

Приложение № \_\_\_\_\_ к ООП НОО  
МБОУ Каяльской СОШ  
Приказ от \_\_\_\_\_ № \_\_\_\_\_

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
по предмету  
физическая культура  
1 класс

2021-2022 учебный год

## **1. Пояснительная записка**

Рабочая программа по физической культуре построена на основе:

- требований к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования, представленных в Федеральном государственном образовательном стандарте основного общего образования;
- с учетом примерной программы начального общего образования по физической культуре;

с учетом целевого раздела ООП НОО.

Данный вариант программы обеспечен учебником для общеобразовательных школ:

**1 класс.** Физическая культура. В.И. Лях 1-4 кл. Просвещение, 2018г.

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 98 часов с учетом того, что 1 час в году выпадает на праздничный день: 9 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, перекувырки, 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 получают возможность для формирования:*

- познавательной мотивации к истории возникновения физической культуры;
- понимания значения физической культуры для укрепления здоровья человека;
- мотивации к выполнению закалывающих 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 получают 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 получают 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 получают 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 получают 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**

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.

24 сентября Европейский день школьного спорта

27 сентября День туриста.

**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.

23 февраля День защитника Отечества

1 марта всемирный день иммунитета

6 апреля международный день спорта

7 апреля Всемирный день здоровья.

21 сентября Международный день мира

### **Физическое совершенствование**

Организуемые 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!», «Равняйся!», «Шагом марш!», «Стой!».

8 октября 150 лет со дня рождения Ивана Максимовича Поддубного (1871-1949), русского атлета

5 декабря Международный день добровольцев

15 мая Международный день семьи

12 апреля День космонавтики

9 мая День Победы

31 мая Всемирный день без табак

### **Лёгкая атлетика**



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 мяча в 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.

18 сентября Всероссийский день бега.

2 октября Всероссийский день ходьбы

### **Гимнастика с основами акробатики**

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.

30 октября День тренера в России, Всероссийский день гимнастики

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

### **Подвижные игры**

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».

7 февраля Международный день зимних видов спорта.

Народный праздник «Масленица»

#### 4. Календарно - тематическое планирование.

№ урок а	Тема урока, страницы учебника	Задачи урока	Характеристика учебной деятельности учащихся	Дата	
				План	Факт
<i>Лёгкая атлетика и подвижные игры</i>					
1	Влияние физической культуры на здоровье. Правила поведения на уроках.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Дать представление о влиянии физической культуры на здоровье и физическое развитие человека.</li> <li>2. Познакомить с правилами поведения на занятиях физической культурой.</li> <li>3. Научить строиться в шеренгу и колонну.</li> </ol>	<i>Определять</i> влияние физической культуры на укрепление здоровья и физическое развитие. <i>Изучить</i> правила поведения на уроках физической культуры. <i>Выполнять</i> построения в шеренгу и колонну.	01.09	
2	Основные способы передвижений человека.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Познакомить с основными способами передвижений человека.</li> <li>2. Повторить построение в шеренгу и колонну.</li> <li>3. Разучить команды: «Становись!», «Смирно!».</li> <li>4. Разучить широкий, свободный шаг.</li> </ol>	<i>Определять</i> основные способы передвижений человека. <i>Выполнять</i> команды: «Становись!», «Смирно!». <i>Выполнять передвижение</i> широким, свободным шагом.	02.09	
3	История возникновения физической культуры.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Познакомить с историей возникновения физической культуры.</li> <li>2. Разучить повороты направо,</li> </ol>	<i>Изучать</i> историю возникновения физической культуры, <i>участвовать в беседе</i> . <i>Выполнять</i> повороты направо налево,	06.09	

		налево. 3. Повторить широкий, свободный шаг. 4. Разучить медленный равномерный бег, бег с изменением направления.	медленный равномерный бег, бег с изменением направления.		
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».	<i>Изучать и соблюдать</i> правила предупреждения травматизма на занятиях. <i>Выполнять</i> повороты кругом. <i>Участвовать</i> в подвижной игре «У медведя во бору», <i>соблюдать</i> правила игры.	08.09	
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.	<i>Познакомиться</i> с разновидностями бега. <i>Использовать</i> разные виды бега. <i>Следовать</i> при выполнении упражнений инструкциям учителя. <i>Соблюдать</i> правила игры. <i>Выполнять</i> упражнения на скорость движения. <i>Моделировать</i> физические нагрузки для развития быстроты.	09.09	
6	Эстафетный бег.	1. Дать представление об	<i>Изучать</i> приёмы эстафетного бега.	13.09	

