**Пояснительная записка**

**Общая характеристика курса**

Предметом обучения физической культуры в начальной школе является двигательная система человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определенные двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

При создании программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для самовоспитания, саморазвития и самореализации. В программе нашли свое отражение объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательных учреждений, требования учителей и методистов о необходимости обновления содержания образования, внедрения новых методик и технологий в образовательно-воспитательный процесс.

***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 дисциплины «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:***

– укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;

– совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;

– формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;

– развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;

– обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности с общеразвивающей направленностью. Освоение предмета данной деятельности способствует не только активному развитию физической природы занимающихся, но и формированию у них психических и социальных качеств личности, которые во многом обусловливают становление и последующее формирование универсальных способностей (компетенций) человека. Универсальность компетенций определяется в первую очередь широкой их востребованностью каждым человеком, объективной необходимостью для выполнения различных видов деятельности, выходящих за рамки физкультурной деятельности.

В число универсальных компетенций, формирующихся в начальной школе в процессе освоения учащимися предмета физкультурной деятельности с общеразвивающей направленностью, входят:

– умение организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее цели;

– умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;

– умение доносить информацию в доступной, эмоционально яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

**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. Предмет «Физическая культура» изучается в начальной школе в объеме не менее 270 ч, из них во I классе – 66 часов.

**Ценностные ориентиры содержания учебного предмета**

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направленно на воспитание высоконравственных, 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;
* обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий отбор способов их исправления;
* анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
* 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:**

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

**Содержание по учебному предмету**

***Знания о физической культуре***

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

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

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

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

***Способы физкультурной деятельности***

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

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

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

***Физическое совершенствование***

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

**Спортивно-оздоровительная деятельность:**

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

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

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

*Упражнения на низкой гимнастической перекладине*: висы, перемахи.

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

*Опорный прыжок* с разбега через гимнастического козла.

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

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

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

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

*Метание:* малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

***Лыжные гонки.*** Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение.

***Плавание.*** *Подводящие упражнения*: вхождение в воду; передвижение по дну бассейна; упражнения на всплывание; лежание и скольжение; упражнения на согласование работы рук и ног. *Проплывание учебных дистанций*: произвольным способом.

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

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

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

*На материале спортивных игр:*

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

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

*Волейбол:* подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола. Подвижные игры разных народов.

***Общеразвивающие упражнения***

**На материале гимнастики с основами акробатики**

*Развитие гибкости:* широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперёд, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочерёдно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

*Развитие координации:* произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лёжа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающее в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

*Формирование осанки:* ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лёжа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменой опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лёжа; отжимание лёжа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижениием вперёд поочерёдно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперёд толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнёра в парах.

**На материале лёгкой атлетики** *Развитие координации:* бег с изменяющимся направлениием по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочерёдно.

*Развитие быстроты:* повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

*Развитие выносливости:* равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег.

*Развитие силовых способностей:* повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15—20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперёд (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

**На материале лыжных гонок** *Развитие координации:* перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двухтрёх шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке.

*Развитие выносливости:* передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.

**Планируемые результаты изучения учебного предмета**

*Знания о физической культуре*

Выпускник научится:

• ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;

* раскрывать на примерах (из истории, в том числе родного края, или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие;
* ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;
* организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

*Выпускник получит возможность научиться:*

* *выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;*
* *характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.*

*Способы физкультурной деятельности*

Выпускник научится:

* отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;
* организовывать и проводить подвижные игры и соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;
* измерять показатели физического развития (рост, масса) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.

*Выпускник получит возможность научиться:*

• *вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;*

* *целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;*
* *выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.*

*Физическое совершенствование*

Выпускник научится:

* выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
* выполнять тестовые упражнения на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств;
* выполнять организующие строевые команды и приёмы;
* выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
* выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, брусья, гимнастическое бревно);
* выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса и объёма);
* выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

*Выпускник получит возможность научиться:*

* *сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;*
* *выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;*
* *играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощённым правилам;*
* *выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;*
* *плавать, в том числе спортивными способами;*

