Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение

Шишкинская средняя общеобразовательная школа

Вагайского района Тюменской области

 Приложение №

 к ООП СОО

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**по учебному предмету «Физическая культура», 1 класс**

**на 2017 – 2018 учебный год**

Составитель: учитель начальных классов Засорина Г.Н.

с.Ушаково, 2017

**Пояснительная записка**

 **Нормативно-правовые документы**

Настоящая программа по физической культуре для 1 класса составлена на основе Федерального Закона «Об образовании в Российской Федерации» (от 29.12. 2012 № 273-ФЗ); постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 29.12.2010 № 189 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях», Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (приказ Минобрнауки РФ № 373 от 6 октября 2009г); примерной программы по учебным предметам (Примерные программы по учебным предметам. Начальная школа. В 2 ч. Ч.1. – 4-е изд., перераб. – М.: Просвещение.2010.) с учетом авторской программы по предмету «Физическая культура» (Программа по русскому языку (Авторы: А. В. Шишкина, О.П. Алимпиева, Л.В.Брехов) («Программы по учебным предметам», М.: Академкнига/учебник , 2013 г. – В 3 ч. Ч.3.), учебного плана МАОУ Шишкинская СОШ, положения «О рабочих программах» МАОУ Шишкинская СОШ.

 Используется **учебник** «Физическая культура. 1-2 класс» / Шишкина А.В.-Москва, Академкнига/Учебник, 2013

**Методическое сопровождение:**

1. Программы по учебным предметам. 1-4 классы.: в 3 ч. /Сост. Р.Г.Чуракова. М: Академкнига/Учебник. 2013 г.

2.Шишкина А.В. Физическая культура. 1-2 класс: методическое пособие. – М.: Академкнига/Учебник, 2013.

Согласно программе, на изучение физической культуры в 1 классе отводится 99 часов в год, 3 часа в неделю.

**Общая характеристика учебного предмета «Физическая культура»**

**Цель** – формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие интереса и творческой самостоятельности при проведении разнообразных занятий по физической культуре, содействие развитию личности учащихся и укрепление их физического и духовного здоровья.

**Задачи:**

- укрепление здоровья школьников и формирование умений использования средств физической культуры во благо человека (оздоровительная деятельность);

- формирование знаний по физической культуре и спорту, здоровому и безопасному образу жизни и обучение двигательным действиям (образовательная деятельность);

- формирование социально значимых качеств личности и стремлений, содействие нравственному и социальному развитию, успешному обучению, развитие интереса к занятиям физической культурой и спортом (воспитательная деятельность);

- формирование двигательной подготовленности, содействие гармоничному физическому развитию (развивающая деятельность).

Рабочая программа соответствует авторской программе следующим образом:

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Разделы и темы  | Количество часов по авторской программе | Количество часов по рабочей программе | Проверочные работы | Тестирование  |
| 1 | Теоретическая подготовка | 10 | 10 | 1 |  |
| 2 | Физическая подготовка, в том числе: |  |  | 1 | 10 |
| 3 | Общеразвивающие упражнения |  |  |  |  |
| 4 | Подвижные игры, в том числе спортивные |  | 24 |  |  |
| 5 | Легкая атлетика |  | 37 |  |  |
| 6 | Гимнастика с основами акробатики |  | 24 |  |  |
| 7 | Передвижение на лыжах | 12 | 14 |  |  |
| 8 | Передвижение на коньках | 4 | - |  |  |
| 9 | Плавание  | 18 | - |  |  |
|  | Итого  | 99 | 99 | 2 | 10 |

 Расхождение с авторской программой составляет 20%.

Тематическое планирование практической части предмета «Физическая культура», с одной стороны, сохраняет традиционное содержание и порядок изучаемых тем, с другой стороны, Стандарт предоставляет возможность педагогу выбрать средства и методы физического воспитания исходя из возможностей учебного учреждения, опыта и интересов учителя и обучающихся.

Автор в разделе «Физическая подготовка» не распределяет часы на общеразвивающие упражнения, игры, упражнения легкой атлетики и гимнастики, так как они используются на уроках во всех практических блоках физической подготовки. Поэтому весь изучаемый материал в календарно-тематическом планировании и на уроках носит интегрированный характер и не выделяется в отдельные разделы.

Отличительной чертой программы является то, что подраздел «Плавание» в разделе «Физическая подготовка» заменен занятиями по легкой атлетике, «Передвижение на коньках»вошли в подраздел «Передвижение на лажах» в связи с тем, что в школе отсутствует материально-техническая база для проведения уроков по плаванию и передвижению на коньках.

Срок реализации программы 2015-2016 учебный год.

**Ведущие формы**: урочная, неурочная, путешествие, используемые педагогом для реализации рабочей программы: индивидуальные формы работы, коллективные формы работы (работа в группах, совместная творческая деятельность), проведение подвижных игр, ролевых игр, физических упражнений во время прогулок, использование на занятиях ТСО( выполнение утренней зарядки и гимнастики под музыку), проведение закаливающих процедур.

**Технологии**: личностно-ориентированная, развивающего обучения, здоровьесберегающая, игровая, информационно - коммуникативная

**Виды контроля**:

Текущий, итоговый (тестирование, входная проверочная работа и итоговая проверочная работа).

 Используются индивидуальные и фронтальные устные опросы (тестирование), контрольные упражнения

**Ценностные ориентиры содержания учебного предмета «Физическая культура»**

Ценностные ориентиры содержания образования сформулированы в ФГОС и Примерной основной образовательной программе. В силу особенностей учебного предмета выделяем:

*- Ценность патриотизма и Российской гражданственности* - любовь к России и российскому народу; гордость за Россию, достижения её граждан, в том числе за спортивные успехи российских атлетов.

*- Ценность нравственных чувств* - нравственный выбор; справедливость; честность, честь; достоинство, ответственность и чувство долга, уважение к учителям и товарищам; милосердие, забота и помощь, забота о старших и младших; толерантность.

*- Ценность трудолюбия, творческого отношения к учению, труду, жизни* - уважение к труду; творчество и созидание; стремление к познанию и истине; целеустремлённость и настойчивость; трудолюбие.

*- Ценность природы, окружающей среды* – родная земля; заповедная природа, природные факторы как средства физического воспитания;

*- Ценность прекрасного* - красота; гармония; духовный мир человека и его телесность; эстетическое развитие, самовыражение в творчестве и спорте;

*- Ценность здоровья* – здоровье, сохранение здоровья, здоровый образ жизни, безопасное поведение.

Система ценностей важна, они дополняют друг друга и обеспечивают развитие личности на основе отечественных духовных, нравственных и культурных традиций.

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено на воспитание нравственных, творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности, уверенно использующих ценности физической культуры для укрепления и сбережения собственного здоровья и оптимизации трудовой деятельности.

**Планируемые результаты освоения учебного предмета**

**Личностные результаты освоения предмета «Физическая культура»** отражаются в положительном отношении школьника к занятиям физической культурой и спортом и накоплении необходимых знаний для достижения личностно значимых результатов в физическом совершенствовании.

Физическая культура является частью общей культуры человечества и вобрала в себя не только многовековой опыт подготовки человека к жизни, развития заложенных в него природой физических и психических способностей, но и опыт утверждения и закалки моральных, нравственных начал, проявляющихся в процессе физкультурной деятельности. Таким образом, в физической культуре находят свое отражение достижения людей в совершенствовании физических, психических и нравственных качеств. Уровень развития этих качеств составляет ценности физической культуры и определяют ее как одну из граней общей культуры человека.

Кроме того, в процессе физкультурного образования происходит:

- формирование основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России;

- овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся мире;

- принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;

- развитие самостоятельности и личной ответственности, этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, готовности не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;

- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

**Метапредметными результатами** освоения предмета «Физическая культура являются:

- соблюдение правил безопасного поведения на уроках, дома, на улице и на природе;

- использование физической подготовленности в активной деятельности, в том числе учебной;

- ведение здорового образа жизни с активным применением знаний предметных областей «Физическая культура», «Окружающий мир», «Технологии» и «Информатика»;

- участие в спортивной жизни класса, школы, района, города и т.д.;

-продуктивное сотрудничество (общение, взаимодействие, работа в команде) со сверстниками в спортивно-игровой деятельности.

**Предметные результаты** учебного предмета «Физическая культура» отражают:

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

-овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);

-формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

Предметные результаты проявляются в знаниях: о физической культуре как системе разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека; правил предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: подборе спортивной одежды, обуви и инвентаря, организации мест занятий, поведения на занятиях; о здоровом образе жизни: его составляющих и правилах; основ истории физической культуры и Олимпийского движения; о физических упражнениях, их влиянию на физическое развитие и развитие физических качеств; о видах спорта.

Предметные результаты проявляются в умениях применять знания при решении самостоятельных физкультурно-оздоровительных задач.

**Содержание учебного предмета, курса**

Программа состоит из двух разделов: теоретической и физической подготовки. Содержание **раздела теоретической подготовки** включает 5 содержательных блоков:

**1 блок.** *Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека.*

*1 класс.* Урок физической культуры: строевые, легкоатлетические и гимнастические упражнения. Особенности спортивной формы для уроков в зале и на улице, в тёплое и холодное время. Подвижные игры и эстафеты. Понятие о нормативах по физической культуре. Физические качества: развитие выносливости.

В результате изучения теоретического раздела «Физическая культура» ***обучающиеся научатся:***

- называть виды физической активности, составляющие содержания урока (бег, ходьба, физические упражнения, игры, эстафеты и т.д.);

- рассказать об особенностях спортивной формы для разных уроков физической культуры;

- объяснить правила подвижных игры и эстафет;

- называть условия для передвижения на коньках и лыжах; понимать, для чего нужны нормативы по физической культуре.

***Обучающиеся получат возможность научиться:***

- организовывать подвижные игры; собирать спортивную форму для разных занятий физической культурой;

- назвать физические качества и их проявление; соблюдать правила безопасного поведения в зимнее время года.

**2 блок.** *Здоровый образ жизни.*

*1 класс.* Основы здорового образа жизни, режима дня, рационального питания и здорового сна. Комплексы утренней гимнастики, упражнения для формирования правильной осанки, упражнения для профилактики плоскостопия. Гимнастика для глаз. Аспекты правильного отдыха и основы безопасности жизнедеятельности.

В результате изучения теоретического раздела «Здоровый образ жизни» ***обучающиеся научатся:***

- перечислять составляющие здорового образа жизни; называть основные пункты режима дня и время их осуществления;

- перечислять упражнения для утренней гимнастики, упражнения для формирования правильной осанки, упражнения для профилактики плоскостопия и гимнастики для глаз;

- называть виды и условия правильного отдыха и основы безопасности жизнедеятельности.

***Обучающиеся получат возможность научиться:***

- организовать здоровый образ жизни (режим дня, рациональное питание и здоровый сон, достаточную двигательную активность);

- правильно выполнять комплексы утренней гимнастики, гимнастику для глаз;

- называть и использовать правильный отдых и основы безопасности жизнедеятельности.

**3 блок.** *Начальные основы анатомии человека.*

*1 класс.* Сердечнососудистая и дыхательная системы. Опорно-двигательный аппарат.

В результате изучения теоретического раздела «Основы анатомии человека» ***обучающиеся научатся***: называть основные системы жизнеобеспечения человека, части тела, состав скелета человека.

**4 блок.** *Спорт.*

*1 класс.* Командные спортивные игры. Виды спорта, подходящие для начала занятий в возрасте 6-8 лет: спортивная гимнастика, настольный тенниса, футбол.