		эстафетном беге. 2. Повторить разновидности бега. 3. Разучить игру «Вызов номеров». 4. Воспитывать внимание.	<i>Следовать</i> при выполнении заданий инструкциям учителя. <i>Применять</i> полученные умения в игре. «Вызов номеров». <i>Выполнять</i> упражнения на внимание.		
7	Подвижные игры.	1. Повторить подвижные игры по выбору учеников. 2. Воспитывать взаимопомощь.	<i>Общаться и взаимодействовать</i> в игровой деятельности. <i>Соблюдать</i> правила игры, <i>удерживать</i> задачи во время игры. <i>Выявлять</i> причины успешной игры.	15.09	
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».	<i>Выполнять</i> подготовительные упражнения. <i>Объяснять и применять</i> технику прыжков, технику приземления. <i>Следовать</i> при выполнении инструкциям учителя. <i>Согласовывать</i> действия партнёров в игре. <i>Соотносить</i> упражнения с развитием определённых физических качеств.	16.09	
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.	<i>Осваивать</i> технику прыжков вверх на двух ногах и с продвижением вперёд.	20.09	
10	Прыжок в длину с	1. Совершенствовать прыжки		22.09	

	места.	<p>вверх на двух ногах.</p> <p>2. Повторить прыжки с продвижением вперёд.</p> <p>3. Разучить прыжок в длину с места.</p>			
11	Челночный бег 3x10 м	<p>1. Повторить прыжок в длину с места.</p> <p>2. Разучить челночный бег 3x10 м.</p> <p>3. Разучить подвижную игру «Воробьи, вороны».</p> <p>4. Развивать координацию движений</p>	<p><i>Выполнять</i> упражнения на координацию движений и быстроту во время выполнения челночного бега 3x10 м. <i>Следовать</i> при выполнении инструкциям учителя. <i>Соблюдать</i> правила игры. <i>Выполнять</i> упражнения на координацию движения. <i>Соотносить</i> упражнения с развитием определённых физических качеств.</p>	23.09	
12	Преодоление полосы препятствий	<p>1. Повторить челночный бег 3x10 м.</p> <p>2. Преодолеть полосу из 5 препятствий.</p> <p>3. Повторить подвижную игру «Воробьи, вороны».</p> <p>4. Развивать выносливость.</p>	<p><i>Применять</i> полученные умения в беге и прыжках в преодолении полосы препятствий. <i>Согласовывать</i> действия партнёров в игре. <i>Соотносить</i> упражнения с развитием определённых физических качеств.</p>	27.09	
13	Метание — одно из древних физических упражнений	<p>1. Познакомить с историей возникновения метания.</p> <p>2. Разучить хват теннисного мяча для выполнения метания.</p>	<p><i>Работать</i> с информацией. <i>Участвовать</i> в беседе по теме. <i>Разучить и выполнять</i> правильный хват малого мяча. <i>Следовать</i> при выполнении</p>	29.09	

		<p>3. Броски и ловля резинового мяча.</p> <p>4. Прыжки через натянутую скакалку (высота 30-40 см).</p>	заданий инструкциям учителя		
14	Подвижные игры.	<p>1. Повторить подвижные игры по выбору учеников.</p> <p>2. Воспитывать взаимопомощь.</p>	<i>Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. Соблюдать правила игры, удерживать задачи во время игры. Выявлять причины успешной игры.</i>	30.09	
15	Метание в вертикальную цель.	<p>1. Разучить метание теннисного мяча в вертикальную цель с 3 м.</p> <p>2. Отбивы резинового мяча в парах (диаметр 13-15 см).</p> <p>3. Прыжки через качающуюся скакалку.</p> <p>4. Разучить подвижную игру «Совушка».</p> <p>5. Развивать гибкость.</p>	<i>Объяснять и применять технику метания теннисного малого мяча в цель. Выявлять характерные ошибки при выполнении метания в цель. Согласовывать действия партнёров в игре. Соотносить упражнения с развитием определенных физических качеств.</i>	04.10	
16	Лёгкая атлетика — королева спорта.	<p>1. Познакомить с видом спорта – лёгкой атлетикой.</p> <p>2. Повторить метание теннисного мяча в цель.</p> <p>3. Отбивы мяча об пол.</p> <p>4. Повторить подвижную игру «Совушка».</p>	<i>Участвовать в беседе о лёгкой атлетике как виде спорта. Высказывать собственное мнение о лёгкой атлетике как виде спорта. Применять технику метания теннисного малого мяча в цель. Оценивать правильность выполнения задания. Вносить коррективы в свою работу.</i>	06.10	

