2.Ловля мяча на месте.  3. Игра «Передача мячей в колоннах». | | Взаимодействовать со сверстниками, при этом соблюдать правила безопасности.  Организовывать и проводить совместно со сверстниками подвижные игры. Соблюдать правила игры.  Освоить технику броска, ловли, передачи мяча. Развить координационные способности. | | 13.01 |  | | | | | | |
| 50 | Бросок мяча. Передача мяча. Эстафеты с мячами. | 1.Бросок мяча снизу на месте.  2.Ловля мяча на месте.  3. Передача мяча снизу на месте.  4.Эстафеты с мячами. Игра «Мяч соседу». | | Взаимодействовать со сверстниками, при этом соблюдать правила безопасности.  Организовывать и проводить совместно со сверстниками подвижные игры. Соблюдать правила игры.  Освоить технику броска, ловли, передачи мяча. Развить координационные способности | | 15.01 |  | | | | | | |
| 51 | Бросок мяча. Передача мяча. Эстафеты с мячами. | 1.Бросок мяча снизу на месте.  2.Ловля мяча на месте.  3.Передача мяча снизу на месте.  4.Эстафеты с мячами. Игра «Мяч соседу». | | Взаимодействовать со сверстниками, при этом соблюдать правила безопасности.  Организовывать и проводить совместно со сверстниками подвижные игры. Соблюдать правила игры.  Освоить технику броска, ловли, передачи мяча. Развить координационные способности | | 18.01 |  | | | | | | |
| 52 | Бросок мяча. Передача мяча. Эстафеты с мячами. | 1.Бросок мяча снизу на месте.  2.Ловля мяча на месте.  3.Передача мяча снизу на месте.  4.Эстафеты с мячами.  5.Игра «Гонка мячей по кругу».  6. Развитие координационных способностей. | | Взаимодействовать со сверстниками, при этом соблюдать правила безопасности.  Организовывать и проводить совместно со сверстниками подвижные игры. Соблюдать правила игры.  Освоить технику броска, ловли, передачи мяча. Развить координационные способности | | 20.01 | |  | | | | | |
| 53 | Бросок мяча. Передача мяча. Эстафеты с мячами. | 1.Бросок мяча снизу на месте.  2.Ловля мяча на месте.  3.Передача мяча снизу на месте.  4.Эстафеты с мячами.  5.Игра «Гонка мячей по кругу».  6. Развитие координационных способностей | | Взаимодействовать со сверстниками, при этом соблюдать правила безопасности.  Организовывать и проводить совместно со сверстниками подвижные игры. Соблюдать правила игры.  Освоить технику броска, ловли, передачи мяча. Развить координационные способности | | 22.01 | |  | | | | | |
| 54 | Бросок мяча снизу на месте в щит. Эстафеты с мячами. | 1.Бросок мяча снизу на месте в щит.  2.Ловля мяча на месте.  3.Передача мяча снизу на месте.  4.Эстафеты с мячами.  5. Игра в мини-баскетбол. | | Взаимодействовать со сверстниками, при этом соблюдать правила безопасности.  Организовывать и проводить совместно со сверстниками подвижные игры. Соблюдать правила игры.  Освоить технику броска, ловли, передачи мяча. Развить координационные способности | | 25.01 | |  | | | | | |
| 55 | Передача мяча. Эстафеты с мячами. Игра «Передал-садись». | 1.Бросок мяча снизу на месте в щит.  2.Ловля мяча на месте.  3.Передача мяча снизу на месте.  4.Эстафеты с мячами.  5.Игра «Передал- садись». | | Взаимодействовать со сверстниками, при этом соблюдать правила безопасности.  Организовывать и проводить совместно со сверстниками подвижные игры. Соблюдать правила игры.  Освоить технику броска, ловли, передачи мяча. Развить координационные способности | | 27.01 | |  | | | | | |
| 56 | Бросок мяча. Эстафеты с мячами. | 1.Бросок мяча снизу на месте в щит.  2. Ловля мяча на месте.  3.Передача мяча снизу на месте.  4.Эстафеты с мячами.  5. Игра «Выстрел в небо». | | Применять правила ТБ во время игр с мячом.  Взаимодействовать со сверстниками, при этом соблюдать правила безопасности.  Организовывать и проводить совместно со сверстниками подвижные игры. Соблюдать правила игры.  Освоить технику броска, ловли, передачи мяча. Знать правила игры в  баскетбол. Развить координационные способности. | | 29.01 | |  | | | | | |