В результате изучения теоретического раздела «Спорт» ***обучающиеся научатся*** узнавать и определять название спортивных игр.

***Обучающиеся получат возможность научиться*** перечислять и узнавать виды спорта, которыми можно начинать заниматься первоклассникам.

**5 блок.** *История физической культуры и Олимпийское образование.*

*1 класс.* История физической культуры: её зарождение и значение для древних людей.

В результате изучения теоретического раздела «История физической культуры. Олимпийское образование» ***обучающиеся научатся*** излагать факты истории физической культуры, её роль и значение в жизнеобеспечении древнего человека.

Содержание **раздела физической подготовки** включает освоение и совершенствование разных способов передвижения человека; использование широкого спектра физических упражнений разной направленности в зависимости от задач уроков, применение элементов спортивной деятельности из следующих видов спорта: легкой атлетике, гимнастике, футбола, волейбола, баскетбола и других - доступных для образовательного учреждения; гармоничное и эффективное развитие физических качеств младшего школьника в сенситивный (благоприятный) возрастной период.

Тематическое планирование практической части предмета «Физическая культура», с одной стороны, сохраняет традиционные содержание и порядок изучаемых тем, с другой стороны, Стандарт предоставляет возможность

педагогу выбрать средства и методы физического воспитания исходя из возможностей учебного учреждения, опыта и интересов и учителя, и обучающихся.

Основной метод - игровой; важными физическими качествами с точки зрения адаптации к обучению в школе и успешной учебы являются выносливость, координация и сила мышц, обеспечивающих позу школьника. Возраст 7-10 лет характеризуется высокой степенью сенситивности к воздействию физических нагрузок и наибольшим количеством периодов с высоким естественным приростом

двигательных качеств. В младшем школьном возрасте происходит поступательное развитие всех механизмов энергообеспечения и развитие аэробных способностей.

В результате освоения практического раздела предмета «Физическая культура» ***обучающиеся научатся:***

- выполнять организующие строевые команды, упражнения утренней гимнастики, физкультминуток, упражнения для формирования осанки, различные физические упражнения по заданию учителя;

- выполнять простые акробатические упражнения (стойки, перекаты, группировка), гимнастические упражнения прикладной направленности (лазание по шведской стенке, преодоление полосы препятствий; висы на шведской стенке и пр.);

- выполнять бег с изменением направлений, специальные беговые и прыжковые упражнения;

- выполнять марширование и ходьбу продолжительное время (до 40 минут);

- демонстрировать технику метания теннисного мяча на точность;

- выполнять броски набивных мячей разного веса (до 2 кг);

- участвовать в подвижных играх и эстафетах, соблюдая правила;

- выполнять простые игровые действия из спортивных и подвижных игр разной функциональной направленности.

***Обучающийся получит возможность научиться***: принимать правильную осанку в положении стоя; применять разученные беговые и прыжковые упражнения, а также броски в подвижных играх; проявлять доброжелательность и уважение к соперникам и игрокам своей команды в процессе игровой деятельности.

*1 класс*

**Строевые упражнения.** Выполнение организующих команд и приемов: построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!», «Равняйсь!», «Шагом марш!», «На месте стой!»; размыкание в шеренге и колонне на месте; повороты на месте налево и направо по командам «Налево!» и «Направо!»; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге. Построение в 2 и 3 колонны по ориентирам.

**Общеразвивающие физические упражнения.** Физические упражнения для рук, туловища и ног. Физические упражнения с предметами.

 **Лёгкая атлетика.**

***Бег:*** бег по прямой, бег с изменяющимся направлением движения (по кругу, змейкой), специальные упражнения легкоатлетов (беговые и прыжковые). Чередование бега и ходьбы.

***Ходьба:*** на носках, на пятках, с пятки на носок, с высоким подниманием колен и т.д. Марширование. Ходьба продолжительное время (до 40 минут).

***Прыжки:*** на месте (на одной ноге, на двух, на двух из низкого приседа, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; запрыгивание и спрыгивание.

***Метание:*** метания теннисного мяча в цель.

 **Гимнастика с основами акробатики.**

***Акробатические упражнения:*** упоры (присев, на коленях, лежа, лежа согнувшись); седы (сед, сед ноги врозь, сед на пятках, сед согнувшись); группировка (группировка из положения стоя, лежа и раскачивание в плотной группировке; перекаты назад из седа в группировке и обратно; перекаты из упора присев назад и боком, перекаты лежа («бревнышко»)

***Упражнения для формирования правильной осанки и здоровых стоп.***

***Упражнения для развития равновесия.***

***Гимнастические упражнения*** прикладного характера: передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре; ползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания; танцевальные упражнения (стилизованные ходьба и бег, шаги «полька»); хождение по наклонной гимнастической скамейке; упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади. Различные висы на шведской стенке.

 **Подвижные и спортивные игры.**

***Разнообразные игры*** (игры разных народов, игры на развитие физических качеств): быстроты, ловкости, выносливости, гибкости и силы и качеств личности: активности, ответственности, дисциплинированности, смелости, толерантности и т.д., игры, подводящие к спортивной деятельности (на материалах видов спорта). Эстафеты, эстафеты с предметами.

***Футбол:*** удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу; передачи мяча партнеру (пасы), передвижение с ведением мяча ногой.

***Баскетбол:*** броски и ловля резинового мяча: стоя на месте подбрасывание, подбрасывание с хлопком, с приседаниями, с поворотами, с ударом об пол.

Упражнения с резиновым мячом в парах на месте: передачи от груди, снизу, от плеча, из-за головы, с отскоком от пола.

***Волейбол (пионербол).*** Броски и ловля легкого резинового мяча в парах и тройках. Перебрасывание через сетку.

***Упражнения с набивными мячами*** - медицинболами массой от 1 до 2 кг: передачи в парах на близком (до 1 м) расстоянии на уровне груди, на уровне лица. Передача мяча в шеренгах и колоннах. Приседания с набивным мячом, броски на дальность двумя руками от груди, снизу, из-за головы.

Тематическое планирование практической части предмета «Физическая культура», с одной стороны, сохраняет традиционное содержание и порядок изучаемых тем, с другой стороны, Стандарт предоставляет возможность педагогу выбрать средства и методы физического воспитания исходя из возможностей учебного учреждения, опыта и интересов учителя и обучающихся.

Отличительной чертой данной рабочей программы является то, что подраздел «Плавание, «Лыжные гонки» и «Передвижение (катание) на коньках» в разделе физической подготовки заменен подвижными играми в связи с тем, что в школе отсутствует материально-техническая база для проведения уроков по плаванию и передвижению на коньках и лыжах.

**Система оценки планируемых результатов**

В 1 классе исключена система отметочного оценивания. Не допускается использование любой знаковой символики, заменяющей отметку. Допускается лишь словесная объяснительная оценка. Оценивание результатов учащихся по предмету «Физическая культура» осуществляется во время текущего, тематического и итогового контроля.

Текущий контроль. В процессе урока словесная объяснительная оценка может быть дана за любые слагаемые программного материала: усвоение знаний и контрольного двигательного умения, достигнутый уровень в развитии двигательных способностей, выполнение самостоятельных заданий, умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

К *тематическому контролю* отнесено тестирование бега 30 м с высокого старта, челночного бега 3\*10 м, метания мешочка на дальность, метания малого мяча на точность, подъёма туловища из положения лёжа за 30 с, прыжка в длину с места, наклона вперёд из положения стоя, подтягивания на низкой перекладине из виса лёжа в начале учебного года.

*Итоговый контроль* включает тестирование бега 30 м с высокого старта, челночного бега 3\*10 м, метания мешочка на дальность, метания малого мяча на точность, подъёма туловища из положения лёжа за 30 с, прыжка в длину с места, наклона вперёд из положения стоя, подтягивания на низкой перекладине из виса лёжа, виса на время в конце учебного года.

Используемый для контроля материал: учебники по физической культуре, методическое пособие.

Рекомендации по проведению тестирования и его результаты оформлены в Приложении.

Учащиеся, отнесённые по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, оцениваются на общих основаниях, за исключением тех видов двигательных действий и нормативов, которые им противопоказаны по состоянию здоровья.

Учащиеся специальной медицинской группы оцениваются по уровню овладения ими раздела «Основы знаний», умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность и выполнения доступных для них двигательных действий.

**Материально-техническое обеспечение.**

1. Верхлин В.Н., Воронцов К. А. Физическая культура. Входные и итоговые проверочные работы: 1-4 классы. М.: Вако, 2012г.

2. Спортивный зал, площадка, мячи: набивной, баскетбольный, волейбольный, футбольный, теннисные; гимнастические скамейки, маты, лестница, бревно; обручи, скакалки, гантели, лыжи, лыжные палки.

*Цифровые образовательные ресурсы:*

<http://fizkultura-na5.ru/>

[www.zloy-fizruk.narod.ru](http://www.zloy-fizruk.narod.ru)