17	Метание в горизонтальную цель.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Разучить метание в горизонтальную цель.</li> <li>2. Преодолеть полосу из 5 препятствий.</li> <li>3. Повторить игру «Вызов номеров».</li> <li>4. Развивать выносливость.</li> </ol>	<p><i>Следовать</i> при выполнении инструкциям учителя. <i>Выявлять</i> характерные ошибки при выполнении метания в горизонтальную цель. <i>Согласовывать</i> действия партнёров в игре. <i>Соотносить</i> упражнения с развитием определённых физических качеств.</p>	07.10	
18	Преодоление полосы препятствий	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Повторить челночный бег 3x10 м.</li> <li>2. Преодолеть полосу из 5 препятствий.</li> <li>3. Повторить подвижную игру «Воробьи, вороны».</li> <li>4. Развивать выносливость.</li> </ol>	<p><i>Применять</i> полученные умения в беге и прыжках в преодолении полосы препятствий. <i>Согласовывать</i> действия партнёров в игре. <i>Соотносить</i> упражнения с развитием определённых физических качеств.</p>	11.10	
19	Как устроен человек.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Познакомить со строением человека, работой мышц во время выполнения физических упражнений.</li> <li>2. Повторить метание в горизонтальную цель.</li> <li>3. Игра «У медведя во бору».</li> </ol>	<p><i>Работать с информацией</i> о строении человека и работе мышц. <i>Устанавливать</i> взаимосвязь между физическими упражнениями и работой мышц. <i>Общаться и взаимодействовать</i> в игровой деятельности.</p>	13.10	
20	Броски набивного мяча (0,5 кг).	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Разучить бросок набивного мяча (0,5 кг) от груди на дальность.</li> <li>2. Повторить прыжки через</li> </ol>	<p><i>Выполнять</i> броски набивного мяча от груди на дальность. <i>Следовать</i> при выполнении упражнений инструкциям учителя. <i>Выявлять</i> характерные</p>	14.10	

		натянутую (высота 30-40 см) скакалку. Разучить подвижную игру «Планеты».	ошибки при выполнении броска набивным мячом от груди. <i>Соблюдать</i> правила игры, <i>удерживать</i> задачи во время игры.		
21	Подвижные игры.	1. Повторить подвижные игры по выбору учеников. 2. Воспитывать взаимопомощь.	<i>Общаться и взаимодействовать</i> в игровой деятельности. <i>Соблюдать</i> правила игры, <i>удерживать</i> задачи во время игры. <i>Выявлять</i> причины успешной игры.	18.10	
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».	<i>Выполнять</i> броски набивного мяча от груди на дальность. <i>Проявлять</i> силу в бросках набивного мяча, волевые усилия. <i>Согласовывать</i> действия партнёров в игре.	20.10	
23	Преодоление препятствий.	1. Повторить разученные виды бега. 2. Преодолеть полосу препятствий с использованием элементов лёгкой атлетики. 3. Развивать быстроту.	<i>Применять</i> полученные умения в беге и прыжках в преодолении полосы препятствий. <i>Удерживать</i> цель выполняемых действий при преодолении полосы препятствий. <i>Проявлять</i> волевые усилия. <i>Соотносить</i> упражнения с развитием определённых физических качеств.	21.10	
24	Подвижные игры.	1. Повторить подвижные игры по выбору учеников.	<i>Общаться и взаимодействовать</i> в игровой деятельности. <i>Соблюдать</i>	25.10	



