

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя
общеобразовательная школа Гайтерского сельского поселения
Комсомольского муниципального района Хабаровского края

«Согласовано» Заместитель директора по УВР МБОУ СОШ Гайтерского сельского поселения Андрянова Д.Д. /  / ФИО «27» августа 2021 г.	«Утверждаю» Директор МБОУ СОШ Гайтерского сельского поселения Маламен Е.В. /  / ФИО Приказ № 50 от «27» августа 2021 г.
--	---

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре 1 класс,
базовый уровень обучения

Составитель:

Пономарева Оксана Юрьевна
учитель физической культуры

с.п. Гайтер
2021-2022 учебный год

1. Аннотация

Рабочая программа и календарно-тематическое планирование по предмету «Физическое культура» для 1 класса на 2021-2022 учебный год составлена на основе Федерального государственного стандарта начального общего образования (Приказ мин. просвещения № 286) и программы общеобразовательных учреждений автора Лях В.И. «Физическая культура» 1-4 классы, Москва: Просвещение, 2020 из расчёта 2 часа в неделю, 66 часов в неделю, в соответствии с требованиями и рекомендациями образовательных программ «Школа России».

Целью программы по физической культуре является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры, для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Реализация цели учебной программы соотносится с решением следующих образовательных **задач**:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
- овладение школой движений;
- развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;
- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей;
- выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности и выявления predisposition к тем или иным видам спорта;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, двигательной деятельности. мышления и др.) в ходе

2. Ценностные ориентиры содержания учебного предмета

Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности

(компетенции) выражаются в метапредметных результат образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального образования по физической культуре являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умение доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности. В процессе освоения курса у учащихся начальной школы укрепляется здоровье, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

3. Результаты освоения предмета «Физическая культура»

Личностные результаты:

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и личный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально – нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- формирования умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определения общей цели и пути её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;

- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

Учащиеся должны знать:

Об особенностях зарождения физической культуры, истории первых Олимпийских играх;

О способах и особенностях движений и передвижений человека, роль и значении психических биологических процессов в осуществлении двигательных актов;

О работе скелетных мышц, систем дыхания и кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;

Об обучении движениям, роль зрительного и слухового анализатора при их освоении и выполнении;

О терминологии разучиваемых упражнений, об их функциональном смысле и направленности воздействий на организм;

О физических качествах и общих правилах их тестирования;

Об общих и индивидуальных основах личной гигиены, правилах использования закаливающих процедур, профилактики осанки и поддержание достойного внешнего вида;

О причинах травматизма на занятиях физической культурой и правилах его предупреждения.

Уметь:

Составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;

Вести дневник самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, контролировать режим нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений;

Организовывать и проводить самостоятельные формы занятий, закаливающие процедуры по индивидуальным планам;

Взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культурой.

Двигательные умения, навыки и способности:

В циклических и ациклических локомоциях: правильно выполнять основные движения в ходьбе, беге, прыжках; с максимальной скоростью бега до 60 м по дорожке стадиона, другой ровной открытой местности; бег в равномерном темпе до 10 мин; быстро стартовать из различных исходных положений; сильно отталкиваться и приземляться на ноги в яму для прыжков после быстрого разбега с 7-6 шагов; лазать по гимнастической лестнице, гимнастической стенке, канату и др. на расстояние 4 м; преодолевать с помощью бега и прыжков полосу из 3-5 препятствий; прыгать в высоту с прямого и бокового разбега с 7-9 шагов; прыгать с поворотами на 180° - 360°; совершать опорные прыжки на горку с гимнастических матов, коня, козла; проплывать 25 м.

В метаниях на дальность и на меткость: метать не большие предметы массой 150 г на дальность из разных исходных положений (стоя, с колена, сидя) правой и левой рукой (с места и с 1-3 шагов разбега); толкать набивной мяч массой 1 кг с одного шага; попадать малым мячом внутрь гимнастического обруча, установленного на расстоянии 10 м для мальчиков и 7 м для девочек.

В гимнастических и акробатических упражнениях: ходить, бегать и прыгать при изменении длины, частоты и ритмы движения; выполнять строевые упражнения, рекомендованные комплексной программой для учащихся 1-4 классов; принимать основные положения и осуществлять движения рук, ног, туловища без предметов и с предметами (большим и малым мячами, палкой, обручем, набивным мячом массой 1 кг, гантелями массой 0.5-2 кг с соблюдением правильной осанки); слитно выполнять кувырок вперёд и назад; осуществлять прыжок с мостика на козла или коня высотой 100 см и выполнять прыжок на маты с поворотом вправо или влево; уверенно ходить по бревну высотой 50-100 см с выполнением стоя и в приседе поворотов на 90° и 180°, приседаний и переходов в упор присев, стоя на колене, сидя; выполнять висы и упоры, рекомендованные комплексной программой для учащихся 1-4 классов; прыгать через скакалку, стоя на месте, вращая её вперёд и назад; в положении наклона туловища вперёд (ноги в коленях не сгибать) касаться пальцами рук пола.

В единоборствах: осуществлять простейшие единоборства "Бой петухов", "Часовые и разведчики", "Перетягивание в парах", "Выталкивание из круг".

В подвижных играх: уметь играть в подвижных играх с бегом, прыжками, метаниями; элементарно владеть мячом: держание, передача на расстояние до 5 м, ловля, ведение, броски в процессе соответственно подобранных подвижных игр; играть в одну из игр, комплексно воздействующих на организм ребёнка, типа "Пионербол", "Борьба за мяч", "Перестрелка", мини-футбол, мини-гандбол, мини-баскетбол.

Физическая подготовленность: показывать результаты не ниже чем средний уровень основных физических способностей (см. таблицу)

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
------------------------	-----------------------	----------	---------

Скоростные	Бег 30 м с высокого старта с опорой на руку (с)	6.5	7.0
Силовые	Прыжок в длину с места (см)	130	125
	Сгибание рук в висе лёжа (кол-во раз)	5	4
К выносливости	Бег 1000 м	Без учета времени	
К координации	Челночный бег 3x10 м (с)	11.0	11.5

Способы физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения утренней гимнастики, закаливающие процедуры, применять рекомендованные для начальной школы подвижные игры и другие физические упражнения с целью укрепления здоровья и повышения физической работоспособности.

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показатели осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Способы спортивной деятельности: осуществлять соревновательную деятельность по одному из видов спорта (по упрощенным правилам).

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

Способы поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать порядок, безопасность и гигиенические нормы; помогать друг другу и учителю во время занятий, поддерживать товарищей, имеющих слабые результаты; быть честным, дисциплинированным, активным во время проведения подвижных игр и выполнения других занятий.

Распределение учебных часов по разделам программы

Тема	Количество часов			
	Классы			
	1			
Знания о физической культуре	4			
Гимнастика с элементами акробатики	20			
Легкая атлетика	20			
Лыжная подготовка	12			
Подвижные игры	14			
Общее количество часов	66			

№	Наименование разделов и тем	Количество часов			
1 четверть - 16 часов		1 класс			
1.	Легкая атлетика	12 часов			
	Освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей.	2			

	Освоение навыков ходьбы, бега развитие скоростных и координационных способностей.				
	Освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей.	2			
	Совершенствование навыков бега и развитие выносливости	2			
	Совершенствование бега, развитие координационных и скоростных способностей.	2			
	Освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.	2			
	Закрепление навыков прыжков, развитие скоростно-силовых координационных способностей.				
	Овладение навыками метания, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.	2			
	Освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей.				
2.	<i>Гимнастика с элементами акробатики «Бодрость, грация, координация»</i>	4 часа			
	Освоение строевых упражнений	1			
	Освоение общеразвивающих упражнений с предметами, развитие координационных, силовых способностей и гибкости.				
	Освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей.	3			
	Освоение висов и упоров, развитие силовых и координационных способностей.				
3.	<i>Подвижные и спортивные игры «Играем все!»</i>				
	Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в				

	пространстве.				
	Закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность, развитие способностей к дифференцированию параметров движений, скоростно-силовых способностей.				
	Закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве.				
	Овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча.				
	Закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча и развитие способностей дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве.				
1.	<i>Гимнастика с элементами акробатики «Бодрость, грация, координация!»</i>	10 часов			
	Освоение строевых упражнений				
	Освоение общеразвивающих упражнений с предметами, развитие координационных, силовых способностей и гибкости.				
	Освоение общеразвивающих упражнений без предметов, развитие координационных способностей, силы и гибкости, а также правильной осанки.				
	Освоение висов и упоров, развитие силовых и координационных способностей.	2			
	Освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей.				
	Освоение навыков лазанья и перелезания, развитие координационных и силовых способностей, правильной осанки.	2			
	Освоение навыков в опорных прыжках, развитие координационных, скоростно-силовых способностей.	2			
	Освоение навыков равновесия	1			

	Освоение танцевальных упражнений и развитие координационных способностей.	2			
	Освоение комплекса танцевальных упражнений и развитие координационных способностей.	1			
2.	<i>Подвижные и спортивные игры</i> <i>«Играем все!»</i>	6 часов			
	Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве.	2			
	Закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве.	1			
	Закрепление и совершенствование метаний на дальность, и точность, развитие способностей к дифференцированию параметров движений, скоростно-силовых способностей	1			
	Овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча.	1			
	Закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча и развитие способностей дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве.	1			
3 четверть – 20\30 часов					
1.	<i>Подвижные и спортивные игры</i> <i>«Играем все!»</i>	8 часов			
	Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве.	2			
	Закрепление и совершенствование метаний на дальность, и точность, развитие способностей к дифференцированию параметров движений, скоростно-силовых способностей.	2			
	Закрепление и совершенствование навыков	2			

	в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве.				
	Овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча.	1			
	Закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча и развитие способностей дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве.	1			
	Комплексное развитие координационных и кондиционных способностей, овладение элементарными технико – тактическими взаимодействиями.				
2.	<i>Лыжная подготовка</i> <i>«Все на лыжи!»</i>	12 часов			
	Освоение техники лыжных ходов.	12			
4 четверть – 14 часов					
1.	<i>Гимнастика с элементами акробатики</i> <i>«Бодрость, грация, координация!»</i>	6 часов			
	Освоение строевых упражнений	1			
	Освоение висов и упоров, развитие силовых и координационных способностей.				
	Освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей.				
	Освоение навыков лазанья и перелезания, развитие координационных и силовых способностей, правильной осанки.				
	Освоение навыков в опорных прыжках, развитие координационных, скоростно-силовых способностей.	2			
	Освоение навыков равновесия	1			
	Освоение танцевальных упражнений и развитие координационных способностей.	1			
	Освоение комплекса танцевальных упражнений и развитие координационных способностей.	1			
2.	<i>Легкая атлетика</i>	8 часов			

	Освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей.	2			
	Освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей.	1			
	Совершенствование навыков бега и развитие выносливости	2			
	Совершенствование бега, развитие координационных и скоростных способностей.	2			
	Освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.	1			
	Закрепление навыков прыжков, развитие скоростно-силовых координационных способностей.				
	Овладение навыками метания, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.				
<i>Всего:</i>		66 часов			

4. Содержание учебного курса

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

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

Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Особенности физической культуры разных народов. Ее связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

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

В программу учебного курса по физической культуре, в раздел гимнастики с основами акробатики введены элементы «Самбо».