http://do.gendocs.ru/

**Календарно-тематическое планирование уроков физической культуры в 1 классе**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Дата**  |  **Тема урока** | **Кол-во часов** | **Основные виды деятельности** **(на уровне учебных действий)****формы работы, формы контроля** | **Планируемые результаты**  |
|  **план** | **факт** |
| **предметные** |  **метапредметные**  | **Личностные** **ре­зультаты** |
|  | **Лёгкая атлетика (13 ч.)** |
| 1. | 04.09.  |  | Инструктаж по ТБ.Что такое физиче­ская культура. Строевые упраж­нения. Построение в шеренгу, строе­вые команды. | 1 | Групповая, индивидуальнаяРазновидности ходьбы.   Бег с ускорением 20 м. Игра «Пятнашки» ОРУ. Инструктаж по ТБ. Текущий. Практический  |  Применять правила ТБ на уроках лег­кой атлетики. Уме­ние выполнять строевые команды. | **Познавательные:** понимание и принятие цели, включаться в творческую деятельность под руководством учителя.**Регулятивные:** принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учите­лем ориентиры действия в но­вом учебном материале в со­трудничестве с учителем; **Коммуникативные:** задавать вопросы. | Ориентация на содержательные моменты школь­ной действитель­ности и адекват­ное осознанное представление о качествах хоро­шего ученика; проявление осо­бого интереса к новому, соб­ственно школь­ному содержа­нию занятий. |
| 2. | 05.09. |  | Легкая атлетика. Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. По­движная игра «Два мороза». | 1 | Групповая, индивидуальнаяРазновидности ходьбы и бега.   Бег с ускорением 20 м. Бег до 60 м. Игра «Два мороза» ОРУ. Инструктаж по ТБ.Текущий. Практический  | Правильно выпол­нять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной ско­ростью до 60 м. | **Познавательные:** понимание и принятие цели, включаться в творческую деятельность под руководством учителя;**Регулятивные:** принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учите­лем ориентиры действия в но­вом учебном материале в со­трудничестве с учителем.**Коммуникативные:** задавать вопросы. | Ориентация на содержательные моменты школь­ной действитель­ности и адекват­ное осознанное представление о качествах хоро­шего ученика; проявление осо­бого интереса к новому, соб­ственно школь­ному содержа­нию занятий. |
| 3. | 07.09. |  | Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обыч­ный бег. Бег 30 м. Подвижная игра «Вызов номера». | 1 | Коллективная, индивидуальнаяХодьба по разметкам.  Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 30 м. Игра «Вызов номеров». Практический  | Бегать на короткую дистанцию. Пра­вильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бе­гать с максималь­ной скоростью до 30 м. | **Познавательные:** понимание и принятие цели, сформулиро­ванной педагогом.**Регулятивные:** принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учите­лем ориентиры действия в но­вом учебном материале в со­трудничестве с учителем.**Коммуникативные:** догова­риваться и приходить к об­щему решению в совместной деятельности; использовать речь для регуляции своего действия. | Проявление осо­бого интереса к новому, соб­ственно школь­ному содержа­нию занятий; проявление учеб­ных мотивов. |
| 4. | 11.09. |  | Разновидности ходьбы. Бег с уско­рением. Бег 60 м. Ходьба с высоким подниманием бедра. Подвижная игра «Вызов но­мера». | 1 | Коллективная, индивидуальнаяХодьба по разметкам.  Ходьба с преодолением препятствий. Бег до 60 м. Игра «Пятнашки». Практический  | Бегать на короткую дистанцию. Пра­вильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бе­гать с максималь­ной скоростью до 60 м. | **Познавательные:** понимать и принимать цели, сформулиро­ванные учителем.**Регулятивные:** принимать и сохранять учебную задачу.**Коммуникативные:** договари­ваться и приходить к общему решению в совместной дея­тельности. | Проявление осо­бого интереса к новому, соб­ственно школь­ному содержа­нию занятий; проявление учеб­ных мотивов. |
| 5. | 12.09. |  |  Развитие скоростных способностей. Подвижная игра «Зайцы в огороде». | 1 | Парная, индивидуальная, коллективнаяХодьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 60 м. Игра «Зайцы в огороде». Практический  | Ходить под счёт. Правильно выпол­нять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной ско­ростью до 30 м, до 60 м**.** | **Познавательные:** уметь ис­пользовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информа­цию.**Регулятивные:** принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу;**Коммуникативные:** формули­ровать собственное мнение. | Ориентация на содержательные моменты школь­ной действитель­ности и адекват­ное осознанное представление о качествах хоро­шего ученика; проявление осо­бого интереса к новому, соб­ственно школь­ному содержа­нию занятий. |
| 6. | 14.09. |  | **Режим дня.****Утренняя гимна­стика. Комплекс утренней гимна­стики №1.** | 1 | Парная, индивидуальная, коллективнаяСоставляют режим дня. Разучивают комплекс утренней гимнастики. Игра «Пятнашки».Практический  | Составление и со­блюдение режима дня. | **Познавательные:** использо­вание физической подготов­ленности в активной жизнеде­ятельности.**Регулятивные:** умение рабо­тать по алгоритму.**Коммуникативные:** умение обосновывать свою точку зре­ния. | Принятие и осво­ение социальной роли обучающе­гося. |
| 7. | 18. 09 |  | Бег с ускорением. Бег 60 м. Подвиж­ная игра «Вызов номера». | 1 | Парная, индивидуальная, коллективнаяХодьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 60 м. Игра «Вызов номеров».Практический  | Ходить под счёт. Бегать на короткую дистанцию с уско­рением.Правильно выпол­нять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной ско­ростью до 60 м. | **Познавательные:** понимать и принимать цели, сформулиро­ванные учителем.**Регулятивные:** принимать и сохранять учебную задачу, осуществлять контроль по об­разцу.**Коммуникативные:** формули­ровать собственное мнение; допускать возможность суще­ствования у людей различных точек зрения; задавать во­просы. | Проявление учебных моти­вов; предпочте­ние уроков «школьного» типа урокам «дошкольного» типа |
| 8. | 19. 09 |  | Разновидности прыжков. Подвижная игра «Два мороза». | 1 | Групповая, индивидуальнаяПрыжки с поворотом на 180.. Прыжок с места. ОРУ. Игра «Два мороза». Практический  | Выполнять прыжки на одной ноге и на двух на месте. | **Познавательные:** понимать и принимать цели, сформулиро­ванные учителем.**Регулятивные:** принимать и сохранять учебную задачу, адекватно воспринимать словесную оценку учителя. **Коммуникативные:** умение слушать и понимать других. | Ориентация на содержательные моменты школь­ной действитель­ности. |
| 9. | 21. 09 |  | Разновидности прыжков. Подвижная игра «Два мороза». | 1 | Групповая, индивидуальнаяПрыжки с поворотом на 180. Прыжок в длину с разбега 3–5 шагов. Прыжок с места. ОРУ. Игра «Два мороза». Практический  | Выполнять прыжки на одной ноге и на двух на месте. | **Познавательные:** уметь ис­пользовать наглядные модели; находить ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информа­цию.**Регулятивные:** принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу.**Коммуникативные:** формули­ровать собственное мнение. | Проявление учебных моти­вов; предпочте­ние уроков «школьного» типа урокам «дошкольного» типа. |
| 10. | 25.09. |  | Разновидности прыжков. Подвижная игра «Лисы и куры». | 1 | Групповая, индивидуальнаяПрыжок в длину с разбега 3–5 шагов. Прыжок с места. ОРУ. Игра «Два мороза». Практический  | Правильно выпол­нять основные движения в прыж­ках. Приземляться в прыжковую яму на две ноги. | **Познавательные:** понимать и принимать цели, сформулиро­ванные учителем.**Регулятивные:** принимать и сохранять учебную задачу.**Коммуникативные:** договари­ваться и приходить к общему решению в совместной дея­тельности. | Проявление осо­бого интереса к новому, соб­ственно школь­ному содержа­нию занятий; проявление учеб­ных мотивов. |
| 11. | 26.09. |  | Упражнения с набивными мячами. Подвижная игра «К своим флажкам». | 1 | Коллективная, индивидуальнаяПрыжок с высоты до 40 см. ОРУ. Упражнения с набивными мячамиИгра «К своим флажкам» Практический  | Правильно выпол­нять основные движения в мета­нии; метать раз­личные предметы и мячи на дальность с места из различ­ных положений. | **Познавательные:** понимание и принятие цели, включаться в творческую деятельность под руководством учителя.**Регулятивные:** принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учите­лем ориентиры действия в но­вом учебном материале в со­трудничестве с учителем.**Коммуникативные:** задавать вопросы. | Ориентация на содержательные моменты школь­ной действитель­ности и адекват­ное осознанное представление о качествах хоро­шего ученика. |
| 12. | 28.09. |  | Метание малого мяча в цель. По­движная игра «По­пади в мяч». | 1 | Парная, индивидуальная, коллективнаяМетание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (22 м) с расстояния 4–5 м. ОРУ. Эстафеты. Практический  | Правильно выпол­нять основные движения в мета­нии; метать раз­личные предметы и мячи на дальность с места из различ­ных положений. | **Познавательные:** уметь ис­пользовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информа­цию.**Регулятивные:** принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу.**Коммуникативные:** формули­ровать собственное мнение. | Проявление учебных моти­вов; предпочте­ние уроков «школьного» типа урокам «дошкольного» типа. |
| 13. | 02.10. |  | Метание малого мяча в цель. По­движная игра «Кто дальше бросит». | 1 | Парная, индивидуальная, коллективнаяМетание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (22 м) с расстояния 4–5 м. ОРУ. Игра «Кто дальше бросит. Практический  | Правильно выпол­нять основные движения в мета­нии; метать раз­личные предметы и мячи на дальность с места из различ­ных положений. | **Познавательные:** понимать и принимать цели, сформулиро­ванные учителем.**Регулятивные:** принимать и сохранять учебную задачу.**Коммуникативные:** договари­ваться и приходить к общему решению в совместной дея­тельности. | Проявление осо­бого интереса к новому, соб­ственно школь­ному содержа­нию занятий; проявление учеб­ных мотивов. |
|  | **Подвижные игры (11 ч.)** |
| 14. | 03.10 |  | Инструктаж по ТБ.**Разнообразие по­движных игр.** | 1 | Коллективная, индивидуальная.ОРУ. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Практический  | Научатся узнавать и определять название подвиж­ных игр. | **Познавательные:** моделиро­вание, выбор наиболее эффек­тивных способов решения иг­ровой ситуации. **Регулятив­ные:** освоение способов реше­ния проблем творческого и поискового характера. **Коммуникативные:** умение объяснять свой выбор и игру. | Выбрать для себя Вид спорта, под­ходящий для начала занятий в возрасте 6-8 лет. |
| 15. | 05.10. |  | Игры на развитие физических ка­честв: быстроты, ловкости. | 1 | Коллективная, индивидуальная.ОРУ. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Практический  | Объяснять правила подвижных игр, организовывать подвижные игры с элементами сорев­новательной дея­тельности. | **Познавательные :**изла­гать правила и условия прове­дения подвижных игр. **Регулятивные:** прояв­лять быстроту и ловкость во время подвижных игр. **Коммуникативные:** взаи­модействовать в парах и груп­пах при выполнении техниче­ских действий в подвижных играх. | Проявлять доб­рожелательность, сдержанность и уважение к со­перникам и игро­кам своей ко­манды в процессе игровой деятель­ности. |
| 16. | 09.10. |  | Игры на развитие физических ка­честв: выносливо­сти. | 1 | Групповая, индивидуальная.ОРУ. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Практический | Участвовать в по­движных играх, соблюдая правила; | **Познавательные:** изла­гать правила и условия прове­дения подвижных игр. **Регулятивные:** прини­мать адекватные решения в условиях игровой деятельно­сти. **Коммуникативные:** взаи­модействовать в парах и груп­пах при выполнении техниче­ских действий в подвижных играх. | Проявлять доб­рожелательность, сдержанность и уважение к со­перникам и игро­кам своей ко­манды в процессе игровой деятель­ности. |
