**Пояснительная записка**

 Физическая культура является неотъемлемой частью учебно- воспитательного процесса в школе. В Основных направлениях реформы общеобразовательной и профессиональной школы поставлены задачи по подготовке физически развитого, здорового, жизнерадостного молодого поколения, готового к труду и защите Родины; подчеркивается необходимость организации ежедневных занятий всех учащихся физической культурой на уроках, во внеучебное время.

В соответствии с требованиями, выдвинутыми реформой школы, в настоящей программе предусматривается решение связанных между собой оздоровительных, образовательных и воспитательных задач:

содействие гармоническому развитию учащихся, укреплению здоровья, закаливанию растущего организма;

вооружение учащихся необходимыми знаниями по физической культуре, двигательными умениями и навыками;

воспитание физических, нравственных и морально-волевых качеств, культуры поведения;

привитие устойчивого интереса и потребности к повседневным занятиям подвижными играми, физическими упражнениями, спортом.

В программе рекомендуется использование игры как средства обучения тем движениям, которые изучаются в разделах гимнастики, легкой атлетики и лыжной подготовки, Особенно необходимы игры на этапе начального освоения физических упражнений. Неоднократное повторение двигательных действий в играх поможет учащимся в последующем легче перестраиваться при углубленном изучении техники движений, экономно их выполнять в различных игровых ситуациях, применять приобретенные навыки в нестандартных условиях. Именно поэтому игровые упражнения и подвижные игры вошли составной частью во все разделы учебной программы и стали основой обучения предусмотренным программой двигательным умениям и навыкам.

 На уроках физической культуры необходимо осуществлять дифференцированный и индивидуальный подход к учащимся. Для этого надо знать физическое развитие и физическую подготовленность учеников, их функциональные возможности, данные медицинского осмотра, результаты педагогических наблюдений. Учитывая психологические возможности младших школьников, уроки физической культуры следует строить на фоне положительных эмоций учащихся, активного использования игрового метода.

 При проведении уроков физической культуры необходимо строго соблюдать нормы санитарно- гигиенического состояния мест занятий. Уроки должны проводиться при соответствующих температурных нормах в основном на открытом воздухе (пришкольные площадки, стадион) и на естественной местности. Уроки в зимний период проводятся в тихую погоду или при слабом ветре при температуре не ниже -12°С (для средней зоны РФ). В других климатических зонах температурные режимы устанавливаются местными органами народного образования и здравоохранения согласно имеющимися инструкциям. В помещении, где проводятся занятия, температура воздуха должна быть не менее + 14°С.

 В ходе уроков необходимо придерживаться правил безопасности занятий по физической культуре и спорту в общеобразовательной школе.

 На уроках физической культуры учащиеся должны заниматься в спортивной одежде и обуви (трусы, майка - при температуре +14°С и выше; в тренировочном костюме- при низкой температуре).

 Уроки являются основной формой, обеспечивающей всем учащимся определенный уровень физической подготовленности. Однако в работе с младшими школьниками необходимо максимально использовать все возможности внеклассной и внешкольной деятельности по физической культуре и спорту. Они должны способствовать привлечению всех учащихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом во внеурочное время.