*выполнять передвижения на лыжах*

**Календарно-тематическое планирование по физической культуре 1 «А» класс (66 часов)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ урока** | **Тема урока** | **Кол-во час** | **Тип урока** | **Планируемые результаты (в соответствии ФГОС)** | | | | | **Дата проведения** |
| **личностные** | **метапредметные** | | | **предметные** |
| **Познавательные** | **Регулятивные** | **Коммуникативные** |
| **1 четверть (18 часов)** | | | | | | | | | |
| **Занятия о физической культуре (3 часа)** | | | | | | | | | |
| Физическая культура (1 час) | | | | | | | | | |
| 1 | Понятие о физической культуре | 1 | Урок образовательно-познавательной направленностью | способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности | осуществлять синтез как составление целого из частей | оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки соответствия результатов требованиям данной задачи и задачной области | адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач | Определять и кратко характеризовать физическую культуру | Первая неделя сентября |
| Из истории физической культуры (1 час) | | | | | | | | | |
| 2 | Возникновение первых соревнований. Зарождение олимпийских игр. | 1 | Урок образовательно-обучающей направленностью | ориентации на содержательные моменты школьной действительности и принятия образца «хорошего ученика» | ориентироваться на разнообразие способов решения задач | адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей | формулировать собственное мнение и позицию | Пересказыватьтексты по истории физической культуры | Первая неделя сентября |
| Физические упражнения (1 час) | | | | | | | | | |
| 3 | Представления о физических упражнениях | 1 | Образовательно-тренировочный | способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности | произвольно и осознанно владеть общими приёмами решения задач | допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, | договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности | Характеризовать показатели физического развития | Вторая неделя сентября |
| **Физическое совершенствование (60 часов)** | | | | | | | | | |
| Физкультурно-оздоровительная деятельность (2 часа) | | | | | | | | | |
| 4 | Оздоровительные формы занятий | 1 | Образовательно-тренировочный | ориентация в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей | строить сообщения в устной форме | строить понятные для партнёра высказывания, учитывающие, что партнёр знает и видит, а что нет | использовать речь для регуляции своего действия | правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; правильно выполнять перестроение по звеньям; | Вторая неделя сентября |
| 5 | Профилактика утомления | 1 | Образовательно-тренировочный | учебно-познавательные и внешние мотивы | осуществлять анализ объектов с выделением существенных и несущественных признаков | учитывать установленные правила в планировании и контроле способа решения | учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве | правильно выполнять повороты направо и налево; правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге | Третья неделя сентября |
| **Спортивно-оздоровительная деятельность (58 часов)** | | | | | | | | | |
| Легкая атлетика (13 часов) | | | | | | | | | |
| 6 | Движение и передвижение строем. | 1 | Образовательно-тренировочный | широкая мотивационная основа учебной деятельности, включающая социальные, учебно-познавательные и внешние мотивы | строить рассуждения в форме связи простых суждений об объекте, его строении, свойствах и связях | учитывать установленные правила в планировании и контроле способа решения | строить монологическое высказывание, владеть диалогической формой речи | правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться на две ноги. | Третья неделя сентября |
| 7 | Повороты направо налево, упражнения в равновесии. Игра «Пятнашки» | 1 | Образовательно-тренировочный | учебно-познавательные и внешние мотивы | осуществлять анализ объектов с выделением существенных и несущественных признаков | учитывать установленные правила в планировании и контроле способа решения | учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве | правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться на две ноги. | Четвертая неделя сентября |
| 8 | Бег и ходьба, прыжки в длину с места. Игра «Прыгающие воробушки» | 1 | Образовательно-тренировочный | осознание ответственности человека за общее благополучие, осознание своей этнической принадлежности | ориентироваться на разнообразие способов решения задач | оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки соответствия результатов требованиям данной задачи и задачной области | адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач | правильно выполнять основные движения в прыжках; пробегать в равномерном темпе 5 мин. чередовать ходьбу с бегом. | Четвертая неделя сентября |
| 9 | Прыжки в длину с места, медленный бег. Игра «Зайцы в огороде» | 1 | Образовательно-тренировочный | готовность следовать в своей деятельности нормам природоохранного, нерасточительного, здоровьесберегающего поведения | проводить сравнение, сериацию и классификацию по заданным критериям | планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации, в том числе во внутреннем плане | контролировать действия партнёра | правильно выполнять основные движения в беге; правильно выполнять основные движения в метании; метать малый мяч с места. | Первая неделя октября |
