**Ф.И.О**.: Прорешкина Ольга Николаевна

**Должность**: учитель начальных классов

**Название учреждения**: Сызранский филиал ГБС(К)ОУ для обучающихся, воспитанников с ограниченными возможностями здоровья специальная (коррекционная) общеобразовательная школа – интернат №2 г.о.Жигулёвск

**Населённый пункт**: г. Сызрань, Самарской области

**Название работы**: Календарно-тематическое планирование уроков физкультуры для 1 класса в соответствии с ФГОС

УТВЕРЖДАЮ СОГЛАСОВАНО РАССМОТРЕНО

Руководитель ГС(К)ОУ Зам. директора на заседании М/О

школы-интерната №2 по УВР Протокол №1

г.о. Жигулевск (филиал

г.о. Сызрань)

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_О.В. Панова \_\_\_\_\_\_\_\_\_ Е.А.Шавина \_\_\_\_\_\_\_ С.В. Чеснова

**Календарно-тематическое планирование**

**УРОКОВ:** физкультуры

**КЛАССЫ**: 1–д V вид

**УЧИТЕЛЬ**: Прорешкина Ольга Николаевна

**КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ** В НЕДЕЛЮ 2

**ПЛАНИРОВАНИЕ СОСТАВЛЕНО НА ОСНОВЕ**: Примерной программы по учебным предметам. Начальная школа – М.: Просвещение, 2011г

#### ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

#### Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, авторской программы В.И.Лях, А.А.Зданевич. – М.: Просвящение, 2009 «Физическая культура».

В соответствии с Концепцией структуры и содержания образования в области физической культуры предметом обучения в начальной школе является двигательная активность с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью у младших школьников не только совершенствуются физические качества, но и активно развиваются сознание и мышление, творческие способности и самостоятельность.

**Целью** учебной программы по физической культуре является формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие интереса и творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физической культурой. Реализация данной цели обеспечивается содержанием учебного предмета «Физическая культура», в качестве которого выступает физкультурная (двигательная) деятельность человека, ориентированная на укрепление и сохранение здоровья, развитие физических качеств и способностей, приобретение определенных знаний, двигательных навыков и умений.

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

* совершенствование жизненно важных навыков и умений в ходьбе, прыжках, лазанье, метании;
* обучение физическим упражнениям из таких видов спорта, как гимнастика, легкая атлетика и лыжные гонки, а также подвижным играм и техническим действиям спортивных игр, входящих в школьную программу;
* развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации движений, гибкости;
* формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
* развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, утренней гимнастикой, физминутками и подвижными играми;
* обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельным показателям физического развития и физической подготовленности.

Предлагаемая программа характеризуется направленностью:

* на реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с возрастно-половыми особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), регионально климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);
* на реализацию принципа достаточности и сообразности, связанного с распределением учебного материала, обеспечивающего развитие познавательной и предметной активности учащихся;
* на соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
* на достижение межпредметных связей, нацеливающих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
* на усиление оздоровительного эффекта образовательного процесса, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, умений и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях в режиме дня, самостоятельных занятий физическими упражнениями.

**Место учебного предмета в учебном плане**

Рабочая программа основного начального образования по физической культуре составлена в соответствии с количеством часов, указанных в Базисном плане образовательных учреждений общего образования.

**Ценностные ориентиры содержания учебного предмета**

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направленно на воспитание высоко-нравственных, творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности, умело использующих ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации здорового образа жизни.

**Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения**

**учебного предмета**

По окончании изучения курса «Физическая культура» в начальной школе должны быть достигнуты определенные результаты.

**Личностные результаты:**

– формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;

– формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;

– развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;

– развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;

– формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

– развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

– развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;

– формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;

**Метапредметные результаты:**

– овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;

– формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

– формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

– определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

– готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;

– овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

**Предметные результаты:**

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

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

– формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);

– взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

– выполнение простейших акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;

– выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.

### **Содержание тем учебного курса**

**1 класс**

**Знания о физической культуре**

Что такое коорди­нация движений; что такое дистанция; как возникли физическая культура и спорт. Ученики получат пер­воначальные сведения об Олимпийских играх — ко­гда появились, кто воссоздал символы и традиции; что такое физическая культура; получат представ­ление о том, что такое темп и ритм, для чего они нужны и как влияют на выполнение упражнений; что такое личная гигиена человека; получат перво­начальные сведения о внутренних органах челове­ка и его скелете; узнают, что такое гимнастика, где появилась и почему так названа; что такое осанка.

.

**Способы физкультурной деятельности**

Оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы утренней зарядки, физкультминутки. Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения игр, выбор одежды и инвентаря. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища

**Физическое совершенствование**

Гимнастика с элементами акробатики.

Ученики научатся строиться в шеренгу и колонну; размыкать­ся на руки в стороны; перестраиваться разведени­ем в две колонны; выполнять повороты направо, налево, кругом; команды «равняйсь», «смирно», «по порядку рассчитайсь», «на первый-второй рас- считайсь», «налево в обход шагом марш», «шагом марш», «бегом марш»; выполнять разминку, направ­ленную на развитие координации движений; запо­минать короткие временные отрезки; подтягиваться на низкой перекладине из виса лежа; выполнять вис на время; проходить станции круговой тренировки; выполнять различные перекаты, кувырок вперед, «мост», стойку на лопатках, стойку на голове; ла­зать и перелезать по гимнастической стенке; лазать по канату; выполнять висы на перекладине; прыжки со скакалкой, в скакалку, вращение обруча; вис уг­лом, вис согнувшись, вис прогнувшись и переворот на гимнастических кольцах.

***Легкая атлетика***

Ученики научатся технике высокого старта; пробегать на скорость дистанцию 30 м; выполнять челночный бег 3x10м; беговую раз­минку; метание как на дальность, так и на точность; технике прыжка в длину с места; выполнять прыжок в высоту с прямого разбега, а также прыжок в высоту спиной вперед; бегать различные варианты эстафет; выполнять броски набивного мяча от груди и снизу.

Лыжная подготовка.

Ученики научатся пере­носить лыжи по команде «на плечо», «под рукой»; выполнять ступающий и скользящий шаг как с пал­ками, так и без, повороты переступанием как с пал­ками, так и без, подъем на склон «полуелочкой» с лыжными палками и без них, спуск под уклон в основной стойке с лыжными палками и без них; торможение падением; проходить дистанцию 1,5 км; кататься на лыжах «змейкой».

***Подвижные игры***

Ученики научатся играть в по­движные игры: «Ловишка», «Ловишка с мешочком на голове», «Прерванные пятнашки», «Гуси-лебеди», «Горелки», «Колдунчики», «Мышеловка», «Салки», «Салки с домиками», «Два Мороза»; «Волк во рву», «Охотник и зайцы», «Кто быстрее схватит», «Совуш- ка», «Осада города», «Вышибалы», «Ночная охота», «Удочка», «Успей убрать», «Волшебные елочки», «Шмель», «Береги предмет», «Попрыгунчики-воро­бушки», «Белки в лесу», «Белочка-защитница», «Бегу­ны и прыгуны», «Грибы-шалуны», «Котел», «Охотни­ки и утки», «Антивышибалы», «Забросай противника мячами», «Вышибалы через сетку», «Точно в цель», «Собачки», «Лес, болото, озеро», «Запрещенное дви­жение», «Хвостики», «Хвостики», «Бросай далеко, собирай быстрее», «Игра в птиц», «Игра в птиц с мя­чом», «День и ночь»; выполнять ловлю и броски мяча в парах, ведение мяча правой и левой рукой, броски мяча через волейбольную сетку.

##### **Требования к уровню подготовки обучающихся**

**1 класс**

В результате освоения программного материала по физической культуре учащиеся 1 класса должны:

* иметь представление:
	+ о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности;
	+ о способах изменения направления и скорости движения;
	+ о режиме дня и личной гигиене;
	+ о правилах составления комплексов утренней зарядки;
* уметь:
* выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки;
* выполнять комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток;
* играть в подвижные игры;
* выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;
* выполнять строевые упражнения;
* демонстрировать уровень физической подготовленности (см. табл. 1).

|  |  |
| --- | --- |
| Контрольные упражнения | Уровень |
| высокий | средний | низкий | высокий | средний | низкий |
| Мальчики | Девочки |
| Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз | 11 – 12 | 9 – 10 | 7 – 8 | 9 – 10 | 7 – 8 | 5 – 6 |
| Прыжок в длину с места, см | 118 – 120 | 115 – 117 | 105 – 114 | 116 – 118 | 113 – 115 | 95 – 112 |
| Наклон вперед, не сгибая ног в коленях | Коснуться лбом колен | Коснуться ладонями пола | Коснуться пальцами пола | Коснуться лбом колен | Коснуться ладонями пола | Коснуться пальцами пола |
| Бег 30 м с высокого старта, с | 6,2 – 6,0 | 6,7 – 6,3 | 7,2 – 7,0 | 6,3 – 6,1 | 6,9 – 6,5 | 7,2 – 7,0 |
| Бег 1000 м | Без учета времени |

#### Критерии и нормы оценки знаний обучающихся

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

***Классификация ошибок и недочетов,*** ***влияющих на снижение оценки***

***Мелкими ошибками*** считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

***Значительные ошибки*** – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся:

* старт не из требуемого положения;
* отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;
* бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;
* несинхронность выполнения упражнения.

***Грубые ошибки*** – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

**Педагогический инструмент для достижения поставленных целей**

Педагогическим инструментом реализации поставленных целей в данном курсе является **личностно-ориентированное обучение**, в процессе которого обеспечивается всемерный учёт возможностей и способностей, обучаемых, и создаются необходимые условия для развития их индивидуальных способностей.

**Цель** такого обучения – создание условий для обеспечения собственной учебной деятельности учащихся, учёта и развития индивидуальных способностей школьников.