| 17. | 10.10. |  | Игры на развитие физических ка­честв: гибкости и силы. | 1 | Коллективная, индивидуальнаяОРУ. Игры: «Посадка картошки», «Два мороза». Эстафеты. Практический | Выполнять простые игровые действия из спортивных и подвижных игр разной функцио­нальной направ­ленности. | **Познавательные:** моделиро­вание, выбор наиболее эффек­тивных способов решения иг­ровой ситуа­ции. **Регулятивные:** прини­мать адекватные решения в условиях игровой деятельно­сти. **Коммуникативные:** фор­мирование умения взаимодей­ствовать в группах (под руко­водством учителя) в процессе решения проблемной ситуа­ции в игре. | Проявлять доб­рожелательность, сдержанность и уважение к со­перникам и игро­кам своей ко­манды в процессе игровой деятель­ности. |
| 18. | 12.10. |  | Игры на развитие физических ка­честв: гибкости и силы. | 1 | Коллективная, индивидуальная.ОРУ. Игры: «Пятнашки», «Два мороза». Эстафеты. Практический | Выполнять простые игровые действия из спортивных и подвижных игр разной функцио­нальной направ­ленности. | **Познавательные:** анализ иг­ровой ситуа­ции. **Регулятивные:** осваивать универсальные умения управ­лять эмоциями во время учеб­ной и игровой деятельно­сти. **Коммуникативные:** уме­ние объяснять свой выбор игры. | Проявлять доб­рожелательность, сдержанность и уважение к со­перникам и игро­кам своей ко­манды в процессе игровой деятель­ности. |
| 19. | 16.10. |  | **Виды спорта, воз­никшие на основе подвижных игр. Эстафета.** | 1 | Парная, индивидуальная, коллективная. Знакомство с видами спорта.ОРУ. Игры: «Пятнашки», «Два мороза». Эстафеты. Практический | Научатся перечис­лять и узнавать виды спорта, кото­рыми можно начи­нать заниматься первоклассникам. | **Познавательные:** осваивать двигательные действия, со­ставляющие содержание по­движных игр. **Регулятивные:** освоение спо­собов решения проблем твор­ческого и поискового харак­тера. **Коммуникатив­ные:** формирование умения взаимодействовать в группах в процессе решения проблем­ной ситуации в игре. | Проявлять поло­жительные каче­ства личности в процессе игровой деятельности. |
| 20. | 17.10. |  | Эстафеты с пред­метами. Передача эстафетного мяча. | 1 | Групповая, индивидуальная.ОРУ. Игры: « Попади в мяч », «Верёвочка под ногами». Эстафеты. Практический | Объяснить правила эстафеты с раз­ными предметами. | **Познавательные:** понимать и принимать цели, сформулиро­ванные учителем.**Регулятивные:** принимать и сохранять учебную задачу.**Коммуникативные:** догова­риваться и приходить к об­щему решению в совместной деятельности. | Развитие навыков сотрудничества со сверстниками во время прове­дения эстафет. |
| 21. | 19.10. |  | Эстафеты с пред­метами. Передача эстафетной па­лочки. | 1 | Коллективная, индивидуальная.ОРУ в движении. Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты.  | Участвовать в эс­тафетах, соблюдая правила. | **Познавательные:** понимать и принимать цели, сформулиро­ванные учителем.**Регулятивные:** принимать и сохранять учебную задачу.**Коммуникативные:** догова­риваться и приходить к об­щему решению в совместной деятельности. | Развитие личной ответственности за общий резуль­тат в командных соревнованиях. |
| 22. | 23.10. |  | Эстафеты с пред­метами. Передача эстафеты касанием. | 1 | Парная, индивидуальная, коллективная. Знакомство с видами спорта.ОРУ. Игры: «Пятнашки», «Два мороза». Эстафеты. Практический | Выполнять простые игровые действия из спортивных и подвижных игр разной функцио­нальной направ­ленности в эстафе­тах. | **Познавательные:** уметь ис­пользовать наглядные модели; находить ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информа­цию.**Регулятивные:** принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу.**Коммуникативные:** форму­лировать собственное мнение. | Развитие само­стоятельности и личной ответ­ственности за свои поступки на основе представ­ления о нрав­ственных нормах. |
| 23. | 24.10. |  | **Командные по­движные игры. Комплекс утрен­ней гимнастики №2.** | 1 | Групповая, индивидуальная.ОРУ. Выполнение игровых действий из спортивных игр. Игры: « Попади в мяч », «Верёвочка под ногами». Эстафеты. Практический | Выполнять простые игровые действия из спортивных и подвижных игр разной функцио­нальной направ­ленности в ко­манде. | **Познавательные:** осмысление самостоятельного выполне­нию упражнений в оздорови­тельных формах заня­тий. **Регулятивные:** формиро­вание умения выполнять зада­ние в соответствии с це­лью. **Коммуникативные:** уме­ние самостоятельно выпол­нять упражнения в оздорови­тельных формах занятий. | Формирование установки на без­опасный, здоро­вый образ жизни, наличие мотива­ции к совершен­ствованию физи­ческой формы. |
| 24. | **26.10.** |  | Командные по­движные игры.Отдых на канику­лах. | 1 | Коллективная, индивидуальная.ОРУ в движении. Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты.  | Выполнять простые игровые действия из спортивных и подвижных игр разной функцио­нальной направ­ленности в ко­манде. | **Познавательные:** осмысление самостоятельного выполне­нию упражнений в оздорови­тельных формах заня­тий. **Регулятивные:** формиро­вание умения выполнять зада­ние в соответствии с це­лью. **Коммуникативные:** уме­ние самостоятельно выпол­нять упражнения в оздорови­тельных формах занятий. | Формирование и проявление по­ложительных ка­честв личности, дисциплиниро­ванности, трудо­любия и упорства в достижении по­ставленной цели. |
|  | **Гимнастика (24 ч.)** |
| 25. | 06.11. |  | Инструктаж по ТБ.**Осанка. Гимна­стика. Гимнасти­ческое упражне­ние.** | 1 | Коллективная, индивидуальнаяТБ. Размыкание и смыкание приставными шагами. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев. Кувырок в сторону. ОРУ.  Текущий. Практический | Составлять ком­плексы упражне­ний для формиро­вания правильной осанки. | **Познавательные:** ознакомле­ние с правилами самостоя­тельного отбора упражнений и их объединения в комплексы.**Регулятивные:** освоение начальных форм познаватель­ной и личностной рефлексии.**Коммуникативные:** формули­ровать собственное мнение; оказывать помощь сверстни­кам в освоении практических умений. | Овладение уме­ниями организо­вывать здоро­вьесберегающую жизнедеятель­ность (режим дня, утренняя за­рядка, оздорови­тельные меро­приятия, по­движные игры и т.д.). |
| 26. | 07.11. |  | Передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз. | 1 | Парная, индивидуальная, коллективная.Размыкание и смыкание приставными шагами. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев. Кувырок в сторону. ОРУ.  Практический | Осваивать универ­сальные умения, связанные с вы­полнением органи­зующих упражне­ний. | **Познавательные:** понимать и принимать цели, сформулиро­ванные учителем.**Регулятивные:** принимать и сохранять учебную задачу.**Коммуникативные:** формули­ровать собственное мнение. | Проявление осо­бого интереса к новому, соб­ственно школь­ному содержа­нию занятий; проявление учеб­ных мотивов. |
| 27. | 09.11. |  | Передвижение по гимнастической стенке различными спосо­бами. | 1 | Групповая, индивидуальная.Размыкание и смыкание приставными шагами. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев. Кувырок в сторону. ОРУ.  Практический | Научатся передви­гаться по гимна­стической стенке вверх и вниз, горизон­тально лицом и спиной к опоре**.** | **Познавательные:** анализиро­вать информацию, контроли­ровать и оценивать процесс и результата деятельности.**Регулятивные:** принимать и сохранять учебную задачу, учитывать выделенные учите­лем ориентиры действия в но­вом учебном материале в со­трудничестве с учителем.**Коммуникативные:** оказы­вать помощь сверстникам в освоении практических уме­ний. | Формирование установки на со­хранение и укрепление здо­ровья, навыков здорового и без­опасного образа жизни. |
| 28. | 13.11. |  | Ползание по-пла­стунски; преодоле­ние полосы препят­ствий с элементами лазанья. | 1 | Коллективная, индивидуальнаяРазмыкание и смыкание приставными шагами. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Выполнение комбинации из разученных элементов. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев. Кувырок в сторону. ОРУ.  Практический | Научатся преодо­левать полосу пре­пятствий, исполь­зуя полученные умения. | **Познавательные:** анализиро­вать информацию, контроли­ровать и оценивать процесс и результата деятельности.**Регулятивные:** принимать и сохранять учебную задачу, учитывать выделенные учите­лем ориентиры действия в но­вом учебном материале в со­трудничестве с учителем.**Коммуникативные:** оказы­вать помощь сверстникам в освоении практических уме­ний. | Готовность сле­довать нормам здоровьесбере­гающего поведе­ния. |
| 29. | 14.11. |  | Преодоление по­лосы препятствий.  | 1 | Коллективная, индивидуальная.Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев. Кувырок в сторону. ОРУ. Развитие координационных способностей. Игра «Фигуры» Практический | Научатся преодо­левать полосу пре­пятствий с элементами лаза­нья, перелезания поочередно пере­махом правой и ле­вой ноги, исполь­зуя полученные умения. | **Познавательные:** анализиро­вать информацию, контроли­ровать и оценивать процесс и результата деятельности.**Регулятивные:** принимать и сохранять учебную задачу, учитывать выделенные учите­лем ориентиры действия в но­вом учебном материале в со­трудничестве с учителем.**Коммуникативные:** оказы­вать помощь сверстникам в освоении практических уме­ний. | Готовность сле­довать нормам здоровьесбере­гающего поведе­ния. |
| 30. | 16.11. |  | Танцевальные упражнения (сти­лизованные ходьба и бег, шаги «полька»). | 1 | Парная, индивидуальная, коллективная. Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!» Вис стоя и лежа. В висе спиной к гимнастической скамейке поднимание согнутых и прямых ног. ОРУ с предметами. Игра «Змейка» Практический | Научатся выпол­нять танцевальные шаги. | **Познавательные:** овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации при выполнении танцевальных шагов. **Регулятивные:** форми­рование умения выполнять за­дание в соответствии с постав­ленной це­лью. **Коммуникативные:** осваивать универсальные **у**мения по взаимодействию в парах и группах при разучивании тан­цевальных движений. | Формирование эстетических по­требностей, цен­ностей и чувств. |
| 31. | 20.11. |  | Хождение по наклонной гимна­стической ска­мейке. | 1 | Групповая, индивидуальная. Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!» Вис стоя и лежа. В висе спиной к гимнастической скамейке поднимание согнутых и прямых ног. ОРУ с предметами. Игра «Змейка».  Практический |  Научатся ходить по гимнастической скамейке. | **Познавательные:** анализиро­вать информацию, контроли­ровать и оценивать процесс и результата деятельности.**Регулятивные:** принимать и сохранять учебную задачу, учитывать выделенные учите­лем ориентиры действия в но­вом учебном материале в со­трудничестве с учителем.**Коммуникативные:** обра­щаться за помощью, формули­ровать свои затруднения.  | Формирование и проявление по­ложительных ка­честв личности, дисциплиниро­ванности, трудо­любия и упорства в достижении по­ставленной цели.  |
| 32. | 21.11. |  | Упражнения на низкой перекла­дине: вис стоя спе­реди, сзади. | 1 | Коллективная, индивидуальная. Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!» Вис стоя и лежа. В висе спиной к гимнастической скамейке поднимание согнутых и прямых ног. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. ОРУ с предметами. Игра «Змейка».  Практический  | Освоят технику ак­робатических упражнений: висов и упоров. | **Познавательные:** анализиро­вать информацию, контроли­ровать и оценивать процесс и результата деятельности.**Регулятивные:** принимать и сохранять учебную задачу, учитывать выделенные учите­лем ориентиры действия в но­вом учебном материале в со­трудничестве с учителем.**Коммуникативные:** обра­щаться за помощью, формули­ровать свои затруднения. | Формирование навыка система­тического наблюдения за своим физиче­ским состоянием, величиной физи­ческих нагрузок. |