| 57 | Бросок мяча. Ловля мяча на месте. Эстафеты с мячами. | 1.Бросок мяча снизу на месте в щит.  2. Ловля мяча на месте.  3.Передача мяча снизу на месте.  4.Эстафеты с мячами.  5.Игра в мини-баскетбол. | | Применять правила ТБ во время игр с мячом.  Взаимодействовать со сверстниками, при этом соблюдать правила безопасности. Организовывать и проводить совместно со сверстниками подвижные игры. Соблюдать правила игры. Освоить технику броска, ловли, передачи мяча. Знать правила игры в  баскетбол. Развить координационные способности | | 01.02 | | |  | | | | |
| 58 | Эстафеты с мячами. Игра «Охотники и утки». | 1.Бросок мяча снизу на месте в щит.  2. Ловля  и передача мяча снизу на месте. 3.Эстафеты с мячами.  4.Игра «Охотники и утки». | | Применять правила ТБ во время игр с мячом.  Взаимодействовать со сверстниками, при этом соблюдать правила безопасности. Организовывать и проводить совместно со сверстниками подвижные игры. Соблюдать правила игры. Освоить технику броска, ловли, передачи мяча. Знать правила игры в  баскетбол. Развить координационные способности | | 03.02 | | |  | | | | |
| 59 | Эстафеты с мячами. Игра «Охотники и утки». | 1.Бросок мяча снизу на месте в щит.  2. Ловля  и передача мяча снизу на месте. 3.Эстафеты с мячами.  4.Игра «Охотники и утки». | | Взаимодействовать со сверстниками, при этом соблюдать правила безопасности. Организовывать и проводить совместно со сверстниками подвижные игры. Соблюдать правила игры. Освоить технику броска, ловли, передачи мяча. Знать правила игры в  баскетбол. Развить координационные способности | | 05.02 | | |  | | | | |
| 60 | Ведение мяча на месте. Эстафеты с мячами. | 1.Бросок мяча снизу на месте в щит.  2. Ловля  и передача мяча снизу на месте. 3.Ведение мяча на месте.  4.Эстафеты с мячами.  5.Игра «Охотники и утки». | | Взаимодействовать со сверстниками, при этом соблюдать правила безопасности. Организовывать и проводить совместно со сверстниками подвижные игры. Соблюдать правила игры.  Освоить технику броска, ловли, передачи мяча. Знать правила игры в  баскетбол. Развить координационные способности | | 15.02 | | |  | | | | |
| 61 | Ведение мяча на месте. Эстафеты с мячами. | 1.Бросок мяча снизу на месте в щит.  2.Ловля  и передача мяча снизу на месте. 3.Ведение мяча на месте.  4. Эстафеты с мячами.  5.Игра «Мяч в обруч». | | Взаимодействовать со сверстниками, при этом соблюдать правила безопасности. Организовывать и проводить совместно со сверстниками подвижные игры. Соблюдать правила игры. Освоить технику броска, ловли, передачи мяча. Знать правила игры в  баскетбол. Развить координационные способности | | 17.02 | | |  | | | | |
| 62 | Ведение мяча на месте. Эстафеты с мячами. | 1.Бросок мяча снизу на месте в щит.  2.Ловля  и передача мяча снизу на месте. 3.Ведение мяча на месте.  4. Эстафеты с мячами. | | Взаимодействовать со сверстниками, при этом соблюдать правила безопасности. Организовывать и проводить совместно со сверстниками подвижные игры. Соблюдать правила игры. Освоить технику броска, ловли, передачи мяча. Знать правила игры в  баскетбол. Развить координационные способности | | 19.02 | | |  | | | | |
| 63 | Ведение мяча на месте. Эстафеты с мячами. | 1.Бросок мяча снизу на месте в щит.  2.Ловля  и передача мяча снизу на месте. 3.Ведение мяча на месте.  4. Эстафеты с мячами | | Взаимодействовать со сверстниками, при этом соблюдать правила безопасности. Организовывать и проводить совместно со сверстниками подвижные игры. Соблюдать правила игры.  Освоить технику броска, ловли, передачи мяча. Знать правила игры в  баскетбол. Развить координационные способности | | 22.02 | | |  | | | | |
| 64 | Ведение мяча на месте. Эстафеты с мячами. Игра «Не давай мяч водящему». | 1.Бросок мяча снизу на месте в щит.  2. Ловля  и передача мяча снизу на месте. 3.Ведение мяча на месте.  4.Эстафеты с мячами.  5.Игра «Не давай мяч водящему». | | Взаимодействовать со сверстниками, при этом соблюдать правила безопасности.  Организовывать и проводить совместно со сверстниками подвижные игры. Соблюдать правила игры.  Освоить технику броска, ловли, передачи мяча. Знать правила игры в  баскетбол. Развить координационные способности. | | 24.02 | | |  | | | | |