5. Способы физкультурной деятельности

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

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

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

Физическое совершенствование

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

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность

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

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

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

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

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

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

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

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

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

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

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

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

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

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

На материале спортивных игр.

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

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

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

Проверка нормативов проводится в течение учебного года с целью контроля уровня физической подготовленности учащихся на разных этапах обучения.

Нормативы			1 класс								
			"5"	"4"	"3"						
1	Бег 30 м (сек.)	м	6,0	6,6	7,1						
		д	6,3	6,9	7,4						
2	Бег 1000 м (мин, сек.) ("+" - без учета времени)	м	+	+	+						
		д	+	+	+						
3	Челночный бег 3х10 м (сек.)	м	9.1	10.0	10.4						
		д	11.2	11.7	9.7						
4	Прыжок в длину с места (см.)	м	150	130	115						
		д	140	125	110						
5	Прыжок в высоту, способом "Перешагивания" (см.)	м									
		д									
6	Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.)	м	70	60	50						
		д	80	70	60						
7	Отжимания (кол-во раз)	м	10	8	6						
		д	8	6	4						

8	Подтягивания (кол-во раз)	м	3	2	1						
9	Метание мяча 150 гр (м)	м	15	12	10						
		д	12	10	8						
10	Подъем туловища из положения, лежа на спине (кол-во раз/мин)	д	23	21	19						
		м	28	26	24						
11	Прыжок в длину с разбега	м									

Уровень физической подготовленности учащихся 7-10 лет

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст	уровень					
				мальчики			девочки		
				низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
1	Скоростные	Бег 30м	7	7.5	7.3-6.2	5.6	7.6	7.5-6.4	5.8
			8	7.1	7.0-6.0	5.4	7.3	7.2-6.2	5.6
			9	6.8	6.7-5.7	5.1	7.0	6.9-6.0	5.3
			10	6.6	6.5-5.6	5.0	6.6	6.5-5.6	5.2
2	Координационные	Челночный бег 3x10	7	11.2	10.8-10.3	9.9	11.7	11.3-10.6	10.2
			8	10.4	10.0-9.5	9.1	11.2	10.7-10.1	9.7
			9	10.2	9.9-9.3	8.8	10.8	10.3-9.7	9.3
			10	9.9	9.5-9.0	8.6	10.4	10.0-9.5	9.1
3	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места	7	100	115-135	155	90	110-130	150
			8	110	125-145	165	100	125-140	155
			9	120	130-150	175	110	135-150	160
			10	130	140-160	185	120	140-155	170
4	Выносливость	6-минутный бег	7	700	730-900	1100	500	600-800	900
			8	750	800-950	1150	550	650-850	950
			9	800	850-1000	1200	600	700-900	1000
			10	850	900-1050	1250	650	750-950	1050

5	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя	7	1	3-5	9	2	6-9	11.5
			8	1	3-5	7.5	2	6-9	12.5
			9	1	3-5	7.5	2	6-9	13.0
			10	2	4-6	8.5	3	7-10	14.0
6	Силовые	Подтягивание на высокой перекладине (мальчики) на	7	1	2-3	4			
			8	1	2-3	4			
			9	1	3-4	5			
			10	1	3-4	5			
		низкой перекладине (девочки)	7				2	4-8	12
			8				3	6-10	14
			9				3	7-11	16
			10				4	8-13	18

6. Тематическое планирование

Тематическое планирование	Характеристика видов деятельности учащихся
<i>Что надо знать</i>	
Когда и как возникли физическая культура и спорт	Сравнивают физкультуру и спорт эпохи Античности с современными физкультурой и спортом. Называют движения, которые выполняют первобытные люди на рисунке. Изучают рисунки, на которых изображены античные атлеты, и называют виды соревнований, в которых они участвуют
Современные Олимпийские игры Исторические сведения о развитии современных Олимпийских игр (летних и зимних). Роль Пьера де Кубертена в их становлении. Идеалы и символика Олимпийских игр. Олимпийские чемпионы по разным видам спорта	Объясняют смысл символики и ритуалов Олимпийских игр. Определяют цель возрождения Олимпийских игр. Объясняют роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения. Называют известных российских и зарубежных чемпионов Олимпийских игр

Что такое физическая культура Физическая культура как система регулярных занятий физическими упражнениями, выполнение закаливающих процедур, использование естественных сил природы. Связь физической культуры с укреплением здоровья (физического, социального и психологического) и влияние на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное). Роль и значение занятий физической культурой и поддержание хорошего здоровья для успешной учёбы и социализации в обществе	Раскрывают понятие «физическая культура» и анализируют положительное влияние её компонентов (регулярные занятия физическими упражнениями, закаливающие процедуры, личная гигиена) на укрепление здоровья и развитие человека. Определяют признаки положительного влияния занятий физкультурой на успехи в учёбе
Твой организм (основные части тела человека, основные внутренние органы, скелет, мышцы, осанка) Строение тела, основные формы движений (циклические, ациклические, вращательные), напряжение и расслабление мышц при их выполнении.	Устанавливают связь между развитием физических качеств и основных систем организма.
Упражнения на улучшение осанки, для укрепления мышц живота и спины, для укрепления мышц стоп ног. Игра «Проверь себя» на усвоение правил здорового образа жизни	Характеризуют основные части тела человека, формы движений, напряжение и расслабление мышц при их выполнении, работу органов дыхания и сердечно-сосудистой системы во время двигательной деятельности. Выполняют упражнения на улучшение осанки, для укрепления мышц живота и спины, для укрепления мышц стоп ног. Узнают свою характеристику с помощью теста «Проверь себя»
Сердце и кровеносные сосуды Работа сердечно-сосудистой системы во время движений и передвижений человека. Укрепление сердца с помощью занятий физическими упражнениями	Устанавливают связь между развитием физических качеств и работой сердца и кровеносных сосудов. Объясняют важность занятий физическими упражнениями, катания на коньках, велосипеде, лыжах, плавания, бега для укрепления сердца
Органы чувств Роль органов зрения и слуха во время движений и передвижений человека. Строение глаза. Специальные упражнения для органов зрения. Орган осязания — кожа. Уход за кожей	Устанавливают связь между развитием физических качеств и органами чувств. Объясняют роль зрения и слуха при выполнении основных движений. Выполняют специальные упражнения для органов зрения. Анализируют советы, как беречь зрение, слух, как ухаживать за кожей. Дают ответы на вопросы к

	рисункам. Анализируют ответы своих сверстников
Личная гигиена Правила личной гигиены (соблюдение чистоты тела, волос, ногтей и полости рта, смена нательного белья) Игра «Проверь себя» на усвоение правил личной гигиены	Учатся правильному выполнению правил личной гигиены. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников. Дают оценку своему уровню личной гигиены с помощью тестового задания «Проверь себя»
Закаливание Укрепление здоровья средствами закаливания. Правила проведения закаливающих процедур. Игра «Проверь себя» на усвоение правил закаливания	Узнают правила проведения закаливающих процедур. Анализируют правила безопасности при проведении закаливающих процедур. Дают оценку своему уровню закалённости с помощью тестового задания «Проверь себя». Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников
Мозг и нервная система Местонахождение головного и спинного мозга в организме человека. Центральная нервная система. Зависимость деятельности всего организма от состояния нервной системы. Положительные и отрицательные эмоции. Важная роль работы мозга и центральной нервной системы в физкультурной и спортивной деятельности. Рекомендации, как беречь нервную систему	Получают представление о работе мозга и нервной системы. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников. Обосновывают важность рекомендаций, как беречь нервную систему
Органы дыхания Роль органов дыхания во время движений и передвижений человека. Важность занятий физическими упражнениями и спортом для улучшения работы лёгких. Как правильно дышать при различных физических нагрузках	Получают представление о работе органов дыхания. Выполняют упражнения на разные виды дыхания (нижнее, среднее, верхнее, полное)
Органы пищеварения Работа органов пищеварения. Важность физических упражнений для укрепления мышц живота и работы кишечника	Получают представление о работе органов пищеварения. Комментируют схему органов пищеварения человека. Объясняют, почему вредно заниматься физическими упражнениями после принятия пищи
Пища и питательные вещества Вещества, которые человек получает вместе с пищей, необходимые для роста и развития организма и для пополнения затраченной энергии. Рекомендации по правильному	Узнают, какие вещества, необходимые для роста организма и для пополнения затраченной энергии, получает человек с пищей. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников. Обосновывают важность рекомендаций правильного употребления пищи.