| 33. | 23.11. |  | Различные висы на шведской стенке. | 1 | Коллективная, индивидуальная. Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!» Вис стоя и лежа. В висе спиной к гимнастической скамейке поднимание согнутых и прямых ног. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. ОРУ с предметами. Игра «Змейка».  Практический  | Освоят технику ак­робатических упражнений: висов и упоров. | **Познавательные:** анализиро­вать информацию, контроли­ровать и оценивать процесс и результата деятельности.**Регулятивные:** принимать и сохранять учебную задачу, учитывать выделенные учите­лем ориентиры действия в но­вом учебном материале в со­трудничестве с учителем.**Коммуникативные:** обра­щаться за помощью, формули­ровать свои затруднения. | Формирование навыка система­тического наблюдения за своим физиче­ским состоянием, величиной физи­ческих нагрузок. |
| 34. | 27.11. |  | Гимнастика с осно­вами акробатики. Комплекс утренней гимнастики №3. | 1 | Групповая, индивидуальная Разучивание комплекса УГ №3. Акробатиче­ские элементы раз­дельно и в комби­нации. Практический | Освоят универ­сальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердеч­ных сокращений при выполнении упражнений на раз­витие физических качеств. | **Познавательные:** ознакомле­ние с правилами самостоя­тельного отбора упражнений и их объединения в комплексы.**Регулятивные:** формирование навыков контролировать свое физическое состояние. **Коммуникативные:** форму­лировать собственное мнение. | Формирование и проявление по­ложительных ка­честв личности, дисциплиниро­ванности, трудо­любия и упорства в достижении по­ставленной цели. |
| 35. | 28.11. |  | Упоры: присев, на коленях. | 1 | Групповая, индивидуальная Перешагивание через набивные мячи. Стойка на двух и одной ноге на бревне. ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой рук. Перелезание через коня, бревно. Упоры присев на коленях. Игра «Иголочка и ниточка».  Практический |  Научатся выпол­нять акробатиче­ские элементы раз­дельно и в комби­нации. | **Познавательные:** осмысли­вать информацию, устанавли­вать причинно-следственные связи.**Регулятивные:** принимать и сохранять учебную задачу, учитывать выделенные учите­лем ориентиры действия в но­вом учебном материале в со­трудничестве с учителем.**Коммуникативные:** обра­щаться за помощью, формули­ровать свои затруднения. | Формирование и проявление по­ложительных ка­честв личности, дисциплиниро­ванности, трудо­любия. |
| 36. | 30.11. |  | Упоры: лежа, лежа согнувшись. | 1 | Коллективная, индивидуальная. Перешагивание через набивные мячи. Стойка на двух и одной ноге на бревне. ОРУ в движении. Упоры лёжа, согнувшись. Перелезание через коня, бревно. Игра «Слушай сигнал».  Практический | Научатся выпол­нять акробатиче­ские элементы раз­дельно и в комби­нации. | **Познавательные:** осуществ­лять поиск необходимой ин­формации для выполнения учебных заданий.**Регулятивные:** принимать и сохранять учебную задачу, учитывать выделенные учите­лем ориентиры действия в но­вом учебном материале в со­трудничестве с учителем.**Коммуникативные:** обра­щаться за помощью, формули­ровать свои затруднения. | Устойчивое сле­дование в пове­дении социаль­ным нормам. |
| 37. | 04.12. |  | Седы: ноги врозь, на пятках, согнув­шись. | 1 | Коллективная, индивидуальная. Перешагивание через набивные мячи. Стойка на двух и одной ноге на бревне. ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе. Сиды: ноги врозь, на пятка, согнувшись.. Перелезание через коня, бревно. Игра «Иголочка и ниточка».  Практический | Научатся выпол­нять акробатиче­ские элементы раз­дельно и в комби­нации. | **Познавательные:** осуществ­лять поиск необходимой ин­формации для выполнения учебных заданий.**Регулятивные:** принимать и сохранять учебную задачу, учитывать выделенные учите­лем ориентиры действия в но­вом учебном материале в со­трудничестве с учителем.**Коммуникативные:** обра­щаться за помощью, формули­ровать свои затруднения. | Устойчивое сле­дование в пове­дении социаль­ным нормам. |
| 38. | 05.12. |  | Группировка из положения стоя. | 1 | Коллективная, индивидуальная. Группировка из положения лёжа. Упоры лёжа, согнувшись. Игра «Слушай сигнал».  Практический  | Выполнять акроба­тические элементы раздельно и в ком­бинации. | **Познавательные:** понимать и принимать цели, сформулиро­ванные учите­лем. **Регулятивные:** прини­мать и сохранять учебную за­дачу.**Коммуникативные:** догова­риваться и приходить к об­щему решению в совместной деятельности. | Проявление осо­бого интереса к новому содер­жанию занятий, проявление учеб­ных мотивов. |
| 39. | 07.12. |  | Группировка из положения лежа. | 1 | Групповая, индивидуальная.Размыкание и смыкание приставными шагами. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Группировка из положения лёжа. ОРУ.  Практический | Выполнять акроба­тические элементы раздельно и в ком­бинации. | **Познавательные:** понимать и принимать цели, сформулиро­ванные учите­лем. **Регулятивные:** прини­мать и сохранять учебную за­дачу.**Коммуникативные:** догова­риваться и приходить к об­щему решению в совместной деятельности. | Проявление осо­бого интереса к новому содер­жанию занятий, проявление учеб­ных мотивов. |
| 40. | 11.12. |  | Перекаты назад из седа в группировке и обратно. | 1 | Коллективная, индивидуальнаяРазмыкание и смыкание приставными шагами. Выполнение комбинации из разученных элементов. Перекаты назад из седа в группировке и обратно. Кувырок в сторону. ОРУ.  Практический | Освоить технику акробатических упражнений и ак­робатических ком­бинаций. | **Познавательные:** осознание важности освоения универ­сальных умений связанных с выполнением организующих упражнений. **Регулятивные:** формирование умения пони­мать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и спо­собности конструктивно дей­ствовать даже в ситуациях не­успеха. **Коммуникативные:** формирование способов пози­тивного взаимодействия со сверстниками в парах и груп­пах при разучивании акробати­ческих упражнений. | Освоить технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций. |
| 41. | 12.12. |  | Перекаты из упора присев назад и бо­ком, перекаты лежа («бревнышко»). | 1 | Коллективная, индивидуальная.Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Перекаты из упора присев назад и бо­ком, перекаты лежа («бревнышко»). ОРУ. Развитие координационных способностей. Игра «Фигуры» Практический | Освоить технику акробатических упражнений и ак­робатических ком­бинаций. | **Познавательные:** осознание важности освоения универ­сальных умений связанных с выполнением организующих упражнений. **Регулятивные:** формирование умения пони­мать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и спо­собности конструктивно дей­ствовать даже в ситуациях неуспеха. **Коммуникативные:** формирование способов пози­тивного взаимодействия со сверстниками в парах и груп­пах при разучивании акробати­ческих упражнений. | Освоить технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций. |
| 42. | 14.12. |  | **Мой организм: сердце, сосуды, легкие. Гимна­стика для глаз.** | 1 | Коллективная, индивидуальная. Перекаты назад из седа в группировке и обратно. Выполнять комплекс гимна­стики для глаз. Практический | Называть основные системы жизне­обеспечения чело­века. Выполнять комплекс гимна­стики для глаз. | **Познавательные:** осознание важности самостоятельного выполнению упражнений ды­хательной гимнастики и гим­настики для глаз. **Регулятивные:** формиро­вание умения выполнять зада­ние в соответствии с целью.**Коммуникативные:** умение самостоятельно выполнять упражнения дыхательной гим­настики и гимнастики для глаз. | Формирование навыка система­тического наблюдения за своим физиче­ским состоянием. |
| 43. | 18.12. |  | Выполнение ком­плекса акробатиче­ских упражнений. | 1 | Коллективная, индивидуальная.Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Перекаты из упора присев назад и бо­ком, перекаты лежа («бревнышко»). ОРУ. Развитие координационных способностей. Игра «Фигуры» . Практический. | Освоить технику акробатических упражнений и ак­робатических ком­бинаций. | **Познавательные:** осуществ­ление поиска необходимой информации для выполнения учебных заданий.**Регулятивные:** принимать и сохранять учебную задачу, учитывать выделенные учите­лем ориентиры действия в но­вом учебном материале в со­трудничестве с учителем.**Коммуникативные:** умение вступать в коллективное учеб­ное сотрудничество. | Готовность сле­довать нормам здоровьесбере­гающего поведе­ния. |
| 44. | 19.12. |  | Физические упражнения для формирования пра­вильной осанки, их назначение и пра­вила выполнения. | 1 | Коллективная, индивидуальнаяИз стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев. Акробатиче­ские элементы раз­дельно и в комби­нации. . ОРУ.  Практический  | Научатся выпол­нять акробатиче­ские элементы раз­дельно и в комби­нации. | **Познавательные:** осуществ­лять поиск необходимой ин­формации для выполнения учебных заданий.**Регулятивные:** формулируют и удерживают учебную задачу.**Коммуникативные:** умение вступать в коллективное учеб­ное сотрудничество. | Готовность сле­довать нормам здоровьесбере­гающего поведе­ния. |
| 45. | 21.12. |  | Упражнения для профилактики плоскостопия. Раз­новидности ходьбы. | 1 | Групповая, индивидуальная. Разные виды ходьбы, упражнения для профилактики плоскостопья.Практический  | Отбирать и состав­лять комплексы упражнений для профилактики плоскостопия. | **Познавательные:** осуществ­лять поиск необходимой ин­формации для выполнения учебных заданий.**Регулятивные:** формулируют и удерживают учебную задачу.**Коммуникативные:** умение вступать в коллективное учеб­ное сотрудничество. | Адекватная мо­тивация: устой­чивое следование социальным нор­мам и правилам здоровье – сбере­гающего поведе­ния. |
| 46. | 25.12. |  | **Как вести здоро­вый образ жизни.****Готовимся к зиме.** | 1 | Групповая, индивидуальная. Практикум. Практический | Познакомятся с правилами прове­дения закаливаю­щих процедур. | **Познавательные:** формиро­вание понятия положитель­ного влияния занятий физ­культурой на успехи в учебе. **Регулятивные:** освое­ние начальных форм познава­тельной и личностной рефлек­сии. **Коммуникативные:** фор­мирование способов взаимо­действия с окружающим ми­ром (вижу, говорю, чувствую). | Формирование установки на со­хранение и укрепление здо­ровья, навыков здорового и без­опасного образа жизни. |
| 47. | 26.12. |  | Выполнение ком­плекса акробатиче­ских упражнений. | 1 | Групповая, индивидуальная, коллективная. Практикум: комплекс акробатических упражнений. Практический  | Научатся выпол­нять акробатиче­ские упражнения, соблюдая равнове­сие. | **Познавательные:** осуществ­ление поиска необходимой информации для выполнения учебных заданий.**Регулятивные:** формулируют и удерживают учебную задачу.**Коммуникативные:** форми­рование личной ответственно­сти за результаты коллектив­ной деятельности. | Формирование навыка система­тического наблюдения за своим физиче­ским состоянием, величиной физи­ческих нагрузок, показателями развития основ­ных физических качеств (силы, быстроты, вы­носливости, ко­ординации, гиб­кости). |
| 48. | **28.12** |  | **Ура, каникулы. Виды спорта, ос­нову которых со­ставляет гимна­стика.** | 1 | Групповая, индивидуальная. Практикум. Практический  | Научатся называть виды спорта, ос­нову которых со­ставляет гимна­стика. | **Познавательные:** анализ и передача информации устным способом.**Регулятивные:** выделять и формулировать то, что уже усвоено и что еще необходимо усвоить.**Коммуникативные:** взаимо­действие со сверстниками в процессе совместной деятель­ности. | Формирование установки на со­хранение и укрепление здо­ровья, навыков здорового и без­опасного образа жизни. |