| 10 | Прыжки с поворотом, бег на время. Игра «Прыгающие воробушки» | 1 | Образовательно-тренировочный | осознание ответственности человека за общее благополучие, осознание своей этнической принадлежности | ориентироваться на разнообразие способов решения задач | оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки соответствия результатов требованиям данной задачи и задачной области | адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач | правильно выполнять основные движения в беге и ходьбе; правильно выполнять основные движения в метании; метать малый мяч с места | Первая неделя октября |
| 11 | Бег с изменением направления, метание малого меча с места. Игра «Лисы и куры» | 1 | Образовательно-тренировочный | ориентация на анализ соответствия результатов требованиям конкретной задачи, на понимание предложений и оценок учителей, товарищей, родителей и других людей | использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы для решения задач | вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок | строить понятные для партнёра высказывания, учитывающие, что партнёр знает и видит, а что нет | правильно выполнять основные движения в беге и ходьбе; правильно выполнять основные движения в метании; метать малый мяч с места | Вторая неделя октября |
| 12 | Бег в чередовании с ходьбой, метание малого меча с места. Игра «Зайцы в огороде» | 1 | Образовательно-тренировочный | компетентности в реализации основ гражданской идентичности в поступках и деятельности | обобщать, т. е. осуществлять генерализацию и выведение общности для целого ряда или класса единичных объектов на основе выделения сущностной связи | адекватно воспринимать предложения и оценку учителя, товарищей. | учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве | правильно выполнять основные движения в беге и ходьбе; правильно выполнять основные движения в метании; метать малый мяч с места | Вторая неделя октября |
| 13 | Бег с преодолением препятствий. Игра «Лисы и куры» | 1 | Образовательно-тренировочный | основы экологической культуры: принятие ценности природного мира | строить сообщения в устной и письменной форме | различать способ и результат действия | договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов | правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в яму на две ноги; пробегать в равномерном темпе 5 мин. | Третья неделя октября |
| 14 | Челночный бег, метание из-за головы. Игра «Кто дальше бросит» | 2 | Образовательно-тренировочный | компетентности в реализации основ гражданской идентичности в поступках и деятельности | обобщать, т. е. осуществлять генерализацию и выведение общности для целого ряда или класса единичных объектов на основе выделения сущностной связи | адекватно воспринимать предложения и оценку учителя, товарищей. | учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве | правильно выполнять основные движения в беге и ходьбе; правильно выполнять основные движения в метании; метать малый мяч с места | Третья неделя октября |
| 15 | Прыжки в длину с разбега, медленный бег. Игра «Прыгающие воробушки» | 1 | Образовательно-тренировочный | способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности | осуществлять анализ объектов с выделением существенных и несущественных признаков | различать способ и результат действия | формулировать собственное мнение и позицию | правильно выполнять основные движения при прыжках через скакалку; | Четвертая неделя октября |
| 16 | Бег с ускорением. Метание мяча в горизонтальную цель. Игра «К своим флажкам» | 1 | Образовательно-тренировочный | широкая мотивационная основа учебной деятельности, включающая социальные, учебно-познавательные и внешние мотивы | строить рассуждения в форме связи простых суждений об объекте, его строении, свойствах и связях | учитывать установленные правила в планировании и контроле способа решения | договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности | правильно выполнять основные движения при прыжках через скакалку; правильно выполнять основные движения в беге. | Четвертая неделя октября |
| 17 | Прыжки через короткую скакалку, эстафета смена сторон. Игра «Зайцы в огороде» | 1 | Образовательно-тренировочный | ориентация в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей | владеть рядом общих приёмов решения задач | осуществлять констатирующий и предвосхищающий контроль по результату и по способу действия, актуальный контроль на уровне произвольного внимания | использовать речь для регуляции своего действия | уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками. | Первая неделя ноября |
| 18 | Игровые упражнения и подвижные игры с бегом, прыжками | 1 | Образовательно-тренировочный | внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к школе | осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий | учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем | учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве | уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками. | Первая неделя ноября |
| **2 четверть (14 часов)** | | | | | | | | | |
| Гимнастика с основами акробатики (14 часов) | | | | | | | | | |
