**Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение –**

**Терешковская основная общеобразовательная школа**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **«Согласовано»**  Руководитель МО  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Протокол № \_\_\_ от  «\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_2013 г. |  | **«Утверждено»**  Директор  МОУ Терешковской ООШ Романов Е.П.  Приказ № \_\_\_ от «\_\_\_»\_\_\_\_2013 г. |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

***Коваль Надежды Митрофановны***

**по учебному курсу «Физическая культура»**

**1 класс**

**Базовый уровень**

**УМК «Планета знаний»**

**Т.С.Лисицкая,Л.А.Новикова**

**Рассмотрено на заседании**

**педагогического совета школы**

**Пояснительная записка**

Система физического воспитания в нашей стране имеет многолетний опыт становления и направлена на решение основных социально значимых задач: укрепление здоровья населения, физическое и двигательное развитие и воспита­ние высоких нравственных качеств.

В системе физического воспитания особое внимание уде­ляется детскому возрасту, поскольку на этом этапе разви­тия закладывается основа дальнейшего совершенствования и формируется потенциал физических возможностей, кото­рые могут быть реализованы в различных сферах деятель­ности человека.

Учитывая эти особенности, целью примерной програм­мы по физической культуре является гармоничное разви­тие учащихся, формирование высокого уровня личной фи­зической культуры школьника как элемента здорового, активного образа жизни. Программа составлена в соответст­вии с общими целями изучения курса физической культу­ры, определёнными Федеральным государственным образо­вательным стандартом начального общего образования. Она разработана на основе программы курса «Физическая культура» 1 - 4 классы, авторами которой являются Т.С. Лисицкая, Л.А. Новикова (УМК «Планета знаний»).

Программа по физической культуре включает два основ­ных компонента: базовый и вариативный. Базовый компо­нент обеспечивает формирование основ физического разви­тия, без которого невозможна успешная адаптация к усло­виям окружающей среды и саморегуляция. Данный компонент составляет «ядро» государственного стандарта общеобразовательной подготовки в области физической культуры. Второй компонент — «вариативный», позволяю­щий реализовать возможность выбора различных средств с учётом индивидуальных способностей, условий деятельно­сти, приоритетности вида физкультурно-спортивных заня­тий и других факторов. Взаимосвязь базового и вариативного компонентов позволяет решать задачи, предложенные данной программой.

**Общая характеристика учебного предмета**

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

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

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

**Основные задачи:**

*1. Оздоровительная задача*

*•* Формирование первоначальных представлений о зна­чении физической культуры для укрепления здоровья чело­века (физического, социального и психологического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, ин­теллектуальное, эмоциональное, социальное), о физиче­ской культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации.

* Овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);
* Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

*2. Образовательная задача*

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

*3. Воспитательная задача*

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

**Место предмета в учебном плане**

Для изучения данного предмета в учебном плане школы отводится 3 часа в неделю, 96 часов в год для 1 класса и 102 часа в год для 2-4 классов.

**Описание ценностных ориентиров содержания учебного предмета**

**Ценность жизни** – признание человеческой жизни величайшей ценностью, что реализуется в бережном отношении к другим людям и к природе.

**Ценность природы** основывается на общечеловеческой ценности жизни, на осознании себя частью природного мира – частью живой и неживой природы. Любовь к природе – это бережное отношение к ней как к среде обитания и выживания человека, а также переживание чувства красоты, гармонии, её совершенства, сохранение и приумножение её богатства.

**Ценность человека** как разумного существа, стремящегося к добру и самосовершенствованию, важность и необходимость соблюдения здорового образа жизни в единстве его составляющих: физического, психического и социально-нравственного здоровья.

**Ценность добра** – направленность человека на развитие и сохранение жизни, через сострадание и милосердие как проявление высшей человеческой способности – любви.

**Ценность истины** – это ценность научного познания как части культуры человечества, разума, понимания сущности бытия, мироздания.

**Ценность семьи** как первой и самой значимой для развития ребёнка социальной и образовательной среды, обеспечивающей преемственность культурных традиций народов России от поколения к поколению и тем самым жизнеспособность российского общества.

**Ценность труда и творчества** как естественного условия человеческой жизни, состояния нормального человеческого существования.

**Ценность свободы** как свободы выбора человеком своих мыслей и поступков образа жизни, но свободы, естественно ограниченной нормами, правилами, законами общества, членом которого всегда по всей социальной сути является человек.

**Ценность социальной солидарности** как признание прав и свобод человека, обладание чувствами справедливости, милосердия, чести, достоинства по отношению к себе и к другим людям.

**Ценность гражданственности** – осознание человеком себя как члена общества, народа, представителя страны и государства.

**Ценность патриотизма** – одно из проявлений духовной зрелости человека, выражающееся в любви к России, народу, малой родине, в осознанном желании служить Отечеству.

**Ценность человечества** – осознание человеком себя как части мирового сообщества, для существования и прогресса которого необходимы мир, сотрудничество народов и уважение к многообразию их культур.

**Личностные, метапредметные и предметные**

**результаты освоения учебного предмета:**

**Личностными результатами** освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

* активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
* проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
* проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
* оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Метапредметными результатами** освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

* находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
* общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
* обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
* организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
* планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
* анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
* видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
* оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
* управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
* технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

**Предметными результатами** освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

* планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
* излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
* представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
* измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
* оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
* организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
* бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
* организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
* характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;
* взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
* в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
* подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
* находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
* выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
* выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
* применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

**Содержание предмета**

В предложенной программе выделяются три раздела: «Основы знаний о физической культуре», «Способы физкультурной деятельности», «Физическое совершенствова­ние».

Раздел «Основы знаний о физической культуре» вклю­чает материал, посвященный истории физической культу­ры и спорта, строению человека, личной гигиене, физиче­ским способностям человека.