усвоению пищи. Игра «Проверь себя» на усвоение рекомендаций правильного употребления пищи	Дают оценку своим привычкам, связанным с приёмом пищи, с помощью тестового задания «Проверь себя»
Вода и питьевой режим Питьевой режим при занятиях физическими упражнениями, во время тренировок и туристских походов	Усваивают азы питьевого режима во время тренировки и похода. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников
Тренировка ума и характера Режим дня, его содержание и правила планирования. Утренняя зарядка и её влияние на самочувствие и работоспособность человека. Физкультминутки (физкультпаузы), их значение для профилактики утомления в условиях учебной и трудовой деятельности. Физические упражнения и подвижные игры на удлинённых переменах, их значение для активного отдыха, укрепления здоровья, повышения умственной и физической работоспособности, выработки привычки к систематическим занятиям физическими упражнениями. Игра «Проверь себя» на усвоение рекомендаций по соблюдению режима дня	Учатся правильно распределять время и соблюдать режим дня. Определяют назначение утренней зарядки, физкультминуток, их роль и значение в организации здоровье-сберегающей жизнедеятельности. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников. Дают оценку своим привычкам, связанным с режимом дня, с помощью тестового задания «Проверь себя»
Спортивная одежда и обувь Требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями и спортом (в помещении, на открытом воздухе, при различных погодных условиях). Рекомендации по уходу за спортивной одеждой и обувью. Игра «Проверь себя» на усвоение требований к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями	Руководствуются правилами выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников. С помощью тестового задания «Проверь себя» оценивают собственное выполнение требований к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями, а также рекомендаций по уходу за спортивной одеждой и обувью
Самоконтроль Понятие о физическом состоянии как уровне физического развития, физической готовности и самочувствия в процессе умственной, трудовой и игровой деятельности. Измерение роста, массы тела, окружности грудной клетки, плеча и силы	Учатся правильно оценивать своё самочувствие и контролируют, как их организмы справляются с физическими нагрузками. Определяют основные показатели физического развития и физических способностей и выявляют их прирост в течение учебного года. Характеризуют

мышц. Приёмы измерения пульса (частоты сердечных сокращений до, во время и после физических нагрузок).	величину нагрузки по показателям частоты сердечных сокращений. Оформляют дневник самоконтроля по основным разделам физкультурно-оздоровительной деятельности и уровню физического состояния.
Тестирование физических (двигательных) способностей (качеств): скоростных, координационных, силовых, выносливости, гибкости. Выполнение основных движений с различной скоростью, с предметами, из разных исходных положений (и. п.), на ограниченной площади опоры и с ограниченной пространственной ориентацией. Игра «Проверь себя» на усвоение требований самоконтроля	Выполняют контрольные упражнения (отжимание, прыжки в длину и в высоту с места, подбрасывание теннисного мяча, наклоны). Результаты контрольных упражнений записывают в дневник самоконтроля. Дают оценку своим навыкам самоконтроля с помощью тестового задания «Проверь себя»
Первая помощь при травмах Травмы, которые можно получить при занятиях физическими упражнениями (ушиб, ссадины и потёртости кожи, кровотечение). Игра «Проверь себя» на усвоение правил первой помощи. Подведение итогов игры	Руководствуются правилами профилактики травматизма. В паре со сверстниками моделируют случаи травматизма и оказания первой помощи. Дают оценку своим знаниям о самопомощи и первой помощи при получении травмы с помощью тестового задания «Проверь себя». Подводят итоги игры на лучшее ведение здорового образа жизни
Что надо уметь	
Бег, ходьба, прыжки, метание <i>Овладение знаниями.</i> Понятия: короткая дистанция, бег на скорость, бег на выносливость; названия метательных снарядов, прыжкового инвентаря, упражнений в прыжках в длину и в высоту. <i>Освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей.</i> Ходьба обычная, на носках, на пятках, в полуприседе, с различным положением рук, под счёт учителя, коротким, средним и длинным шагом. Сочетание различных видов ходьбы с коллективным подсчётом, с высоким подниманием бедра, в приседе, с преодолением 2-3 препятствий по разметкам. <i>Освоение навыков бега, развитие скоростных</i>	Усваивают основные понятия и термины в беге, прыжках и метаниях и объясняют их назначение. Описывают технику выполнения ходьбы, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение упражнений в ходьбе. Применяют вариативные упражнения в ходьбе для

<i>и координационных способностей. Обычный бег, с изменением направления движения по указанию учителя, коротким, средним и длинным шагом. Обычный бег в чередовании с ходьбой до 150 м, с преодолением препятствий (мячи, палки и т. п.). Обычный бег по размеченным участкам дорожки, челночный бег 3х5м, 3х10м, эстафеты с бегом на скорость.</i> <i>Совершенствование навыков бега и развитие выносливости. Равномерный, медленный, до 3—4мин, кросс по слабопересечённой местности до 1 км.</i> <i>Совершенствование бега, развитие координационных и скоростных способностей. Эстафеты «Смена сторон», «Вызов номеров», «Круговая эстафета» (расстояние 5—15 м). Бег с ускорением от 10 до 15 м (в 1 классе), от 10 до 20м (во 2 классе). Соревнования (до 60 м).</i> <i>Освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей. На одной и на двух ногах на месте, с поворотом на 90°; с продвижением вперёд на одной и на двух ногах; в длину с места, с высоты до 30 см; с разбега (место отталкивания не обозначено) с приземлением на обе ноги, с разбега и отталкивания одной ногой через плоские препятствия; через набивные мячи, верёвочку (высота 30—40 см) с 3—4 шагов; через длинную неподвижную и качающуюся скакалку; многоразовые (от 3 до 6 прыжков) на правой и левой ноге. На одной и на двух ногах на месте с поворотом на 180°, по разметкам, в длину с места, в длину с разбега, с зоны отталкивания 60—70 см, с высоты до 40см, в высоту с 4—5 шагов разбега, с места и с небольшого разбега, с доставанием подвешенных предметов, через длинную вращающуюся и короткую скакалку, многоразовые (до 8 прыжков).</i> <i>Закрепление навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей. Игры с прыжками с использованием скакалки. Прыжки через стволы деревьев, земляные возвышения и т. п., в парах. Преодоление естественных</i>	развития координационных способностей. Выбирают индивидуальный темп ходьбы, контролируют его по частоте сердечных сокращений. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей. Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых и прыжковых упражнений, при этом соблюдают правила безопасности. Включают прыжковые упражнения в различные формы занятий по физической культуре. Применяют прыжковые упражнения для развития скоростно-силовых и координационных способностей. Закрепляют в играх навыки прыжков и развивают скоростно-силовые и координационные способности.
--	---

препятствий. <i>Овладение навыками метания, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.</i> Метание малого мяча с места на дальность, из положения, стоя грудью в направлении метания; на заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (2 х2 м) с расстояния 3—4 м. Бросок набивного мяча (0,5 кг) двумя руками от груди вперёд-вверх, из положения, стоя ноги на ширине плеч, грудью в направлении метания; на дальность. Метание малого мяча с места, из положения, стоя грудью в направлении метания на дальность и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (2 х2 м) с расстояния 4—5 м, на дальность отскока от пола и от стены. Бросок набивного мяча (0,5 кг) двумя руками от груди вперёд- вверх, из положения стоя грудью в направлении метания; снизу вперёд-вверх из того же и. п. на дальность	Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений
<i>Самостоятельные занятия.</i> Равномерный бег (до 6 мин). Соревнования на короткие дистанции (до 30 м). Прыжковые упражнения на одной и двух ногах. Прыжки через небольшие (высотой 40 см) естественные вертикальные и горизонтальные (до 100 см) препятствия. Броски больших и малых мячей, других легких предметов на дальность и в цель (правой и левой рукой).	Составляют комбинации из числа разученных упражнений и выполняют их.
<i>Освоение общеразвивающих упражнений с предметами, развитие координационных, силовых способностей и гибкости.</i> Общеразвивающие упражнения с большими и малыми мячами, гимнастической палкой, набивным мячом (1 кг), обручем, флажками. <i>Освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей.</i> Группировка; перекаты в группировке, лёжа на животе и из упора стоя на коленях. Кувырок вперёд; стойка на лопатках согнув ноги; из стойки на лопатках согнув ноги перекат вперёд в упор присев; кувырок в сторону. <i>Освоение висов и упоров, развитие силовых и координационных способностей.</i> Упражнения	Описывают состав и содержание общеразвивающих упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений. Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений. Описывают технику гимнастических упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют их технику. Предупреждают появление ошибок и соблюдают

в висе стоя и лёжа; в висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног; вис на согнутых руках; подтягивание, в висе лёжа согнувшись, то же из седа ноги врозь и в висе на канате; упражнения в упоре лёжа и стоя на коленях и в упоре на коне, бревне, гимнастической скамейке. <i>Освоение навыков лазанья и перелезания, развитие координационных и силовых способностей, правильной осанки.</i> Лазанье по гимнастической стенке и канату; по наклонной скамейке в упоре присев и стоя на коленях; подтягивание лёжа на животе по горизонтальной скамейке; перелезание через горку матов и гимнастическую скамейку. Лазанье по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лёжа на животе, подтягиваясь руками; по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой ног; перелезание через гимнастическое бревно (высота до 60 см); лазанье по канату. <i>Освоение навыков в опорных прыжках, развитие координационных, скоростносиловых способностей.</i> Перелезание через гимнастического коня. <i>Освоение навыков равновесия.</i> Стойка на носках, на одной ноге (на полу и гимнастической скамейке); ходьба по гимнастической скамейке; перешагивание через мячи; повороты на 90°; ходьба по рейке гимнастической скамейки. Стойка на двух и одной ноге с закрытыми глазами; на бревне (высота 60 см) на одной и двух ногах; ходьба по рейке гимнастической скамейки и по бревну; перешагивание через набивные мячи и их переноска; повороты крутом стоя и при ходьбе на носках и на рейке гимнастической скамейки.	правила безопасности. Описывают технику упражнений в лазанье и перелезании, составляют комбинации из числа разученных упражнений. Оказывают помощь сверстникам в освоении упражнений в лазанье и перелезании, анализируют их технику, выявляют ошибки и помогают в их исправлении. Осваивают технику упражнений в лазанье и перелезании, предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности. Описывают технику опорных прыжков и осваивают её. Оказывают помощь сверстникам при освоении ими новых упражнений в опорных прыжках, анализируют их технику выполнения. Описывают технику упражнений на гимнастической скамейке и гимнастическом бревне, составляют комбинации из числа разученных упражнений. Осваивают технику упражнений на гимнастической скамейке и гимнастическом бревне, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют их технику, выявляют ошибки.
<i>Освоение танцевальных упражнений и развитие координационных способностей.</i> Шаг с прискоком; приставные шаги; шаг галопа в сторону. Стойка на двух и одной ноге с закрытыми глазами; на бревне (высота 60см) на одной и двух ногах; ходьба по рейке гимнастической скамейки и по бревну;	Описывают технику танцевальных упражнений и составляют комбинации из их числа. Осваивают технику танцевальных упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых

перешагивание через набивные мячи и их переноска; повороты кругом стоя и при ходьбе на носках и на рейке гимнастической скамейки. <i>Освоение строевых упражнений.</i> Основная стойка; построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг; перестроение по звеньям, по заранее установленным местам; размыкание на вытянутые в стороны руки; повороты направо, налево; команды «Шагом марш!», «Класс, стой!». Размыкание и смыкание приставными шагами; перестроение из колонны по одному в колонну по два, из одной шеренги в две; передвижение в колонне по одному на указанные ориентиры; команда «На два (четыре) шага разомкнись!».	танцевальных упражнений. Различают строевые команды. Точно выполняют строевые приемы.
<i>Освоение общеразвивающих упражнений без предметов, развитие координационных способностей, силы и гибкости, а также правильной осанки.</i> Основные положения и движения рук, ног, туловища, выполняемые на месте и в движении. Сочетание движений ног, туловища с одноимёнными и разноимёнными движениями рук. Комбинации (комплексы) общеразвивающих упражнений различной координационной сложности.	Описывают состав и содержание общеразвивающих упражнений без предметов и составляют комбинации из числа разученных упражнений. Предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности.
<i>Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве.</i> Подвижные игры «К своим флажкам», «Два мороза», «Пятнашки». <i>Закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве.</i> Подвижные игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде», «Лисы и куры». <i>Закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность, развитие способностей к дифференцированию параметров движений, скоростно-силовых способностей.</i> Подвижные игры «Кто дальше бросит», «Точный расчет», «Метко в цель».	Организовывают и проводят совместно со сверстниками подвижные игры, осуществляют судейство. Описывают технику игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности.
<i>Овладение элементарными умениями в ловле,</i>	Используют действия данных подвижных игр для

бросках, передачах и ведении мяча. Ловля, передача, броски и ведение мяча индивидуально, в парах, стоя на месте и в шаге. Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень, обруч). Ведение мяча (правой, левой рукой) в движении по прямой (шагом и бегом). Закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча и развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве. Подвижные игры «Играй, играй, мяч не теряй», «Мяч водящему», «У кого меньше мячей», «Школа мяча», «Мяч в корзину», «Попади в обруч».	развития координационных и кондиционных способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе. Используют подвижные игры для активного отдыха. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе.
--	---

7. Материально-техническое обеспечение

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения		
1	Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)		
1.1	Стандарт начального общего образования по физической культуре	+	Стандарт по физической культуре, примерные программы
1.2	Программа Физическая культура. 1—4 классы В. И. Ляха.	+	
1.3	Рабочая программа по физической культуре	+	
1.4	Учебники, которые входят в предметную линию В. И. Ляха. <i>В. И. Лях</i> . Физическая культура. 1—4 классы. Учебник для общеобразовательных учреждений.	+	Учебник, рекомендованный Министерством образования и науки Российской Федерации, и пособия входят в библиотечный фонд
	Учебно-практическое пособие по физической культуре: «Влияние оздоровительной физической культуры на организм». Малышева О.Ю.	+	В кабинете
1.5	Учебно-практическое пособие по физической культуре: «Комплексы физических упражнений для ОДА, их влияние на	+	В кабинете

	организм». Составитель Малышева О.Ю.		
1.6	Методические издания по физической культуре для учителей - Теория и методика воспитания. 2002 г. - Санитарные нормы для школ и дошкольных учреждений. - Сборник педагогических идей. 2012 г (+ диск) - Здоровье детей в образовательных учреждениях	+	Методические пособия и рекомендации, журнал «Физическая культура в школе»
1.7	Готовимся к выполнению нормативов ГТО. 1-11 кл.: учебно-методическое пособие\ Г.И. Погадаев. – М.: Дрофа, 2016.	+	
1.8	Правила спортивных игр в цветных иллюстрациях\ авт.-сост. С. Кузина. – Москва: Издательство АСТ, 2016.	+	
2	Учебно-практическое оборудование		
2.1	Стенка гимнастическая		
2.2	Бревно гимнастическое напольное		
2.3	Козёл гимнастический		
2.4	Канат для лазанья		
2.5	Перекладина навесная		
2.6	Мост гимнастический подкидной		
2.7	Скамейка гимнастическая жёсткая		
2.8	Маты гимнастические		
2.9	Мяч набивной (3 кг)		
2.10	Мяч малый (теннисный)		
2.11	Скакалка гимнастическая		
2.12	Палка гимнастическая		
2.13	Обруч гимнастический		
2.14	Секундомер		
2.15	Длинная скакалка		
2.16	Мячи малые		

2.17	Ракетки для настольного тенниса
2.18	Сетки для настольного тенниса
2.19	Теннисный стол
<i>Лёгкая атлетика</i>	
2.20	Планка для прыжков в высоту
2.21	Стойка для прыжков в высоту
2.22	Фишки разметочные
2.23	Мячи для метания 150 гр.
2.24	Секундомер
<i>Подвижные и спортивные игры</i>	
2.25	Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой
2.26	Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой
2.27	Мячи баскетбольные
2.28	Сетка для переноса и хранения мячей
2.29	Жилетки игровые с номерами
2.30	Стойка волейбольная универсальная
2.31	Сетка волейбольная
2.32	Мячи волейбольные
2.33	Кегли
2.34	Мячи футбольные
2.35	Мячи гандбольные
<i>Средства первой помощи</i>	
2.36	Аптечка медицинская
<i>Разное</i>	
2.37	Доска аудиторная с магнитной поверхностью (2)
2.38	Спортивный зал
2.39	Пришкольный стадион (площадка).
2.40	Спортивный комплекс «Юность».

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ – 1 класс										66 часов	
№ У ро ка	Тема урока	Содержание	Дата		Оборудова ние	Планируемые результаты					
			план	факт		Предметные УУД	Метапредметные УУД	Личностные УУД			
1 четверть – 16 часов											
Легкая атлетика 12 часов											
1\1	Урок – путешествие. Правила по технике безопасности на уроках физической культуры. ТБ на уроках л\а. Основы знаний. Освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей.	Организационно-методические требования на уроках физической культуры. «Когда и как возникли физическая культура и спорт». ТБ во время занятий л\а. ОРУ «Ходьба обычная, на носках, на пятках, в полуприседе, с различным	05.09			Сравнивать физкультуру и спорт эпохи Античности с современной физкультурой и спортом. Называют движения, которые выполняют первобытные люди на рисунке. Изучают рисунки, на которых изображены античные атлеты, и называют виды соревнований, в которых они участвуют. Знать организационно-методические требования, применяемые на уроках физической культуры, строевые упражнения, правила подвижных игр «Пингвины с мячом».	Коммуникативные: уметь слушать и вступать в диалог; участвовать в коллективном обсуждении. Регулятивные: умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств; планировать свои действия при выполнении комплексов упражнений; оценивать правильность выполнения двигательных действий. Познавательные: осуществлять анализ выполненных действий; активно включаться в процесс выполнения заданий; выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях			

		положением рук под счет коротким, средним и длинным шагом». Игра «Пингвины с мячом».					упражнений.	
2\2	Спортивный марафон. Освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей.	ОРУ в движении Сочетание различных видов ходьбы с коллективным подсчётом, с высоким подниманием бедра, в приседе, с преодолением 2-3 препятствий по разметкам. Игра «Вызов номеров».	08.09		Секундометр, рулетка, обручи, конусы.	Демонстрируют вариативное выполнение упражнений в ходьбе. Осваивать умение использовать положение рук и длину шага во время ходьбы. Знать правила подвижной игры «Вызов номеров».	<i>Коммуникативные:</i> представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. <i>Регулятивные:</i> проектировать новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. <i>Познавательные:</i> выполнять сочетание различных видов ходьбы с коллективным подсчётом, с высоким подниманием бедра, в приседе, с преодолением 2-3 препятствий по разметкам.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях
3\3	Спортивный марафон. Освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей.	ОРУ. Круговая тренировка. Обычный бег, бег с изменением направления движения по указанию учителя,	12.09		Секундометр	Знать понятия: бег на скорость. Различать разные виды бега, уметь менять направление во время бега, оценивать свое состояние, правила подвижной игры «Смена сторон».	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> самостоятельно выделять и формулировать	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям; развитие самостоятельности и

	ионных способностей.	коротким, средним и длинным шагом. Бег в чередовании с ходьбой до 150 м., с преодолением препятствий (мячи, палки и т.д.) Игра «Смена сторон».					познавательные цели. <i>Познавательные:</i> выполнять обычный бег, бег с изменением направления движения. Бег в чередовании с ходьбой, играть в подвижную игру «Смена сторон».	личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование установки на безопасный образ жизни
4\4	Урок – путешествие. Освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей.	ОРУ в движении Обычный бег по размеченным участкам дорожки, челночный бег 3\5 м. Эстафеты с бегом на скорость	14.09		секундомер	Демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений. Различать разные виды бега, уметь менять направление во время бега, оценивать свое состояние. Научиться общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, устанавливать рабочие отношения. <i>Регулятивные:</i> контролировать свою деятельность по результату, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> выполнять обычный бег по размеченным участкам дорожки, челночный бег 3\5 м. Эстафеты с бегом на скорость.	Знать, как выполнять контрольное тестирование правил подвижной игры «Командные собачки»

5\5	Урок – путешествие. Совершенствование навыков бега и развитие выносливости.	Комплекс ОРУ Равномерный, медленный бег до 3 мин. Тест: Челночный бег 3*10 Игры «Вызов номеров»	15.09		Рулетка, секундомер	Выявлять характер зависимости частоты сердечных сокращений от особенностей выполнения физических упражнений. Знакомство с челночным бегом. Освоение правил выполнения. Развитие выносливости, умения распределять силы. Умение чередовать бег с ходьбой. Правила подвижной игры «Вызов номеров»	<i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. <i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> выполнять равномерный, медленный бег до 3 мин. Тест: Челночный бег 3*10	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свобод
6\6	Урок – соревнование. Совершенствование бега, развитие координационных и скоростных способностей.	ОРУ. Эстафеты. Бег с ускорением от 10 до 15 м. Игра «Круговая эстафета».	19.09		Набивные мячи, волейбольный мяч	Развитие выносливости, умения распределять силы. Умение чередовать бег с ходьбой. Знакомство с броском набивного мяча на дальность из-за головы двумя руками. Освоение правил выполнения. Знать правила подвижной игры «Круговая эстафета».	<i>Коммуникативные:</i> представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. <i>Регулятивные:</i> контролировать свою деятельность по результату, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> выполнять эстафеты, бег с ускорением от 10 до 15 м. Играть в подвижную игру «Круговая эстафета».	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, формирование установки на безопасный образ жизни, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях
7\7	Урок –	ОРУ. Круговая	21.09		Волейболь	Знать технику эстафетного	<i>Коммуникативные:</i>	Развитие мотивов