 **Содержание курса.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | **Тема раздела** | **Кол-во часов** |  **Планируемые результаты** | **Корректировка** |
| ***Универсальные учебные действия*** | ***Предметные знания*** |  |
| 1 | **Игровые упражнения** | 10 | **Личностные:** внутренняя позиция школьника;  учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу;ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности: самоанализ и самоконтроль результата; способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности;**Регулятивные:**планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;оценивать правильность выполнения действия;  адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей; вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок. **Коммуникативные:** допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии; формулировать собственное мнение и позицию; договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновенияинтересов; строить понятные для партнёра высказывания, учитывающие, что партнёр знает и видит, а что нет;контролировать действия партнёра; использовать речь для регуляции своего действия. | Уметь выполнять все изученные команды на построения и перестроения, основные положения и движения руками, ногами, туловищем, головой. Знать и уметь выполнять комплекс утренней гимнастики.  |  |
| 2 | **Ходьба на лыжах** | 12 | **Личностные:**внутренняя позиция школьника;  учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу;ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности: самоанализ и самоконтроль результата;способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности;**Регулятивные:**планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;оценивать правильность выполнения действия; адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок. **Коммуникативные:** допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии;формулировать собственное мнение и позицию; договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновенияинтересов;строить понятные для партнёра высказывания, учитывающие, что партнёр знает и видит, а что нет; контролировать действия партнёра;использовать речь для регуляции своего действия. | Уметь передвигаться на лыжах. Знать технику скольжения, подъёма и спуска. |  |
| 3 | **Упражнения с большими и малыми мячами** | 10 | **Личностные:** учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу;способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности;**Регулятивные:**планировать свои действия; оценивать правильность выполнения действия; адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей; вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок. осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату **Коммуникативные:** допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии; формулировать собственное мнение и позицию;договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновенияинтересов; строить понятные для партнёра высказывания, учитывающие, что партнёр знает и видит, а что нет; контролировать действия партнёра; использовать речь для регуляции своего действия. | Уметь бросать и ловить мяч (большой и малый), перебрасывать мяч товарищу и ловить мяч. |  |
| 4 | **Акробатические упражнения** | 5 | Выполнять перекат назад из упора присев и перекатом вперед возвращаться в упор присев; уметь лазать по канату. |  |
| 5 | **Равновесие.** | 9 | **Личностные:**учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу;способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности;**Регулятивные:**планировать свои действия; оценивать правильность выполнения действия; адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок; осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату **Коммуникативные:**допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии;формулировать собственное мнение и позицию; договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновенияинтересов;строить понятные для партнёра высказывания, учитывающие, что партнёр знает и видит, а что нетконтролировать действия партнёра;использовать речь для регуляции своего действия. | Уметь держать равновесие. |  |
| 6 | **Ходьба и бег. Прыжки.** | 10 | **Личностные:**учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу;способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности;**Регулятивные:**планировать свои действия; оценивать правильность выполнения действия; адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок. осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату **Коммуникативные:**допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии; формулировать собственное мнение и позицию;договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновенияинтересов;строить понятные для партнёра высказывания, учитывающие, что партнёр знает и видит, а что нет контролировать действия партнёра; использовать речь для регуляции своего действия. | Уметь бегать в медленном темпе в течение 2 мин.Уметь прыгать через короткую скакалку на месте с промежуточным прыжком на обеих ногах.Уметь прыгать в длину с места, с разбега и в высоту с прямого разбега, отталкиваясь одной ногой, мягко приземляясь на обе ноги. |  |
| 7 | **Метания мяча** | 10 | **Личностные:**учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу;способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности;**Регулятивные:** планировать свои действия;оценивать правильность выполнения действия; адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей; вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок.  осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату **Коммуникативные:**допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии;формулировать собственное мнение и позицию; договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновенияинтересов;строить понятные для партнёра высказывания, учитывающие, что партнёр знает и видит, а что нетконтролировать действия партнёра;использовать речь для регуляции своего действия. | Уметь бросать и ловить мяч(большой и малый), перебрасывать мяч товарищу и ловить мяч. Уметь метать мяч в цель и на дальность |  |