Личностно-ориентированный урок – это не просто создание учителем благожелательной творческой атмосферы, а постоянное обращение к личному опыту школьников как опыту их собственной жизнедеятельности. Основной замысел личностно-ориентированного урока состоит в том, чтобы ***раскрыть*** содержание субъектного опыта учеников по рассматриваемой теме, ***согласовать*** его с задаваемым знанием и ***перевести*** в соответствующее научное содержание. Учитель на уроке помогает ученику преодолеть ограниченность его личного опыта, существующего часто в виде разрозненных представлений, относящихся к различным областям знаний, переводя этот опыт на научно значимые образцы. Важна при этом и форма обсуждения детских «версий». Она не должна быть жёсткой в виде оценочных ситуаций («правильно – неправильно»). Задача учителя – выявить и сообщить «версии» учеников, выделить и поддержать те из них, которые наиболее адекватны научному содержанию, соответствуют теме урока, целям и задачам предмета. **Целью** личностно-ориентированного урока является создание условий для проявления познавательной активности учеников. Для достижения этой цели используются следующие **средства:**

* Использование разнообразных методов организации учебной деятельности, позволяющих раскрыть субъективный опыт учащихся;
* Создание атмосферы заинтересованности каждого ученика в работе класса;
* Стимулирование учащихся к высказываниям, использованию различных способов выполнения заданий без боязни ошибиться, получить неправильный ответ и т.п.;
* Использование дидактического материала, позволяющего ученику выбирать наиболее значимые для него вид и форму учебного содержания;
* Оценка деятельности ученика не только по конечному результату, но и по процессу его достижения;
* Поощрение стремления ученика находить свой способ работы, анализировать способы работы других учеников в ходе урока, выбирать и осваивать более рациональные;
* Создание педагогических ситуаций общения на уроке, позволяющих каждому ученику проявлять инициативу, самостоятельность в способах работы;
* Предоставление возможности для естественного самовыражения ученика.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Дата | Тема урока*(страницы учебника)* | Кол-во часов | Решаемые проблемы (цель) | Понятия | Предметные результаты | Универсальные учебные действия(Ууд) | Личностные результаты |
| **Знания о физической культуре** |
| 1 |  | Организационно-методические указания | 1 | Научить строиться в шеренгу и колонну; ознакомление с орга­низационно-методиче­скими требованиями; разучивание подвижной игры «Ловишка» | Шеренга, колонна | Дифференци­ровать понятия «колонна» и «шеренга»; уметь строить­ся в колонну в движении; понимать, ка­кие требования необходимо выполнять для занятий физкультурой; научиться играть в подвижную игру «Ловишка» | Коммуникативные: формировать навыки работы в группе; устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: уметь осуществлять действие по образцу и заданному правилу; поиск и выделение необхо- димой информации.Познавательные: объяснять, для чего нужно построение и перестроение, как оно выполняется, что необходи­мо для успешного проведения заня­тий по физкультуре | Формирование стартовой мотивации к изучению нового; развитие добро желательности и эмоционально-нравственной отзывчивости |
| **Легкая атлетика** |
| 2 |  | Тестиро­вание бега на 30 м с высокого старта | 1 | Повторение построения в шеренгу и колонну. Разучивание поворотов направо и налево на ме­сте. Разучивание размин­ки в движении. Прове­дение тестирования бега на 30 м с высокого стар­та. Повторение подвиж­ной игры «Ловишка» | Поворот направо, поворот налево | Отличать, где право, а где лево; уметь выполнять раз­минку в движе­нии; понимать правила тести­рования бега на 30 м с высо­кого старта | Коммуникативные: сохранять доброжела-тельное отношение друг к другу; устанавливать рабочие от ношения. Регулятивные: формировать умение адекватно понимать оценку взросло- го и сверстников. Познавательные: уметь рассказать правила проведения тестирования и подвижной игры «Ловишка» | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освое- ние социальной роли; формирование чувства гордости за свою Родину |
| 3 |  | Техника челночно­го бега | 1 | Повторение строевых упражнений; проведе­ние разминки в движе­нии; знакомство с тех­никой челночного бега; разучивание подвижной игры «Прерванные пят­нашки» | Челночный бег | Оценивать правильность выполнения строевых ко­манд; уметь выполнять раз­минку в движе­нии; понимать технику выпол­нения челноч­ного бега | Коммуникативные: формировать навыки содействия в достижении цели деятельности со сверстниками; слушать и слышать друг друга. Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать позна- - вательную цель; искать и выделять необходимую информацию. Познавательные: уметь рассказать и показать технику выполнения челночного бега и правила проведе­ния подвижной игры «Прерванные пятнашки» | Развитие мотивов учебной и формирование личностного смысла учения, принятие и освое- ние социальной роли. Развитие навыков сотруд ничества со сверстниками в разных ситуациях; развитие самостоятельности и личной ответственности |
|  **Подвижные игры**  |
| 4 |  | Русская народная подвижная игра «Го­релки» | 1 | Знакомство с размыка­нием на руки в стороны. Разучивание разминки, направленной на раз­витие координации движений. Знакомство с правилами игры «Го­релки». Разучивание упражнения на развитие внимания и равновесия | Равновесие  | Знать, как размыкаться на руки в сто­роны. Уметь выполнять разминку, на­правленную на развитие координации движений;по­нимать правила подвижной игры «Горел­ки»; запомнить стихотворное сопровождение | Коммуникативные: представлять конкретное содержание и излагать его в устной форме; добывать недо­стающую информацию с помощью вопросов; организовывать и осу­ществлять совместную деятельность. Регулятивные: формировать ситуа­цию саморегуляции, т. е. операци­онный опыт (учебных знаний и уме­ний) сотрудничества в совместном решении задач.Познавательные: уметь размыкаться на руки в стороны, рассказывать о правилах проведения подвижной игры «Горелки» | Формирование чувства гордости за свою Роди­ну, российский народ и историю России, ува­жительного отношения к культуре других народов; развитие мотивов учебной деятельности и формиро­вание личностного смысла учения; развитие навыков сотрудничества со сверст­никами и взрослыми в различных ситуациях |
| **Знания о физической культуре** |
| 5 |  | Олимпий­ские игры | 1 | Знакомство с Олим­пийскими играми, олимпийскими сим­волами и традициями. Разучивание разминки с мешочками. Знаком­ство с техникой метания мешочка на дальность, с правилами игры «Кол- дунчики» | Олимпийские игры | Знать, что такое Олимпийские игры, какие сим­волы и традиции у них сущест­вуют. Уметь вы­полнять размин­ку с мешочками; уметь выполнять технически правильно ме­тание мешочка на дальность; понимать пра­вила подвижной игры «Колдун­чики» | Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задача­ми и условиями коммуникации. Регулятивные: самостоятельно вы­делять и формулировать познава­тельную цель;искать и выделять необходимую ин­формацию.Познавательные: уметь рассказать о символах и традициях Олимпий­ских игр, а также о правилах прове­дения подвижной игры «Колдунчи­ки» | Развитие мотивов учебной деятельности и формиро­вание личностного смысла учения, принятие и освое­ние социальной роли; раз­витие доброжелательности и эмоционально-нрав- ственной отзывчивости; развитие навыков сотруд­ничества со сверстниками; умение не создавать кон­фликты и находить выхо­ды из спорных ситуаций, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни |
| 6 |  | Что такое физиче­ская куль­тура? | 1 | Знакомство с понятием «физическая культура». Повторение разминки с мешочками. Закреп­ление техники метания мешочка на дальность. Повторение правил подвижной игры «Кол- дунчики» | Метание  | Знать, что такое физиче­ская культура. Уметь выпол­нять разминку с мешочками; уметь выпол­нять технически правильно ме­тание мешочка на дальность; понимать пра­вила подвижной игры «Колдун­чики» | Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с зада­чами и условиями коммуникации; представлять конкретное содержа­ние и излагать его в устной форме. Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать позна­вательную цель; искать и выделять необходимую информацию. Познавательные: уметь рассказать о понятии «физическая культура», а также о правилах проведения по­движной игры «Колдунчики» | Развитие мотивов учебной деятельности и формиро­вание личностного смысла учения, принятие и освое­ние социальной роли; развитие навыков сотруд­ничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях; умение находить выходы из спорных ситуаций; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни |
| **Подвижные игры** |
| 7 |  | Подвиж­ная игра «Мыше­ловка» | 1 | Повторение понятий «темп» и «ритм». Прове­дение разминки в дви­жении. Повторение подвижных игр «Салки» и «Мышеловка». Зна­комство с усложненны­ми вариантами «Мыше­ловки» | Темп, ритм | Знать, что такое темп и ритм. Уметь выпол­нять разминку в движении;по­нимать правила подвижных игр «Салки» и «Мы­шеловка» | Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с зада­чами и условиями коммуникации; сохранять доброжелательное отно­шение друг к другу.Регулятивные: формировать ситуа­цию саморегуляции, т. е. операци­онный опыт (учебных знаний и уме- ний) сотрудничества в совместном решении задач.Познавательные: уметь рассказать о темпе и ритме, а также о правилах проведения подвижных игр «Салки» и «Мыше­ловки | Развитие мотивов учеб­ной деятельности и фор­мирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие этических чувств, доброжелательно­сти и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие навыков сотрудничества со сверстниками. |
| **Знания о физической культуре** |
| 8 |  | Личная гигиеначеловека | 1 | Знакомство с понятием «гигиена». Проведение разминки в движении. Разучивание подвижной игры «Салки с домика­ми». Знакомство с тех­никой высокого старта и командами «на старт», «внимание», «марш» | Гигиена  | Знать, что та­кое гигиена. Уметь выпол­нять разминку в движении; понимать пра­вила подвижной игры «Салки с домиками», технику выпол­нения высокого старта, как вы­полнять коман­ды «на старт», «внимание», «марш» | Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задача­ми и условиями коммуникации; до­бывать недостающую информацию с помощью вопросов (познаватель­ная инициативность).Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать позна­вательную цель; искать и выделять необходимую информацию. Познавательные: уметь рассказать о личной гигиене человека, а также о правилах проведения подвижной игры «Салки с домиками» и о техни­ке выполнения высокого старта | Развитие мотивов учебной деятельности и формиро­вание личностного смысла учения; развитие само­стоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе пред­ставлений о нравствен­ных нормах, социальной справедливости и свободе; формирование установки на безопасный, здоровы образ жизни. |