Раздел «Способы физкультурной деятельности» знако­мит учеников с возможными движениями человека, а так­же содержит учебный материал, направленный на освоение основных жизненно важных умений и навыков.

Содержание раздела «Физическое совершенствование» направлено на гармоничное физическое развитие школьни­ков, их всестороннюю физическую подготовленность и ук­репление здоровья.

**СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

**1 класс (96 часов – 3 часа в неделю)**

Во время проведения 3-х часов уроков физической куль­туры в неделю рекомендуется использовать упражнения, направленные на развитие физических качеств и способнос­тей детей, их функциональные возможности. Большую часть времени посвящать проведению подвижных игр, в зимнее время — играм на лыжах и санках. При наличии бассейна — включить в программу занятия плаванием.

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

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

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

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

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

**Лёгкая атлетика ( 22 ч)**

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

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

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

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

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

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

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

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

**Лыжная подготовка ( 20 ч)**

Организующие команды и приёмы: Переноска лыж и па­лок к месту проведения урока, укладка лыж на снег. Спосо­бы передвижений на лыжах: ступающий, скользящий шаг без палок и с палками. Повороты переступанием на месте. Спуск в основной стойке. Подъём ступающим и скользя­щим шагом. Торможение палками и падением.

**Подвижные игры ( 28 ч)**

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

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

На материале лыжной подготовки: «Воротца», «Букси­ры», «Кто дальше?».

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

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

**ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

**К концу 1 класса**

**ЛИЧНОСТНЫЕ**

***У обучающихся будут сформированы:***

• положительное отношение к урокам физической куль­  
туры.

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

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

**ПРЕДМЕТНЫЕ**

***Учащиеся научатся:***

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

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

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

***Учащиеся получат возможность научиться:***

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

**МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ**

**Регулятивные**

***Учащиеся научатся:***

*•* адекватно воспринимать содержательную оценку своей  
работы учителем;

.\* следовать при выполнении физических упражнений ин­струкциям учителя;

• вносить коррективы в свою работу.