|  | **Лыжная подготовка (14 ч.)** |
| 49. | 15.01. |  | Инструктаж по ТБ.**Зимние виды спорта. История создания лыж и коньков.** | 1 | Групповая, индивидуальная. Знакомство с правилами поведения и мерами безопасности при переноске лыж и лыжных палок, надевании ботинок и вставлении в крепление.Практический  | Отвечать на про­стые вопросы учи­теля, находить нужную информа­цию в учебнике и дополнительной литературе. | **Познавательные:** анализ и передача информации устным способом.**Регулятивные:** выделять и формулировать то, что уже усвоено и что еще необходимо усвоить.**Коммуникативные:** прояв­лять активность во взаимо­действии для решения позна­вательных задач. | Проявление осо­бого интереса к занятиям зим­ними видами спорта. |
| 50. | 16.01. |  | **Мое здоровье: сон.****Комплекс утрен­ней гимнастики №4.** | 1 | Групповая, индивидуальная. Выбирать информацию об основных системах жизнеобеспечения человекаПрактический  | Научатся называть основные системы жизнеобеспечения человека. Выпол­нять комплекс утренней гимна­стики. | **Познавательные:** принимать учебную задачу, составлять план своих действий.**Регулятивные:** принимать и сохранять цели и задачи учеб­ной деятельности.**Коммуникативные:** осу­ществлять взаимный контроль. | Формирование установки на со­хранение и укрепление здо­ровья, навыков здорового и без­опасного образа жизни. |
| 51  | 18.01. |  | Передвижение на лыжах. Основная стойка лыжника. | 1 | Коллективная, индивидуальная. Основные требования к лыжным занятиям, понятие об обморожении.Осваивать технику передвижения на лыжах. Отрабатывать и контролировать знания техники безопасности и правил поведения во время передвижения на лыжах.Выявлять технические ошибки и исправлять их. Практический.  | Научатся объяснять назначение поня­тий и терминов, относящихся к пе­редвижению на лыжах. | **Познавательные:** приме­нять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой. **Регулятивные:** умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с це­лью. **Коммуникативные:** адекватно оценивать соб­ственное поведение и поведе­ние одноклассников. | Формирование установки на со­хранение и укрепление здо­ровья, навыков здорового и без­опасного образа жизни. |
| 52.  | 22.01. |  | Выполнение упражнений на лыжах. | 1 | Коллективная, индивидуальная. Осваивать технику передвижения на лыжах. Отрабатывать и контролировать знания техники безопасности и правил поведения во время передвижения на лыжах.Выявлять технические ошибки и исправлять их. Практический.  | Освоят технику пе­редвижения на лы­жах под руковод­ством учителя и самостоятельно; научатся выявлять и устранять ошибки. | **Познавательные:** принимать учебную задачу, составлять план своих действий.**Регулятивные:** последова­тельно (пошагово) выполнять работу, контролируя свою дея­тельность.**Коммуникативные:** осу­ществлять взаимный контроль. | Оценивают свою работу, прини­мают и осваи­вают роль обу­чающихся. |
| 53. | 23.01. |  | Переступание с ноги на ногу, прыжки с ноги на ногу. | 1 | Коллективная, индивидуальная. Осваивать технику передвижения на лыжах. Передвигаться ступающим шагом на 1 км (результат). Организовывать игру «Кто дальше?». Практический.  | Освоят технику пе­редвижения на лы­жах под руковод­ством учителя и самостоятельно; научатся выявлять и устранять ошибки. | **Познавательные:** самостоя­тельно создавать алгоритм де­ятельности.**Регулятивные:** формулиро­вать и удерживать задачу.**Коммуникативные:** адек­ватно оценивать собственное поведение и поведение одно­классников. | Умение выделять нравственный аспект своего по­ведения. |
| 54. | 25.01. |  | Повороты пересту­панием на месте и в движении. | 1 | Групповая, индивидуальная. Выбирать информацию об основных системах жизнеобеспечения человекаПрактический | Освоят технику пе­редвижения на лы­жах под руковод­ством учителя и самостоятельно; научатся выявлять и устранять ошибки. | **Познавательные:** самостоя­тельно создавать алгоритм де­ятельности.**Регулятивные:** формулиро­вать и удерживать задачу.**Коммуникативные:** адек­ватно оценивать собственное поведение и поведение одно­классников. | Умение выделять нравственный аспект своего по­ведения. |
| 55. | 29.01. |  | Обучение падению и подъему после падения. | 1 |  | Освоят способы безопасного паде­ния. | **Познавательные:** применять полученные умения в практике повседневной жизни.**Регулятивные:** контролиро­вать и оценивать свои дей­ствия.**Коммуникативные:** адек­ватно оценивать собственное поведение и поведение одно­классников. | Формирование установки на со­хранение и укрепление здо­ровья, навыков здорового и без­опасного образа жизни. |
| 56. | 30.01. |  | Передвижение на лыжах ступающим и скользящим ша­гом без палок. | 1 | Групповая, индивидуальная. Выбирать информацию об основных системах жизнеобеспечения человека. Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом.Практический | Научатся выбирать способы передви­жения на лыжах в зависимости от лыжной трассы. | **Познавательные:** использо­вать передвижение на лыжах в организации активного от­дыха. **Регулятивные:** выяв­лять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов. **Коммуникативные:** уметь вступать в коллективное учебное сотрудничество. | Формирование установки на со­хранение и укрепление здо­ровья, навыков здорового и без­опасного образа жизни. |
| 57. | 01.02. |  | Передвижение на лыжах ступающим и скользящим ша­гом без палок. | 1 | Осваивать технику спуска, торможения. Развивать выносливость и координационные способности при выполнении упражнений: спуске, повороте, торможении.Выявлять технические ошибки в упражнениях, игре и исправлять их. Текущий  | Научатся выбирать способы передви­жения на лыжах в зависимости от лыжной трассы. | **Познавательные:** использо­вать передвижение на лыжах в организации активного от­дыха. **Регулятивные:** выяв­лять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов. **Коммуникативные:** уметь вступать в коллективное учебное сотрудничество. | Формирование установки на со­хранение и укрепление здо­ровья, навыков здорового и без­опасного образа жизни. |
| 58. | 05.02. |  | Техника торможе­ния «полуплугом». | 1 | Групповая, индивидуальная. Осваивать технику спуска, торможения. Развивать выносливость и координационные способности при выполнении упражнений: спуске, повороте, торможении.Выявлять технические ошибки в упражнениях, игре и исправлять их. Текущий  | Применять технику торможения «полуплугом». | **Познавательные:** использо­вать передвижение на лыжах в организации активного от­дыха.**Регулятивные:** сравнивать способ действия и его резуль­тат с заданным эталоном с це­лью обнаружения отклонений и отличий от эталона.**Коммуникативные:** уметь вступать в коллективное учеб­ное сотрудничество. | Оценивают свою работу, прини­мают и осваи­вают роль обу­чающихся. |
| 59. | 06.02. |  | Преодоление подъ­емов, в том числе лесенкой. | 1 | Осваивать технику спуска, торможения. Развивать выносливость и координационные способности при выполнении упражнений: спуске, повороте, торможении. Выявлять технические ошибки в упражнениях, игре и исправлять их. Текущий  | Освоят технику по­воротов, спусков и подъемов. | **Познавательные:** использо­вать передвижение на лыжах в организации активного от­дыха.**Регулятивные:** сравнивать способ действия и его резуль­тат с заданным эталоном с це­лью обнаружения отклонений и отличий от эталона.**Коммуникативные:** форми­ровать личную ответствен­ность. | Формирование установки на со­хранение и укрепление здо­ровья, навыков здорового и без­опасного образа жизни. |
| 60. | 08.02. |  | Спуск в основной стойке. | 1 | Групповая, индивидуальная. Коллективная, индивидуальная. Осваивать технику спуска, торможения. Развивать выносливость и координационные способности при выполнении упражнений: спуске, повороте, торможении. Выявлять технические ошибки в упражнениях, игре и исправлять их. Текущий  | Освоят технику по­воротов, спусков и подъемов. | **Познавательные:** использо­вать передвижение на лыжах в организации активного от­дыха.**Регулятивные:** сравнивать способ действия и его резуль­тат с заданным эталоном с це­лью обнаружения отклонений и отличий от эталона.**Коммуникативные:** уметь вступать в коллективное учеб­ное сотрудничество. | Формирование установки на со­хранение и укрепление здо­ровья, навыков здорового и без­опасного образа жизни. |
| 61. | 12.02. |  | Спуск в низкой стойке. | 1 | Коллективная, индивидуальная. Осваивать технику спуска, торможения. Развивать выносливость и координационные способности при выполнении упражнений: спуске, повороте, торможении.Выявлять технические ошибки в упражнениях, игре и исправлять их. Текущий  | Освоят технику по­воротов, спусков и подъемов. | **Познавательные:** использо­вать передвижение на лыжах в организации активного от­дыха.**Регулятивные:** сравнивать способ действия и его резуль­тат с заданным эталоном с це­лью обнаружения отклонений и отличий от эталона.**Коммуникативные:** обра­щаться за помощью. | Самооценка на основе критериев успешной дея­тельности. |
| 62. | 13.02. |  | Лыжная прогулка. Дистанция 1000 м**.** | 1 | Осваивать технику передвижения на лыжах в максимальном темпе.Развивать выносливость и координационные способности при прохождении на лыжах до 1км без учёта времени. Выявлять технические ошибки и исправлять их. Проявлять упорство в преодолении дистанции в эстафете и игре «Кто дальше?». Текущий  | Умение моделиро­вать технику базо­вых способов пере­движения на лы­жах. | **Познавательные:** умение с достаточной полнотой и точ­ностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией. **Регулятивные:** умение техни­чески правильно выполнять двигательные действия из ба­зовых техник передвижения на лыжах, использовать их в со­ревновательной деятельности. **Коммуникативные:** умение технически правильно выпол­нять двигательные действия из базовых видов спорта, исполь­зовать их в игровой и соревно­вательной деятельности. | Развитие этиче­ских чувств, доб­рожелательности и эмоционально-нравственной от­зывчивости, по­нимания и сопе­реживания чув­ствам других лю­дей. |
|  | **Спортивные игры ( 13 ч.)** |
| 63. | **15.02.** |  | Инструктаж по ТБ.**Командные спор­тивные игры. Комплекс утрен­ней гимнастики №5.** | 1 | Коллективная, индивидуальная. Осваивать технику безопасности и совершенствовать технику игры на основе футбола, использовать в игровой деятельности. Развивать координационные способности в играх: «Передал – садись», «Мяч – среднему.Выявлять технические ошибки игре и исправлять их. Текущий  | Научатся узнавать и определять название команд­ных спортивных игр. | **Познавательные:** принимать учебную задачу, составлять план своих действий.**Регулятивные:** действовать по плану, контролировать процесс и результат своей дея­тельности.**Коммуникативные:** коорди­нировать и принимать различ­ные позиции во взаимодей­ствии. | Выбрать для себя вид спорта, под­ходящий для начала занятий в возрасте 6-8 лет. |
| 64. | 26.02. |  | **Футбол:** удар по неподвижному мячу с места, с од­ного-двух шагов.  | 1 | Коллективная, индивидуальная. Осваивать технику безопасности и совершенствовать технику игры на основе футбола, использовать в игровой деятельности. Развивать координационные способности в играх: «Гонка мячей по кругу», «Борьба за мяч.Выявлять технические ошибки игре и исправлять их. Текущий  | Освоят практиче­ские умения вла­деть мячом. | **Познавательные:** моделиро­вать технические действия в игровой деятельно­сти. **Регулятивные:** выявлять ошибки при выполнении тех­нических действий из спор­тивных игр. **Коммуникативные:** вза­имодействовать в парах и группах при выполнении тех­нических действий из спор­тивных игр. | Формирование первоначальных представлений о значении физиче­ской культуры для укрепления здоровья чело­века (физиче­ского, социаль­ного и психиче­ского). |