	соревнование. Совершенствование бега, развитие координационных и скоростных способностей.	разминка Эстафеты с мячами. Бег с ускорением от 10 до 15 м. Тест: бег 30 м.			новый мяч	бега, бега с ускорением на короткие дистанции.	эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. <i>Регулятивные:</i> контролировать свою деятельность по результату, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> знать технику бега с ускорением на короткие дистанции.	учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, формирование установки на безопасный образ жизни, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях
88	Спортивный марафон. Освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.	ОРУ в движении. Прыжок в длину с места, с разбега, с отталкиванием одной и приземлением на две. Прыжки на одной на двух ногах на месте с поворотом на 180°, по разметкам, в длину с места, в длину с разбега, с зоны отталкивания	26.09		Скакалка, рулетка, кегли	Применять прыжковые упражнения для развития скоростно-силовых и координационных способностей.	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> выполнять прыжковые упражнения играть в подвижную игру «Вышибалы с кеглями»	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях

		60-70 см., с высоты до 40 см. в высоту с 4-5 шагов разбега, с места и с небольшого разбега, с доставанием подвешенных предметов, через длинную вращающуюся и короткую скакалку, многоразовые (до 8 прыжков) Подвижная игра «Вышибалы с кеглями»						
99	Урок-игра. Освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.	Комплекс ОРУ. Специальные прыжковые упражнения. Прыжок с разбега через плоские препятствия; через набивные мячи, верёвочку (высота 30-40 см.) с 3-4 шагов; через длинную неподвижную и	28.09		Резинка, рулетка, скакалка, набивные мячи, верёвочка	Знать технику выполнения прыжковых упражнений, правила подвижной игры «Прыжки со скакалкой»	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> прыгать в высоту с разбега, играть в подвижную игру «Прыжки со скакалкой»	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях

		качающуюся скакалку; многоразовые (от 3 до 6 прыжков) на правой и левой ноге. Подвижная игра «Прыжки со скакалкой»						
10\10	Спортивный марафон. Овладение навыками метания, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.	ОРУ. Специальные беговые упражнения Тест: Метания малого мяча 150 гр. с места на дальность, из положения стоя грудью в направлении метания Подвижная игра «Ловишка»	29.09		Конусы, малые мячи	Знать название метательных снарядов. Знать технику метания малого мяча с места на дальность, правила подвижной игры «Ловишка»	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель <i>Познавательные:</i> проходить тестирование метание малого мяча на точность, играть в подвижную игру «Ловишка». Тест: Метания малого мяча 150	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях
11\11	Спортивный марафон. Овладение навыками метания, развитие скоростно-силовых и	ОРУ. Тест: Метания малого мяча с 6 метров в цель Метания малого мяча с места на	03.10		Конусы, малые мячи	Знать технику метания малого мяча с места на дальность, правила бросков набивного мяча,	<i>Коммуникативные:</i> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. <i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие

	координационных способностей.	заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (2\2 м.) с расстояния 3-4 м.. Бросок набивного мяча (0,5 кг) двумя руками от груди вперед-вверх, из положения, стоя ноги на ширине плеч, грудью в направлении метания; на дальность. Подвижная игра «Колдунчики»					сверстника, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> выполнять метание малого мяча с места на заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (2\2 м.) с расстояния 3-4 м. Бросок набивного мяча (0,5 кг) двумя руками от груди вперед-вверх, из положения, стоя ноги на ширине плеч, грудью в направлении метания; на дальность. Тест: Метания малого мяча с 6 метров в цель	самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
12\12	Урок-путешествие. Совершение навыков бега и развитие выносливости.	ОРУ Кроссовая подготовка Тест: Кросс по слабопересечённой местности до 1 км. Тест: Бросок набивного мяча (0,5 кг)	05.10		Секундометр	Знать понятия: бег на выносливость.	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. <i>Познавательные:</i> пробегать дистанцию 1000 м, играть в спортивную игру	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе

		Подвижная игра «Пятнашки»					«Пятнашки» Тест: Кросс по слабопересечённой местности до 1 км. Тест: Бросок набивного мяча (0,5 кг)	представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
Гимнастика с элементами акробатики 4 часа								
13\1	Урок-экскурсия. Правила по технике безопасности на уроках гимнастик и с элементами акробатик и. Освоение строевых упражнений.	ТБ на уроках гимнастики ОРУ. Основная стойка; построение в шеренгу. Команды «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!». «По порядку рассчитайсь!»; «На первый-второй рассчитайсь!». Размыкание на вытянутые в стороны руки; повороты направо, налево; команды: «Шагом марш!», «Класс стой!».	20.10		Скакалка	Знать, правила по технике безопасности на уроках гимнастики с элементами акробатики. Правила выполнения игрового упражнения. Различать и выполнять строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйсь!», «Стой!». Основная стойка; построение в шеренгу, размыкание на вытянутые в стороны руки; повороты направо, налево; команды «Шагом марш!», «Класс стой!». Освоение универсальных умений по самостоятельному выполнению упражнений по строевой подготовке.	<i>Коммуникативные:</i> представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, устанавливать рабочие отношения. <i>Регулятивные:</i> адекватно оценивать свои действия и действия партнеров, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. <i>Познавательные:</i> уметь делать зарядку, выполнять игровое упражнение на внимание	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях

		Игра «Класс, смирно!». Игра «Змейка».						
14/2	Урок-игра. Освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей.	ОРУ на гибкость Круговая тренировка «Группировка, перекаты в группировке лежа на животе и из упора стоя на коленях». Подвижная игра «Прыгающие воробушки»	24.10		Маты гимнастические	Осваивать универсальные умения по выполнению группировки и перекатов в группировке лежа на животе и из упора стоя на коленях. Описывать технику разучиваемых упражнений.	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию. <i>Познавательные:</i> выполнять группировку, перекаты в группировке лежа на животе и из упора стоя на коленях».	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств
15/3	Спортивный марафон. Освоение акробатических упражнений и развитие	ОРУ на гибкость Круговая тренировка «Группировка, перекаты в группировке лежа на животе и из упора стоя	26.10		Маты гимнастические, волейбольный и малый мячи	Осваивать универсальные умения по выполнению группировки и перекатов в группировке лежа на животе и из упора стоя на коленях. Описывать технику разучиваемых упражнений.	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели,	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие

[illegible]

Гимнастика с элементами акробатики «Бодрость, грация, координация!» 10 часов								
17\1	Правила по технике безопасности на уроках гимнастик и с элементами акробатики. О\З Освоение висов и упоров, развитие силовых и координационных способностей.	О\З – «Современные Олимпийские игры» ОРУ с предметами. Передвижения по гимнастической стенке. Упражнения в висе стоя и лёжа; в висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног; вис на согнутых руках Игра «Конники-спортсмены»	07.11		Шведская стенка, гимнастические маты	Объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр. Определять цель возрождения Олимпийских игр. Объяснять роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения. Называть известных российских и зарубежных чемпионов Олимпийских игр. Осваивать технику выполнения упражнений на гимнастической стенке. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений на гимнастической стенке. Уметь выполнять упражнения в висе стоя и лёжа; в висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног; вис на согнутых руках.	<i>Коммуникативные:</i> устанавливать рабочие отношения, слушать и слышать друг друга и учителя. <i>Регулятивные:</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. <i>Познавательные:</i> выполнять комбинацию из освоенных гимнастических упражнений	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств
18\2	Освоение висов и упоров, развитие силовых и координационных	ОРУ с предметами. Передвижения по гимнастической стенке.	09.11		Шведская стенка, гимнастические маты	Осваивать технику выполнения упражнений на гимнастической стенке. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений на гимнастической стенке.	<i>Коммуникативные:</i> устанавливать рабочие отношения, слушать и слышать друг друга и учителя. <i>Регулятивные:</i> самостоятельно выделять и	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о

	способностей.	Упражнения в висе стоя и лёжа; в висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног; вис на согнутых руках Тест: Подтягивание в висе (мальчики), подтягивание в висе лежа (девочки). Игра «Пятнашки»				Уметь выполнять упражнения в висе стоя и лёжа; в висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног; вис на согнутых руках.	формулировать познавательные цели. <i>Познавательные:</i> выполнять комбинацию из освоенных гимнастических упражнений. Знать правила по технике безопасности на уроках гимнастики с элементами акробатики. Тест: Подтягивание в висе (мальчики), подтягивание в висе лежа (девочки).	нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств
19\3	Освоение навыков лазанья и перелезания, развитие координационных и силовых способностей, правильно осанки.	ОРУ. Корректирующие упражнения. Лазание по гимнастической стенке; по наклонной скамейке в упоре присев и стоя на коленях. Подтягивание, лежа на животе	10.11		Шведская стенка, гимнастические маты, гимнастическая скамейка	Освоить технику лазания по гимнастической стенке, скамейке различными способами. Проявлять качества силы, координации, выносливости при выполнении лазания по гимнастической скамейке. Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении гимнастических упражнений.	<i>Коммуникативные:</i> устанавливать рабочие отношения, слушать и слышать друг друга и учителя. <i>Регулятивные:</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. <i>Познавательные:</i> выполнять лазание по гимнастической стенке; по наклонной скамейке в упоре присев и стоя на коленях.	Принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие доброжелательности и эмоционально – нравственной отзывчивости, самостоятельности и личной ответственности за свои поступки.