| 19 | Лазание по гимнастической стенке, упражнения на равновесие. Игра «Лисы и куры» | 1 |  | осознание ответственности человека за общее благополучие, осознание своей этнической принадлежности | ориентироваться на разнообразие способов решения задач | оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки соответствия результатов требованиям данной задачи и задачной области | адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач | лазать по гимнастической стенке; выполнять упражнения в равновесии. | Вторая неделя ноября |
| 20 | Ходьба по рейке гимнастической скамейки. Упражнения на равновесие. Игра «Зайцы в огороде» | 1 | Образовательно-тренировочный | готовность следовать в своей деятельности нормам природоохранного, нерасточительного, здоровьесберегающего поведения | проводить сравнение, сериацию и классификацию по заданным критериям | планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации, в том числе во внутреннем плане | контролировать действия партнёра | правильно ходить по рейке гимнастической скамейки; правильно выполнять соскок и приземление; | Вторая неделя ноября |
| 21 | Перекаты в группировке, лёжа на животе и из упора стоя на коленях. Ирга «Третий лишний» | 1 | Образовательно- тренировочный | ориентация на анализ соответствия результатов требованиям конкретной задачи, на понимание предложений и оценок учителей, товарищей, родителей и других людей | ориентироваться на разнообразие способов решения задач | вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок | строить понятные для партнёра высказывания, учитывающие, что партнёр знает и видит, а что нет | выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы раздельно и комбинации. | Третья неделя ноября |
| 22 | Упоры, седы, упражнения в группировке. Игра «К своим флажкам» | 1 | Образовательно- тренировочный | компетентности в реализации основ гражданской идентичности в поступках и деятельности | обобщать, т. е. осуществлять генерализацию и выведение общности для целого ряда или класса единичных объектов на основе выделения сущностной связи | адекватно воспринимать предложения и оценку учителя, товарищей. | учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве | выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы раздельно и комбинации. | Третья неделя ноября |
| 23 | Преодоление полосы препятствий с элементами акробатики и равновесия. Ирга «Третий лишний» | 1 | Образовательно-тренировочный | способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности | осуществлять анализ объектов с выделением существенных и несщественных признаков | различать способ и результат действия | договариваться и приходить к общему решению в совместной дея-тельности, в том числе в ситуации столкновения интересов | выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы раздельно и комбинации | Четвертая неделя ноября |
| 24 | Прыжки через качающуюся скакалку в тройках. Игра «К своим флажкам» | 1 | Образовательно-тренировочный | широкая мотивационная основа учебной деятельности, включающая социальные, учебно-познавательные и внешние мотивы | строить рассуждения в форме связи простых суждений об объекте, его строении, свойствах и связях | учитывать установленные правила в планировании и контроле способа решения | строить монологическое высказывание, владеть диалогической формой речи | выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы раздельно и комбинации. | Четвертая неделя ноября |
| 25 | Произвольное лазание по канату. Игра «Лисы и куры» | 1 | Образовательно-тренировочный | ориентация в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей | владеть рядом общих приёмов решения задач | осуществлять констатирующий и предвосхищающий контроль по результату и по способу действия, актуальный контроль на уровне произвольного внимания | владеть диалогической формой коммуникации, используя в том числе средства и инструменты ИКТ и дистанционного общения | лазать по канату; выполнять строевые команды | Первая неделя декабря |
| 26 | Захват каната ногами, упражнения с обручем. Игра «Два мороза» | 1 | Образовательно-тренировочный | внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к школе | осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий | учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем | задавать вопросы | лазать по канату; выполнять акробатические элементы раздельно и комбинации | Первая неделя декабря |
| 27 | Совершенствование техника лазания по канату. Ирга «Третий лишний» | 1 | Образовательно-тренировочный | учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу и способам решения новой задачи | строить сообщения в устной и письменной форме | учитывать установленные правила в планировании и контроле способа решения | контролировать действия партнёра | лазать по канату; выполнять акробатические элементы раздельно и комбинации | Вторая неделя декабря |
| 28 | Акробатические упражнения: повороты направо, налево. Игра «Пятнашки» | 1 | Образовательно-тренировочный | способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности | осуществлять анализ объектов с выделением существенных и несущественных признаков | оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки соответствия результатов требованиям данной задачи и задачной области | договариваться и приходить к общему решению в совместной дея-тельности, в том числе в ситуации столкновения интересов | выполнять акробатические элементы раздельно и комбинации; выполнять строевые команды | Вторая неделя декабря |
