

**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 2018– 2019 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 2018 - 2019 уч. г.
4. Образовательная программа среднего общего образования Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения Каяльской средней общеобразовательной школы 2018-2019 уч. г.
5. Положение о рабочей программе учителя МБОУ Каяльской СОШ.
6. Учебный план МБОУ Каяльской СОШ на 2018-2019 учебный год.
7. Календарный учебный график МБОУ Каяльской СОШ на 2018- 2019 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 97 часов с учетом того, что 2 часа в году выпадает на праздничные дни: 8 марта,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, 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 (97 часов – 3 часа в неделю)**

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. Тематическое планирование изучения учебного материала**

**«Физическая культура»**

**99 ч. (3 часа в неделю).**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№****урока** | **Тема урока,****страницы учебника** | **Задачи урока** | **Характеристика****учебной деятельности учащихся** | **Дата Дата**  |
| **План Факт** |
| ***Лёгкая атлетика и подвижные игры (24 ч)*** |  |
| 1 | Влияние физической культуры на здоровье и физическое разви­тие человека. 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. | 03.09 |  |
| 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 равномерныйбег, 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. | 10.09 |  |
| 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. | 17.09 |  |
| 8 | Прыжки и их связь с беговыми упражне­ниями. | 1. Познакомить с подготовительнымиупражнениями перед выполнениемпрыжков.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 продвижениемвперёд.3. Развивать прыгучесть. | 21.09 |  |
| 10 | Прыжок в длину с места. | 1. Совершенствовать прыжки вверх надвух ногах.2. Повторить прыжки с продвижениемвперёд.3. Разучить прыжок в длину с места. | 24.09 |  |
| 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 | 01.10 |  |
| 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 ввертикальную 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 выполненииметания 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. | 08.10 |  |
| 17 | Метание в горизон­тальную цель. | 1. Разучить метание в горизонтальнуюцель.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. | 15.10 |  |
| 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. | 22.10 |  |
| 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 (21 ч)*** |  |  |
| 25 | История развития гимнастики. | 1. Познакомить с историей развитиягимнастики.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. | 09.11 |  |
| 26 | Осанка человека. | 1. Дать представление о правильнойосанке 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. | 12.11 |  |
| 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. | 13.11 |  |
| 28 | Утренняя гимнастика. | 1. Познакомить с пользой утренней гим­настики.2. Разучить комплекс упражнений для утренней гимнастики.3. Повторить приставной шаг.4. Повторить группировку | 16.11 |  |
| 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. | 19.11 |  |
| 30 | Перекаты в «группи­ровке». | 1, Разучить перекаты в группировкевперёд-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. | 20.11 |  |
| 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. | 23.11 |  |
| 32 | Физкультурные минутки | 1. Рассказать о физкультурных минут­ках.2. Разучить комплекс упражнений для физкультурных минуток3. 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. | 26.11 |  |
| 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». | 27.11 |  |
| 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. | 30.11 |  |
| 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. | 03.12 |  |
| 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. | 10.12 |  |
| 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. | 17.12 |  |
| 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. | 18.12 |  |
| 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. | 21.12 |  |
| 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. | 24.12 |  |
| 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. | 25.12 |  |
| ***Подвижные игры на основе баскетбола (21 ч)*** |  |  |
| 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. | 28.12 |  |
| 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 | 14.01 |  |
| 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. | 15.01 |  |
| 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. | 18.01 |  |
| 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 | 21.01 |  |
| 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 | 22.01 |  |
| 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 | 25.01 |  |
| 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 | 28.01 |  |
| 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 | 29.01 |  |
| 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 | 01.02 |  |
| 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. | 04.02 |  |
| 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 | 05.02 |  |
| 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 | 08.02 |  |
| 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 | 18.02 |  |
| 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 | 19.02 |  |
| 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 | 22.02 |  |
| 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 | 25.02 |  |
| 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 | 26.02 |  |
| 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. | 01.03 |  |
| 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 | 04.03 |  |
| 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 | 05.03 |  |
| ***Лёгкая атлетика и подвижные игры (33 ч)*** |  |  |
| 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. | 11.03 |  |
| 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. | 12.03 |  |
| 69 | Прыжок в высоту с места толчком двух ног. | 1. Обучить прыжку в высоту с местатолчком 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. | 15.03 |  |
| 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. | 18.03 |  |
| 71 | Прыжок в высоту с места толчком одной ноги. | 1. Обучить прыжку в высоту с местатолчком 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. | 19.03 |  |
| 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. | 22.03 |  |
| 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. | 01.04 |  |
| 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. | 02.04 |  |
| 75 | Развитие физических качеств. | 1. Рассказать об упражнениях, развивающих физические качества.2. Разучить комплекс упражнений сгимнастическими 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. | 05.04 |  |
| 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. | 08.04 |  |
| 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. | 09.04 |  |
| 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. | 12.04 |  |
| 79 | Развитие физических качеств. | 1. Рассказать об упражнениях, развивающих физические качества.2. Разучить комплекс упражнений сгимнастическими 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. | 15.04 |  |
| 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. | 16.04 |  |
| 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. | 19.04 |  |
| 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. | 22.04 |  |
| 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. | 23.04 |  |
| 84 | Положение — «высо­кий старт». | 1. Разучить положение «высокогостарта».2. Повторить метание теннисного мяча на заданное расстояние.3. Подвижная игра «Мышеловка». | Осваивать технику «высокого старта». Выявлять характерные ошибки в технике выполнения бе­говых упражнений. | 26.04 |  |
| 85 | Бег на 30 м. | 1. Повторить положение «высокогостарта».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. | 29.04 |  |
| 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. | 30.04 |  |
| 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 элементамиспортивных 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. | 03.05 |  |
| 88 | Совершенствование элементов спортив­ных игр. | 06.05 |  |
| 89 | Подвижные игры и эстафеты. | 07.05 |  |
| 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. | 13.05 |  |
| 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. | 14.05 |  |
| 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. | 17.05 |  |
| 93 | Подвижные игры и эстафеты. | 20.05 |  |
| 94 | Спортивные игры. | 21.05 |  |
| 95 | 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. | 21.05 |  |
| 9697 | 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. | 24.05 |  |
| 24.05 |  |

|  |  |
| --- | --- |
| «Рассмотрено» на заседании МОучителей начальных классов«30 » августа 2017 г.Руководитель:\_\_\_\_\_\_\_\_ Щербаченко Т.А.Протокол № 1 от « 30 » августа 2017 г. | «Согласовано»Зам. директора по УВР\_\_\_\_\_\_\_\_\_Я.А.Ведута |