| **Легкая атлетика** |
| 9 |  | Тестиро­вание ме­тания ма­лого мяча на точ­ность | 1 | Разучивание разминки с малыми мячами. Про­ведение тестирования метания малого мяча на точность. Разучива­ние подвижной игры «Два Мороза» | Секундомер  | Знать, как проводятся разминка с ма­лыми мячами, тестирование метания малого мяча на точ­ность; понимать правила по­движной игры «Два Мороза» | Коммуникативные: сохранять доб­рожелательное отношение друг к другу; устанавливать рабочие от­ношения.Регулятивные: формировать умение адекватно понимать оценку взросло­го и сверстников.Познавательные: уметь рассказать о проведении тестирования метания малого мяча на точность и о пра­вилах проведения подвижной игры «Два Мороза» | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нрав­ственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрос­лыми в разных социальных ситуациях, умение не со­здавать конфликты и на­ходить выходы из спорных ситуаций; развитие само­стоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе пред­ставлений о нормах, социальной спра­ведливости и нравственных нормах, социальной справедливости и свободе. |
| **Гимнастика с элементами акробатики** |
| 10 |  | Тестирова­ние накло­на вперед из положе­ния стоя | 1 | Разучивание разминки, направленной на раз­витие гибкости. Про­ведение тестирования наклона вперед из поло­жения стоя. Повторение подвижной игры «Два Мороза». Выполнение упражнения на запо­минание временного отрезка | Гибкость  | Знать, как проводятся раз­минка, направ­ленная на раз­витие гибкости, тестирование наклона вперед из положения стоя; понимать правила по­движной игры «Два Мороза»; уметь запоми­нать десятисе­кундный отрезок времени | Коммуникативные: сохранять доб­рожелательное отношение друг к другу; устанавливать рабочие от­ношения.Регулятивные: формировать умение адекватно понимать оценку взросло­го и сверстников.Познавательные: уметь рассказать о проведении тестирования наклона вперед из положения стоя и о пра­вилах проведения подвижной игры «Два Мороза» | Развитие этических чувств, доброжелательно­сти и эмоционально-нрав­ственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрос­лыми в разных социаль­ных ситуациях, умение не создавать конфлик­ты и находить выходы из спорных ситуаций; формирование эстетиче­ских потребностей, цен-ностей и чувств |
| 11 |  | Тести­рование подъема туловища из положе­ния лежа за 30 с | 1 | Проведение разминки, направленной на разви­тие гибкости, тестиро­вания подъема тулови­ща за 30 с. Разучивание подвижной игры «Волк во рву». Выполнение уп­ражнения на запомина­ние временного отрезка | Секундомер , мат | Знать, как проводятся раз­минка, направ­ленная на раз­витие гибкости, тестирование подъема туло­вища; понимать правила по­движной игры «Волк во рву»; уметь запоми­нать десятисе­кундный отре­зок времени | Коммуникативные: сохранять доб­рожелательное отношение друг к другу; устанавливать рабочие от­ношения.Регулятивные: формировать умение адекватно понимать оценку взросло­го и сверстников.Познавательные: уметь рассказать о проведении тестирования подъе­ма туловища из положения лежа и о правилах проведения подвижной игры «Волк во рву» | Развитие мотивов учеб­ной деятельности и фор­мирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие этических чувств, доброжелательно­сти и эмоционально-нрав- ственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; разви­тие самостоятельности и личной ответствен­ности за свои поступки; формирование установки на безопасность |
| **Легкая атлетика** |
| 12 |  | Тестирова­ние прыж­ка в длину с места | 1 | Проведение разминки, направленной на разви­тие координации дви­жений, тестирования прыжка в длину с места. Повторение подвижной игры «Волк во рву» | Метр  | Знать, как про­водятся размин­ка, направлен­ная на развитие координации движений, тестирование прыжка в длину с места; пони­мать правила подвижной игры «Волк во рву» | Коммуникативные: сохранять доб­рожелательное отношение друг к другу; устанавливать рабочие от­ношения.Регулятивные: формировать умение адекватно понимать оценку взросло­го и сверстников.Познавательные: уметь рассказать о проведении тестирования прыжка в длину с места и о правилах про­ведения подвижной игры «Волк во рву» | Развитие мотивов учеб­ной деятельности и фор­мирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие этических чувств, доброжелательно­сти и эмоционально-нрав- ственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие са­мостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе пред­ставлений о нравствен­ных нормах, социальной справедливости и свободе; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни |
| **Гимнастика с элементами акробатики** |
| 13 |  | Тестиро­вание виса на время | 1 | Проведение разминки у гимнастической стен­ки, тестирования виса на время. Повторение подвижной игры «Охот­ник и зайцы» | Гимнастичес-кая стенка | Знать, как про ­водятся размин­ка у гимнасти­ческой стенки, тестирование виса на время; понимать пра­вила подвижной игры «Охотник и зайцы» | Коммуникативные: сохранять доб­рожелательное отношение друг к другу; устанавливать рабочие от­ношения.Регулятивные: формировать умение адекватно понимать оценку взросло­го и сверстников.Познавательные: уметь рассказать о проведении тестирования виса на время и о правилах проведения подвижной игры «Охотник и зайцы» | Развитие мотивов учеб­ной деятельности и фор­мирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие этических чувств, доброжелательно­сти и эмоционально-нрав­ственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие са­мостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе пред­ставлений о нравствен­ных нормах, социальной справедливости и свободе; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни |
| **Подвижные игры** |
| 14 |  | Ловля и броски мяча в па­рах | 1 | Разучивание разминки с мячами, упражнений с мячом в парах, по­движной игры «Осада города» | Осада  | Знать, как про­водятся размин­ка с мячами, упражнения с мячами в па­рах и подвиж­ная игра «Осада города» | Коммуникативные: слушать и слы­шать друг друга; устанавливать рабочие отношения; управлять по­ведением партнера(контроль, кор­рекция, оценка действий партнера, умение убеждать).Регулятивные: формировать умение 1адекватно оценивать свои действия и действия партнера; уметь видеть указанную ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. Познавательные: уметь повторить упражнения с мячом как в парах, так и в одиночку, рассказать правила проведения подвижной игры «Осада города» | Развитие мотивов учебной деятельности и формиро­вание личностного смысла учения, принятие и освое­ние социальной роли; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нрав-ственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрос­лыми в разных социаль­ных ситуациях, умение не создавать конфлик­ты и находить выходы из спорных ситуаций; развитие самостоятельно­сти и личной ответствен­ности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливо­сти и свободе |
| 15 |  | Подвиж­ная игра «Осада города» | 1 | Повторение разминки с мячами. Проведение упражнений с мячом в парах. Повторение подвижной игры «Осада города» | Осада, свисток | Знать, как про­водятся размин­ка с мячами, упражнения с мячами в па­рах и подвиж­ная игра «Осада города» | Коммуникативные: формировать навык речевых действий: использо­вания адекватных языковых средств для отображения в речевых выска­зываниях своих чувств, мыслей, побуждений и иных составляющих внутреннего мира.Регулятивные: самостоятельно вы­делять и формулировать познава­тельную цель; формировать умение контролировать свою деятельность по результату.Познавательные: уметь повторить упражнения с мячом как в парах, так и в одиночку, рассказать правила проведения подвижной игры «Осада города» | Развитие мотивов учеб­ной деятельности и фор­мирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие этических чувств, доброжелательно­сти и эмоционально-нрав­ственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрос­лыми в разных социаль­ных ситуациях, умение не создавать конфлик­ты и находить выходы из спорных ситуаций; развитие самостоятельно­сти и личной ответствен­ности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливо­сти и свободе |
| 16 |  | Подвиж­ная игра «Ночная охота» | 1 | Разучивание новой раз­минки с мячами. Про­ведение упражнений с мячом: ведение мяча, броски,ловля,перебра­сывание. Разучивание подвижной игры «Ноч­ная охота» | Броски, ловля | Знать, как про­водится размин­ка с мячами, как выполняют­ся ведение мяча в движении, его ловля и броски, как играть в по­движную игру «Ночная охота», что ощущает человек, когда у него отсутст­вует зрение | Коммуникативные: слушать и слы­шать друг друга; формировать навы­ки речевого отображения (описания, объяснения) содержания совершае­мых действий в форме речевых зна­чений с целью ориентировки. Регулятивные: формировать умение сохранять заданную цель; осуществ­лять итоговый и пошаговый конт­роль.Познавательные: уметь самостоя­тельно выполнять упражнения с мя­чом, рассказать правила проведения подвижной игры «Ночная охота» | Развитие мотивов учеб­ной деятельности и фор­мирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие этических чувств, доброжелательно­сти и эмоционально-нрав- ственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие са­мостоятельности и личной ответственности |