| 65 | Ведение мяча на месте. Эстафеты с мячами. | 1.Бросок мяча снизу на месте в щит.  2.Ловля  и передача мяча снизу на месте. 3.Ведение мяча на месте.  4.Эстафеты с мячами.  5. Игра «Перестрелка». | | Взаимодействовать со сверстниками, при этом соблюдать правила безопасности. Организовывать и проводить совместно со сверстниками подвижные игры. Соблюдать правила игры. Освоить технику броска, ловли, передачи мяча. Знать правила игры в  баскетбол. Развить координационные способности | | 26.02 | | |  | | | | |
| 66 | Ведение мяча на месте. Эстафеты с мячами | 1.Бросок мяча снизу на месте в щит.  2.Ловля  и передача мяча снизу на месте. 3.Ведение мяча на месте.  4.Эстафеты с мячами. | | Взаимодействовать со сверстниками, при этом соблюдать правила безопасности. Организовывать и проводить совместно со сверстниками подвижные игры. Соблюдать правила игры. Освоить технику броска, ловли, передачи мяча. Знать правила игры в  баскетбол. Развить координационные способности | | 01.03 | | |  | | | | |
| ***Лёгкая атлетика и подвижные игры*** | | | | | |  | | |  | | | | |
| 67 | Закаливание орга­низма. | | 1. Познакомить с основными средствами закаливания.  2. Разучить ходьбу, с остановкой по сигналу учителя.  3. Подвижная игра «Совушка». | | *Участвовать* в беседе о закалива­нии. *Иметь представление* о закалива­ющих процедурах и их влиянии на организм. *Оценивать* своё состоя­ние (ощущения) после закаливаю­щих процедур. *Разучить и выпол­нять* ходьбу с остановкой по сигналу учителя. | 03.03 | | |  | | | | |
| 68 | Бег из различных ис­ходных положений.. | | 1. Повторить ходьбу, с остановкой по сигналу учителя.  2. Разучить бег из различных исходных положений.  3. Разучить подвижную игру «Волк во рву». | | *Выполнять* бег из различных ис­ходных положений. *Соблюдать* правила игры, удерживать задачи во время игры. *Общаться и взаимодействовать* в игровой деятельности. | 05.03 | | | |  | | | |
| 69 | Прыжок в высоту с места толчком двух ног. | | 1. Обучить прыжку в высоту с места толчком двумя ногами.  2. Повторить бег из различных исходных положений.  3. Повторить подвижную игру «Волк во рву». | | *Осваивать* технику прыжка в вы­соту толчком двух ног. *Соблюдать* правила игры, удерживать задачи во время игры. *Выявлять* характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений. | 10.03 | | | |  | | | |
| 70 | Преодоление полосы препятствий | | 1. Повторить челночный бег 3x10 м.  2. Преодолеть полосу из 5 препятствий.  3. Повторить подвижную игру «Воробьи, вороны».  4. Развивать выносливость. | | *Применять* полученные умения в беге и прыжках в преодолении по­лосы препятствий. *Согласовывать* действия партнёров в игре. *Соотно­сить* упражнения с развитием оп­ределённых физических качеств. | 12.03 | | | |  | | | |
| 71 | Прыжок в высоту с места толчком одной ноги. | | 1. Обучить прыжку в высоту с места толчком одной ноги.  2. Повторить прыжок в высоту с места толчком двух ног.  3. Подвижная игра «Мышеловка». | | *Осваивать* технику прыжка в вы­соту толчком одной ноги. *Следовать* при выполнении ин­струкциям учителя.  *Осваивать* технику прыжковых упражнений.  *Общаться и взаимоде*йствовать в игровой деятельности. | 15.03 | | | |  | | | |
| 72 | Прыжки в высоту с места толчком одной ноги на разную вы­соту. | | 1. Повторить прыжок в высоту с места толчком одной ноги.  2. Обучить прыжкам в высоту с места толчком одной ноги на разную высоту.  3. Разучить подвижную игру «Подними платок». | | *Осваивать* технику прыжков на разную высоту (до касания разме­ток*). Разучить и выполнять* прыж­ки в высоту с места толчком одной ноги. *Соблюдать* правила игры, удерживать задачи во время игры. | 17.03 | | | |  | | | |