		2. Воспитывать взаимопомощь.	правила игры, <i>удерживать</i> задачи во время игры. <i>Выявлять</i> причины успешной игры.		
<b><i>Гимнастика с основами акробатики</i></b>					
25	История развития гимнастики.	1. Познакомить с историей развития гимнастики. 2. Познакомить с правилами поведения на уроках гимнастики. 3. Разучить положение упор присев.	<i>Иметь представление</i> об истории развития гимнастики. <i>Участвовать</i> в беседе. <i>Соблюдать</i> правила поведения на уроке гимнастики. <i>Изучать и выполнять</i> положение упор присев. Следовать инструкциям учителя.	27.10	
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.	<i>Различать</i> хорошую и плохую осанку. <i>Участвовать в беседе</i> о правильной осанке. <i>Соблюдать</i> правила игры, <i>удерживать</i> задачи во время игры. <i>Разучить и выполнять</i> упражнения на координацию движений.	28.10	
27	Положение «группировка».	1. Разучить положение «группировка». 2. Разучить приставной шаг. 3. Повторить игру «Запрещённое движение». 4. Развивать координацию	<i>Выполнять</i> группировку в различных положениях. <i>Разучить и выполнять</i> приставной шаг. <i>Соблюдать</i> правила игры. <i>Осваивать</i> умения самостоятельно подбирать упражнения и проводить утреннюю	08.11	

		движений	гимнастику. <i>Следовать</i> при выполнении инструкциям учителя. <i>Моделировать</i> физические нагрузки для развития координации движений.		
28	Утренняя гимнастика.	1. Познакомить с пользой утренней гимнастики. 2. Разучить комплекс упражнений для утренней гимнастики. 3. Повторить приставной шаг. 4. Повторить группировку		10.11	
29	Подвижные игры.	1. Повторить подвижные игры по выбору учеников. 2. Воспитывать взаимопомощь.	<i>Общаться и взаимодействовать</i> в игровой деятельности. <i>Соблюдать</i> правила игры, <i>удерживать</i> задачи во время игры. <i>Выявлять</i> причины успешной игры.	11.11	
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	<i>Выполнять</i> перекаты в группировке. <i>Следовать</i> при выполнении инструкциям учителя. <i>Соблюдать</i> правила игры, <i>удерживать</i> задачи во время игры. <i>Общаться и взаимодействовать</i> в игровой деятельности.	15.11	
31	Преодоление полосы препятствий	1. Повторить челночный бег 3x10 м. 2. Преодолеть полосу из 5 препятствий. 3. Повторить подвижную игру «Воробьи, вороны».	<i>Применять</i> полученные умения в беге и прыжках в преодолении полосы препятствий. <i>Согласовывать</i> действия партнёров в игре. <i>Соотносить</i> упражнения с развитием определённых физических качеств.	17.11	

		4. Развивать выносливость.			
32	Физкультурные минутки	<p>1. Рассказать о физкультурных минутках.</p> <p>2. Разучить комплекс упражнений для физкультурных минуток</p> <p>3. Повторить перекаты вперёд-назад в группировке.</p> <p>4. Повторить подвижную игру «Охотники и утки».</p>	<p><i>Осваивать</i> умения самостоятельно подбирать упражнения и проводить физкультурные минутки.</p> <p><i>Выявлять</i> характерные ошибки при выполнении перекатов в группировке</p>	18.11	
33	Лазанье по наклонной скамейке, стоя на коленях.	<p>1. Разучить лазанье по наклонной скамейке, в упоре стоя на коленях.</p> <p>2. Повторить комплекс упражнений для физкультурных минуток.</p> <p>3. Разучить подвижную игру «Гномы, великаны».</p>	<p>вперёд-назад. <i>Соблюдать</i> правила игры, <i>удерживать</i> задачи во время игры <i>Осваивать</i> лазанье по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях.</p> <p><i>Определять</i> ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма.</p>	22.11	
34	Лазанье по наклонной скамейке в упоре присев.	<p>1. Разучить лазанье по наклонной скамейке в упоре присев.</p> <p>2. Разучить перекаты прогнувшись.</p> <p>3. Повторить подвижную игру «Гномы, великаны».</p>	<p><i>Изучить</i> способы лазанья по наклонной скамейке. <i>Следовать</i> при выполнении инструкциям учителя.</p> <p><i>Разучить</i> и <i>выполнять</i> перекаты.</p> <p><i>Выполнять</i> упражнения на воспитание внимания.</p>	24.11	