| 17 |  | Глаза закры­вай — уп­ражненье начинай | 1 | Разучивание разминки с закрытыми глазами. Проведение упражне­ний с мячом: ведение мяча, броски, ловля, перебрасывание. Повто­рение подвижной игры «Ночная охота» | Ведение, броски, ловля | Знать, как проводится раз­минка с закры­тыми глазами, как выполняют­ся ведение мяча в движении, его ловля и броски, как играть в по­движную игру «Ночная охота», что ощущает человек, когда у него отсутст­вует зрение | Коммуникативные: слушать и слы­шать друг друга; формировать навы­ки речевого отображения (описания, объяснения) содержания совершае­мых действий в форме речевых зна­чений с целью ориентировки. Регулятивные: формировать умение сохранять заданную цель; осуществ­лять итоговый и пошаговый конт­роль.Познавательные: уметь самостоя­тельно выполнять упражнения с мя­чом, рассказать правила проведения подвижной игры «Ночная охота»; знать, как выполнять упражнения с закрытыми глазами | Развитие мотивов учеб­ной деятельности и фор­мирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие этических чувств, доброжелательно­сти и эмоционально-нрав­ственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие са­мостоятельности и личной ответственности |
| **Гимнастика с элементами акробатики** |
| 18 |  | Перекаты | 1 | Разучивание разминки на матах, техники вы­полнения группировки, перекатов, подвижной игры «Удочка» | Мат, перекат | Знать, как проводится раз­минка на матах, технику выпол­нения группи­ровки, что такое перекаты и чем они отличаются от кувырков, правила по­движной игры «Удочка» | Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения; формировать навыки учебного сотрудничества в ходе индивидуальной и групповой работы.Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к пре­одолению препятствий и самокор- рекции.Познавательные: уметь выполнять разминку на матах, делать группи­ровку, перекаты; играть в подвиж­ную игру «Удочка» | Развитие мотивов учеб­ной деятельности и фор­мирование личностного смысла учения; развитие доброжелательности и эмоционально-нрав- ственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие са­мостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе пред­ставлений о нравствен­ных нормах, социальной справедливости и свободе; формирование эстетиче­ских потребностей, цен­ностей и чувств, установки на безопасный, здоровый образ жизни |
| 19 |  | Разновид­ности пе­рекатов | 1 | Повторение разминки на матах, техники вы­полнения группировки. Разучивание и повторе­ние перекатов. Повто­рение подвижной игры «Удочка» | Перекат, мат | Знать, как проводится раз­минка на матах, технику выпол­нения группи­ровки, что такое перекаты, их виды, правила игры «Удочка» | Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения; формировать навыки учебного сотрудничества в ходе индивидуальной и групповой работы.Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к пре­одолению препятствий и самокор- рекции.Познавательные: уметь выполнять разминку на матах, делать группи­ровку, перекаты; играть в подвиж­ную игру «Удочка» | Развитие мотивов учеб­ной деятельности и фор­мирование личностного смысла учения; развитие доброжелательности и эмоционально-нрав- ственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие са­мостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе пред­ставлений о нравствен­ных нормах, социальной справедливости и свободе; формирование эстетиче­ских потребностей, цен­ностей и чувств, установки на безопасный, здоровый образ жизни |
| 20 |  | Техника выполнениякувырка вперед | 1 | Проведение разминки на матах. Повторение перекатов. Разучивание техники выполнения кувырка вперед. Повто­рение подвижной игры «Удочка» | Кувырок  | Знать, как проводится раз­минка на матах, технику выпол­нения перека­тов и кувырка вперед, правила игры «Удочка» | Коммуникативные: формировать навыки учебного сотрудничества в ходе индивидуальной и групповой работы, навыки содействия в дости­жении цели со сверстниками. Регулятивные: формировать умение самостоятельно выделять и фор­мулировать познавательную цель; осуществлять действие по образцу и заданному правилу. Познавательные: уметь выполнять разминку на матах, перекаты, ку­вырок вперед и играть в подвижную игру «Удочка» | Развитие мотивов учебной деятельности и формиро­вание личностного смысла учения, принятие и освое­ние социальной роли; раз­витие доброжелательности и эмоционально-нрав- ственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие са­мостоятельности и личной ответственности |
| 21 |  | Кувырок вперед | 1 | Познакомить с поняти­ем осанки. Проведение разминки на матах. Повторение перекатов, техники выполнения кувырка вперед. Разучи­вание подвижной игры «Успей убрать | Осанка  | Знать, что та­кое осанка, как проводится раз­минка на матах, технику выпол­нения перека­тов и кувырка вперед, правила игры «Успей убрать» | Коммуникативные: добы вать недо­стающую информацию с помощью вопросов; устанавливать рабочие отношения.Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к пре­одолению препятствий и самокор- рекции.Познавательные: уметь выполнять разминку на матах, перекаты, ку­вырок вперед и играть в подвижную игру «Успей убрать» | Развитие мотивов учебной деятельности и формиро­вание личностного смысла учения, принятие и освое­ние социальной роли; раз­витие доброжелательности и эмоционально-нрав­ственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей;развитие самостоятельности и лич­ной ответственности; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни |
| 22 |  | Лазанье по гимна­стической стенке | 1 | Проведение разминки на матах с резиновыми кольцами. Повторение техники выполнения стойки на голове. Про­ведение лазанья по гим­настической стенке, игрового упражнения на матах | Резиновые кольца | Знать, что такое стойка на голове, как проводится раз­минка на матах с резиновыми кольцами, технику выпол­нения стойки на голове | Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать про­дуктивной кооперации; формиро­вать навыки сотрудничества в ходе индивидуальной работы. Регулятивные: добывать недостаю­щую информацию с помощью вопросов (познавательная инициа­тивность); формировать умение осуществлять действие по образцу и заданному правилу. Познавательные: уметь выполнять разминку на матах с резиновыми кольцами, лазанье по гимнасти­ческой стенке, стойку на голове, проводить игровое упражнение на внимание | Развитие мотивов учебной деятельности и формиро­вание личностного смысла учения; развитие само­стоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе пред­ставлений о нравствен­ных нормах, социальной справедливости и свободе; формирование эстетиче­ских потребностей, ценно­стей и чувств |
| 23 |  | Висы на пере­кладине | 1 | Проведение разминки с гимнастическими палками, лазанья и пе- релезания на гимнасти­ческой стенке. Разучи­вание различных висов на перекладине. Прове­дение подвижной игры «Удочка» | Лазание, перелазание. | Знать, что такое вис, как прово­дится разминка с гимнастиче­скими палками, технику пере- лезания на гим­настической стенке | Коммуникативные: представлять конкретное содержание и излагать его в устной форме; с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задача­ми и условиями коммуникации. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего на­учения, формировать способность к преодолению препятствий и само- коррекции.Познавательные: уметь выполнять разминку с гимнастическими пал­ками, лазанье и перелезание на гим­настической стенке, выполнять вис стоя, вис, вис на согнутых руках на перекладине, проводить подвиж­ную игру «Удочка» | Развитие мотивов учеб­ной деятельности и фор­мирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие этических чувств, доброжелательно­сти и эмоционально-нрав­ственной отзывчивости; развитие самостоятельно­сти и личной ответствен­ности за свои поступки; развитие эстетических потребностей, ценностей и чувств; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни |
| 24 |  | Круговая трениров­ка | 1 | Проведение разминки с гимнастическими палками, лазанья и пе- релезания на гимнасти­ческой стенке, кувыр­ков вперед, перекатов, висов, стойки на голове, игрового упражнения на внимание | Гимнастическая палка | Знать, что та­кое круговая тренировка, как проводится разминка с гим­настическими палками, техни­ку перелезания на гимнасти­ческой стенке и стойки на го­лове | Коммуникативные: слушать и слы­шать друг друга и учителя; с доста­точной полнотой и точностью вы­ражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуни­кации.Регулятивные: формировать умение самостоятельно выделять и фор­мулировать познавательную цель; адекватно оценивать свои действия и действия партнеров. Познавательные: уметь выполнять разминку с гимнастическими палка­ми, круговую тренировку, проводить игровое упражнение на внимание и реакцию | Развитие мотивов учеб­ной деятельности и фор­мирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие этических чувств, доброжелательно­сти и эмоционально-нрав­ственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие са­мостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе пред­ставлений о нравствен­ных нормах, социальной справедливости и свободе; формирование установ­ки на безопасный образ жизни, эстетических по­требностей, ценностей и чувств |
| 25 |  | Прыжки со скакал­кой | 1 | Проведение разминки со скакалкой. Разучи­вание прыжков со ска­калкой и в скакалку. Проведение подвижной игры «Шмель» | Скакалка  | Знать, что такое скакалка и ка­кие упражнения можно с ней выполнять, как прыгать со ска­калкой и в ска­калку, правила игры «Шмель» | Коммуникативные: формировать на­выки речевого отображения (описа­ния, объяснения) содержания совер­шаемых действий в форме речевых значений с целью ориентировки. Регулятивные: формировать умение самостоятельно выделять и фор­мулировать познавательную цель; адекватно оценивать свои действия и действия партнеров. Познавательные: уметь выполнять разминку со скакалкой, прыжки со скакалкой, проводить подвижную игру «Шмель» | Развитие мотивов учеб­ной деятельности и фор­мирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие этических чувств, доброжелательно­сти и эмоционально-нрав­ственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; формиро­вание установки на без­опасный и здоровый образ жизни |
| 26 |  | Вис про­гнувшись на гимна­стических кольцах | 1 | Проведение разминки с резиновыми кольца­ми. Повторение виса углом и виса согнув­шись на гимнастических кольцах. Разучивание виса прогнувшись на гимнастических кольцах. Повторение подвижной игры «Волк во рву» | Угол  | Знать, что такое гимнастические кольца и какие упражнения можно на них выполнять, как проводить раз­минку с двумя резиновыми кольцами, правила игры «Волк во рву» | Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения; формировать навыки учебного сотрудничества в ходе индивидуальной и групповой работы.Регулятивные: проектировать тра­ектории развития через включение в новые виды деятельности и формы сотрудничества.Познавательные: уметь выполнять разминку с резиновыми кольцами, вис углом, вис согнувшись и вис прогнувшись на кольцах, проводить подвижную игру «Волк во рву» | Развитие мотивов учеб­ной деятельности и фор­мирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие само­стоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе пред­ставлений о нравственных нормах, социальной спра­ведливости и свободе; формирование эстетиче­ских потребностей, цен­ностей и чувств |