| 65. | 27.03. |  | **Футбол:** удар по мячу, катящемуся навстречу. Пере­дачи мяча партнеру (пасы). | 1 | Групповая, индивидуальная. Совершенствовать и демонстрировать технику подвижной игры на основе футбола. Развивать координационные способности в играх: «Передал – садись»,  «Мяч – среднему», «Гонка мячей по кругу», «Борьба за мяч.Выявлять технические ошибки игре и исправлять их. Тематический | Освоят практиче­ские умения вла­деть мячом. | **Познавательные:** моделиро­вать технические действия в игровой деятельно­сти.**Регулятивные:** выявлять ошибки при выполнении тех­нических действий из спор­тивных игр. **Коммуникативные:** вза­имодействовать в парах и группах при выполнении тех­нических действий из спор­тивных игр. | Применять уни­версальные уме­ния управлять эмоциями в про­цессе учебной и игровой деятель­ности. |
| 66. | 05.03. |  | **Футбол:** передви­жение с ведением мяча ногой. | 1 | Коллективная , индивидуальная. Совершенствовать и демонстрировать технику подвижной игры на основе футбола. Развивать координационные способности в играх: «Передал – садись»,  «Мяч – среднему», «Гонка мячей по кругу», «Борьба за мяч.Выявлять технические ошибки игре и исправлять их. Тематический | Освоят практиче­ские умения вла­деть мячом. | **Познавательные:** моделиро­вать технические действия в игровой деятельно­сти. **Регулятивные:** выявлять ошибки при выполнении тех­нических действий из спор­тивных игр. **Коммуникативные:** вза­имодействовать в парах и группах при выполнении тех­нических действий из спор­тивных игр. | Применять уни­версальные уме­ния управлять эмоциями в про­цессе учебной и игровой деятель­ности. |
| 67  | 01.03. |  | **Баскетбол:** броски и ловля резинового мяча. | 1 | Совершенствовать и демонстрировать технику подвижной игры на основе футбола. Развивать координационные способности в играх: «Передал – садись»,  «Мяч – среднему», «Гонка мячей по кругу», «Борьба за мяч.Выявлять технические ошибки игре и исправлять их. Тематический | Научатся владеть мячом: держание, передача на рассто­янии, ловля, веде­ние, броски. | **Познавательные:** анализиро­вать порядок действий при выполнении упражнений.**Регулятивные:** действовать по плану, контролировать процесс и результат своей дея­тельности.**Коммуникативные:** форми­ровать личную ответствен­ность за результаты коллек­тивной деятельности. | Адекватная мо­тивация: устой­чивое следование социальным нор­мам и правилам здоровье – сбере­гающего поведе­ния. |
| 68 | 05.03. |  | Упражнения с ре­зиновым мячом в парах на месте. | 2 | Парная, групповая.Ловля и передача мяча двумя руками от груди. Передача мяча игрокам команды. Специальные передвижения остановка прыжком с двух шагов; ведение мяча вокруг стоек («змейкой») Обучение броску по кольцу.ОРУ. Игры: «Обгони мяч», «Перестрелка». Развитие координационных способностей  | Научатся владеть мячом: держание, передача на рассто­янии, ловля, веде­ние, броски. | **Познавательные:** анализиро­вать порядок действий при выполнении упражнений.**Регулятивные:** действовать по плану, контролировать процесс и результат своей дея­тельности.**Коммуникативные:** контро­лировать действия партнёра; разрешать конфликты на ос­нове учета интересов и пози­ций всех участников. | Социальная ком­петентность как готовность к ре­шению мораль­ных дилемм, устойчивое сле­дование в пове­дении моральным нормам. |
| 69. | 06.03. |  |
| 70 | 12.03. |  | **Волейбол (пио­нербол).** Броски и ловля легкого ре­зинового мяча в парах и тройках. | 1 | Парная Групповая. Осваивать технику игры на основе волейбола.Объяснять технику безопасности игры на основе волейбола.Совершенствовать технические действия спортивной игры «Мяч соседу». Выявлять технические ошибки игре и исправлять их. Текущий | Научатся владеть мячом: держание, передача на рассто­янии, ловля, веде­ние, броски. | **Познавательные:** моделиро­вать технику выполнения иг­ровых действий в зависимости от изменения условий и двига­тельных за­дач. **Регулятивные :**прини­мать адекватные решения в условиях игровой деятельности. **Коммуникативные:** вза­имодействовать в парах и группах при выполнении тех­нических действий из спор­тивных игр. | Формирование навыка система­тического наблюдения за своим физиче­ским состоянием, величиной физи­ческих нагрузок. |
| 71. | 13.03. |  | 1 |
| 72 | 15.03. |  | Перебрасывание мяча через сетку. | 1 | Демонстрировать технику игры на основе волейбола.Объяснять технику безопасности игры на основе волейбола.Совершенствовать технические действия спортивной игры «Играй, играй, мяч не давай». Развивать координационные способности.Выявлять технические ошибки игре и исправлять их. Текущий | Научатся владеть мячом: держание, передача на рассто­янии, ловля, веде­ние, броски. | **Познавательные:** моделиро­вать технику выполнения иг­ровых действий в зависимости от изменения условий и двига­тельных задач.**Регулятивные:** прини­мать адекватные решения в условиях игровой деятельности.**Коммуникативные:** вза­имодействовать в парах и группах при выполнении тех­нических действий из спор­тивных игр. | Формирование навыка система­тического наблюдения за своим физиче­ским состоянием, величиной физи­ческих нагрузок. |
| 73 | 19.03. |  | 1 |
| 74 | 20.03. |  | 1 |
| 75. | **22.03.** |  | **Ура, весенние ка­никулы. Я выби­раю спорт. Ком­плекс утренней гимнастики №6.** | 1 | Коллективная . Групповая. Рассказывать об истории физической культуры, о видах спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Различать понятия: «символы и талисманы» Олимпийских игр. Осваивать комплекс утренней гимнастики №4. Текущий | Научатся выпол­нять новый ком­плекс утренней гимнастики. | **Познавательные:** анализиро­вать порядок действий при выполнении упражнений.**Регулятивные:** овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учеб­ной деятельности, поиска средств ее осуществления;**Коммуникативные:** форми­ровать личную ответствен­ность за результаты коллек­тивной деятельности. | Формирование установки на со­хранение и укрепление здо­ровья, навыков здорового и без­опасного образа жизни. |
|  | **Лёгкая атлетика (24 ч.)** |
| 76. | 02.04. |  | Инструктаж по ТБ.**Мое здоровье: пи­тание.**  | 1 | Групповая. Индивидуальная. Работа с дидактическими иллюстрациями. Основы здорового питания. Текущий | Научатся объяснять важность соблюде­ния основ здоро­вого образа жизни. Отвечать на про­стые вопросы учи­теля, находить нужную информа­цию в учебнике и дополнительной литературе. | **Познавательные:** принимать учебную задачу, составлять план своих действий.**Регулятивные:** овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учеб­ной деятельности, поиска средств ее осуществления;**Коммуникативные:** форми­ровать личную ответствен­ность за результаты коллек­тивной деятельности. | Формирование установки на со­хранение и укрепление здо­ровья, навыков здорового и без­опасного образа жизни. |
| 77. | 03.04. |  | Разновидности бега. | 1 | Осваивать и демонстрировать правильную ходьбу, бег на 30-60м.Развивать скоростные способности.Выявлять технические ошибки и исправлять их. Итоговый.учёт по бегу 30 м, 60 м | Научатся включать беговые упражне­ния в различные формы занятий по физической куль­туре. | **Познавательные:** анализиро­вать порядок действий при выполнении упражнений.Р**егулятивные:** действовать по плану, контролировать процесс и результат своей дея­тельности.**Коммуникативные:** адек­ватно оценивать собственное поведение и поведение окру­жающих. | Формирование навыка система­тического наблюдения за своим физиче­ским состоянием, величиной физи­ческих нагрузок. |
| 78 | 05.04 |  | Разновидности бега. | 1 | Осваивать и демонстрировать правильную ходьбу, бег на 30-60м.Развивать скоростные способности.Выявлять технические ошибки и исправлять их. Итоговый.учёт по бегу 30 м, 60 м | Научатся включать беговые упражне­ния в различные формы занятий по физической куль­туре. | **Познавательные:** анализиро­вать порядок действий при выполнении упражнений.**Регулятивные:** овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учеб­ной деятельности, поиска средств ее осуществления.**Коммуникативные:** адек­ватно оценивать собственное поведение и поведение окру­жающих. | Формирование навыка система­тического наблюдения за своим физиче­ским состоянием, величиной физи­ческих нагрузок. |
| 79. | 09.04. |  | Упражнения легко­атлетов беговые и прыжковые.  | 1 | Осваивать и демонстрировать прыжок в длину с разбега, с места, многоскоки. Организовывать игру «Гуси-лебеди». Развивать скоростные способности.Выявлять технические ошибки и исправлять их. Итоговый учет (прыжок в длину с места)  | Научатся включать беговые и прыжко­вые упражнения в различные формы занятий по физи­ческой культуре. | **Познавательные:** понимание важности освоения универ­сальных умений связанных с выполнением упражне­ний. **Регулятивные:** умение технически правильно выпол­нять двигательные действия из базовых видов спорта, исполь­зовать их в игровой и соревно­вательной деятельно­сти. **Коммуникативные:** уме­ние управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладно­кровие, сдержанность, рассу­дительность. | Проявлять каче­ства силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении бе­говых упражне­ний. |
| 80 | 10.04. |  | Упражнения с чередованием бега и ходьбы. | 1 | Индивидуальная, групповая. Осваивать и демонстрировать правильную ходьбу, бег на 30-60м.Развивать скоростные способности.Выявлять технические ошибки и исправлять их. Итоговый.учёт по бегу 30 м, 60 м. Тематический | Научатся демон­стрировать выпол­нение различных беговых упражне­ний и разных видов ходьбы. | **Познавательные:** понимание важности освоения универ­сальных умений связанных с выполнением упражнений.**Регулятивные:** умение техни­чески правильно выполнять двигательные действия из ба­зовых видов спорта, использо­вать их в игровой и соревнова­тельной деятельно­сти. **Коммуникативные:** уме­ние управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладно­кровие, сдержанность, рассу­дительность. | Проявлять каче­ства силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении бе­говых упражне­ний. |
| 81. | 12.04. |  | Разновидности ходьбы. | 1 | Коллективная, индивидуальнаявыпол­нение различных видов ходьбы: на носках, на пятках, с пятки на носок. Текущий | Научатся демон­стрировать выпол­нение различных видов ходьбы: на носках, на пятках, с пятки на носок. | **Познавательные:** принимать учебную задачу, составлять план своих действий.**Регулятивные:** овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учеб­ной деятельности, поиска средств ее осуществления;**Коммуникативные:** оказы­вать помощь сверстникам в освоении новых упражнений, анализировать технику, выяв­лять ошибки. | Формирование и проявление по­ложительных ка­честв личности, дисциплиниро­ванности, трудо­любия и упорства в достижении по­ставленной цели. |
| 82 | 16.04. |  | Ходьба с высоким подниманием ко­лен. | 1 | Отрабатывать ходьбу через несколько препятствий. Бегать с максимальной скоростью (60 м). Проводить игру «Змея».Развивать скоростные способности, умения выявлять технические ошибки и исправлять их. | Научатся демон­стрировать выпол­нение различных видов ходьбы. | **Познавательные:** знать о пользе ходьбы для укрепления здоровья.**Регулятивные:** использование различных видов ходьбы в повседневной жизни.**Коммуникативные:** оказы­вать помощь сверстникам, вы­являть ошибки. | Формирование навыка система­тического наблюдения за своим физиче­ским состоянием, величиной физи­ческих нагрузок. |
| 83. | 17.04. |  | Марширование. Ходьба продолжи­тельное время. | 1 | Отрабатывать ходьбу через несколько препятствий. Ходьба продолжительное время.Проводить игру «Змея».Развивать скоростные способности, умения выявлять технические ошибки и исправлять их. | Научатся демон­стрировать выпол­нение различных видов ходьбы. | **Познавательные:** знать о пользе ходьбы для укрепления здоровья.**Регулятивные:** использование различных видов ходьбы в повседневной жизни.**Коммуникативные:** оказы­вать помощь сверстникам, вы­являть ошибки. | Формирование навыка система­тического наблюдения за своим физиче­ским состоянием, величиной физи­ческих нагрузок. |