**Физическая культура 1 класс**

**Поурочно – тематическое планирование на первое полугодие**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Название темы урока | Дата | Кол.ч. | Тип урока | Требования к уровню подготовуроку | ИКТНаглядные пособия | Примечание |
| по плану | фактич. | подготовленности учащихся |
|  **Игровые упражнения** | **6 ч.** |  |
| 1. | Инструктаж. Правила поведения на уроках. Перестроение в колонну по одному. |  |  |  | открытие нового знания | Знать правила техники безопасности на уроках.  | спортивныйинвентарь  |  |
| 2. | Перестроение в шеренгу и колонну по одному. Прыжки в длину с места. |  |  |  | открытие нового знания | Уметь выполнять строевые команды | спортивныйинвентарь |  |
| 3. | Прыжки с места. Игра «Жмурки». |  |  |  | рефлексия | Уметь играть в подвижные игры с бегом и прыжками | спортивныйинвентарь |  |
| 4. | Повороты переступанием. Подтягивание на низкой перекладине. Игра «Совушка» |  |  |  | открытие нового знания | Уметь выполнять строевые команды | спортивныйинвентарь |  |
| 5. | Преодоление препятствий. Игры «Затейники» и «Удочка». |  |  |  | рефлексия | Уметь выполнять строевые команды | спортивныйинвентарь |  |
| 6. | Тестирование учащихся. Комплекс общеразвивающих упражнений. Игра «Перелёт птиц» |  |  |  | развивающий контроль | Проверить скоростно – силовые способности. Уметь играть в подвижные игры с бегом. прыжками | спортивныйинвентарь |  |
|  **Ходьба и бег. Прыжки.**  | **7 ч.** |  |
| 7. | Челночный бег с кубиками. Игра «Светофор» |  |  |  | открытие нового знания | Уметь бегать челночным бегом в чередовании с ходьбой | спортивныйинвентарь |  |
| 8. | Прыжок с обеих ног с места. Игра «Платочек» |  |  |  | открытие нового знания | Уметь выполнять прыжки с места и приземляться | спортивныйинвентарь |  |
| 9. | Игра «Воробьи и вороны». Контроль техники преодоления полосы препятствий. |  |  |  | развивающий контроль | Проверить скоростно – силовые способности | спортивныйинвентарь |  |
| 10. | Техника передачи мяча в парах. |  |  |  | рефлексия | Уметь владеть мячом в игре  | спортивныйинвентарь |  |
| 11. | Ходьба и бег с перешагиванием через предметы. Игры «День и ночь» и «Два мороза» |  |  |  | открытие нового знания | Уметь чередовать бег с ходьбой через предметы  | спортивныйинвентарь |  |
| 12. | Ходьба и бег с перешагиванием через предметы. Игры «День и ночь» и «Два мороза» |  |  |  | рефлексия | Уметь чередовать бег с ходьбой через предметы  | спортивныйинвентарь |  |
| 13. | Комплекс общеразвивающих упражнений с гимнастическими палками. Игра «Два мороза» |  |  |  | рефлексия | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками | спортивныйинвентарь |  |
|  **Метание мяча** | **3 ч**. |  |
| 14. | Метание мяча с места. Игра «Успей выбежать» |  |  |  | открытие нового знания | Уметь правильно выполнять основные движения в метании | спортивныйинвентарь |  |
| 15. | Метание мяча с места из-за головы. Игры «Муравьи»  |  |  |  | открытие нового знания | Уметь правильно выполнять основные движения в метании | спортивныйинвентарь |  |
| 16. | Метание в цель. Игра «Не попадись!» |  |  |  | рефлексия | Уметь метать мяч из различных положений | спортивныйинвентарь |  |
|  **Ходьба и бег. Прыжки.** | **10 ч.** |  |
| 17. | Повороты прыжком. Игра «Жмурки?» |  |  |  | открытие нового знания | Уметь выполнять строевые команды | спортивныйинвентарь |  |
| 18. | Повороты прыжком. Игра «Светофор» |  |  |  | рефлексия | Уметь выполнять строевые команды | спортивныйинвентарь |  |
| 19. | Прыжки в длину с места. Игры «День и ночь» и «Кто ушёл?» |  |  |  | открытие нового знания | Уметь прыгать и приземляться в яму на две ноги | спортивныйинвентарь |  |
| 20. | Беседа о правилах поведения в спортзале. Прыжки через гимнастическую скакалку. |  |  |  | открытие нового знания | Уметь выполнять прыжки через скакалку | спортивныйинвентарь |  |