| 27 |  | Перево­рот назад и вперед на гимна­стических кольцах | 1 | Проведение разминки с резиновыми кольцами. Повторение виса углом, виса согнувшись, виса прогнувшись на гим­настических кольцах. Разучивание переворота назад и вперед на гим­настических кольцах, подвижной игры «По- прыгунчики - воробуш- ки» | Гимнастичес-кие кольца | Знать, что такое гимнастические кольца и какие упражнения можно на них выполнять, как проводить раз­минку с двумя резиновыми кольцами, пра­вила игры «По- прыгунчики -во- робушки» | Коммуникативные: формировать на­выки речевого отображения (описа­ния, объяснения) содержания совер­шаемых действий в форме речевых значений с целью ориентировки. Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности; контро­лировать свою деятельность по ре­зультату.Познавательные: уметь выполнять разминку с резиновыми кольцами, вис углом, вис согнувшись, вис про­гнувшись, переворот вперед и назад на кольцах, проводить подвижную игру «Попрыгунчики-воробушки» | Развитие мотивов учебной деятельности и формиро­вание личностного смысла учения, принятие и освое­ние социальной роли; раз­витие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на осно­ве представлений о нрав­ственных нормах, соци­альной справедливости и свободе; формирование эстетических потребно­стей, ценностей и чувств |
| 28 |  | Вращение обруча | 1 | Проведение разминки с обручами. Повторе­ние виса углом, виса согнувшись, виса про­гнувшись, переворотов вперед и назад на гим­настических кольцах. Разучивание вращения обруча. Повторение по­движной игры «Попры­гунчики-воробушки» | Обруч  | Знать, что такое обруч и как его можно вращать, как проводить разминку с об­ручами, правила игры «Попры- гунчики-воро- бушки» | Коммуникативные: владеть моноло­гической и диалогической формами речи в соответствии с грамматиче­скими и синтаксическими нормами родного языка.Регулятивные: формировать умение видеть указанную ошибку и исправ­лять ее по наставлению взрослого; уметь сохранять заданную цель. Познавательные: уметь выполнять разминку с обручами, вис углом, вис согнувшись, вис прогнувшись, пере­ворот вперед и назад на кольцах, вра­щать обруч, проводить подвижную ифу «Попрыгунчики-воробушки» | Развитие мотивов учеб­ной деятельности и фор­мирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие этических чувств, доброжелательно­сти и эмоционально-нрав- ственной отзывчивости; развитие самостоятельно­сти и личной ответствен­ности за свои поступки; формирование эстетиче­ских потребностей, ценно­стей и чувств |
| 29 |  | Обруч — учимся им управлять | 1 | Проведение разминки с обручами. Совер­шенствование техники выполнения виса углом, виса согнувшись, виса прогнувшись, перево­ротов вперед и назад на гимнастических кольцах. Повторение вращения обруча, по­движной игры «Попры­гунчики-воробушки» | Обруч  | Знать, что такое обруч и как его можно вращать, как проводить разминку с об­ручами, правила игры «Попры­гунчики-воро­бушки» | Коммуникативные: формировать на­выки учебного сотрудничества в ходе индивидуальной и групповой рабо­ты; слушать и слышать друг друга. Регулятивные: формировать умение контролировать свою деятельность по результату; уметь сохранять за­данную цель.Познавательные: уметь выполнять разминку с обручами, вис углом, вис согнувшись, вис прогнувшись, переворот вперед и назад на коль­цах, вращать обруч, проводить подвижную игру «Попрыгунчики- воробушки» | Развитие мотивов учеб­ной деятельности и фор­мирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли;развитие этических чувств, доброжелательно­сти и эмоционально-нрав- ственной отзывчивости; развитие самостоятельно­сти и личной ответствен­ности за свои поступки; формирование эстетиче­ских потребностей, ценно­стей и чувств |
| **Лыжная подготовка** |
| 30 |  | Органи- зацион- но-мето- дические требо­вания на уроках, посвящен­ных лыж­ной под­готовке. Ступаю­щий шаг на лыжах без палок | 1 | Организационно-ме­тодические требования на уроках, посвященных лыжной подготовке. Ступающий шаг | Лыжы  | Знать правила проведения за­нятий по лыж­ной подготов­ке, технику выполнения ступающего шага на лыжах без палок | Коммуникативные: добывать недо­стающую информацию с помощью вопросов; представлять конкретное содержание и излагать его в устной форме.Регулятивные: проектировать тра­ектории развития через включение в новые виды деятельности и фор­мы сотрудничества; уметь видеть указанную ошибку и исправлять ее по наставлению взрослого. Познавательные: уметь переносить лыжи и передвигаться на лыжах сту­пающим шагом | Развитие мотивов учебной деятельности и формиро­вание личностного смысла учения; формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни |
| 31 |  | Скользя­щий шаг на лыжах без палок | 1 | Разучивание переноски лыж под рукой. Повто­рение техники ступаю­щего шага. Разучивание скользящего шага на лыжах без палок | Скользящий шаг | Знать правила проведения за­нятий полыж­ной подготов­ке, технику выполнения ступающего и скользящего шага на лыжах без палок | Коммуникативные: слушать и слы­шать друг друга и учителя; с доста­точной полнотой и точностью вы­ражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуни­кации.Регулятивные: формировать умение сохранять заданную цель; контро­лировать свою деятельность по ре­зультату.Познавательные: уметь переносить лыжи под рукой, передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом без палок | Развитие мотивов учебной деятельности, доброжела­тельности и эмоциональ- но-нравственной отзыв­чивости, сопереживания чувствам других людей; развитие навыков сотруд­ничества со сверстниками, умение не создавать кон­фликты; развитие само­стоятельности и личной ответственности за свои поступки |
| 32 |  | Повороты пересту- панием на лыжах без палок | 1 | Повторение переноски лыж под рукой, техни­ки ступающего шага и скользящего шага. Разучивание поворота переступанием на лы­жах без палок | Ступающий шаг | Знать правила проведения за­нятий по лыж­ной подготов­ке, технику выполнения ступающего и скользящего шага на лы­жах без палок; технику пово­рота на лыжах без палок | Коммуникативные: слушать и слы­шать друг друга и учителя; формиро­вать навыки работы в группе и ува­жение к другой точке зрения. Регулятивные: формировать умение видеть указанную ошибку и исправ­лять ее по наставлению взрослого; уметь осуществлять действие по об­разцу и заданному правилу. Познавательные: уметь перено­сить лыжи на плече, передвигаться на лыжах ступающим и скользя­щим шагом без палок, выполнять повороты переступанием на лыжах без палок | Развитие мотивов учеб­ной деятельности и фор­мирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие этических чувств, доброжелательно­сти и эмоционально-нрав­ственной отзывчивости; развитие навыков сотруд­ничества со сверстниками и взрослыми |
| 33 |  | Скользя­щий шаг на лыжах с палками | 1 | Повторение техники ступающего и сколь­зящего шага без палок. Разучивание скользя­щего шага на лыжах с палками | Лыжные палки, свистк | Знать правила проведения за­нятий по лыж­ной подготов­ке, технику выполнения ступающего и скользящего шага на лы­жах без палок, скользящего лыжного шага с палками | Коммуникативные: формировать навыки работы в группе; слушать и слышать друг друга и учителя. Регулятивные: формировать умение самостоятельно выделять и фор­мулировать познавательную цель; уметь сохранять заданную цель. Познавательные: уметь передвигать­ся на лыжах ступающим и скользя­щим шагом без палок, скользящим шагом с палками | Развитие мотивов учеб­ной деятельности и фор­мирование личностного смысла учения; развитие этических чувств, сопере­живания чувствам других людей; развитие навыков сотрудничества со сверст­никами и взрослыми в раз­ных социальных ситуаци­ях, умение не создавать конфликты и находить вы­ходы из спорных ситуаций |
| 34 |  | Поворот пересту- панием на лыжах с палками | 1 | Повторение техники ступающего и сколь­зящего шага без палок и с палками. Разучива­ние техники поворота переступанием на лы­жах с палками |  Поворот на лыжах | Знать правила проведения за­нятий по лыж­ной подготов­ке, технику выполнения ступающего и скользящего шага на лы­жах без палок, скользящего лыжного шага с палками, а также поворо­тов переступа- нием на лыжах с палками | Коммуникативные: слушать и слы­шать друг друга и учителя; эффек­тивно сотрудничать и способство­вать продуктивной кооперации. Регулятивные: формировать умение сохранять заданную цель; адекватно оценивать свои действия и действия партнеров.Познавательные: уметь передвигать­ся на лыжах ступающим и скользя­щим шагом без палок и с палками, выполнять повороты переступанием на лыжах с палками | Развитие мотивов учеб­ной деятельности и фор­мирование личностного смысла учения; развитие этических чувств, сопере­живания чувствам других людей; развитие навыков сотрудничества со сверст­никами и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не со­здавать конфликты и на­ходить выходы из спорных ситуаций |
| 35 |  | Подъем и спуск под уклон на лыжах без палок | 1 | Повторение техники ступающего и сколь­зящего шага без палок и с палками. Разучива­ние техники подъема «полуелочкой» на склон и спуска со склона в ос­новной стойке на лыжах без палок | Полуелочка  | Знать правила проведения за­нятий по лыж­ной подготовке, технику выпол­нения подъе­ма на склон «полуелочкой» без палок, а также знать технику спуска со склона в ос­новной стойке без палок | Коммуникативные: слушать и слы­шать друг друга и учителя; форми­ровать навыки учебного сотруд­ничества в ходе индивидуальной и групповой работы.Регулятивные: формировать умение контролировать свою деятельность по результату; уметь осуществлять действие по образцу и заданному правилу.Познавательные: уметь передвигать­ся на лыжах ступающим и скользя­щим шагом без палок и с палками, выполнять спуск со склона в основ­ной стойке и подъем на него «полу­елочкой» на лыжах без палок | Развитие мотивов учеб­ной деятельности и фор­мирование личностного смысла учения; развитие этических чувств, сопере­живания чувствам других людей; развитие навыков сотрудничества со сверст­никами и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не со­здавать конфликты и на­ходить выходы из спорных ситуаций |
| 36 |  | Подъем и спуск под уклон на лыжаж. | 1 |