		4. Воспитывать внимание.			
35-36	Подвижные игры.	1. Повторить подвижные игры по выбору учеников. 2. Воспитывать взаимопомощь.	<i>Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. Соблюдать правила игры, удерживать задачи во время игры. Выявлять причины успешной игры.</i>	25.11 29.11	
36	Лазанье по гимнастической стенке.	1. Разучить лазанье по гимнастической стенке. 2. Повторить перекаты прогнувшись. 3. Разучить подвижную игру «Передай мяч!». 4. Воспитывать смелость.	<i>Выполнять лазанье по гимнастической стенке одноимённым и разноимённым способами. Следовать при выполнении инструкциям учителя. Соблюдать правила игры, удерживать задачи во время игры. Выполнять упражнения на воспитание смелости.</i>	01.12	
37	Режим дня школьника.	1. Рассказать о режиме дня школьника. 2. Повторить лазанье по гимнастической стенке.	<i>Составлять самостоятельно режим дня. Повторять лазанье по гимнастической стенке.</i>	02.12	
38	Преодоление препятствий.	1. Разучить перелезание через гимнастическую скамейку. 2. Каты мяча по полу в парах. 3. Разучить подвижную игру «Мышеловка». 4. Развивать гибкость.	<i>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.</i>	06.12	
39	Перелезание через горку матов.	1. Разучить перелезание произвольным способом через горку матов.	<i>Следовать при выполнении инструкциям. Уметь преодолевать препятствия.</i>	08.12	

		<p>2. Повторить перелезание через гимнастическую скамейку.</p> <p>3. Повторить подвижную игру «Мышеловка»</p>	<p><i>Уметь</i> прелезть через гимнастическую скамейку и горку матов.</p> <p><i>Моделировать</i> физические нагрузки для развития гибкости.</p>		
40	Вис лёжа на низкой перекладине.	<p>1. Разучить вис лежа на низкой перекладине.</p> <p>2. Повторить перелезание через горку матов.</p> <p>3. «Запрещённое движение».</p> <p>4. Развивать силу.</p>	<p><i>Уметь</i> правильно выполнять хват перекладины сверху и вис лёжа.</p> <p><i>Следовать</i> при выполнении инструкциям учителя. <i>Выполнять</i> упражнения на воспитание силы.</p> <p><i>Моделировать</i> физические нагрузки для развития силы.</p>	09.12	
41	Подвижные игры.	<p>1. Повторить подвижные игры по выбору учеников.</p> <p>2. Воспитывать взаимопомощь.</p>	<p><i>Общаться и взаимодействовать</i> в игровой деятельности. <i>Соблюдать</i> правила игры, <i>удерживать</i> задачи во время игры. <i>Выявлять</i> причины успешной игры.</p>	13.12	
42	Как правильно ухаживать за своим телом.	<p>1. Дать представления о личной гигиене школьника.</p> <p>2. Разучить ходьбу на носках по гимнастической скамейке.</p> <p>3. Подвижная игра «Охотники и утки».</p>	<p><i>Применять</i> навыки ухода за своим телом в повседневной жизни. <i>Участвовать</i> в беседе о гигиене. <i>Разучить и выполнять</i> ходьбу на носках по скамейке. <i>Соблюдать</i> правила игры, <i>удерживать</i> задачи во время игры.</p>	15.12	
43	Полоса препятствий.	<p>1. Повторить ходьбу на носках по гимнастической скамейке.</p> <p>2. Полоса препятствий с элементами акробатики и гимнастики.</p>	<p><i>Уметь</i> сохранять равновесие на ограниченной площади опоры.</p> <p><i>Применять</i> навыки лазания и перелезания в преодолении полосы препятствий. <i>Соблюдать</i> правила</p>	16.12	

		3. Подвижная игра «Совушка».	игры, <i>удерживать</i> задачи во время игры.		
44	Спортивные виды гимнастики.	1. Рассказать о спортивных видах гимнастики (спортивная, художественная, акробатическая, командная). 2. Подвижные игры по выбору учеников. 3. Воспитание выносливости.	<i>Работать</i> с информацией о спортивных видах гимнастики. <i>Выполнять</i> упражнения на воспитание выносливости.	20.12	
45	Подвижные игры.	1. Повторить подвижные игры по выбору учеников. 2. Воспитывать взаимопомощь.	<i>Общаться и взаимодействовать</i> в игровой деятельности. <i>Соблюдать</i> правила игры, <i>удерживать</i> задачи во время игры. <i>Выявлять</i> причины успешной игры.	22.12	
<b><i>Подвижные игры на основе баскетбола</i></b>					
46	Инструктаж по технике безопасности на баскетболе.	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.	23.12	