| 21. | Игра – эстафета с набивными мячами. Упор присев и перекаты назад. |  |  |  | открытие нового знания | Уметь держать и передавать мяч на расстоянии, ловить мяч | спортивныйинвентарь |  |
| 22. | Ходьба и бег с изменением темпа. Перестроение в колонну по три. Игра «Ключи» |  |  |  | открытие нового знания | Уметь лазать по гимнастической стенке | спортивныйинвентарь |  |
| 23. | Лазание по гимнастической стенке. Игра «Муравьи» |  |  |  | рефлексия | Уметь лазать по гимнастической стенке | спортивныйинвентарь |  |
| 24. | Перестроение в колонну по три. Игра «Светофор» |  |  |  | рефлексия | Уметь выполнять строевые команды | спортивныйинвентарь |  |
| 25. | Ходьба по рейке гимнастической скамейки. Игры «Зайцы в огороде»  |  |  |  | рефлексия | Уметь лазать по гимнастической стенке | спортивныйинвентарь |  |
| 26. | Ходьба по рейке гимнастической скамейки. Игры «Зайцы в огороде» и «Запрещенное движение»  |  |  |  | рефлексия | Уметь лазать по гимнастической стенке | спортивныйинвентарь |  |
|  **Акробатические упражнения** | **8 ч.** |  |
| 27. | Кувырок вперёд в группировке из положения упор присев. Игра «Ключи» |  |  |  | открытие нового знания | Уметь выполнять акробатические движения | спортивныйинвентарь |  |
| 28. | Игра – эстафета с передачей набивного мяча сидя на скамейке. |  |  |  | открытие нового знания | Уметь выполнять простые движения на скамье | спортивныйинвентарь |  |
| 29. | Прыжки через качающуюся скакалку в тройках. Игра «Класс, смирно!» |  |  |  | открытие нового знания | Уметь выполнять опорные прыжки | спортивныйинвентарь |  |
| 30. | Преодоление полосы препятствий с элементами акробатики и равновесия. Игра «Салки с проползанием между ног» |  |  |  | открытие нового знания | Уметь выполнять акробатические элементы  | спортивныйинвентарь |  |
| 31. | Комплекс упражнений с палками. Игра «День и ночь» Кувырок вперёд.  |  |  |  | рефлексия | Уметь выполнять акробатические элементы | спортивныйинвентарь |  |
| 32. | Перекаты из положения, лёжа на животе на спину, руки вперёд, ноги вместе.  |  |  |  | открытие нового знания | Уметь выполнять акробатические элементы | спортивныйинвентарь |  |
| 33. | Произвольное лазанье по канату. Игра «Салки» |  |  |  | рефлексия | Уметь лазать по канату, играть в подвижные игры | спортивныйинвентарь |  |
| 34. | Захват каната ногами. Игра «Совушка» |  |  |  | открытие нового знания | Уметь лазать по канату, играть в подвижные игры  | спортивныйинвентарь |  |
|  **Игровые упражнения** | **4 ч.** |  |
| 35. | Комплекс упражнений на гимнастической скамейке. |  |  |  | открытие нового знания | Уметь лазать по гимнастической скамейке | спортивныйинвентарь |  |
| 36. | Комплекс упражнений на гимнастической скамейке. Игра «Попрыгунчики» |  |  |  | рефлексия | Уметь играть в подвижные игры | спортивныйинвентарь |  |
| 37. | Комплекс упражнений на гимнастической скамейке. Игра «Светофор» |  |  |  | рефлексия | Уметь лазать по гимнастической скамейке | спортивныйинвентарь |  |
| 38. | Комплекс упражнений с малыми мячами. Игра «Ключи» |  |  |  | рефлексия | Уметь играть в подвижные игры | спортивныйинвентарь |  |
|  **Ходьба и бег. Прыжки.** | **3 ч.** |  |
| 39. | Челночная эстафета с кубиками. Игра «Салки» |  |  |  | рефлексия | Уметь играть в подвижные игры | спортивныйинвентарь |  |
| 40. | Проверка навыков лазанья по канату. Тренировка в преодолении полосы препятствий |  |  |  | развивающий контроль | Проверить скоростно – силовые способности | спортивныйинвентарь |  |
| 41. | Учёт Игра «Пятнашки»  |  |  |  | развивающий контроль | Уметь бегать в разном направлении | спортивныйинвентарь |  |
| 42-48 | Резерв. Закрепление упражнений на равновесие | **6 ч.** |  |