|  |
| --- |
| Повторение техники |
| ступающего и скользя­ |
| щего шага с лыжными |
| палками. Разучивание |
| техники подъема «по- луелочкой» на склон и спуска со склона в ос­новной стойке на лыжах с лыжными палками. Разучивание техники торможения падением |

 | Полуелочка  | Знать правила проведения за­нятий по лыж­ной подготовке, технику выпол­нения подъема на склон «полу- елочкой» с лыж­ными палками, а также технику спуска со скло­на в основной стойке с лыж­ными палками. Познакомиться с техникой тор­можения паде­нием | Коммуникативные: слушать и слы­шать друг друга и учителя; формиро­вать уважение к иной точке зрения; устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: формировать умение адекватно оценивать свои действия и действия партнеров; уметь сохра­нять заданную цель. Познавательные: уметь передвигать­ся на лыжах ступающим и скользя­щим шагом с палками; выполнять подъем и спуск со склона на лыжах с палками, торможение падением | Развитие мотивов учеб­ной деятельности и фор­мирование личностного смысла учения; развитие этических чувств, сопере­живания чувствам других людей; развитие навыков сотрудничества со сверст­никами и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не со­здавать конфликты и на­ходить выходы из спорных ситуаций |
| 37 |  | Скользящий шаг на лыжах «змейкой» | 1 | Разучивание передвижения скользящим шагом на лыжах с палками «змейкой». Знакомство с биатлоном. | Биатлон  | Знать как выполняется скользящий шаг на лыжах «змейкой»; знать вариант биатлонного упражнения. | Коммуникативные: слушать и слы­шать друг друга и учителя; понимать мысли, чувства, стремления и же­лания окружающих, их внутренний мир в целом.Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к пре­одолению препятствий и самокор- рекции.Познавательные: уметь передви­гаться «змейкой» на лыжах и метать на точность | Развитие мотивов учеб­ной деятельности и фор­мирование личностного смысла учения; развитие этических чувств, сопере­живания чувствам других людей; развитие навыков сотрудничества со сверст­никами и взрослыми в раз­ных социальных ситуаци­ях, умение не создавать конфликты и находить вы­ходы из спорных ситуаций |
| **Гимнастика с элементами акробатики** |
| 38 |  | Лазанье по канату | 1 | Разучивание размин­ки с гимнастическими палками. Проведение лазанья по канату. Раз­учивание подвижной игры «Белки в лесу» | Канат  | Знать, что та­кое канат, как по нему лазать, правила игры «Белки в лесу» |  Формировать навыки сотрудничества со сверстни­ками и взрослыми; уметь понимать мысли, чувства, стремления и же­лания окружающих, их внутренний мир в целом.Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Познавательные: уметь выполнять разминку с гимнастическими пал­ками, лазать по канату, играть в по­движную игру «Белки в лесу» | Развитие мотивов учеб­ной деятельности и фор­мирование личностного смысла учения; развитие этических чувств, сопере­живания чувствам других людей; развитие навыков сотрудничества со сверст­никами и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не со­здавать конфликты, нахо­дить выходы из спорных ситуаций |
| **Подвижные игры** |
| 39 |  | Подвиж­ная игра «Белочка- защитни-ца» | 1 | Повторение разминки с гимнастическими пал­ками. Проведение лаза­нья по канату. Разучи­вание подвижной игры «Белочка-защитница» | Гимнастические палки | Знать, что та­кое канат, как по нему лазать, правила игры «Белочка-за- щитнипа» | Коммуникативные: слушать и слы­шать друг друга и учителя; с достаточ­ной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задача­ми и условиями коммуникации. Регулятивные: формировать умение адекватно оценивать свои действия и действия партнера; самостоятель­но выделять и формулировать по­знавательную цель.Познавательные: уметь выполнять разминку с гимнастическими пал­ками, лазать по канату, играть в по­движную игру «Белочка-защитница» | Развитие мотивов учеб­ной деятельности и фор­мирование личностного смысла учения; развитие этических чувств, сопере­живания чувствам других людей; развитие навыков сотрудничества со сверст­никами и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не со­здавать конфликты, нахо­дить выходы из спорных ситуаций |
| **Гимнастика с элементами акробатики** |
| 40 |  | Прохожде­ние поло­сы препят­ствий | 1 | Разучивание разминки на гимнастических ска­мейках. Преодоление полосы препятствий. Повторение подвижной игры «Белочка-защит­ница | Гимнастическая скамейка | Знать, что такое полоса препят­ствий, как ее преодолевать, правила игры «Белочка-за­щитница | Коммуникативные: представлять конкретное содержание и излагать его в устной форме; добывать недо­стающую информацию с помощью вопросов (познавательная инициа­тивность).Регулятивные: формировать умение самостоятельно выделять и форму­лировать познавательную цель; ис­кать и выделять необходимую информацию; уметь сохранять за­данную цель.Познавательные: уметь выполнять разминку на гимнастических ска­мейках, преодолевать полосу пре­пятствий, играть в подвижную игру «Белочка-защитница» | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие этических чувств, сопереживания чувствам других людей; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных норма*х*. |
| 41 |  | Прохожде­ние услож­ненной полосы препят­ствий | 1 | Повторение разминки на гимнастических ска­мейках. Преодоление усложненной полосы препятствий. Повторе­ние подвижной игры «Белочка-защитница | Полоса препятствий | Знать, что такое полоса препят­ствий, как ее преодолевать, правила игры «Белочка-за­щитница» | Коммуникативные: представлять конкретное содержание и излагать его в устной форме; добывать недо­стающую информацию с помощью вопросов (познавательная инициа­тивность).Регулятивные: формировать умение самостоятельно выделять и фор­мулировать познавательную цель; искать и выделять необходимую информацию; уметь сохранять за­данную цель.Познавательные: уметь выполнять разминку на гимнастических ска­мейках, преодолевать усложненную полосу препятствий, играть в по­движную игру «Белочка-защитница» | Развитие мотивов учебной деятельности и формиро­вание личностного смысла учения, принятие и освое­ние социальной роли; развитие этических чувств, сопереживания чувствам других людей; развитие са­мостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе пред­ставлений о нравственных нормах |
| **Легкая атлетика** |
| 42 |  | Техника прыжка в высоту с прямого разбега | 1 | Разучивание разминки на гимнастических ска­мейках, техники прыж­ка в высоту с прямого разбега, подвижной игры «Бегуны и прыгу­ны» | Прыжок в высоту | Знать, что такое прыжок в вы­соту, как он выполняется, правила игры «Бегуны и пры­гуны» | Коммуникативные: добывать недо­стающую информацию с помощью вопросов (познавательная инициа­тивность); представлять конкретное содержание и излагать его в устной форме.Регулятивные: формировать умение самостоятельно выделять и фор­мулировать познавательную цель; уметь осуществлять действие по об­разу и заданному правилу. Познавательные: уметь выполнять разминку на гимнастических ска­мейках, прыжок в высоту с прямого разбега, играть в подвижную игру «Бегуны и прыгуны» | Развитие мотивов учебной деятельности и формиро­вание личностного смысла учения; развитие само­стоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе пред­ставлений о нравствен­ных нормах; развитие этических чувств, доб­рожелательности и эмо- ционально-нравственной отзывчивости |
| 43 |  | Прыжок в высоту с прямого разбега | 1 | Повторение разминки на гимнастических ска­мейках. Совершенство­вание техники прыжка в высоту с прямого разбега. Повторение по­движной игры «Бегуны и прыгуны» | Разбег  | Знать, что такое прыжок в вы­соту, как он выполняется, правила игры «Бегуны и пры­гуны» | Коммуникативные: слушать и слы­шать друг друга и учителя; владеть монологической и диалогической формами речи в соответствии с грамматическими и синтаксиче­скими нормами родного языка. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к пре­одолению препятствий и самокор- рекции.Познавательные: уметь выполнять разминку на гимнастических ска­мейках, прыжок в высоту с прямого разбега, играть в подвижную игру «Бегуны и прыгуны» | Развитие мотивов учебной деятельности и формиро­вание личностного смысла учения; развитие само­стоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе пред­ставлений о нравствен­ных нормах; развитие этических чувств, доб­рожелательности и эмо­ционально-нравственной отзывчивости |
| **Подвижные игры** |
| 44 |  | Ведениемяча | 1 | Проведение разминки с мячом. Выполнение различных вариантов бросков и ловли мяча. Разучивание техники ведения мяча правой и левой рукой. Разучи­вание подвижной игры «Охотники и утки» | Бросок, ловля | Знать, что такое ведение мяча, как проводится разминка с мя­чами, правила игры «Охотники и утки» | Коммуникативные: формировать на­выки содействия в достижении цели со сверстниками; добывать недо­стающую информацию с помощью вопросов.Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе, как субъекту деятельности; уметь видеть указанную ошибку и исправ­лять ее по наставлению взрослого. Познавательные: уметь выполнять разминку с мячом, бросать и ловить мяч разными способами, вести мяч правой и левой рукой, играть в по­движную игру «Охотники и утки» | Развитие мотивов учеб­ной деятельности и фор­мирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие этических чувств, доброжелательно­сти и эмоционально-нрав­ственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие са­мостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе пред­ставлений о нравственных нормах, социальной спра­ведливости и свободе |
| 45 |  | Ведение мяча в движе­нии | 1 | Проведение разминки с мячом. Разучивание техники ведения мяча правой и левой рукой в движении. Знакомство с эстафетами | Ведение мяча  | Знать, что такое ведение мяча в движении, как проводится разминка с мя­чами, правила проведения эстафет | Коммуникативные: формировать на­вык содействия в достижении цели со сверстниками; добывать недо­стающую информацию с помощью вопросов.Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе, как субъекту деятельности; уметь видеть указанную ошибку и исправ­лять ее по наставлению взрослого. Познавательные: уметь выполнять разминку с мячом, вести мяч правой и левой рукой в движении, участво­вать в эстафетах | Развитие мотивов учеб­ной деятельности и фор­мирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие этических чувств, доброжелательно­сти и эмоционально-нрав­ственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие са­мостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе пред­ставлений о нравственных нормах, социальной спра­ведливости и свободе |