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	27.12	
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.	10.01	
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.	12.01	

			Освоить технику броска, ловли, передачи мяча. Развить координационные способности.		
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	13.01	
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	17.01	
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.	Взаимодействовать со сверстниками, при этом соблюдать правила безопасности. Организовывать и проводить	19.01	



		5.Игра «Гонка мячей по кругу». 6. Развитие координационных способностей.	совместно со сверстниками подвижные игры. Соблюдать правила игры. Освоить технику броска, ловли, передачи мяча. Развить координационные способности		
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	20.01	
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	24.01	
55	Передача мяча.	1.Бросок мяча снизу на месте в	Взаимодействовать со сверстниками,	26.01	

	Эстафеты с мячами. Игра «Передал-садись».	щит. 2.Ловля мяча на месте. 3.Передача мяча снизу на месте. 4.Эстафеты с мячами. 5.Игра «Передал- садись».	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		
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.	27.01	
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.	Применять правила ТБ во время игр с мячом. Взаимодействовать со сверстниками, при этом соблюдать правила безопасности. Организовывать и	31.01	

		5.Игра в мини-баскетбол.	проводить совместно со сверстниками подвижные игры. Соблюдать правила игры. Освоить технику броска, ловли, передачи мяча. Знать правила игры в баскетбол. Развить координационные способности		
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	02.02	
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	03.02	
60	Ведение мяча на	1.Бросок мяча снизу на месте в	Взаимодействовать со сверстниками,	14.02	

	месте. Эстафеты с мячами.	щит. 2. Ловля и передача мяча снизу на месте. 3. Ведение мяча на месте. 4. Эстафеты с мячами. 5. Игра «Охотники и утки».	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		
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	16.02	
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	17.02	

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	21.02	
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.	Взаимодействовать со сверстниками, при этом соблюдать правила безопасности. Организовывать и проводить совместно со сверстниками подвижные игры. Соблюдать правила игры. Освоить технику броска, ловли,	28.02	

		5. Игра «Перестрелка».	передачи мяча. Знать правила игры в баскетбол. Развить координационные способности		
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	02.03	
<b><i>Лёгкая атлетика и подвижные игры</i></b>					
67	Закаливание организма.	1. Познакомить с основными средствами закаливания. 2. Разучить ходьбу, с остановкой по сигналу учителя. 3. Подвижная игра «Совушка».	<i>Участвовать</i> в беседе о закаливании. <i>Иметь представление</i> о закаливающих процедурах и их влиянии на организм. <i>Оценивать</i> своё состояние (ощущения) после закаливающих процедур. <i>Разучить и выполнять</i> 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	<i>Выполнять</i> бег из различных исходных положений. <i>Соблюдать</i> правила игры, удерживать задачи во время игры. <i>Общаться и взаимодействовать</i> в игровой деятельности.	09.03	

		«Волк во рву».			
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».	<i>Осваивать</i> технику прыжка в высоту толчком двух ног. <i>Соблюдать</i> правила игры, удерживать задачи во время игры. <i>Выявлять</i> 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.	<i>Применять</i> полученные умения в беге и прыжках в преодолении полосы препятствий. <i>Согласовывать</i> действия партнёров в игре. <i>Соотносить</i> упражнения с развитием определённых физических качеств.	14.03	
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».	<i>Осваивать</i> технику прыжка в высоту толчком одной ноги. <i>Следовать</i> при выполнении инструкциям учителя. <i>Осваивать</i> технику прыжковых упражнений. <i>Общаться и взаимодействовать</i> в игровой деятельности.	15.03	
72	Прыжки в высоту с места.	1. Повторить прыжок в высоту с места толчком одной ноги. 2. Обучить прыжкам в высоту с места толчком одной ноги на разную высоту.	<i>Осваивать</i> технику прыжков на разную высоту (до касания разметок). <i>Разучить и выполнять</i> прыжки в высоту с места толчком одной ноги. <i>Соблюдать</i> правила игры,	28.03	