***Учащиеся получат возможность научиться:***

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

**Познавательные**

***Учащиеся научатся:***

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

***Учащиеся получат возможность научиться:***

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

**Коммуникативные**

***Учащиеся научатся:***

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

***Учащиеся получат возможность научиться:***

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

**тематическое планирование изучения учебного материала**

**«Физическая культура»**

**1 класс по учебнику Т.С. Лисицкая, Л.А. Новикова (УМК «Планета знаний»),**

**99 ч. (3 часа в неделю).**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **урока** | **Тема урока,**  **страницы учебника** | **Задачи урока** | | **Характеристика**  **учебной деятельности учащихся** |
|
| ***Лёгкая атлетика и подвижные игры (24 ч)*** | | | | |
| 1 | Влияние физической культуры на здоровье и физическое разви­тие человека. Прави­ла поведения на уро­ках. | 1. Дать представление о влиянии физической культуры на здоровье и физическое развитие человека.  2. Познакомить с правилами поведения на занятиях физической культурой.  3. Научить строиться в шеренгу и колонну. | | *Определять* влияние физической культуры на укрепление здоровья и физическое развитие. *Изучить* правила поведения на уроках физи­ческой культуры. *Выполнять* пост­роения в шеренгу и колонну. |
| 2 | Основные способы пе­редвижений человека. | 1. Познакомить с основными способами передвижений человека.  2. Повторить построение в шеренгу и колонну.  3. Разучить команды: «Становись!», «Смирно!».  4. Разучить широкий, свободный шаг. | | *Определять* основные способы пе­редвижений человека.  *Выполнять* команды: «Стано­вись!», «Смирно!». *Выполнять пе­редвижение* широким, свободным шагом. |
| 3 | История возникнове­ния физической куль­туры. | 1. Познакомить с историей возникновения физической культуры.  2. Разучить повороты направо, налево.  3. Повторить широкий, свободный шаг.  4. Разучить медленный равномерный бег, бег с изменением направления. | | *Изучать* историю возникновения физической культуры, *участво­вать в беседе.*  *Выполнять* повороты направо на­лево, медленный равномерный бег, бег с изменением направления. |
| 4 | Предупреждение травматизма на заня­тиях физической культурой. | 1. Познакомить с правилами предупреждения травматизма на уроках.  2. Разучить повороты кругом на месте.  3. Повторить медленный равномерный бег, бег с изменением направления.  4. Разучить игру «У медведя во бору». | | *Изучать и соблюдать* правила пре­дупреждения травматизма на заня­тиях.  *Выполнять* повороты кругом. *Участвовать* в подвижной игре «У медведя во бору», *соблюдать* правила игры. |
| 5 | Бег и его разновид­ности. | 1. Повторить повороты кругом.  2. Разучить бег с ускорением, бег спиной вперёд.  3. Повторить игру «У медведя во бору».  4. Развивать быстроту. | | *Познакомиться* с разновидностями бега. *Использовать* разные виды бега. *Следовать* при выполнении упражнений инструкциям учителя. *Соблюдать* правила игры.  *Выполнять* упражнения на ско­рость движения.  *Моделировать* физические нагруз­ки для развития быстроты. |
| 6 | Эстафетный бег. | 1. Дать представление об эстафетном беге.  2. Повторить разновидности бега.  3. Разучить игру «Вызов номеров».  4. Воспитывать внимание. | | *Изучать* приёмы эстафетного бега. *Следовать* при выполнении зада­ний инструкциям учителя. *Применять* полученные умения в игре. «Вызов номеров». *Выполнять* упражнения на внима­ние. |
| 7 | Подвижные игры. | 1. Повторить подвижные игры по выбору учеников.  2. Воспитывать взаимопомощь. | | *Общаться и взаимодействовать* в игровой деятельности. *Соблюдать* правила игры, *удерживать* задачи во время игры. *Выявлять* причины успешной игры. |
| 8 | Прыжки и их связь с беговыми упражне­ниями. | 1. Познакомить с подготовительными упражнениями перед выполнением прыжков.  2. Разучить прыжок вверх на двух ногах.  3. Повторить игру «Вызов номеров». | | *Выполнять* подготовительные уп­ражнения.  *Объяснять и применять* технику прыжков, технику призем­ления.  *Следовать* при выполнении инструкциям учителя.  *Согласовы­вать* действия партнёров в игре.  *Соотносить* упражнения с разви­тием определённых физических ка­честв.  *Осваиват*ь технику прыжков вверх на двух ногах и с продвижением вперёд. |
| 9 | Прыжки на двух и од­ной ноге с продвиже­нием вперёд. | 1. Повторить прыжки вверх на двух ногах.  2. Разучить прыжки с продвижением вперёд.  3. Развивать прыгучесть. | |
| 10 | Прыжок в длину с места. | 1. Совершенствовать прыжки вверх на двух ногах.  2. Повторить прыжки с продвижением вперёд.  3. Разучить прыжок в длину с места. | |
| 11 | Челночный бег  3x10 м | 1. Повторить прыжок в длину с места.  2. Разучить челночный бег 3x10 м.  3. Разучить подвижную игру «Воробьи, вороны».  4. Развивать координацию движений | | *Выполнять* упражнения на коорди­нацию движений и быстроту во вре­мя выполнения челночного бега 3x10 м. *Следовать* при выполнении инструкциям учителя*. Соблюдать* правила игры. *Выполнять* упраж­нения на координацию движения. *Соотносить* упражнения с разви­тием определённых физических ка­честв. |
| 12 | Преодоление полосы препятствий | 1. Повторить челночный бег 3x10 м.  2. Преодолеть полосу из 5 препятствий.  3. Повторить подвижную игру «Воробьи, вороны».  4. Развивать выносливость. | | *Применять* полученные умения в беге и прыжках в преодолении по­лосы препятствий. *Согласовывать* действия партнёров в игре. *Соотно­сить* упражнения с развитием оп­ределённых физических качеств. |
| 13 | Метание — одно из древних физических упражнений | 1. Познакомить с историей возникнове­ния метания.  2. Разучить хват теннисного мяча для выполнения метания.  3. Броски и ловля резинового мяча.  4. Прыжки через натянутую скакалку (высота 30-40 см). | | *Работат*ь с информацией. *Участ­вовать* в беседе по теме. *Разучить и выполнять* правильный хват мало­го мяча. *Следовать* при выполне­нии заданий инструкциям учителя |