| 46 |  | Эстафеты с мячом | 1 | Разучивание разминки с мячом. Совершенство­вание техники ведения мяча правой и левой ру­кой в движении. Прове­дение эстафет с мячом | Эстафета  | Знать, что такое ведение мяча в движении, как проводится разминка с мя­чами, правила проведения эстафет | Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с зада­чами и условиями коммуникации; представлять конкретное содержа­ние и излагать его в устной форме. Регулятивные: формировать умение самостоятельно выделять и форму­лировать познавательную цель; искать и выделять необходимую ин­формацию.Познавательные: уметь выполнять разминку с мячом, вести мяч правой и левой рукой в движении, участво­вать в эстафетах | Развитие мотивов учеб­ной деятельности и фор­мирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие этических чувств, доброжелательно­сти и эмоционально-нрав­ственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие са­мостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе пред­ставлений о нравственных нормах, социальной спра­ведливости и свободе |
| 47 |  | Подвиж­ные игры с мячом | 1 | Повторение размин­ки с мячом, подвиж­ной игры «Охотники и утки». Разучивание подвижной игры «Анти­вышибалы | Скакалка  | Знать правила проведения подвижных игр «Охотники и утки» и «Ан­тивышибалы» | Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать про­дуктивной кооперации; организо­вывать и осуществлять совместную деятельность.Регулятивные: формировать ситуа­цию саморегуляции, т. е. операци­онный опыт (учебных знаний и уме­ний); сотрудничать в совместном решении задач.Познавательные: уметь выполнять разминку с мячом, играть в подвиж­ные игры «Охотники и утки» и «Ан­тивышибалы» | Развитие этических чувств, доброжелательно­сти и эмоционально-нрав­ственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие навыков сотрудничества со сверстниками |
| 48 |  | Броски мяча через волейболь­ную сетку | 1 | Проведение разминки в парах. Броски мяча че­рез волейбольную сетку. Разучивание подвижной игры «Забросай против­ника мячами» | Кегли  | Знать, как вы­полнять брос­ки мяча через волейбольную сетку | Коммуникативные: формировать умение сохранять доброжелательное отношение друг к другу; управлять поведением партнера (контроль, коррекция, оценка действий партне­ра, умение убеждать).Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к пре­одолению препятствий и самокор- рекции; уметь контролировать свою деятельность по результату. Познавательные: уметь выполнять разминку в парах, броски через волей­больную сетку; играть в подвижную игру «Забросай противника мячами» | Развитие мотивов учебной деятельности и формиро­вание личностного смысла учения, принятие и освое­ние социальной роли; развитие сопереживания чувствам других людей; развитие навыков сотруд­ничества со сверстниками и взрослым в разных си­туациях, умение не созда­вать конфликты |
| 49 |  | Подвиж­ная игра «Вышиба­лы через сетку» | 1 | Проведение разминки с мячом в движении по кругу. Броски мяча через волейбольную сет­ку на точность. Разучивание подвижной игры «Вышибалы через сетку» |  Волейбольная сетка  | Знать, как выполнять броски мяча через волей­больную сетку на точность, как играть в по­движную игру «Вышибалы через сетку» | Коммуникативные: формировать на­выки учебного сотрудничества в ходе индивидуальной и групповой рабо­ты, уважение к иной точке зрения. Регулятивные: проектировать тра­ектории развития через включение в новые виды деятельности и формы сотрудничества; уметь контролиро­вать свою деятельность по результату. Познавательные: уметь выполнять разминку с мячами в движении по кругу, броски через волейболь­ную сетку; играть в подвижную игру «Вышибалы через сетку» | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нрав­ственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие са­мостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе пред­ставлений о нравствен­ных нормах,социальной справедливости и свободе, формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни |
| **Легкая атлетика** |
| 50 |  | Бросок набивно­го мяча от груди | 1 | Разучивание разминки с набивными мячами. Техника броска на­бивного мяча от груди. Проведение подвижной игры «Вышибалы через сетку» | Набивной мяч | Знать, как вы­полнять броски набивного мяча от груди, как играть в по­движную игру «Вышибалы через сетку» | Коммуникативные: представлять конкретное содержание и излагать его в устной форме; добывать недо­стающую информацию с помощью вопросов (познавательная инициа­тивность).Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения,свою способность к пре­одолению препятствий и самокор- рекции; уметь видеть указанную ошибку и исправлять ее по настав­лению взрослого.Познавательные: уметь выполнять разминку с набивными мячами, броски набивного мяча от груди; иг­рать в подвижную игру «Вышибалы через сетку» | Развитие мотивов учеб­ной деятельности; раз­витие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нрав­ственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие са­мостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе пред­ставлений о нравственных нормах, социальной спра­ведливости и свободе |
| 51 |  | Бросок набивного мяча снизу | 1 | Повторение разминки с набивными мячами, техники броска на­бивного мяча от груди. Разучивание броска набивного мяча снизу. Проведение подвижной игры «Вышибалы через сетку» | Волейбольная сетка | Знать, как вы­полнять броски набивного мяча снизу, как иг­рать в подвиж­ную игру «Вы­шибалы через сетку» | Коммуникативные: представлять конкретное содержание и излагать его в устной форме; добывать недо­стающую информацию с помощью вопросов (познавательная инициа­тивность).Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к пре­одолению препятствий и самокор- рекции; уметь видеть указанную ошибку и исправлять ее по настав­лению взрослого.Познавательные: уметь выполнять разминку с набивными мячами, броски набивного мяча от груди и снизу; играть в подвижную игру «Вышибалы через сетку» | Развитие мотивов учеб­ной деятельности; раз­витие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нрав­ственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие са­мостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе пред­ставлений о нравственных нормах, социальной спра­ведливости и свободе |
| **Подвижные игры** |
| 52 |  | Подвиж­ная игра «Точно в цель» | 1 | Разучивание размин­ки с малыми мячами. Повторение техники броска набивного мяча от груди и снизу. Раз­учивание правил по­движной игры «Точно в цель» |  | Знать, как вы­полнять броски набивного мяча снизу и от гру­ди, как играть в подвижную игру «Точно в цель» | Коммуникативные: формировать навык речевых действий: использо­вания адекватных языковых средств для отображения в речевых выска­зываниях своих чувств, мыслей, побуждений и иных составляющих внутреннего мира.Регулятивные: формировать умение сохранять заданную цель; контро­лировать свою деятельность по ре­зультату.Познавательные: уметь выполнять разминку с малыми мячами, броски набивного мяча от груди и снизу; играть в подвижную игру «Точно в цель» | Развитие мотивов учеб­ной деятельности и фор­мирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие навыков сотрудничества со сверст­никами; умение не созда­вать конфликты и нахо­дить выходы из спорных ситуаций; развитие само­стоятельности и личной ответственности за свои поступки; формирование установки на безопасный образ жизни |
| **Гимнастика с элементами акробатики** |
| 53 |  | Тестирова­ние накло­на вперед из положе­ния стоя | 1 | Разучивание разминки, направленной на раз­витие гибкости. Про­ведение тестирования наклона вперед из поло­жения стоя. Разучива­ние правил подвижной игры «Собачки» | Наклоны  | Знать, как проводится тестирование наклона вперед из положения стоя, как играть в подвижную игру «Собачки» | Коммуникативные: сохранять добро­желательное отношение друг к другу; устанавливать рабочие отношения; представлять конкретное содержа­ние и излагать его в устной форме. Регулятивные: формировать умение адекватно понимать оценку взрос­лого и сверстников; уметь осуществ­лять итоговый контроль. Познавательные: уметь выполнять разминку, направленную на разви­тие гибкости, сдавать тестирование наклона вперед из положения стоя, играть в подвижную игру «Собачки» | Развитие этических чувств, доброжелательно­сти и эмоционально-нрав­ственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие са­мостоятельности и личной ответственности за свои поступки |
| **Легкая атлетика** |
| 54 |  | Тестирова­ние прыж­ка в длину с места | 1 | Проведение беговой разминки, тестирования прыжка в длину с места. Повторение подвижной игры «Собачки» | Прыжки в длину | Знать, как проводится тестирование прыжков в дли­ну, как играть в подвижную игру «Собачки» | Коммуникативные: сохранять доб­рожелательное отношение друг к другу; устанавливать рабочие от­ношения; представлять конкретное содержание и излагать его в устной форме.Регулятивные: формировать умение адекватно понимать оценку взрос­лого и сверстников; уметь осуществ­лять итоговый контроль. Познавательные: уметь выполнять беговую разминку, сдавать тестиро­вание прыжков в длину, играть в по­движную игру «Собачки» | Развитие этических чувств, доброжелательно­сти и эмоционально-нрав­ственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие са­мостоятельности и личной ответственности за свои поступки |
| **Гимнастика с элементами акробатики** |
| 55 |  | Тестиро­вание под­тягивания на низкой перекла­дине | 1 | Проведение разминки в движении, тестиро­вания подтягивания на низкой перекладине. Разучивание подвиж­ной игры «Лес, болото, озеро» | Подтягивание  | Знать, как проводится тестирование подтягивания на низкой пере­кладине, как иг­рать в подвиж­ную игру «Лес, болото, озеро» | Коммуникативные: сохранять доб­рожелательное отношение друг к другу; устанавливать рабочие от­ношения; представлять конкретное содержание и излагать его в устной форме.Регулятивные: формировать умение адекватно понимать оценку взрос­лого и сверстников; уметь осуществ­лять итоговый контроль. Познавательные: уметь выполнять разминку в движении, сдавать те­стирование подтягивания на низкой перекладине, играть в подвижную игру «Лес, болото, озеро» | Развитие этических чувств, доброжелательно­сти и эмоционально-нрав­ственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие са­мостоятельности и личной ответственности за свои поступки |