		3. Разучить подвижную игру «Подними платок».	удерживать задачи во время игры.		
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».	<i>Выполнять</i> бег из различных исходных положений. <i>Соблюдать</i> правила игры, удерживать задачи во время игры. <i>Общаться и взаимодействовать</i> в игровой деятельности.	30.03	
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».	<i>Иметь представление</i> о физических качествах человека. <i>Участвовать в беседе</i> о физических качествах человека. <i>Характеризовать</i> показатели физического развития.	31.03	
75	Развитие физических качеств.	1. Рассказать об упражнениях, развивающих физические качества. 2. Разучить комплекс упражнений с гимнастическими палками. 3. Подвижная игра «Воробьи, вороны».	<i>Иметь представление</i> о физических упражнениях, направленных на развитие определённых физических качеств. <i>Разучить и выполнять</i> комплекс упражнений с гимнастическими палками. <i>Моделировать</i> комплексы упражнений с учётом их цели: на развитие силы, быстроты, выносливости.	04.04	
76	Спрыгивание и запрыгивание на горку матов.	1. Разучить комплекс упражнений, направленный на развитие силы.	<i>Выполнять</i> комплекс упражнений с гимнастическими палками. <i>Соблюдать</i> правила техники безо-	06.04	



		<p>2. Повторить комплекс упражнений с гимнастическими палками.</p> <p>3. Разучить запрыгивание и спрыгивание с горки матов.</p>	<p>пасности при выполнении гимнастических упражнений.</p>		
77	Преодоление полосы препятствий	<p>1. Повторить челночный бег 3x10 м.</p> <p>2. Преодолеть полосу из 5 препятствий.</p> <p>3. Повторить подвижную игру «Воробьи, вороны».</p> <p>4. Развивать выносливость.</p>	<p><i>Применять</i> полученные умения в беге и прыжках в преодолении полосы препятствий. <i>Согласовывать</i> действия партнёров в игре. <i>Соотносить</i> упражнения с развитием определённых физических качеств.</p>	07.04	
78	Спортивные игры.	<p>1. Рассказать о спортивных играх.</p> <p>2. Повторить запрыгивание и спрыгивание с горки матов.</p> <p>3. Разучить подвижную игру «Третий лишний».</p>	<p><i>Иметь представление</i> о спортивных играх как об игре команды.</p> <p><i>Осваивать</i> технические действия из спортивных игр. <i>Общаться и взаимодействовать</i> в игровой деятельности.</p>	11.04	
79	Развитие физических качеств.	<p>1. Рассказать об упражнениях, развивающих физические качества.</p> <p>2. Разучить комплекс упражнений с гимнастическими палками.</p> <p>3. Подвижная игра «Воробьи, вороны».</p>	<p><i>Иметь представление</i> о физических упражнениях, направленных на развитие определённых физических качеств. <i>Разучить и выполнять</i> комплекс упражнений с гимнастическими палками.</p> <p><i>Моделировать</i> комплексы упражнений с учётом их цели: на развитие силы, быстроты, выносливости.</p>	13.04	

80	Преодоление полосы препятствий	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Повторить челночный бег 3x10 м.</li> <li>2. Преодолеть полосу из 5 препятствий.</li> <li>3. Повторить подвижную игру «Воробьи, вороны».</li> <li>4. Развивать выносливость.</li> </ol>	<i>Применять</i> полученные умения в беге и прыжках в преодолении полосы препятствий. <i>Согласовывать</i> действия партнёров в игре. <i>Соотносить</i> упражнения с развитием определённых физических качеств.	14.04	
81	Метание теннисного мяча на дальность.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Обучить метанию теннисного мяча на дальность.</li> <li>2. Разучить комплекс упражнений, направленный на развитие координационных способностей.</li> <li>3. Повторить подвижную игру «Третий лишний».</li> </ol>	<i>Осваивать</i> технику метания на дальность. <i>Соблюдать</i> правила техники безопасности при метании мяча.	18.04	
82	Метание теннисного мяча на заданное расстояние.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Обучить метанию теннисного мяча на заданное расстояние.</li> <li>2. Повторить метание теннисного мяча на дальность.</li> </ol>	<i>Осваивать</i> технику метания на заданное расстояние.	20.04	
83	Бег из различных исходных положений..	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Повторить ходьбу, с остановкой по сигналу учителя.</li> <li>2. Разучить бег из различных исходных положений.</li> <li>3. Разучить подвижную игру «Волк во рву».</li> </ol>	<i>Выполнять</i> бег из различных исходных положений. <i>Соблюдать</i> правила игры, удерживать задачи во время игры. <i>Общаться и взаимодействовать</i> в игровой деятельности.	21.04	