		по горизонтальной скамейке». Подвижная игра «Отгадай, чей голос».					Подтягивание, лежа на животе по горизонтальной скамейке».	
20\4	Освоение навыков лазанья и перелезания, развитие координационных и силовых способностей, правильно й осанки.	ОРУ. Корректирующие упражнения. Лазание по гимнастической стенке; по наклонной скамейке в упоре присев и стоя на коленях. Подтягивание, лежа на животе по горизонтальной скамейке». Подвижная игра «Отгадай, чей голос».	14.11		Шведская стенка, гимнастические маты, гимнастическая скамейка	Освоить технику лазания по гимнастической стенке, скамейке различными способами. Проявлять качества силы, координации, выносливости при выполнении лазания по гимнастической скамейке. Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении гимнастических упражнений.	<i>Коммуникативные:</i> устанавливать рабочие отношения, слушать и слышать друг друга и учителя. <i>Регулятивные:</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. <i>Познавательные:</i> выполнять лазание по гимнастической стенке; по наклонной скамейке в упоре присев и стоя на коленях. Подтягивание, лежа на животе по горизонтальной скамейке».	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств
21\5	Освоение навыков в опорных прыжках, развитие координации	ОРУ. Специальные прыжковые упражнения. Перелезание через	16.11		Маты гимнастические, гимнастический конь.	Освоить технику перелезания через гимнастического коня. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении перелезания	<i>Коммуникативные:</i> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и

	ионных, скоростно-силовых способностей.	гимнастического коня. «Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания». Игра «Не урони мешочек».				через гимнастического коня. Познакомиться с техникой выполнения опорного прыжка.	форме. <i>Регулятивные:</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. <i>Познавательные:</i> выполнять различные варианты перелезаний через гимнастического коня, играть в подвижную игру «Не урони мешочек».	освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям
22\6	Освоение навыков в опорных прыжках, развитие координационных, скоростно-силовых способностей.	ОРУ. Специальные прыжковые упражнения. Перелезание через гимнастического коня. «Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания». Тест: Прыжки со скакалкой за 1 мин. Игра «Кто сильнее».	21.11		Маты гимнастические, гимнастический конь.	Освоить и закрепить технику перелезания через гимнастического коня. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении перелезания через гимнастического коня.	<i>Коммуникативные:</i> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. <i>Регулятивные:</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. <i>Познавательные:</i> выполнять различные варианты перелезаний через гимнастического коня, играть в подвижную игру «Кто сильнее». Тест: Прыжки со скакалкой за 1 мин.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям

23\7	Освоение навыков равновесия.	ОРУ. Стойка на носках, на одной ноге (на полу и гимнастической скамейке), ходьба по гимнастической скамейке, повороты на 90°. Ходьба по рейки гимнастической скамейки. Повороты, кругом стоя и при ходьбе на носках и на рейке гимнастической скамейки. Подвижная игра «Посадка картофеля».	23.11		Маты гимнастические, гимнастическая скамейка	Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. Демонстрировать полученные навыки выполнения гимнастических упражнений с элементами упражнений на равновесия. Соблюдать правила техники безопасности.	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> выполнять упражнения на равновесие, играть в подвижную игру «Посадка картофеля».	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
24\8	Освоение навыков равновесия.	ОРУ. Круговая тренировка Стойка на двух и одной ноге с закрытыми глазами; на бревне (высота 60 см.) на одной	24.11		Маты гимнастические, гимнастическая скамейка, набивные мячи.	Знать, как проходить станции круговой тренировки, правила подвижной игры «Удочка». Демонстрировать полученные навыки выполнения гимнастических упражнений с элементами	<i>Коммуникативные:</i> представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, устанавливать рабочие отношения. <i>Регулятивные:</i> адекватно оценивать свои действия и действия партнеров, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого.	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и

		и двух ногах. Ходьба по рейки гимнастической скамейки и по бревну. Перешагивание через набивные мячи и их переноска Подвижная игра «Удочка»				упражнений на равновесия. Соблюдать правила техники безопасности.	<i>Познавательные:</i> проходить станции круговой тренировки, играть в подвижную игру «Удочка»	свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях
25\9	Освоение танцевальных упражнений и развитие координационных способностей.	ОРУ типа зарядки. Шаг с прискоком, приставные шаги; шаг галопа в сторону Подвижная игра «Море волнуется».	25.11		Маты гимнастические	Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. Демонстрировать технику танцевальных упражнений. Соблюдать правила техники безопасности.	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации, слушать и слышать друг друга. <i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> знать технику танцевальных упражнений, правила подвижной игры «Море волнуется».	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
26\10	Освоение танцевальных упражнений	Комплекс ОРУ Стойка на двух или одной ноге с	28.11		Гимнастическая скамейка	Демонстрировать стойку на двух или одной ноге с закрытыми глазами; на бревне (высота 60 см.) на	<i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга и учителя, уметь работать в группе.	Развитие самостоятельности и личной ответственности за

	й и развитие координационных способностей.	закрытыми глазами; на бревне (высота 60 см.) на одной и двух ногах; ходьба по рейке гимнастической скамейки и по бревну; перешагивание через набивные мячи и их переноска; повороты, кругом стоя и при ходьбе на носках и на реке гимнастической скамейки. Подвижная игра «Горячая линия»				одной и двух ногах; ходьбу по рейке гимнастической скамейки и по бревну; перешагивание через набивные мячи и их переноска; повороты, кругом стоя и при ходьбе на носках и на реке гимнастической скамейки.	<i>Регулятивные:</i> осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> выполнять танцевальные упражнения, играть в подвижную игру «Горячая линия»	свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств
Подвижные и спортивные игры «Играем все!» 6 часов								
27/1	Инструктаж по ТБ. Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей	Инструктаж по ТБ. ОРУ с предметами. Игры «К своим флажкам», «Два мороза», «Пятнашки»	05.12		Мячи, конусы	Объяснять пользу подвижных игр. Использовать подвижные игры для организации активного отдыха и досуга. Выбирать для проведения подвижных игр водящего и капитана команды. Распределяться на	<i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга, управлять поведением партнера (контроль, коррекция, умение убеждать). <i>Регулятивные:</i> контролировать свою деятельность по результату, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. <i>Познавательные:</i>	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не

	ей, способность и к ориентированию в пространстве.					команды с помощью считалочек.	Знать разные беговые упражнения. Уметь выполнять правила подвижных игр.	создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций
28\2	Закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве.	Зарядка. Подвижные игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». «Лисы и куры»	07.12		Обручи	Распределяться на команды с помощью считалочек. Организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью зарядки и подвижных игр.	<i>Коммуникативные:</i> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, управлять поведением партнера. <i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров. <i>Познавательные:</i> выполнять прыжковые упражнения, играть в подвижные игры.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций
29\3	Закрепление и совершенствование метаний на дальность, и точность, развитие способностей к дифференц	ОРУ с предметами Подвижные игры «Кто дальше бросит», «Точный расчёт», «Точно в цель». «Метание в	12.12		Малые мячи, мишень	Распределяться на команды с помощью считалочек. Учиться владеть навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием, показателями развития основных физических качеств - быстроты, силы и координации движений.	<i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. <i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции, адекватно	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, развитие этических чувств,

	ированию параметров движений, скоростно-силовых способностей.	движении» Тест: Метание в цель с 6 метров					оценивать свои действия и действия партнеров. <i>Познавательные:</i> бросать мяч на дальность и точность, играть в подвижные игры. Тест: Метание в цель с 6 метров	доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям
30\4	Овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча.	ОРУ. Круговая тренировка. Ловля, передача, броски и ведение мяча индивидуально, в парах, стоя на месте и в шаге. Ловля и передача мяча в движении.	15.12		Мячи волейбольные, малые мячи	Использовать действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей.	<i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга и учителя, управлять поведением партнера. <i>Регулятивные:</i> проектировать траектории развития через включение в новые виды деятельности и формы сотрудничества. <i>Познавательные;</i> бросать мяч в стену различными способами, ловить отскочивший от стены мяч, работа в парах.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций
31\5	Закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча и	ОРУ. Броски в цель (кольцо, щит, мишень, обруч). Ведение мяча (правой, левой рукой) в движении по прямой (шагом и	21.12		Баскетбольные мячи	Использовать подвижные игры для организации активного отдыха и досуга. Выбирать для проведения подвижных игр водящего и капитана команды.	<i>Коммуникативные:</i> обеспечивать бесконфликтную совместную работу. <i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции.	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и

	развитие способностей дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве.	бегом). Подвижные игры: «Играй, играй, мяч не теряй!», «Мяч в корзину!», «Школа мяча».					<i>Познавательные:</i> выполнять держания, ловлю, передачу, броски и ведения мяча различными способами.	свободе, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выход из спорных ситуаций
32\6	Закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча и развитие способностей дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве.	ОРУ. Броски в цель (кольцо, щит, мишень, обруч). Ведение мяча (правой, левой рукой) в движении по прямой (шагом и бегом). Подвижные игры: «Мяч водящему», «У кого меньше мячей», «Попади в обруч»	22.12		Баскетбольные, волейбольные мячи	Использовать подвижные игры для организации активного отдыха и досуга. Выбирать для проведения подвижных игр водящего и капитана команды.	<i>Коммуникативные:</i> обеспечивать бесконфликтную совместную работу. <i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. <i>Познавательные:</i> выполнять держания, ловлю, передачу, броски и ведения мяча различными способами.	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выход из спорных ситуаций

Подвижные и спортивные игры «И граем все!» 8 часов								
33\1	ТБ во время подвижных игр. О\З Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, ориентированию в пространстве.	ТБ во время подвижных игр. О\З – «Что такое физическая культура» ОРУ Игры «К своим флажкам», «Два мороза», «Пятнашки» Эстафеты с предметами. По выбору учащихся.	09.01		Конусы, флажки	Раскрывать понятие «физическая культура» и анализировать положительное влияние её компонентов (регулярные занятия физическими упражнениями, закаливающие процедуры, личная гигиена) на укрепление здоровья и развитие человека. Определять признаки положительного влияния занятий физкультурой на успехи в учёбе. Описывать технику игровых действий и приёмов, осваивать их самостоятельно, выявлять и устранять типичные ошибки.	<i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, устанавливать рабочие отношения. <i>Регулятивные:</i> адекватно оценивать свои действия и действия партнеров, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> организовывать и проводить совместно со сверстниками подвижные игры, осуществлять судейство.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций
34\2	Закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентиро	Зарядка. Подвижные игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде», «Лисы и куры»	12.01		Обручи	Распределяться на команды с помощью считалочек.	<i>Коммуникативные:</i> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, управлять поведением партнера. <i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции, адекватно оценивать свои действия и	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных

	вание в пространст ве.						действия партнеров. <i>Познавательные:</i> играть в подвижные игры.	социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций
35\3	Закреплени е и совершенс твование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способност ей, ориентиро вание в пространст ве.	Зарядка. Подвижные игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде», «Лисы и куры» Прыжки со скакалкой	16.01		Обручи	Распределяться на команды с помощью считалочек. Организовывать здоровье-сберегающую жизнедеятельность с помощью зарядки и подвижных игр.	<i>Коммуникативные:</i> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, управлять поведением партнера. <i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров. <i>Познавательные:</i> выполнять прыжковые упражнения, играть в подвижные игры.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций
36\4	Закреплени е и совершенс твование метаний на дальность, и точность, развитие способност ей к дифференц ированию параметров	ОРУ с предметами Подвижные игры «Кто дальше бросит», «Точный расчёт», «Точно в цель».	18.01		Малые мячи, мишень	Распределяться на команды с помощью считалочек.	<i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. <i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров.	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-