| 56 |  | Тести­рование подъема туловища за 30 с | 1 | Проведение разминки в движении, тестирова­ния подъема туловища за 30 с. Повторение подвижной игры «Лес, болото,озеро» | Подъем туловища | Знать, как проводится тестирование подъема туло­вища за 30 с, как играть в по­движную игру «Лес, болото, озеро» | Коммуникативные: сохранять доб­рожелательное отношение друг к другу; устанавливать рабочие от­ношения; представлять конкретное содержание и излагать его в устной форме.Регулятивные: формировать умение адекватно понимать оценку взрос­лого и сверстников; уметь осуществ­лять итоговый контроль. Познавательные: уметь выполнять разминку в движении, сдавать тести­рование подъема туловища за 30 с, играть в подвижную игру «Лес, бо­лото, озеро» | Развитие этических чувств, доброжелательно­сти и эмоционально-нрав­ственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие са­мостоятельности и личной ответственности за свои поступки |
| **Легкая атлетика** |
| 57 |  | Техника метания на точ­ность разные предметы | 1 | Проведение разминки с мешочками. Разучи­вание техники броска различных предметов на точность, разучива­ние подвижной игры «Ловишка с мешочком на голове» |  | Знать, как вы­полняется мета­ние различных предметов, как играть в по­движную игру «Ловишка с ме­шочком на го­лове» | Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задача­ми и условиями коммуникации; добывать информацию с помощью вопросов (познавательная инициа­тивность).Регулятивные: формировать умение контролировать свою деятельность по результату; уметь осуществлять действие по образцу и заданному правилу; сохранять заданную цель. Познавательные: уметь выполнять разминку с мешочками, метание различных предметов на точность, ифать в подвижную ифу «Ловишка с мешочком на голове» | Развитие мотивов учебной деятельности и формиро­вание личностного смысла учения; развитие этических чувств и эмо­ционально-нравственной отзывчивости; развитие самостоятельности и лич­ной ответственности за свои поступки на осно­ве представлений о нрав­ственных нормах, соци­альной справедливости и свободе |
| 58 |  | Тестиро­вание ме­тания ма­лого мяча на точ­ность | 1 | Проведение разминки с мешочками, тестиро­вания метания малого мяча на точность. По­вторение подвижной игры «Ловишка с ме­шочком на голове» |  | Знать, как про­водится тести­рование мета­ния малого мяча на точность, как играть в по­движную игру «Ловишка с ме­шочком на го­лове» | Коммуникативные: сохранять добро­желательное отношение друг к другу; устанавливать рабочие отношения; представлять конкретное содержа­ние и излагать его в устной форме. Регулятивные: формировать умение адекватно понимать оценку взрос­лого и сверстников; уметь осуществ­лять итоговый контроль. Познавательные: уметь выполнять разминку с мешочками, сдавать тестирование метания малого мяча на точность, ифать в подвижную ифу «Ловишка с мешочком на голове» | Развитие этических чувств, доброжелательно­сти и эмоционально-нрав­ственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие са­мостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе пред­ставлений о нравственных нормах, социальной спра­ведливости и свободе |
| 59 |  | Беговые упражне­ния | 1 | Проведение разминки в движении. Разучива­ние различных беговых упражнений. Повторе­ние подвижной игры |  | Знать, какие бывают беговые упражнения. Уметь играть в подвижную и фу « Колдун- чики» | Коммуникативные: слушать и слы­шать друг друга и учителя; с достаточ­ной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задача­ми и условиями коммуникации. Регулятивные: формировать умение видеть указанную ошибку и исправ­лять ее по наставлению взрослого; уметь осуществлять действие по об­разцу и заданному примеру. Познавательные: уметь выполнять разминку в движении и беговые уп­ражнения, играть в подвижную игру «Колдунчики» | Развитие мотивов учеб­ной деятельности и фор­мирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие этических чувств, доброжелательно­сти и эмоционально-нрав­ственной отзывчивости |
| 60 |  | Тестиро­вание бега на 30 м с высокого старта | 11 | Повторение разминки в движении. Проведе­ние тестирования бега на 30 м с высокого стар­та. Разучивание подвиж ной игры «Хвостики» | Метр  | Знать, как сда­ется тестирова­ние бега на 30 м с высокого старта. Уметь ифать в по­движную ифу «Хвостики» | Коммуникативные: сохранять добро­желательное отношение друг к другу; устанавливать рабочие отношения; представлять конкретное содержа­ние и излагать его в устной форме. Регулятивные: формировать умение адекватно понимать оценку взрос­лого и сверстников; уметь осуществ­лять итоговый контроль. Познавательные: уметь выполнять разминку в движении, сдавать те­стирование бега на 30 м, ифать в по­движную игру «Хвостики» | Развитие этических чувств, доброжелательно­сти и эмоционально-нрав­ственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие са­мостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе пред­ставлений о нравственных нормах, социальной спра­ведливости и свободе |
| 61 |  | Тести­рование челноч­ного бега ЗхЮ м | 1 | Проведение разминки в движении, тестиро­вания челночного бега Зх Ю м. Разучивание подвижной игры «Бро­сай далеко, собирай быстрее» | Эстафета Координация движений | Знать, как сда­ется тестирова­ние челночного бега Зх 10 м. Уметь играть в подвижную ифу «Бросай далеко, собирай быстрее» | Коммуникативные: сохранять добро­желательное отношение друг к другу; устанавливать рабочие отношения; представлять конкретное содержание и излагать его в устной форме. Регулятивные: формировать умение адекватно понимать оценку взрос­лого и сверстников; уметь осуществ­лять итоговый контроль. Познавательные: уметь выполнять разминку в движении, сдавать те­стирование челночного бега Зх Ю м, ифать в подвижную ифу «Бросай далеко, собирай быстрее» | Развитие этических чувств, доброжелательно­сти и эмоционально-нрав­ственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие са­мостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе пред­ставлений о нравственных нормах, социальной спра­ведливости и свободе |
| 62 |  | Тести­рование метания мешочка на даль­ность | 1 | Проведение разминки, направленной на раз­витие координации движений, тестирова­ния метания мешочка на дальность. Повто­рение подвижной игры «Бросай далеко, соби­рай быстрее» |  | Знать, как сдается тести­рование мета­ния мешочка на дальность. Уметь ифать в подвижную ифу «Бросай далеко,собирай быстрее» | Коммуникативные: сохранять доб­рожелательное отношение друг к другу; устанавливать рабочие от­ношения; представлять конкретное содержание и излагать его в устной форме.Регулятивные: формировать умение адекватно понимать оценку взрос­лого и сверстников; уметь осуществ­лять итоговый контроль. Познавательные: уметь выполнять разминку, направленную на разви­тие координации движений, сдавать тестирование метания мешочка на дальность, играть в подвижную игру «Бросай далеко, собирай бы­стрее» | Развитие этических чувств, доброжелательно­сти и эмоционально-нрав­ственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие са­мостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе пред­ставлений о нравственных нормах, социальной спра­ведливости и свободе |
| **Подвижные игры** |
| 63 |  | Команд­ная по­движная игра «Хво­стики» | 1 | Проведение разминки, направленной на раз­витие координации движений. Разучивание правил командной по­движной игры «Хво­стики». Повторение подвижной игры «Со- вушка» |  | Знать, что такое координация движений, для чего она нужна людям. Уметь играть в подвижные игры «Хвости­ки» и «Совушка» | Коммуникативные: слушать и слы­шать друг друга и учителя; с достаточ­ной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задача­ми и условиями коммуникации. Регулятивные: формировать ситуа­цию саморегуляции эмоциональных и функциональных состояний, т. е. операционный опыт. Познавательные: уметь выполнять разминку, направленную на разви­тие координации движений, играть в подвижные ифы «Хвостики» и «Совушка» | Развитие мотивов учебной деятельности и формиро­вание личностного смысла учения; развитие навыков сотрудничества со сверст­никами и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не со­здавать конфликты и на­ходить выходы из спорных ситуаций |
| 64 |  | Русская народная подвижная игра «Го­релки» | 1 | Проведение разминки, направленной на раз­витие координации движений. Повторение правил подвижной игры «Горелки». Разучивание подвижной игры «Игра в птиц» |  | Знать правила игры «Горелки» и стихотворное сопровождение к ней. Уметь иг­рать в подвиж­ную и фу «И фа в птиц» | Коммуникативные: слушать и слы­шать друг друга и учителя; с доста­точной полнотой и точностью вы­ражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуни­кации.Регулятивные: формировать ситуа­цию саморегуляции эмоциональных и функциональных состояний, т. е. операционный опыт. Познавательные: уметь выполнять разминку, направленную на раз­витие координации движений, иг­рать в подвижные игры «Горелки» и «Ифа в птиц» | Формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и исто­рию России; формирова­ние уважительного отно­шения к культуре других народов; развитие мотивов учебной деятельности и формирование лич­ностного смысла учения; развитие навыков сотруд­ничества со сверстниками и взрослыми в различных ситуациях |
| 65 |  | Команд­ные по­движные игры | 1 | Проведение разминки в движении. Повторе­ние правил подвижной игры «Хвостики». Раз­учивание подвижной игры «День и ночь» |  | Знать правила ифы «День и ночь», пони­мать, что значит команда. Уметь ифать в по­движную игру «Хвостики» | Коммуникативные: слушать и слы­шать друг друга; устанавливать рабочие отношения; эффективно сотрудничать и способствовать про­дуктивной кооперации. Регулятивные: формировать умение самостоятельно выделять и фор­мулировать познавательную цель; контролировать свою деятельность по результату.Познавательные: уметь выполнять разминку в движении, ифать в по­движные игры «Хвостики» и «День и ночь» | Развитие мотивов учебной деятельности и формиро­вание личностного смысла учения; развитие навыков сотрудничества со сверст­никами и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не со­здавать конфликты и на­ходить выходы из спорных ситуаций |
| 66 |  | Подвиж­ные игры с мячом | 1 | Проведение разминки в движении. Повторе­ние правил подвижных игр «Вышибалы», «Ло­вишка», разучивание игры «Игра в птиц с мя­чом» |  | Знать игры, в которых ис­пользуется мяч, правила иф «Ловишка», «Вышибалы», «Игра в птиц с мячом» | Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задача­ми и условиями коммуникации. Регулятивные: формировать умение самостоятельно выделять и фор­мулировать познавательную цель; искать и выделять необходимую ин­формацию.Познавательные: уметь выполнять разминку в движении, играть в по­движные ифы «Ловишка», «Выши­балы», «Игра в птиц с мячом» | Развитие мотивов учебной деятельности и формиро­вание личностного смысла учения; развитие навыков сотрудничества со сверст­никами и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не со­здавать конфликты и на­ходить выходы из спорных ситуаций |