| 84. | 19.04. |  | Разновидности прыжков. | 1 | Коллективная, индивидуальная. Отрабатывать ходьбу через несколько препятствий. Проводить игру «Змея».Развивать скоростные способности, умения выявлять технические ошибки и исправлять их. | Научатся демон­стрировать вариа­тивное выполнение различных видов прыжков. | **Познавательные:** анализиро­вать порядок действий при выполнении упражнений.**Регулятивные:** овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учеб­ной деятельности, поиска средств ее осуществления.**Коммуникативные:** оказы­вать помощь сверстникам в освоении новых упражнений, анализировать технику, выяв­лять ошибки. | Готовность сле­довать нормам здоровьесбере­гающего поведе­ния. |
| 85. | 23.04. |  | Разновидности прыжков. | 1 | Осваивать и демонстрировать прыжок в длину с разбега, с места, многоскоки. Организовывать игру «Гуси-лебеди». Развивать скоростные способности.Выявлять технические ошибки и исправлять их. Итоговый учет (прыжок в длину с места) | Научатся демон­стрировать вариа­тивное выполнение различных видов прыжков. | **Познавательные:** анализиро­вать порядок действий при выполнении упражнений.**Регулятивные:** овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учеб­ной деятельности, поиска средств ее осуществления.**Коммуникативные:** оказы­вать помощь сверстникам в освоении новых упражнений, анализировать технику, выяв­лять ошибки. | Готовность сле­довать нормам здоровьесбере­гающего поведе­ния. |
| 86. | 24.04. |  | Прыжки в длину и высоту с места. Запрыгивание на гимнастическую скамейку и спры­гивание. | 1 | Коллективная, индивидуальнаяОсваивать и демонстрировать прыжок в длину с разбега, с места, многоскоки. Организовывать игру «Гуси-лебеди». Развивать скоростные способности.Выявлять технические ошибки и исправлять их. Итоговый учет (прыжок в длину с места)  | Научатся выпол­нять прыжки в длину с места, за­прыгивать и спры­гивать с гимнасти­ческой скамейки, соблюдая правила безопасности. | **Познавательные:** принятие учебной задачи, анализ по­рядка действий при выполне­нии упражнений. **Регулятивные:** овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учеб­ной деятельности, поиска средств ее осуществления.**Коммуникативные:** оказы­вать помощь сверстникам в освоении новых упражнений, анализировать технику, выяв­лять ошибки. | Готовность сле­довать нормам здоровьесбере­гающего поведе­ния. |
| 87. | 26.04. |  | **Мой организм. Закаливание. Фи­зические каче­ства: сила и вы­носливость.** | 1 | Групповая,…. Индивидуальная. Работа сразными источниками информации. Текущщий | Научатся объяснять основы здорового образа жизни. | **Познавательные:** принимать учебную задачу, составлять план своих действий.**Регулятивные:** овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учеб­ной деятельности, поиска средств ее осуществления.**Коммуникативные:** форми­ровать личную ответствен­ность за результаты коллек­тивной деятельности. | Формирование установки на со­хранение и укрепление здо­ровья, навыков здорового и без­опасного образа жизни. |
| 88. | 30.04. |  | Метание теннис­ного мяча в цель. | 1 | Осваивать технику метания малого мяча с места на дальность в цель с 4–5 м. Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча.Проводить игру «Попади в мяч». Проявлять правила соревнований в метании. Текущий  | Научатся выпол­нять метание тен­нисного мяча в цель. | **Познавательные:** принятие учебной задачи, анализ по­рядка действий при выполне­нии упражнений. **Регулятивные:** овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учеб­ной деятельности, поиска средств ее осуществления;**Коммуникативные:** оказы­вать помощь сверстникам в освоении новых упражнений, анализировать технику, выяв­лять ошибки. | Самостоятель­ность и личная ответственность за свои действия, установка на здо­ровый образ жизни. |
| 89. | 03.05. |  | Метание теннис­ного мяча в цель. | 1 | Осваивать технику метания малого мяча с места на дальность в цель с 4–5 м. Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча.Проводить игру «Попади в мяч». Текущий | Научатся выпол­нять метание тен­нисного мяча в цель. | **Познавательные:** принятие учебной задачи, анализ по­рядка действий при выполне­нии упражнений. **Регулятивные:** овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учеб­ной деятельности, поиска средств ее осуществления;**Коммуникативные:** оказы­вать помощь сверстникам в освоении новых упражнений, анализировать технику, выяв­лять ошибки. | Самостоятель­ность и личная ответственность за свои действия, установка на здо­ровый образ жизни. |
| 90. | 07.05. |  | Упражнения с набивными мя­чами. Передача в парах на близком расстоянии на уровне груди. | 1 |  | Научатся выпол­нять упражнения с набивными мячами в парах. | **Познавательные:** принятие учебной задачи, анализ по­рядка действий при выполне­нии упражнений. **Регулятивные:** формирование умения планировать, контро­лировать и оценивать учебные действия в соответствии с по­ставленной задачей и услови­ями ее реализации; определять наиболее эффективные спо­собы достижения результата.**Коммуникативные:** контро­лировать действия партнёра. | Самостоятель­ность и личная ответственность за свои действия, установка на здо­ровый образ жизни. |
| 91. | 08.05. |  | Упражнения с набивными мя­чами. Передача мяча в шеренгах и колоннах. | 1 |  | Научатся выпол­нять упражнения по передаче набив­ного мяча в ше­ренге и в колонне. | **Познавательные:** принятие учебной задачи, анализ по­рядка действий при выполне­нии упражнений. **Регулятивные:** формирование умения планировать, контро­лировать и оценивать учебные действия в соответствии с по­ставленной задачей и услови­ями ее реализации; определять наиболее эффективные спо­собы достижения результата.**Коммуникативные:** контро­лировать действия партнёра. | Самостоятель­ность и личная ответственность за свои действия, установка на здо­ровый образ жизни. |
| 92. | 10.05. |  | Упражнения с набивными мя­чами. Приседания с набивным мячом. | 1 |  | Научатся выпол­нять приседания с набивным мячом. | **Познавательные:** принятие учебной задачи, анализ по­рядка действий при выполне­нии упражнений. **Регулятивные:** формирование умения планировать, контро­лировать и оценивать учебные действия в соответствии с по­ставленной задачей и услови­ями ее реализации; определять наиболее эффективные спо­собы достижения результата.**Коммуникативные:** контро­лировать действия партнёра. | Формирование навыка система­тического наблюдения за своим физиче­ским состоянием, величиной физи­ческих нагрузок. |
| 93. | 14.05. |  | Упражнения с набивными мя­чами. Броски на дальность двумя руками.  | 1 | Остваивать технику метания набивного мяча с места на заданное расстояние. Проводить игру «Кто дальше бросит». Развивать скоростно-силовые качества. Проявлять качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча,умения выявлять технические ошибки и исправлять их. Текущий | Освоят технику бросков набивного мяча. Соблюде­ние правил техники безопасности при выполнении брос­ков большого набивного мяча двумя руками от груди, снизу из-за головы. | **Познавательные:** включение упражнений с мячом в различ­ные формы занятий по физи­ческой культуре и в игровую деятельность.**Регулятивные:** сравнение спо­соба действия и его результата с заданным эталоном. **Коммуникативные:** умение объяснять ошибки при выпол­нении упражнений. | Формирование навыка система­тического наблюдения за своим физиче­ским состоянием, величиной физи­ческих нагрузок |
| 94. | 15.05. |  | Упражнения с набивными мя­чами. Броски на дальность двумя руками.  | 1 | Научатся прояв­лять качества силы, быстроты и коор­динации при вы­полнении бросков большого мяча снизу, из-за головы.  | **Познавательные:** включение упражнений с мячом в различ­ные формы занятий по физи­ческой культуре и в игровую деятельность.**Регулятивные:** сравнение способа действия и его резуль­тата с заданным эталоном. **Коммуникативные:** умение объяснять ошибки при выпол­нении упражнений. | Формирование навыка система­тического наблюдения за своим физиче­ским состоянием, величиной физи­ческих нагрузок. |
| 95. | 17.05. |  | Общеразвивающие физические упраж­нения для рук, ту­ловища и ног. Фи­зические упражне­ния с предметами. | 1 | Коллективная, индивидуальная. Выполнение упражнений с предметамиТекущий | Научатся состав­лять комбинации из числа разученных упражнений и вы­полнять их при со­блюдении правил безопасности. | **Познавательные:** моделиро­вать комплексы упражнений с учетом их цели: на развитие силы, быстроты, выносливо­сти. **Регулятивные:** умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требо­ваний ее безопасности, со­хранности инвентаря и обору­дования. **Коммуникативные:** участвовать в диалоге на уроке, уметь слушать и пони­мать других. | Адекватная мо­тивация: устой­чивое следование социальным нор­мам и правилам здоровье – сбере­гающего поведе­ния. |
| 96. | 21.05. |  | **История физиче­ской культуры. Олимпийские игры.** | 1 | Групповая, индивидуальная. Работа с разными источниками информации | Умение отвечать на простые вопросы учителя, находить нужную информа­цию в учебнике и дополнительной литературе. | **Познавательные:** умение осо­знанного построения речевого высказывания в устной форме. **Регулятивные:** овла­дение способностью прини­мать и сохранять цели и за­дачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления. **Коммуникативные:** участвовать в диалоге на уроке, уметь слушать и пони­мать других. | Формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю Рос­сии, осознание своей этнической и национальной принадлежности;  |
| 97. | 22.05. |  | Утренняя гимна­стика. Правила со­ставления ком­плекса упражне­ний. | 1 | Групповая. Составляют комплексы упражнений, Творческая работа. Тематический. | Составлять ком­плексы упражне­ний для укрепления различных групп мышц. | **Познавательные:** принятие учебной задачи, анализ по­рядка действий при выполне­нии упражнений.**Регулятивные:** ориентиро­ваться в информационном пространстве, понимать смысл инструкции учителя, прини­мать учебную задачу.**Коммуникативные:** взаимо­действие со сверстниками, по­мощь. | Формирование установки на со­хранение и укрепление здо­ровья, навыков здорового и без­опасного образа жизни. |
| 98 | 24.05. |  | Спортивный праздник «Играем все». | 1 | Командная. Взаимодействие в команде.Тематический | Научатся взаимо­действовать в ко­манде со сверстни­ками и использо­вать подвижные игры для активного отдыха. | **Познавательные:** принятие учебной задачи, анализ по­рядка действий при выполне­нии упражнений.**Регулятивные:** ориентиро­ваться в информационном пространстве, понимать смысл инструкции учителя, прини­мать учебную задачу.**Коммуникативные:** контро­лировать действия партнёра. | Формирование установки на со­хранение и укрепление здо­ровья, навыков здорового и без­опасного образа жизни. |
| 99 | 28.05. |  | **Мое здоровье: от­дых летом. Пра­вила безопасно­сти, оказание пер­вой помощи.** | 1 | Коллективная, индивидуальная. Работа с разными источниками информации. Практические задания по оказанию первой медицинской помощщи. Тематический. |  Научатся приме­нять правила под­бора одежды и спортивного ин­вентаря для заня­тий на открытом воздухе. Оказание первой медицин­ской помощи. | **Познавательные:** структури­рование знаний.Р**егулятивные:** ориентиро­ваться в информационном пространстве, понимать смысл инструкции учителя, прини­мать учебную задачу.**Коммуникативные:** форми­рование личной ответственно­сти за результаты коллектив­ной деятельности. | Формирование установки на со­хранение и укрепление здо­ровья, навыков здорового и без­опасного образа жизни. |
| Итого: 99 часов |