| 73 | Бег из различных ис­ходных положений.. | | 1. Повторить ходьбу, с остановкой по сигналу учителя.  2. Разучить бег из различных исходных положений.  3. Разучить подвижную игру «Волк во рву». | | *Выполнять* бег из различных ис­ходных положений. *Соблюдать* правила игры, удерживать задачи во время игры. *Общаться и взаимодействовать* в игровой деятельности. | 19.03 | | |  | | | | |
| 74 | Физические качества человека. | | 1. Рассказать о физических качествах человека.  2. Повторить прыжки толчком одной ноги на разную высоту.  3. Повторить подвижную игру «Подними платок». | | *Иметь представление* о физичес­ких качествах человека. *Участво­вать в беседе* о физических качест­вах человека. *Характеризовать* показатели фи­зического развития. | 29.03 | | |  | | | | |
| 75 | Развитие физических качеств. | | 1. Рассказать об упражнениях, развивающих физические качества.  2. Разучить комплекс упражнений с гимнастическими палками.  3. Подвижная игра «Воробьи, вороны». | | *Иметь представление* о физичес­ких упражнениях, направленных на развитие определённых физичес­ких качеств. *Разучить и выпол­нять* комплекс упражнений с гим­настическими палками. *Моделировать* комплексы упраж­нений с учётом их цели: на разви­тие силы, быстроты, выносливости. | 31.03 | | |  | | | | |
| 76 | Спрыгивание и запрыгивание на горку матов. | | 1. Разучить комплекс упражнений, направленный на развитие силы.  2. Повторить комплекс упражнений с гимнастическими палками.  3. Разучить запрыгивание и спрыгивание с горки матов. | | *Выполнять* комплекс упражнений с гимнастическими палками. *Соблюдать* правила техники безо­пасности при выполнении гимнас­тических упражнений. | 02.04 | | |  | | | | |
| 77 | Преодоление полосы препятствий | | 1. Повторить челночный бег 3x10 м.  2. Преодолеть полосу из 5 препятствий.  3. Повторить подвижную игру «Воробьи, вороны».  4. Развивать выносливость. | | *Применять* полученные умения в беге и прыжках в преодолении по­лосы препятствий. *Согласовывать* действия партнёров в игре. *Соотно­сить* упражнения с развитием оп­ределённых физических качеств. | 05.04 | | | | | |  | |
| 78 | Спортивные игры. | | 1. Рассказать о спортивных играх.  2. Повторить запрыгивание и спрыгивание с горки матов.  3. Разучить подвижную игру «Третий лишний». | | *Иметь представление* о спортив­ных играх как об игре команды. *Осваивать* технические действия из спортивных игр. *Общаться и взаимодействовать* в игровой деятельности. | 07.04 | | | | | |  | |
| 79 | Развитие физических качеств. | | 1. Рассказать об упражнениях, развивающих физические качества.  2. Разучить комплекс упражнений с гимнастическими палками.  3. Подвижная игра «Воробьи, вороны». | | *Иметь представление* о физичес­ких упражнениях, направленных на развитие определённых физичес­ких качеств. *Разучить и выпол­нять* комплекс упражнений с гим­настическими палками. *Моделировать* комплексы упраж­нений с учётом их цели: на разви­тие силы, быстроты, выносливости. | 09.04 | | | | | |  | |
| 80 | Преодоление полосы препятствий | | 1. Повторить челночный бег 3x10 м.  2. Преодолеть полосу из 5 препятствий.  3. Повторить подвижную игру «Воробьи, вороны».  4. Развивать выносливость. | | *Применять* полученные умения в беге и прыжках в преодолении по­лосы препятствий. *Согласовывать* действия партнёров в игре. *Соотно­сить* упражнения с развитием оп­ределённых физических качеств. | 12.04 | | | | | |  | |
| 81 | Метание теннисного мяча на дальность. | | 1. Обучить метанию теннисного мяча на дальность.  2. Разучить комплекс упражнений, направленный на развитие координационных способностей.  3. Повторить подвижную игру «Третий лишний». | | *Осваивать* технику метания на дальность. *Соблюдать* правила тех­ники безопасности при метании мяча. | 14.04 | | | | | |  | |
| 82 | Метание теннисного мяча на заданное рас­стояние. | | 1. Обучить метанию теннисного мяча на заданное расстояние.  2. Повторить метание теннисного мяча на дальность. | | *Осваивать* технику метания на за­данное расстояние. | 16.04 | | | | | |  | |