| 14 | Подвижные игры. | 1. Повторить подвижные игры по выбору учеников.  2. Воспитывать взаимопомощь. | | *Общаться и взаимодействовать* в игровой деятельности. *Соблюдать* правила игры, *удерживать* задачи во время игры. *Выявлять* причины успешной игры. |
| 15 | Метание в вертикаль­ную цель. | 1. Разучить метание теннисного мяча в вертикальную цель с 3 м.  2. Отбивы резинового мяча в парах (диаметр 13-15 см).  3. Прыжки через качающуюся скакалку.  4. Разучить подвижную игру «Совушка».  5. Развивать гибкость. | | *Объяснять и применять* технику метания теннисного малого мяча в цель. *Выявлять* характерные ошибки при выполнении  метания в цель. *Согласовывать* действия партнёров в игре. *Соотно­сит*ь упражнения с развитием оп­ределенных физических качеств. |
| 16 | Лёгкая атлетика — королева спорта. | 1. Познакомить с видом спорта – лёгкой атлетикой.  2. Повторить метание теннисного мяча в цель.  3. Отбивы мяча об пол.  4. Повторить подвижную игру «Совушка». | | *Участвовать* в беседе о лёгкой ат­летике как виде спорта. *Высказы­ват*ь собственное мнение о лёгкой атлетике как виде спорта. *Приме­нять* технику метания теннисного малого мяча в цель. *Оцениват*ь правильность выполнения зада­ния. *Вносить* коррективы в свою работу. |
| 17 | Метание в горизон­тальную цель. | 1. Разучить метание в горизонтальную цель.  2. Преодолеть полосу из 5 препятствий.  3. Повторить игру «Вызов номеров».  4. Развивать выносливость. | | *Следовать* при выполнении инс­трукциям учителя. *Выявлять* ха­рактерные ошибки при выполне­нии метания в горизонтальную цель. *Согласовыват*ь действия пар­тнёров в игре. *Соотносить* упраж­нения с развитием определённых физических качеств. |
| 18 | Преодоление полосы препятствий | 1. Повторить челночный бег 3x10 м.  2. Преодолеть полосу из 5 препятствий.  3. Повторить подвижную игру «Воробьи, вороны».  4. Развивать выносливость. | | *Применять* полученные умения в беге и прыжках в преодолении по­лосы препятствий. *Согласовывать* действия партнёров в игре. *Соотно­сить* упражнения с развитием оп­ределённых физических качеств. |
| 19 | Как устроен человек. | 1. Познакомить со строением человека, работой мышц во время выполнения физических упражнений.  2. Повторить метание в горизонтальную цель.  3. Игра «У медведя во бору». | | *Работать с информацией* о строе­нии человека и работе мышц. *Уста­навливать* взаимосвязь между фи­зическими упражнениями и работой мышц. *Общаться и взаи­модействовать* в игровой деятель­ности. |
| 20 | Броски набивного мяча (0,5 кг). | 1. Разучить бросок набивного мяча (0,5 кг) от груди на дальность.  2. Повторить прыжки через натянутую (высота 30-40 см) скакалку.  Разучить подвижную игру «Планеты». | | *Выполнять* броски набивного мяча от груди на дальность. *Следоват*ь при выполнении упражнений инс­трукциям учителя. *Выявлять* ха­рактерные ошибки при выполне­нии броска набивным мячом от груди. *Соблюдать* правила игры, *удерживать* задачи во время игры. |
| 21 | Подвижные игры. | 1. Повторить подвижные игры по выбору учеников.  2. Воспитывать взаимопомощь. | | *Общаться и взаимодействовать* в игровой деятельности. *Соблюдать* правила игры, *удерживать* задачи во время игры. *Выявлять* причины успешной игры. |
| 22 | Прыжки через качаю­щуюся скакалку. | 1. Повторить бросок набивного мяча (0,5 кг) от груди на дальность.  2. Повторить прыжки через качающуюся скакалку.  3. Повторить подвижную игру «Планеты». | | *Выполнять* броски набивного мяча от груди на дальность. *Проявлят*ь силу в бросках набивного мяча, во­левые усилия. *Согласовывать* дей­ствия партнёров в игре. |
| 23 | Преодоление препят­ствий. | 1. Повторить разученные виды бега.  2. Преодолеть полосу препятствий с использованием элементов лёгкой атлетики.  3.Развивать быстроту. | | *Применять* полученные умения в беге и прыжках в преодолении по­лосы препятствий.  *Удерживать* цель выполняемых действий при преодолении полосы препятствий. *Проявлять* волевые усилия. *Соотносить* упражнения с развитием определённых физичес­ких качеств. |
| 24 | Подвижные игры. | 1. Повторить подвижные игры по выбору учеников.  2. Воспитывать взаимопомощь. | | *Общаться и взаимодействовать* в игровой деятельности. *Соблюдать* правила игры, *удерживать* задачи во время игры. *Выявлять* причины успешной игры. |
| ***Гимнастика с основами акробатики (21 ч)*** | | | | |
| 25 | История развития гимнастики. | 1. Познакомить с историей развития гимнастики.  2. Познакомить с правилами поведения на уроках гимнастики.  3. Разучить положение упор присев. | | *Иметь представление* об истории развития гимнастики. *Участво­вать* в беседе.  *Соблюдать* правила поведения на уроке гимнастики. *Изучать и вы­полнять* положение упор присев. Следовать инструкциям учителя. |
| 26 | Осанка человека. | 1. Дать представление о правильной осанке человека.  2. Повторить положение упор присев.  3. Разучить подвижную игру «Запрещённое движение».  4. Развивать координацию движений. | | *Различать* хорошую и плохую осанку. *Участвовать в беседе* о правильной осанке. *Соблюдат*ь правила игры, *удержи­вать* задачи во время игры. *Разу­чить и выполнять* упражнения на координацию движений. |
| 27 | Положение «группи­ровка». | 1. Разучить положение «группировка».  2. Разучить приставной шаг.  3. Повторить игру «Запрещённое движе­ние».  4. Развивать координацию движений | | *Выполнят*ь группировку в различ­ных положениях. *Разучить и вы­полнять* приставной шаг. *Соблю­дат*ь правила игры. *Осваивать* умения самостоятельно подбирать упражнения и проводить утреннюю гимнастику. *Следовать* при выполнении инструкциям учи­теля.  *Моделировать* физические нагруз­ки для развития координации дви­жений. |
| 28 | Утренняя гимнастика. | 1. Познакомить с пользой утренней гим­настики.  2. Разучить комплекс упражнений для утренней гимнастики.  3. Повторить приставной шаг.  4. Повторить группировку | |