	движений, скоростно-силовых способностей.						<i>Познавательные:</i> бросать мяч в парах на точность, играть в подвижные игры.	нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям
37/5	Овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча.	ОРУ. Круговая тренировка. Ловля, передача, броски и ведение мяча индивидуально, в парах, стоя на месте и в шаге.	23.01		Мячи волейбольные, малые мячи	Использовать действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей.	<i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга и учителя, управлять поведением партнера. <i>Регулятивные:</i> проектировать траектории развития через включение в новые виды деятельности и формы сотрудничества. <i>Познавательные:</i> ловля, передача, броски и ведение мяча индивидуально, в парах, стоя на месте и в шаге.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций
38/6	Овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча.	ОРУ. Круговая тренировка. Ловля, передача, броски и ведение мяча индивидуально, в парах, стоя на	24.01		Мячи волейбольные, малые мячи	Использовать действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей.	<i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга и учителя, управлять поведением партнера. <i>Регулятивные:</i> проектировать траектории развития через включение в новые виды деятельности и формы сотрудничества. <i>Познавательные:</i> ловля,	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со

		месте и в шаге.					передача, броски и ведение мяча индивидуально, в парах, стоя на месте и в шаге.	сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций
39\7	Закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча и развитие способностей дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве.	ОРУ. Подвижные игры: «Мяч водящему», «У кого меньше мячей», «Попади в обруч»	26.01		Баскетбольные, волейбольные мячи	Использовать подвижные игры для организации активного отдыха и досуга. Выбирать для проведения подвижных игр водящего и капитана команды.	<i>Коммуникативные:</i> обеспечивать бесконфликтную совместную работу. <i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. <i>Познавательные:</i> выполнять держания, ловлю, передачу, броски и ведения мяча различными способами.	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выход из спорных ситуаций.
40/8	Закрепление и совершенствование держания,	ОРУ. Подвижные игры: «Мяч водящему», «У кого меньше	27.01		Баскетбольные, волейбольные мячи	Использовать подвижные игры для организации активного отдыха и досуга. Выбирать для проведения	<i>Коммуникативные:</i> обеспечивать бесконфликтную совместную работу. <i>Регулятивные:</i> осознавать	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на

	ловли, передачи, броска и ведения мяча и развитие способностей дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве.	мячей», «Попади в обруч»				подвижных игр водящего и капитана команды.	самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. <i>Познавательные:</i> выполнять держания, ловлю, передачу, броски и ведения мяча различными способами.	основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выход из спорных ситуаций.
Лыжная подготовка «Все на лыжи!» – 12 часов								
41\1	Техника безопасности при занятиях на лыжах. О\З Освоение техники лыжных ходов.	Техника безопасности при занятиях на лыжах. ОРУ. Лыжная строевая подготовка. Построение в шеренгу с лыжами в руках. Переноска и надевание лыж.	30.01		Лыжи с палками	Знать основные требования к одежде и обуви во время занятий. Значение занятий лыжами для укрепления здоровья и закаливания. Особенности дыхания. Требования к температурному режиму, понятие об обморожении. Техника Безопасности при занятиях лыжами. Переносить и надевать лыжный инвентарь	<i>Коммуникативные:</i> - уметь слушать и вступать в диалог; - способен участвовать в речевом общении. <i>Регулятивные:</i> умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростной выносливости); - учитывать правило в планировании и контроле способа решения; -адекватно воспринимать оценку учителя; -оценивать правильность	Мотивационная основа на занятия лыжными гонками, занятиями на свежем воздухе; -учебно-познавательный интерес к занятиям лыжной подготовкой.

		Ступающий и скользящий шаг без палок и с палками.					выполнения двигательных действий при перемещении на лыжах. <i>Познавательные:</i> - осуществлять анализ выполненных действий; - активно включаться в процесс выполнения заданий по лыжной подготовке; - выражать творческое отношение к выполнению заданий с лыжными палками и без	
42\2	Освоение техники лыжных ходов.	ОРУ. Лыжная строевая подготовка. Построение в шеренгу с лыжами в руках. Переноска и надевание лыж. Ступающий и скользящий шаг без палок и с палками.	01.02		Лыжи с палками	Знать технику выполнения ступающего и скользящего шага без палок с палками	<i>Коммуникативные:</i> - уметь слушать и вступать в диалог; - способен участвовать в речевом общении. <i>Регулятивные:</i> умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростной выносливости); - учитывать правило в планировании и контроле способа решения; - адекватно воспринимать оценку учителя; - оценивать правильность выполнения двигательных действий при перемещении на лыжах. <i>Познавательные:</i> - осуществлять анализ	Техника безопасности при занятиях на лыжах. О\З Освоение техники лыжных ходов.

							выполненных действий; - активно включаться в процесс выполнения заданий по лыжной подготовке; - выражать творческое отношение к выполнению заданий с лыжными палками и без	
43/3	Освоение техники лыжных ходов.	ОРУ с предметами. Передвижение скользящим шагом. Повороты переступанием на месте.	02.02		Лыжи с палками	Осваивать универсальное умение передвижения на лыжах.	<i>Коммуникативные:</i> устанавливать рабочие отношения, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. <i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. <i>Познавательные:</i> передвижение скользящим шагом. Повороты переступанием на месте.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие навыков сотрудничества со сверстниками, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций
44/4	Освоение техники лыжных ходов.	ОРУ. Передвижение на лыжах до 1 км. Игра «Катание на санках».	08.02		Лыжи с палками, санки	Описывать технику выполнения основной стойки, объяснять, в каких случаях она используется лыжниками.	<i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, устанавливать рабочие отношения. <i>Регулятивные:</i> адекватно оценивать свои действия и действия партнеров,	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со

							сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> варьировать способами передвижения на лыжах.	сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций
45/5	Освоение техники лыжных ходов.	ОРУ. Передвижение на лыжах до 1 км. Игра «Салки на марше».	09.02		Лыжи с палками	Проявлять выносливость при прохождении дистанций разученным способом передвижения.	<i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. <i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров. <i>Познавательные:</i> передвижение скользящим шагом, играть в подвижную игру «Салки на марше».	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям
46/6	Освоение техники лыжных ходов.	ОРУ. Подъёмы и спуск под уклон. Игра «На буксире».	13.02		Лыжи с палками	Демонстрировать технику выполнения основной стойки лыжника при передвижении и спуске с небольших пологих склонов	<i>Коммуникативные:</i> обеспечивать бесконфликтную совместную работу. <i>Регулятивные:</i> осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> выполнять подъёмы и спуски под уклон, играть в	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, развитие самостоятельности и

							подвижную игру «На буксире».	личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
47\7	Освоение техники лыжных ходов.	ОРУ. Подъёмы и спуск под уклон. Игра по выбору учащихся	16.02		Лыжи с палками	Демонстрировать технику выполнения основной стойки лыжника при передвижении и спуске с небольших пологих склонов	<i>Коммуникативные:</i> обеспечивать бесконфликтную совместную работу. <i>Регулятивные:</i> осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> выполнять подъёмы и спуски под уклон, играть в подвижную игру «На буксире».	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
48\8	Освоение техники лыжных ходов.	ОРУ. Передвижение на лыжах ступающим и скользящим	01.03		Лыжи с палками	Демонстрировать технику передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом.	<i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. <i>Регулятивные:</i> осознавать	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не

		шагом. Игра «Финские санки».					самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров. <i>Познавательные:</i> Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом, играть «Финские санки».	создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям
49\9	Освоение техники лыжных ходов.	ОРУ. Скользящий шаг с палками Игра «День и ночь».	09.03		Лыжи с палками	Проявлять выносливость при прохождении дистанций разученным способом передвижения.	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> выполнять скользящий шаг с палками. Играть «День и ночь».	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности и личной ответственности за свои поступки на основе

								представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.
50\10	Освоение техники лыжных ходов.	ОРУ. Спуск с небольшого склона. Подъем лесенкой. Игра «Кто дольше прокатится».	13.03		Лыжи с палками	Знать, как выполнять спуск с небольшого склона. Подъем лесенкой.	<i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга и учителя, уметь работать в группе. <i>Регулятивные:</i> осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> спуск с небольшого склона. Подъем лесенкой, играть в подвижную игру «Кто дольше прокатится».	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств
51\11	Освоение техники лыжных ходов.	ОРУ. Передвижение на лыжах до 1,5 км.	16.03		Лыжи с палками	Передвигаться на лыжах в колонне с соблюдением дисциплинарных правил.	<i>Коммуникативные:</i> представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. <i>Регулятивные:</i> контролировать свою деятельность по результату, осуществлять действие по образцу и заданному правилу. <i>Познавательные:</i> выполнять передвижение на лыжах	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств

52\12	Освоение техники лыжных ходов.	ОРУ. Спуск с небольшого склона. Подъем лесенкой. Тест: ходьба на лыжах 1 км. Игра «Кто быстрее взойдет в гору».	18.03		Лыжи с палками	Выполнять организующие команды, стоя на месте, и при передвижении.	<i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга и учителя, устанавливать рабочие отношения. <i>Регулятивные:</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. <i>Познавательные:</i> выполнять спуск с небольшого склона. Подъем лесенкой. Играть «Кто быстрее взойдет в гору». Тест: ходьба на лыжах 1 км.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций
-------	--------------------------------	--	-------	--	----------------	--	---	---

4 четверть – 16 часов

Гимнастика с элементами акробатики «Бодрость, грация, координация!» 6 часов

53\1	Правила по ТБ на уроках гимнастик с элементами и акробатик и. ОЗ Освоение строевых упражнений.	ОЗ: «Твой организм (основные части тела человека, основные внутренние органы, скелет, мышцы, осанка)». ТБ на уроках гимнастики. ОРУ. Основная стойка; построение в	05.04		Скакалка. Демонстрационный материал	Знать, правила по технике безопасности на уроках гимнастики с элементами акробатики. Правила выполнения игрового упражнения. Различать и выполнять строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Стой!». Основная стойка; построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг; перестроение по	<i>Коммуникативные:</i> представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, устанавливать рабочие отношения. <i>Регулятивные:</i> адекватно оценивать свои действия и действия партнеров, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. <i>Познавательные:</i> уметь делать зарядку, проходить станции круговой тренировки, выполнять игровое упражнение на внимание	Правила по технике безопасности на уроках гимнастики с элементами акробатики. Освоение строевых упражнений
------	---	--	-------	--	--	--	---	---