**Поурочно – тематическое планирование на второе полугодие**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Название темы урока | Дата | Кол.ч. | Тип урока | Требования к уровню | ИКТНаглядные пособия | Примечание |
| по плану | фактич. | подготовленности учащихся |
|  **Ходьба на лыжах** | **12 ч.** |  |
| 1. | Вводный. Ознакомление с техникой передвижения на лыжах |  |  |  | открытие нового знания | Уметь правильно передвигаться на лыжах | лыжи |  |
| 2. | Совершенствование скользящего шага |  |  |  | открытие нового знания | Уметь правильно выполнять технику скольжения. | лыжи |  |
| 3. | Отработка навыков в спусках |  |  |  | рефлексия | Знать технику скольжения и спуска. | лыжи |  |
| 4. | Отработка навыков в подъемах и спусках |  |  |  | рефлексия | Знать технику скольжения, подъёма и спуска. | лыжи |  |
| 5. | Развитие выносливости при ходьбе на лыжах |  |  |  |  рефлексия | Развивать скоростно – силовые способности | лыжи, флажки |  |
| 6. | Совершенствование техники передвижения |  |  |  |  рефлексия | Уметь правильно передвигаться на лыжах | лыжи |  |
| 7. | Совершенствование техники скольжения |  |  |  |  рефлексия | Уметь правильно выполнять технику скольжения на лыжах | лыжи |  |
| 8. | Формирование ходьбы на лыжах |  |  |  | рефлексия | Уметь правильно выполнять технику ходьбы на лыжах | лыжи |  |
| 9. | Учет по технике подъема |  |  |  |  развивающий контроль | Проверить скоростно – силовые способности | лыжи |  |
| 10. | Формирование ходьбы на лыжах |  |  |  | рефлексия | Знать технику ходьбы на лыжах | лыжи |  |
| 11. | Контроль прохождения дистанции на лыжах  |  |  |  |  развивающий контроль | Проверить скоростно – силовые способности | лыжи |  |
| 12. | Закрепление техники передвижения на лыжах |  |  |  |  рефлексия | Знать технику ходьбы на лыжах | лыжи |  |
|  **Акробатические упражнения** | **12 ч.** |  |
| 13. | Лазание и перелазание. Отработка техники выполнения акробатических упражнений  |  |  |  | рефлексия | Отработка акробатических элементов отдельно | спортивныйинвентарь |  |
| 14. | Отработка техники акробатических упражнений |  |  |  | рефлексия | Отработка акробатических элементов в комбинации | спортивныйинвентарь |  |
| 15. | Обучение лазанию по канату |  |  |  | открытие нового знания | Уметь лазать по канату | спортивныйинвентарь |  |
| 16. | Лазание по канату произвольным способом |  |  |  |  рефлексия | Уметь лазать по канату | спортивныйинвентарь |  |
| 17. | Лазание по канату произвольным способом |  |  |  | рефлексия | Уметь лазать по канату | спортивныйинвентарь |  |
| 18. | Перекаты в группировке. Учет по подтягиванию |  |  |  | развивающий контроль | Уметь выполнять акробатические элементы отдельно | спортивныйинвентарь |  |
| 19. | Отработка акробатических упражнений |  |  |  |  рефлексия | Отработка акробатических элементов отдельно | спортивныйинвентарь |  |
| 20. | Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений |  |  |  | рефлексия | Отработка акробатических элементов в комбинации | бубен, обручи, мячи |  |
| 21. | Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений |  |  |  | рефлексия | Отработка акробатических элементов в комбинации | спортивныйинвентарь |  |
| 22. | Развитие гибкости. Совершенствование двигательных умений и навыков. |  |  |  | рефлексия | Отработка акробатических элементов в комбинации | спортивныйинвентарь |  |
| 23. | Развитие гибкости. Совершенствование двигательных умений и навыков. |  |  |  | рефлексия | Отработка акробатических элементов в комбинации | спортивныйинвентарь |  |
| 24. | Итоговый контроль по подтягиванию и лазанию |  |  |  |  развивающий контроль | Проверить умения подтягивания и лазания | спортивныйинвентарь |  |
|  **Упражнения с большими и малыми мячами** | **10 ч.** |  |
| 25. | Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Игра «Бросай-поймай» |  |  |  | открытие нового знания | Уметь владеть мячом, выполнять броски в игре | мячи |  |
| 26. | Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Игра «Бросай-поймай» |  |  |  | открытие нового знания | Уметь владеть мячом, выполнять броски в игре | мячи |  |