| 29 | Подвижные игры. | 1. Повторить подвижные игры по выбору учеников.  2. Воспитывать взаимопомощь. | | *Общаться и взаимодействовать* в игровой деятельности. *Соблюдать* правила игры, *удерживать* задачи во время игры. *Выявлять* причины успешной игры. |
| 30 | Перекаты в «группи­ровке». | 1, Разучить перекаты в группировке  вперёд-назад.  2. Повторить комплекс упражнений для утренней гимнастики.  3. Разучить подвижную игру «Охотники и утки | | *Выполнят*ь перекаты в группиров­ке. *Следовать* при выполнении инструкциям учителя. *Соблюдат*ь правила игры, *удерживать* задачи во время игры. *Общаться и взаимо­действовать* в игровой деятельно­сти. |
| 31 | Преодоление полосы препятствий | 1. Повторить челночный бег 3x10 м.  2. Преодолеть полосу из 5 препятствий.  3. Повторить подвижную игру «Воробьи, вороны».  4. Развивать выносливость. | | *Применять* полученные умения в беге и прыжках в преодолении по­лосы препятствий. *Согласовывать* действия партнёров в игре. *Соотно­сить* упражнения с развитием оп­ределённых физических качеств. |
| 32 | Физкультурные минутки | 1. Рассказать о физкультурных минут­ках.  2. Разучить комплекс упражнений для физкультурных минуток  3. Повторить перекаты вперёд-назад в группировке.  4. Повторить подвижную игру «Охотники и утки». | | *Осваивать* умения самостоятельно подбирать упражнения и проводить физкультурные минутки.  *Выявлят*ь характерные ошибки при выполнении перекатов в груп­пировке вперёд-назад. *Соблюдать* правила игры, *удержи­вать* задачи во время игры *Осваивать* лазанье по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях. *Определять* ситуации, требующие применения правил предупрежде­ния травматизма. |
| 33 | Лазанье по наклон­ной скамейке, стоя на коленях. | 1. Разучить лазанье по наклонной  скамейке, в упоре стоя на коленях.  2. Повторить комплекс упражнений для физкультурных минуток.  3. Разучить подвижную игру «Гномы, великаны». | |
| 34 | Лазанье по наклон­ной скамейке в упоре присев. | 1. Разучить лазанье по наклонной скамейке в упоре присев.  2. Разучить перекаты прогнувшись.  3. Повторить подвижную игру «Гномы, великаны».  4. Воспитывать внимание. | | *Изучить* способы лазанья по на­клонной скамейке. *Следовать* при выполнении инструкциям учите­ля. *Разучить* и *выполнят*ь перека­ты. *Выполнять* упражнения на вос­питание внимания. |
| 35 | Подвижные игры. | 1. Повторить подвижные игры по выбору учеников.  2. Воспитывать взаимопомощь. | | *Общаться и взаимодействовать* в игровой деятельности. *Соблюдать* правила игры, *удерживать* задачи во время игры. *Выявлять* причины успешной игры. |
| 36 | Лазанье по гимнасти­ческой стенке. | 1. Разучить лазанье по гимнастической стенке.  2. Повторить перекаты прогнувшись.  3. Разучить подвижную игру «Передай мяч!».  4. Воспитывать смелость. | | *Выполнять* лазанье по гимнасти­ческой стенки одноимённым и раз­ноимённым способами. *Следоват*ь при выполнении инструкциям учи­теля. *Соблюдать* правила игры, *удерживать* задачи во время игры. *Выполнять* упражнения на воспи­тание смелости. |
| 37 | Режим дня школь­ника. | 1. Рассказать о режиме дня школьника.  2. Повторить лазанье по гимнастической стенке. | | *Составлят*ь самостоятельно ре­жим дня. *Повторять* лазанье по гимнастической стенке. |
| 38 | Преодоление препят­ствий. | 1. Разучить перелезание через гимнастическую скамейку.  2. Каты мяча по полу в парах.  3. Разучить подвижную игру «Мышеловка».  4. Развивать гибкость. | | *Разучить и выполнять* перелезание через гимнастическую скамейку. *Выполнять* каты мяча по полу. Уметь выполнять упражнение в па­рах*. Соблюдать* правила игры, *удерживать* задачи во время игры. *Следоват*ь при выполнении инст­рукциям.  *Уметь* преодолевать препятствия. *Уметь* прелезать через гимнасти­ческую скамейку и горку матов. *Моделироват*ь физические нагруз­ки для развития гибкости. |
| 39 | Перелезание через горку матов. | 1. Разучить перелезание произвольным способом через горку матов.  2. Повторить перелезание через гимнастическую скамейку.  3. Повторить подвижную игру «Мышеловка» | |
| 40 | Вис лёжа на низкой перекладине. | 1. Разучить вис лежа на низкой перекладине.  2. Повторить перелезание через горку матов.  3. «Запрещённое движение».  4. Развивать силу. | | *Уметь* правильно выполнять хват перекладины сверху и вис лёжа. *Следовать* при выполнении инст­рукциям учителя. *Выполнять* упражнения на воспи­тание силы.  *Моделировать* физические нагруз­ки для развития силы. |
| 41 | Подвижные игры. | 1. Повторить подвижные игры по выбору учеников.  2. Воспитывать взаимопомощь. | | *Общаться и взаимодействовать* в игровой деятельности. *Соблюдать* правила игры, *удерживать* задачи во время игры. *Выявлять* причины успешной игры. |
| 42 | Как правильно уха­живать за своим те­лом. | 1. Дать представления о личной гигиене школьника.  2. Разучить ходьбу на носках по гимнастической скамейке.  3. Подвижная игра «Охотники и утки». | | *Применять* навыки ухода за своим телом в повседневной жизни. *Учас­твовать* в беседе о гигиене. *Разу­чить и выполнять* ходьбу на нос­ках по скамейке. *Соблюдать* правила игры, *удерживать* задачи во время игры. |
| 43 | Полоса препятствий. | 1. Повторить ходьбу на носках по гимнастической скамейке.  2. Полоса препятствий с элементами акробатики и гимнастики.  3. Подвижная игра «Совушка». | | *Уметь* сохранять равновесие на ог­раниченной площади опоры. *Применять* навыки лазания и перелезания в преодолении полосы препятствий. *Соблюдать* правила игры, *удерживать* задачи во время игры. |
| 44 | Спортивные виды гимнастики. | 1. Рассказать о спортивных видах гимнастики (спортивная, художественная, акробатическая, командная).  2. Подвижные игры по выбору учеников.  3. Воспитание выносливости. | | *Работать* с информацией о спор­тивных видах гимнастики. *Выпол­нять* упражнения на воспитание выносливости. |