		колонну по одному и в шеренгу, в круг; перестроение по звеньям, по заранее установленным местам; размыкание на вытянутые в стороны руки; повороты направо, налево; команды «Шагом марш!», «Класс стой!» Игра «Класс, смирно!». Игра «Змейка».				звеньям, по заранее установленным местам; размыкание на вытянутые в стороны руки; повороты направо, налево; команды «Шагом марш!», «Класс стой!» Освоение универсальных умений по самостоятельному выполнению упражнений по строевой подготовке.		
54\2	Освоение навыков в опорных прыжках, развитие координационных, скоростно-силовых способностей.	ОРУ. Специальные прыжковые упражнения. Перелезание через гимнастического коня. «Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и	10.04		Маты гимнастические, гимнастический конь.	Освоить технику перелезания через гимнастического коня. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении перелезания через гимнастического коня. Познакомиться с техникой выполнения опорного прыжка.	<i>Коммуникативные:</i> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. <i>Регулятивные:</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. <i>Познавательные:</i> выполнять различные варианты висов, играть в подвижную игру «Не урони мешочек».	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим

		перелезания». Игра «Не урони мешочек».						людям
55/3	Освоение навыков в опорных прыжках, развитие координационных, скоростно-силовых способностей.	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Перелезание через гимнастического коня. «Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания». Игра «Не урони мешочек».	12.04		Маты гимнастические, гимнастический конь.	Освоить технику перелезания через гимнастического коня. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении перелезания через гимнастического коня. Познакомиться с техникой выполнения опорного прыжка.	<i>Коммуникативные:</i> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. <i>Регулятивные:</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. <i>Познавательные:</i> выполнять различные варианты висов, играть в подвижную игру «Не урони мешочек».	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям
56/4	Освоение навыков равновесия.	ОРУ. Круговая тренировка Стойка на двух и одной ноге с закрытыми глазами; на бревне (высота 60 см.) на одной и двух ногах. Ходьба по рейки	14.04		Маты гимнастические, гимнастическая скамейка, набивные мячи.	Знать, как проходить станции круговой тренировки, правила подвижной игры «Удочка». Демонстрировать полученные навыки выполнения гимнастических упражнений с элементами упражнений на равновесия. Соблюдать	<i>Коммуникативные:</i> представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, устанавливать рабочие отношения. <i>Регулятивные:</i> адекватно оценивать свои действия и действия партнеров, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. <i>Познавательные:</i> проходить станции круговой	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование

		гимнастической скамейки и по бревну. Перешагивание через набивные мячи и их переноска Подвижная игра «Удочка»				правила техники безопасности.	тренировки, играть в подвижную игру «Удочка»	эстетических потребностей, ценностей и чувств, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях
57\5	Освоение танцевальных упражнений и развитие координационных способностей.	Комплекс ОРУ Шаг с прискоком, приставные шаги; шаг галопа в сторону. Стойка на двух или одной ноге с закрытыми глазами; на бревне (высота 60 см.) на одной и двух ногах; ходьба по рейке гимнастической скамейки и по бревну; перешагивание через набивные мячи и их переноска; повороты	19.04		Гимнастическая скамейка	Демонстрировать стойку на двух или одной ноге с закрытыми глазами; на бревне (высота 60 см.) на одной и двух ногах; ходьбу по рейке гимнастической скамейки и по бревну; перешагивание через набивные мячи и их переноска; повороты кругом стоя и при ходьбе на носках и на реке гимнастической скамейки.	<i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга и учителя, уметь работать в группе. <i>Регулятивные:</i> осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> выполнять упражнения на гимнастическом бревне, скамейке, играть в подвижную игру «Горячая линия»	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств

		кругом стоя и при ходьбе на носках и на реке гимнастической скамейки. Подвижная игра «Горячая линия»						
58\6	Освоение комплекса танцевальных упражнений и развитие координационных способностей.	ОРУ. Освоение комплекса из ранее изученных танцевальных комбинаций. Тест: поднимание туловища за 1 минуту Игра «Мини танцы».	24.04		Скакалки	Проявлять качества координации при выполнении упражнений. Выявлять характерные ошибки в выполнении упражнений. Осваивать технику выполнения упражнений на гимнастических снарядах.	<i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга и учителя, уметь работать в группе. <i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. <i>Познавательные:</i> прыгать в скакалку самостоятельно и в тройках, играть в подвижную игру «Мини танцы». Тест: поднимание туловища за 1 минуту	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций
Легкая атлетика 8 часов								
59\1	Правила по технике безопасности на уроках легкой атлетики. Основы	ОЗ - Влияние физических упражнений на осанку. Приемы закаливания. Понятие обморожения.	26.04		Линейка	Понимать значения физических упражнений на формирование осанки. Осваивать приемы закаливания и оценивать свое состояние после закаливания. Иметь понятия об обморожениях.	<i>Коммуникативные:</i> уметь слушать и вступать в диалог; участвовать в коллективном обсуждении. <i>Регулятивные:</i> осуществлять анализ выполненных действий; активно включаться в	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося,

	знаний. Освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей.	ОРУ. «Ходьба обычная, на носках, на пятках, в полуприседе, с различным положением рук под счет коротким, средним и длинным шагом». Сочетание различных видов ходьбы. Тест: прыжки со скакалкой за 1 минуту. Подвижная игра «Ловишка».					процесс выполнения заданий. <i>Познавательные:</i> выполнять новые элементы ходьбы, развивать скоростные и координационные способности.	развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях
60\2	Освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей.	ОРУ в движении Обычный бег, бег с изменением направления движения. Бег в чередовании с ходьбой. Челночный бег 3 x 5м	03.05		Секундометр, рулетка, кубики.	Осваивать умение использовать положение рук и длину шага во время ходьбы. Знать правила подвижной игры «Вызов номеров». Знать понятия: бег на скорость. Различать разные виды бега, уметь менять направление во время бега,	<i>Коммуникативные:</i> представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. <i>Регулятивные:</i> проектировать новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и

		Игра «Вызов номеров».				оценивать свое состояние, правила подвижной игры «Смена сторон».	<i>Познавательные:</i> выполнять обычный бег, бег с изменением направления движения. Бег в чередовании с ходьбой. Челночный бег 3 x 5м, играть в разные варианты подвижной игры «Вызов номеров»	взрослыми в разных социальных ситуациях
61\3	Освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей.	ОРУ в движении «Бег с преодолением препятствий» Бег по размеченным участкам дорожки».	04.05			Демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений. Различать разные виды бега, уметь менять направление во время бега, оценивать свое состояние. Научиться общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.	<i>Коммуникативные:</i> уметь слушать и вступать в диалог; участвовать в коллективном обсуждении. <i>Регулятивные:</i> осуществлять анализ выполненных действий; активно включаться в процесс выполнения заданий. <i>Познавательные:</i> проходить Бег с преодолением препятствий. Бег по размеченным участкам дорожки».	Знать, как выполнять контрольное тестирование правил подвижной игры «Командные собачки»
62\4	Совершенствование навыков бега и развитие выносливости.	ОРУ. Круговая разминка Равномерный, медленный бег до 3 мин. Тест: бег 30 метров	08.05		Волейбольный мяч	Знать технику бега на длинную дистанцию Развитие выносливости, умения распределять силы. Умение чередовать бег с ходьбой	<i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. <i>Регулятивные:</i> контролировать свою деятельность по результату, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> знать	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, формирование установки на безопасный образ

		Игры по выбору					технику равномерного, медленного бега до 3 мин. Тест: бег 30 метров	жизни, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях
63\5	Овладение навыками метания, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.	ОРУ. Специальные беговые упражнения Тест: Метания малого 150 гр. Равномерный, медленный бег до 3-4 мин. Подвижная игра «Ловишка»	29.09		Фишки, малые мячи	Знать название метательных снарядов. Знать технику метания малого мяча с места на дальность, правила подвижной игры «Ловишка» Развитие выносливости, умения распределять силы. Умение чередовать бег с ходьбой	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель <i>Познавательные:</i> проходить тестирование метание малого мяча на точность, играть в подвижную игру «Ловишка». Знать технику равномерного, медленного бега до 3- 4 мин Тест: Метания малого 150 гр.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками взрослыми в разных социальных ситуациях
64\6	Овладение навыками метания, развитие скоростно-силовых и координационных способностей	ОРУ. Тест: Метания малого мяча с 6 метров в цель Метания малого мяча с места на заданное	03.10		Фишки, малые мячи	Знать технику метания малого мяча с места на дальность, правила бросков набивного мяча,	<i>Коммуникативные:</i> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. <i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и

	ей.	расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (2\2 м.) с расстояния 3-4 м.. Подвижная игра «Колдунчики»					заданную цель. <i>Познавательные:</i> выполнять метание малого мяча с места на заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (2\2 м.) с расстояния 3-4 м. Тест: Метания малого мяча с 6 метров в цель	личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
65\7	Освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей ей.	ОРУ. Прыжки на одной на двух ногах на месте с поворотом на 90 ⁰ , с продвижением вперёд на одной и на двух ногах; в длину с места, с высоты до 30 см.; с разбега (место отталкивания не обозначено) с приземлением на обе ноги, с разбега и отталкивания одной ногой через плоские препятствия. Кросс по	18.05		Рулетка, прыжковая яма	Знать название прыжкового инвентаря, упражнений в прыжках в длину и в высоту. Знать, как выполнять прыжок в длину с места. Применять прыжковые упражнения для развития скоростно-силовых и координационных способностей.	<i>Коммуникативные:</i> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, устанавливать рабочие отношения. <i>Регулятивные:</i> определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. <i>Познавательные:</i> выполнять прыжки на одной на двух ногах на месте с поворотом на 90 ⁰ , с продвижением вперёд на одной и на двух ногах; в длину с места, с высоты до 30 см.; с разбега (место отталкивания не обозначено) с приземлением на обе ноги, с разбега и отталкивания одной ногой через плоские препятствия., играть в подвижную игру «Мышеловка».	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях

		слабопересечённой местности до 1 км. Игра по выбору						
66\8	Закрепление навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.	Круговая тренировка. Специальные прыжковые упражнения. Прыжок с разбега через плоские препятствия; через набивные мячи, верёвочку (высота 30-40 см.) с 3-4 шагов; через длинную неподвижную и качающуюся скакалку; многоразовые (от 3 до 6 прыжков) на правой и левой ноге. Тест: прыжок в длину с места. Тест: челночный бег 3*10 метров	24.05		Резинка, рулетка, скакалка	Знать технику выполнения прыжковых упражнений.	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> выполнять комплекс прыжковых упражнений. Тест: прыжок в длину с места. Тест: челночный бег 3*10 метров	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях

		Игра по выбору							
--	--	----------------	--	--	--	--	--	--	--