| 27. | Передача мяча снизу на месте. Эстафеты с мячами. |  |  |  | рефлексия | Уметь владеть мячом: держание, ловля, ведение броски  | мячи |  |
| 28. | Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача снизу мяча на месте. |  |  |  | открытие нового знания | Уметь играть в мини - баскетбол | мячи |  |
| 29. | Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача снизу мяча на месте. |  |  |  | открытие нового знания | Уметь играть в мини - баскетбол | мячи |  |
| 30. | Эстафеты с мячами. Игра «Выстрел в небо» |  |  |  | рефлексия | Уметь владеть мячом: держание, ловля, ведение | мячи |  |
| 31. | Ведение мяча на месте. Игра «Мяч в обруч» |  |  |  | рефлексия | Уметь играть в мини - баскетбол | мячи |  |
| 32. | Ведение мяча в движении. Эстафеты с мячами. Игра «Мяч в обруч» |  |  |  | открытие нового знания | Уметь играть в мини - баскетбол | мячи |  |
| 33. | Ведение мяча на месте. Эстафеты с мячами. Игра «Выстрел в небо» |  |  |  | рефлексия | Уметь владеть мячом: держание, ловля, ведение | мячи |  |
| 34. | Контроль по броскам мяча снизу на месте и ловле мяча снизу |  |  |  | развивающий контроль | Проверить умения владения мячом | мячи |  |
|  | **Акробатические упражнения** |  |  | **5 ч.** |  |  |  |  |
| 35. | Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях. |  |  |  | открытие нового знания | Уметь выполнять акробатические элементы |  |  |
| 36. | Подтягивание лёжа на животе по гимнастической скамейке. Игра «Змейка» |  |  |  | открытие нового знания | Уметь выполнять акробатические элементы |  |  |
| 37. | Перелезание через горку матов и через коня. Игра «Ниточка и иголочка» |  |  |  | открытие нового знания | Уметь выполнять акробатические элементы |  |  |
| 38. | Перелезание через горку матов и через коня. Игра «Ниточка и иголочка» |  |  |  | рефлексия | Уметь выполнять акробатические элементы |  |  |
| 39. | Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях. |  |  |  | рефлексия | Уметь выполнять акробатические элементы |  |  |
|  | **Равновесие.** |  |  | **5 ч.** |  |  |  |  |
| 40. | Упражнения в равновесии. Эстафеты. |  |  |  | открытие нового знания | Уметь выполнять упражнения в равновесии |  |  |
| 41. | Управление на развитие статического равновесия. Игра «Точный расчёт» |  |  |  | открытие нового знания | Уметь выполнять упражнения в равновесии |  |  |
| 42. | Управление на развитие статического равновесия. Игра «Зайцы в огороде»Игра « |  |  |  |  рефлексия | Уметь выполнять упражнения в равновесии |  |  |
| 43. | Упражнения на развитие гибкости, статического и динамического равновесия  |  |  |  |  рефлексия | Уметь выполнять упражнения в равновесии |  |  |
| 44. | Развитие гибкости. Совершенствование двигательных умений и навыков. |  |  |  | рефлексия | Уметь выполнять упражнения в равновесии |  |  |
|  |  **Метания мяча** |  |  | **7 ч.** |  |  |  |  |
| 45. | Формирование навыков метания мяча. Игра «Точный расчёт» |  |  |  | открытие нового знания | Уметь правильно выполнять основные движения в метании | мячи |  |
| 46. | Формирование навыков метания мяча. Игра «Лисы и куры» |  |  |  | рефлексия | Уметь правильно выполнять основные движения в метании | мячи |  |
| 47. | Метание мяча в цель с 3-4 метров. Бег по пересеченной местности |  |  |  | открытие нового знания | Уметь метать мячи на дальность с места в цель | мячи |  |
| 48. | Метание мяча из разных положений. Игра «Вызов номера». Бег. |  |  |  | рефлексия | Уметь метать мячи из разных положений, бегать 10 минут | мячи |  |
| 49. | Метание мяча из разных положений на дальность. Игра «Третий лишний» |  |  |  | рефлексия | Уметь метать мячи из разных положений | мячи |  |
| 50. | Метание мяча в цель с 3-4 метров. Бег. Игра « Мяч в обруч» |  |  |  | рефлексия | Уметь метать мячи с места в цель, бегать в равномерном беге 10 минут | мячи |  |
| 51. | Учёт метания мяча на дальность и в цель |  |  |  | развивающий контроль | Проверка умения метания мячей | мячи |  |