| 45 | Подвижные игры. | 1. Повторить подвижные игры по выбору учеников.  2. Воспитывать взаимопомощь. | | *Общаться и взаимодействовать* в игровой деятельности. *Соблюдать* правила игры, *удерживать* задачи во время игры. *Выявлять* причины успешной игры. |
| ***Лыжная подготовка и подвижные игры на воздухе (21 ч)*** | | | | |
| 46 | История возникнове­ния лыж. | 1. Рассказать об истории возникновения лыж.  2. Познакомить с правилами поведения на уроках по лыжной подготовке.  3. Научить скреплять лыжи для переноски их к месту урока. | | *Участвовать в беседе* об истории лыж. *Знать и соблюдать* технику безопасности на занятиях лыжной подготовкой. *Применять* получен­ные знания для правильной пере­носки лыж. |
| 47 | Как приготовиться к урокам на лыжах. | 1. Рассказать о подборе одежды и обуви для лыжных прогулок.  2. Обучить переноске лыж к месту занятий.  3. Разучить укладку лыж на снег.  4. Обучить переносу веса тяжести с ноги на ногу без лыж.  5. Обучить переносу веса тяжести с ноги на ногу на лыжах (имитация ступающего шага). | | *Применять* правила подбора одеж­ды для лыжной подготовки. *Выполнять* переноску лыж к месту занятий и укладку лыж на снег. *Следовать* при выполнении инс­трукциям учителя. *Осваивать* тех­нику укладки лыж на снег. *Разу­чить и выполнять* перенос веса тяжести с ноги на ногу без лыж. |
| 48 | Основные способы передвижения на лы­жах. | 1. Познакомить с основными способами передвижения на лыжах.  2. Обучить передвижению ступающим шагом без палок.  3. Обучить хвату лыжных палок. | | *Иметь представление* о способах передвижения на лыжах. *Выполнять* правильный хват лыж­ных палок. *Следовать* при выпол­нении инструкциям учителя. *Выявлять* характерные ошибки в технике выполнения лыжных хо­дов. |
| 49 | Основные способы передвижения на лы­жах. | 1. Познакомить с основными способами передвижения на лыжах.  2. Обучить передвижению ступающим шагом без палок.  3. Обучить хвату лыжных палок. | | *Иметь представление* о способах передвижения на лыжах. *Выполнять* правильный хват лыж­ных палок. *Следовать* при выпол­нении инструкциям учителя. *Выявлять* характерные ошибки в технике выполнения лыжных хо­дов. |
| 50 | Передвижение сколь­зящим шагом. | 1. Повторить передвижение ступающим шагом без палок.  2. Обучить передвижению скользящим шагом без палок.  3. Обучить работе рук с палками при передвижении на лыжах. | | *Выполнять* ступающий шаг с пал­ками.  *Следовать* при выполнении инст­рукциям учителя. *Разучить и выполнять* поворот пе­реступанием вокруг пяток. |
| 51 | Повороты переступа-нием вокруг пяток. | 1. Обучить повороту переступанием вокруг пяток.  2. Обучить передвижению ступающим шагом с палками.  3. Повторить скользящий шаг без палок. | | Осваивать технику передвижения ступающим шагом. Определять ситуации, требующие применения правил предупрежде­ния травматизма. |
| 52 | Передвижение сколь­зящим шагом с пал­ками. | 1. Повторить поворот переступанием вокруг пяток.  2. Повторить передвижение ступающим шагом с палками.  3. Обучение скользящему шагу с палками. | | Осваивать технику поворотов пере­ступанием.  Следовать при выпол­нении инструкциям учителя. Разучить и выполнять скользя­щий шаг с палками. |
| 53 | Подъём в уклон. | 1. Обучить подъёму в уклон ступающим шагом.  2. Повторить передвижение скользящим шагом.  3. Разучить игру «Воротца». | | Осваивать технику передвижения скользящим шагом Следовать при выполнении инструкциям учителя. Разучить и выполнять подъём в уклон ступающим шагом. Соблюдать правила игры, удержи­вать задачи во время игры. |
| 54 | Основная стойка лыжника. | 1. Обучить основной стойке лыжника на спуске.  2. Повторить подъём в уклон ступающим шагом.  3.Совершенствовать скользящий шаг.  4. Воспитывать выносливость. | | Выполнять основную стойку лыж­ника.  Следовать при выполнении инструкциям учителя. Выполнять упражнения на воспитание вынос­ливости. Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций. |
| 55 | Спуск с пологого склона. | 1. Повторить основную стойку лыжника на спуске.  2. Обучить спуску с пологого спуска в основной стойке.  3. Обучить подъёму в уклон скользящим шагом.  4. Разучить игру на санках «Буксиры». | | *Осваивать* технику спуска в основ­ной стойке лыжника. *Разучить и выполнять* подъём в уклон сколь­зящим шагом*. Соблюдать* правила игры «Буксиры». Согласовывать свои действия. |
| 56 | Передвижение сколь­зящим шагом с пал­ками. | 1. Повторить поворот переступанием вокруг пяток.  2. Повторить передвижение ступающим шагом с палками.  3. Обучение скользящему шагу с палками. | | Осваивать технику поворотов пере­ступанием.  Следовать при выпол­нении инструкциям учителя. Разучить и выполнять скользя­щий шаг с палками. |
| 57 | Поворот переступание вокруг носков лыж. | 1. Обучить повороту переступанием вокруг носков лыж.  2. Повторить спуск с пологого склона в основной стойке.  3. Повторить подъём в уклон скользящим шагом.  4. Повторить игру «Буксиры». | | *Осваивать* технику поворотов на лыжах на месте. *Следовать* при вы­полнении инструкциям учителя. *Проявлять* координацию при вы­полнении поворотов. *Определят*ь ситуации, требующие применения правил предупрежде­ния травматизма. |
| 58 | Торможение палка­ми. | 1. Обучить, стоя на месте, постановке лыжных палок при торможении.  2. Обучить торможению палками при спуске с пологого склона на низкой скорости.  3. Повторить поворот переступанием вокруг носков лыж.  4. Разучить игру «Кто дальше?» | | *Осваивать* технику постановки лыжных палок при торможении. *Применять* навыки торможения палками при спуске с пологого склона.  *Выявлять* характерные ошибки в технике выполнения торможения. |
| 59 | Подъём в уклон. | 1. Обучить подъёму в уклон ступающим шагом.  2. Повторить передвижение скользящим шагом.  3. Разучить игру «Воротца». | | Осваивать технику передвижения скользящим шагом Следовать при выполнении инструкциям учителя. Разучить и выполнять подъём в уклон ступающим шагом. Соблюдать правила игры, удержи­вать задачи во время игры. |