84	Положение — «высокий старт».	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Разучить положение «высокого старта».</li> <li>2. Повторить метание теннисного мяча на заданное расстояние.</li> <li>3. Подвижная игра «Мышеловка».</li> </ol>	<p>Осваивать технику «высокого старта».</p> <p><i>Выявлять</i> характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений.</p>	25.04	
85	Бег на 30 м.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Повторить положение «высокого старта».</li> <li>2. Разучить бег на 30 м. на время.</li> <li>3. Разучить подвижную игру «Пингвины с мячом».</li> </ol>	<p><i>Осваивать</i> технику бега на короткие дистанции. <i>Проявлять</i> качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений.</p>	27.04	
86	Преодоление препятствий.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Повторить разученные виды бега.</li> <li>2. Преодолеть полосу препятствий с использованием элементов лёгкой атлетики.</li> <li>3. Развивать быстроту.</li> </ol>	<p><i>Применять</i> полученные умения в беге и прыжках в преодолении полосы препятствий.</p> <p><i>Удерживать</i> цель выполняемых действий при преодолении полосы препятствий. <i>Проявлять</i> волевые усилия. <i>Соотносить</i> упражнения с развитием определённых физических качеств.</p>	28.04	
87	Элементы спортивных игр.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Разучить комплекс упражнений, направленный на развитие гибкости.</li> </ol>	<p><i>Выполнять</i> комплексы упражнений, направленные на развитие различных физических качеств. <i>Выполнять</i></p>	04.05	

		<p>2. Повторить подвижную игру «Пингвины с мячом».</p> <p>3. Разучить задания с элементами спортивных игр.</p>	<p>элементы спортивных игр.</p> <p><i>Принимать</i> адекватные решения в условиях игровой деятельности.</p> <p><i>Моделировать</i> технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.</p> <p><i>Общаться и взаимодействовать</i> в игровой деятельности.</p>		
88	Совершенствование элементов спортивных игр.	<p>4. Повторить комплекс упражнений, направленный на развитие гибкости.</p> <p>5. Повторить задания с элементами</p>		05.05	
89	Подвижные игры и эстафеты.	<p>спортивных игр.</p> <p>6. Подвижная игра «Воробьи, вороны»</p> <p>7. Повторить подвижные игры и эстафеты по выбору учеников.</p>		11.05	
90	Бег из различных исходных положений.	<p>1. Повторить ходьбу, с остановкой по сигналу учителя.</p> <p>2. Разучить бег из различных исходных положений.</p> <p>3. Разучить подвижную игру «Волк во рву».</p>	<p><i>Выполнять</i> бег из различных исходных положений. <i>Соблюдать</i> правила игры, удерживать задачи во время игры.</p> <p><i>Общаться и взаимодействовать</i> в игровой деятельности.</p>	12.05	

91	Преодоление полосы препятствий	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Повторить челночный бег 3x10 м.</li> <li>2. Преодолеть полосу из 5 препятствий.</li> <li>3. Повторить подвижную игру «Воробьи, вороны».</li> <li>4. Развивать выносливость.</li> </ol>	<i>Применять</i> полученные умения в беге и прыжках в преодолении полосы препятствий. <i>Согласовывать</i> действия партнёров в игре. <i>Соотносить</i> упражнения с развитием определённых физических качеств.	16.05	
92-93	Спортивные игры.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Рассказать о спортивных играх.</li> </ol>	<i>Иметь представление</i> о спортивных играх как об игре команды.	18.05 19.05	
94-95	Подвижные игры и эстафеты.	<ol style="list-style-type: none"> <li>2. Повторить запрыгивание и спрыгивание с горки матов.</li> </ol>	<i>Осваивать</i> технические действия из спортивных игр. <i>Общаться и взаимодействовать</i> в игровой деятельности.	23.05 25.05	
96-98	Спортивные игры.	<ol style="list-style-type: none"> <li>3. Разучить подвижную игру «Третий лишний».</li> </ol>		26.05 30.05 31.05	