| 83 | Бег из различных ис­ходных положений.. | | 1. Повторить ходьбу, с остановкой по сигналу учителя.  2. Разучить бег из различных исходных положений.  3. Разучить подвижную игру «Волк во рву». | | *Выполнять* бег из различных ис­ходных положений. *Соблюдать* правила игры, удерживать задачи во время игры. *Общаться и взаимодействовать* в игровой деятельности. | 19.04 | | | | | |  | |
| 84 | Положение — «высо­кий старт». | | 1. Разучить положение «высокого старта».  2. Повторить метание теннисного мяча на заданное расстояние.  3. Подвижная игра «Мышеловка». | | Осваивать технику «высокого старта».  Выявлять характерные ошибки в технике выполнения бе­говых упражнений. | 21.04 | | | | | |  | |
| 85 | Бег на 30 м. | | 1. Повторить положение «высокого старта».  2. Разучить бег на 30 м. на время.  3. Разучить подвижную игру «Пингвины с мячом». | | Осваивать технику бега на корот­кие дистанции. Проявлять качест­ва силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении бего­вых упражнений. | 23.04 | | | | | |  | |
| 86 | Преодоление препят­ствий. | | 1. Повторить разученные виды бега.  2. Преодолеть полосу препятствий с использованием элементов лёгкой атлетики.  3.Развивать быстроту. | | *Применять* полученные умения в беге и прыжках в преодолении по­лосы препятствий.  *Удерживать* цель выполняемых действий при преодолении полосы препятствий. *Проявлять* волевые усилия. *Соотносить* упражнения с развитием определённых физичес­ких качеств. | 26.04 | | | | |  | | |
| 87 | Элементы спортив­ных игр. | | 1. Разучить комплекс упражнений, направленный на развитие гибкости.  2. Повторить подвижную игру «Пингвины с мячом».  3. Разучить задания с элементами спортивных игр.  4. Повторить комплекс упражнений, направленный на развитие гибкости.  5. Повторить задания с элементами спортивных игр.  6. Подвижная игра «Воробьи, вороны»  7. Повторить подвижные игры и эстафеты по выбору учеников. | | *Выполнять* комплексы упражне­ний, направленные на развитие различных физических качеств. *Выполнять* элементы спортивных игр.  *Принимать* адекватные решения в условиях игровой деятельности. *Моделировать* технику выполне­ния игровых действий в зависимос­ти от изменения условий и двига­тельных задач.  *Общаться и взаимодействовать* в игровой деятельности. | 28.04 | | | | |  | | |
| 88 | Совершенствование элементов спортив­ных игр. | | 30.04 | | | | |  | | |
| 89 | Подвижные игры и эстафеты. | | 05.05 | | | | |  | | |
| 90 | Бег из различных ис­ходных положений.. | | 1. Повторить ходьбу, с остановкой по сигналу учителя.  2. Разучить бег из различных исходных положений.  3. Разучить подвижную игру «Волк во рву». | | *Выполнять* бег из различных ис­ходных положений. *Соблюдать* правила игры, удерживать задачи во время игры.  *Общаться и взаимодействовать* в игровой деятельности. | 07.05 | | | | |  | | |
| 91 | Преодоление полосы препятствий | | 1. Повторить челночный бег 3x10 м.  2. Преодолеть полосу из 5 препятствий.  3. Повторить подвижную игру «Воробьи, вороны».  4. Развивать выносливость. | | *Применять* полученные умения в беге и прыжках в преодолении по­лосы препятствий. *Согласовывать* действия партнёров в игре. *Соотно­сить* упражнения с развитием оп­ределённых физических качеств. | 12.05 | | | | |  | | |
| 92 | Спортивные игры. | | 1. Рассказать о спортивных играх.  2. Повторить запрыгивание и спрыгивание с горки матов.  3. Разучить подвижную игру «Третий лишний». | | *Иметь представление* о спортив­ных играх как об игре команды. *Осваивать* технические действия из спортивных игр. *Общаться и взаимодействовать* в игровой деятельности. | 14.05 | | | | |  | | |
| 93 | Подвижные игры и эстафеты. | | 17.05 | | | | |  | | |
| 94-96 | Спортивные игры. | | 19.05  21.05  24.05 | | | | |  | | |

|  |  |
| --- | --- |
| «Рассмотрено»  на заседании МО  учителей начальных классов  « » августа 2020 г.  Руководитель:\_\_\_\_\_\_\_\_ Щербаченко Т.А.  Протокол № 1 от  « » августа 2020 г. | «Согласовано»  Зам. директора по УВР  \_\_\_\_\_\_\_\_\_Я.А.Ведута |