| 60 | Торможение паде­нием. | 1. Обучить падению на бок, стоя на месте.  2. Обучить торможению падением на бок на спуске с небольшого склона.  3. Повторить торможение палками.  4. Повторить игру «Кто дальше?». | | *Осваивать* технику торможения падением. *Следовать* при выполне­нии инструкциям учителя. *Проявлять* координацию при вы­полнении торможения падением. |
| 61 | Совершенствование изученных способов передвижения на лы­жах. | 1. Повторить торможение падением на спуске с небольшого склона.  2. Совершенствование изученных способов передвижения на лыжах.  3. Воспитывать выносливость. | | *Применять* навыки торможения падением на бок при спуске с не­большого склона. *Определять* ситуации, требующие применения правил предупрежде­ния травматизма. |
| 62 | Совершенствование изученных способов передвижения на лы­жах. | 1. Равномерное передвижение скользящим шагом до 500 м.  2. Совершенствование спуска с уклона в основной стойке. | | *Проявлять* выносливость при про­хождении дистанции. |
| 63 | Совершенствование спусков и подъёмов. | 1. Спуск через «воротца» без палок.  2. Подъём скользящим шагом. | | *Применять* навыки спуска с не­большого склона и подъёма в ук­лон. |
| 64 | Совершенствование спусков и подъёмов. | 1. Спуск через «воротца» без палок.  2. Подъём скользящим шагом. | | *Применять* навыки спуска с не­большого склона и подъёма в ук­лон. |
| 65 | Эстафеты и подвиж­ные игры на лыжах и санках. | 1. Повторить изученные на уроках игры и эстафеты на лыжах и санках. | | *Применять* навыки, полученные на уроках по лыжной подготовке в играх и эстафетах. |
| 66 | Эстафеты и подвиж­ные игры на лыжах и санках. | 1. Повторить изученные на уроках игры и эстафеты на лыжах и санках. | | *Применять* навыки, полученные на уроках по лыжной подготовке в играх и эстафетах. |
| ***Лёгкая атлетика и подвижные игры (33 ч)*** | | | | |
| 67 | Закаливание орга­низма. | | 1. Познакомить с основными средствами закаливания.  2. Разучить ходьбу, с остановкой по сигналу учителя.  3. Подвижная игра «Совушка». | *Участвовать* в беседе о закалива­нии.  *Иметь представление* о закалива­ющих процедурах и их влиянии на организм. *Оценивать* своё состоя­ние (ощущения) после закаливаю­щих процедур. *Разучить и выпол­нять* ходьбу с остановкой по сигналу учителя. |
| 68 | Бег из различных ис­ходных положений.. | | 1. Повторить ходьбу, с остановкой по сигналу учителя.  2. Разучить бег из различных исходных положений.  3. Разучить подвижную игру «Волк во рву». | *Выполнять* бег из различных ис­ходных положений. *Соблюдать* правила игры, удерживать задачи во время игры.  *Общаться и взаимодействовать* в игровой деятельности. |
| 69 | Прыжок в высоту с места толчком двух ног. | | 1. Обучить прыжку в высоту с места толчком двумя ногами.  2. Повторить бег из различных исходных положений.  3. Повторить подвижную игру «Волк во рву». | *Осваивать* технику прыжка в вы­соту толчком двух ног. *Соблюдать* правила игры, удерживать задачи во время игры.  *Выявлять* характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений. |
| 70 | Преодоление полосы препятствий | | 1. Повторить челночный бег 3x10 м.  2. Преодолеть полосу из 5 препятствий.  3. Повторить подвижную игру «Воробьи, вороны».  4. Развивать выносливость. | *Применять* полученные умения в беге и прыжках в преодолении по­лосы препятствий. *Согласовывать* действия партнёров в игре. *Соотно­сить* упражнения с развитием оп­ределённых физических качеств. |
| 71 | Прыжок в высоту с места толчком одной ноги. | | 1. Обучить прыжку в высоту с места толчком одной ноги.  2. Повторить прыжок в высоту с места толчком двух ног.  3. Подвижная игра «Мышеловка». | *Осваивать* технику прыжка в вы­соту толчком одной ноги. *Следовать* при выполнении ин­струкциям учителя.  *Осваивать* технику прыжковых упражнений.  *Общаться и взаимоде*йствовать в игровой деятельности. |
| 72 | Прыжки в высоту с места толчком одной ноги на разную вы­соту. | | 1. Повторить прыжок в высоту с места толчком одной ноги.  2. Обучить прыжкам в высоту с места толчком одной ноги на разную высоту.  3. Разучить подвижную игру «Подними платок». | *Осваивать* технику прыжков на разную высоту (до касания разме­ток*). Разучить и выполнять* прыж­ки в высоту с места толчком одной ноги. *Соблюдать* правила игры, удерживать задачи во время игры. |
| 73 | Бег из различных ис­ходных положений.. | | 1. Повторить ходьбу, с остановкой по сигналу учителя.  2. Разучить бег из различных исходных положений.  3. Разучить подвижную игру «Волк во рву». | *Выполнять* бег из различных ис­ходных положений. *Соблюдать* правила игры, удерживать задачи во время игры.  *Общаться и взаимодействовать* в игровой деятельности. |
| 74 | Физические качества человека. | | 1. Рассказать о физических качествах человека.  2. Повторить прыжки толчком одной ноги на разную высоту.  3. Повторить подвижную игру «Подними платок». | *Иметь представление* о физичес­ких качествах человека. *Участво­вать в беседе* о физических качест­вах человека.  *Характеризовать* показатели фи­зического развития. |
| 75 | Развитие физических качеств. | | 1. Рассказать об упражнениях, развивающих физические качества.  2. Разучить комплекс упражнений с гимнастическими палками.  3. Подвижная игра «Воробьи, вороны». | *Иметь представление* о физичес­ких упражнениях, направленных на развитие определённых физичес­ких качеств. *Разучить и выпол­нять* комплекс упражнений с гим­настическими палками. *Моделировать* комплексы упраж­нений с учётом их цели: на разви­тие силы, быстроты, выносливости. |
| 76 | Спрыгивание и запрыгивание на горку матов. | | 1. Разучить комплекс упражнений, направленный на развитие силы.  2. Повторить комплекс упражнений с гимнастическими палками.  3. Разучить запрыгивание и спрыгивание с горки матов. | *Выполнять* комплекс упражнений с гимнастическими палками. *Соблюдать* правила техники безо­пасности при выполнении гимнас­тических упражнений. |
| 77 | Преодоление полосы препятствий | | 1. Повторить челночный бег 3x10 м.  2. Преодолеть полосу из 5 препятствий.  3. Повторить подвижную игру «Воробьи, вороны».  4. Развивать выносливость. | *Применять* полученные умения в беге и прыжках в преодолении по­лосы препятствий. *Согласовывать* действия партнёров в игре. *Соотно­сить* упражнения с развитием оп­ределённых физических качеств. |
| 78 | Спортивные игры. | | 1. Рассказать о спортивных играх.  2. Повторить запрыгивание и спрыгивание с горки матов.  3. Разучить подвижную игру «Третий лишний». | *Иметь представление* о спортив­ных играх как об игре команды. *Осваивать* технические действия из спортивных игр. *Общаться и взаимодействовать* в игровой деятельности. |
| 79 | Развитие физических качеств. | | 1. Рассказать об упражнениях, развивающих физические качества.  2. Разучить комплекс упражнений с гимнастическими палками.  3. Подвижная игра «Воробьи, вороны». | *Иметь представление* о физичес­ких упражнениях, направленных на развитие определённых физичес­ких качеств. *Разучить и выпол­нять* комплекс упражнений с гим­настическими палками. *Моделировать* комплексы упраж­нений с учётом их цели: на разви­тие силы, быстроты, выносливости. |
| 80 | Преодоление полосы препятствий | | 1. Повторить челночный бег 3x10 м.  2. Преодолеть полосу из 5 препятствий.  3. Повторить подвижную игру «Воробьи, вороны».  4. Развивать выносливость. | *Применять* полученные умения в беге и прыжках в преодолении по­лосы препятствий. *Согласовывать* действия партнёров в игре. *Соотно­сить* упражнения с развитием оп­ределённых физических качеств. |
| 81 | Метание теннисного мяча на дальность. | | 1. Обучить метанию теннисного мяча на дальность.  2. Разучить комплекс упражнений, направленный на развитие координационных способностей.  3. Повторить подвижную игру «Третий лишний». | *Осваивать* технику метания на дальность. *Соблюдать* правила тех­ники безопасности при метании мяча. |
| 82 | Метание теннисного мяча на заданное рас­стояние. | | 1. Обучить метанию теннисного мяча на заданное расстояние.  2. Повторить метание теннисного мяча на дальность. | *Осваивать* технику метания на за­данное расстояние. |
| 83 | Бег из различных ис­ходных положений.. | | 1. Повторить ходьбу, с остановкой по сигналу учителя.  2. Разучить бег из различных исходных положений.  3. Разучить подвижную игру «Волк во рву». | *Выполнять* бег из различных ис­ходных положений. *Соблюдать* правила игры, удерживать задачи во время игры.  *Общаться и взаимодействовать* в игровой деятельности. |
| 84 | Положение — «высо­кий старт». | | 1. Разучить положение «высокого старта».  2. Повторить метание теннисного мяча на заданное расстояние.  3. Подвижная игра «Мышеловка». | Осваивать технику «высокого старта».  Выявлять характерные ошибки в технике выполнения бе­говых упражнений. |
| 85 | Бег на 30 м. | | 1. Повторить положение «высокого старта».  2. Разучить бег на 30 м. на время.  3. Разучить подвижную игру «Пингвины с мячом». | Осваивать технику бега на корот­кие дистанции. Проявлять качест­ва силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении бего­вых упражнений. |
| 86 | Преодоление препят­ствий. | | 1. Повторить разученные виды бега.  2. Преодолеть полосу препятствий с использованием элементов лёгкой атлетики.  3.Развивать быстроту. | *Применять* полученные умения в беге и прыжках в преодолении по­лосы препятствий.  *Удерживать* цель выполняемых действий при преодолении полосы препятствий. *Проявлять* волевые усилия. *Соотносить* упражнения с развитием определённых физичес­ких качеств. |
| 87 | Элементы спортив­ных игр. | | 1. Разучить комплекс упражнений, направленный на развитие гибкости.  2. Повторить подвижную игру «Пингвины с мячом».  3. Разучить задания с элементами спортивных игр.  4. Повторить комплекс упражнений, направленный на развитие гибкости.  5. Повторить задания с элементами спортивных игр.  6. Подвижная игра «Воробьи, вороны»  7. Повторить подвижные игры и эстафеты по выбору учеников. | *Выполнять* комплексы упражне­ний, направленные на развитие различных физических качеств. *Выполнять* элементы спортивных игр.  *Принимать* адекватные решения в условиях игровой деятельности. *Моделировать* технику выполне­ния игровых действий в зависимос­ти от изменения условий и двига­тельных задач.  *Общаться и взаимодействовать* в игровой деятельности. |
| 88 | Совершенствование элементов спортив­ных игр. | |
| 89 | Подвижные игры и эстафеты. | |
| 90 | Бег из различных ис­ходных положений.. | | 1. Повторить ходьбу, с остановкой по сигналу учителя.  2. Разучить бег из различных исходных положений.  3. Разучить подвижную игру «Волк во рву». | *Выполнять* бег из различных ис­ходных положений. *Соблюдать* правила игры, удерживать задачи во время игры.  *Общаться и взаимодействовать* в игровой деятельности. |
| 91 | Преодоление полосы препятствий | | 1. Повторить челночный бег 3x10 м.  2. Преодолеть полосу из 5 препятствий.  3. Повторить подвижную игру «Воробьи, вороны».  4. Развивать выносливость. | *Применять* полученные умения в беге и прыжках в преодолении по­лосы препятствий. *Согласовывать* действия партнёров в игре. *Соотно­сить* упражнения с развитием оп­ределённых физических качеств. |
| 92 | Спортивные игры. | | 1. Рассказать о спортивных играх.  2. Повторить запрыгивание и спрыгивание с горки матов.  3. Разучить подвижную игру «Третий лишний». | *Иметь представление* о спортив­ных играх как об игре команды. *Осваивать* технические действия из спортивных игр. *Общаться и взаимодействовать* в игровой деятельности. |
| 93 | Подвижные игры и эстафеты. | |
| 94 | Спортивные игры. | |
| 95 | Подвижные игры. | | 1. Повторить подвижные игры по выбору учеников.  2. Воспитывать взаимопомощь. | *Общаться и взаимодействовать* в игровой деятельности. *Соблюдать* правила игры, *удерживать* задачи во время игры. *Выявлять* причины успешной игры. |
| 96  97  98  99 | Резерв 4 часа | |  |  |
|
|
|