| 29 | Акробатические упражнения: упражнения в равновесии. Ирга «Третий лишний» | 1 | Образовательно-тренировочный | широкая мотивационная основа учебной деятельности, включающая социальные, учебно-познавательные и внешние мотивы | ориентироваться на разнообразие способов решения задач | учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем | строить понятные для партнёра высказывания, учитывающие, что партнёр знает и видит, а что нет | выполнять акробатические элементы раздельно и комбинации; выполнять строевые команды | Третья неделя декабря |
| 30 | Лазание по гимнастической стенке, упражнения в равновесии. Игра «Пятнашки» | 1 | Образовательно-тренировочный | адекватного понимания причин успешности/ неуспешности учебной деятельности | строить логическое рассуждение | адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей | адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач | лазание по гимнастической стенке; выполнять упражнения в равновесии | Третья неделя декабря |
| 31 | Учёт техники преодоления препятствий. Эстафеты | 1 | Образовательно-тренировочный | установки на здоровый образ жизни и реализации её в реальном поведении и поступках | строить рассуждения в форме связи простых суждений об объекте, его строении, свойствах и связях | вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок | строить монологическое высказывание, владеть диалогической формой коммуникации | выполнять акробатические комбинации; | Четвертая неделя декабря |
| 32 | Подвижные игры. Эстафеты |  | Образовательно-тренировочный | способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности | осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и сети Интернет | осуществлять констатирующий и предвосхищающий контроль по результату и по способу действия, актуальный контроль на уровне произвольного внимания | использовать речь для регуляции своего действия | играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | Четвертая неделя декабря |
| **3 четверть (20часов)** | | | | | | | | | |
| Лыжные гонки (14 часов) | | | | | | | | | |
| 33 | *Лыжная подготовка.*  Переноска и надевание лыж  Игра «Два мороза» | 1 | Образовательно-тренировочный | установка на здоровый образ жизни | осуществлять анализ объектов с выделением существенных и несущественных признаков | принимать и сохранять учебную задачу | формулировать собственное мнение и позицию | правила перехода с лыжами на место проведения занятий;  правильно одевать лыжи | Третья неделя января |
| 34 | Ступающий шаг без палок. Игра «К своим флажкам» | 1 | Образовательно-тренировочный | ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности, в том числе на самоанализ и самоконтроль результата | осуществлять анализ объектов с выделением существенных и несущественных признаков | учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем | договариваться и приходить к общему решению в совместной дея-тельности, в том числе в ситуации столкновения интересов | правильно выполнять основные движения на лыжах; прокладывать учебную лыжню | Третья неделя января |
| 35 | Ступающий шаг без палок. Передвижение по лыжне | 1 | Образовательно-тренировочный | Ориентация на анализ соответствия результатов требованиям конкретной задачи | проводить сравнение, сериацию и классификацию по заданным критериям | планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации, в том числе во внутреннем плане | адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание, владеть диалогической формой речи. | правильно выполнять основные движения на лыжах; прокладывать учебную лыжню; | Четвертая неделя января |
| 36 | Скользящий шаг без палок. Игра «Два мороза» | 1 | Образовательно-тренировочный | выраженной устойчивой учебно-познавательной мотивации учения | ориентироваться на разнообразие способов решения задач | учитывать установленные правила в планировании и контроле способа решения | использовать речь для регуляции своего действия | правильно выполнять основные движения на лыжах; прокладывать учебную лыжню; | Четвертая неделя января |
| 37 | Скользящий шаг без палок. Игра «Пятнашки» | 1 | Образовательно-тренировочный | Ориентация на понимание предложений и оценок учителей, товарищей, родителей и других людей | создавать и преобразовывать модели и схемы для решения задач | оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки соответствия результатов требованиям данной задачи и задачной области | контролировать действия партнёра | правильно выполнять основные движения на лыжах; прокладывать учебную лыжню; | Пятая неделя января |
| 38 | Техника подъёма и спуска (без палок) Игра «Зайцы в огороде» | 1 | Образовательно-тренировочный | ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности, в том числе на самоанализ и самоконтроль результата | произвольно и осознанно владеть общими приёмами решения задач | различать способ и результат действия | формулировать собственное мнение и позицию | правильно выполнять основные движения на лыжах; правильно выполнять подъём и спуск со склона | Пятая неделя января |
| 39 | Скользящий шаг с палками. Техника подъема и спуска с палками. Игра «Лисы и куры» | 1 | Образовательно-тренировочный | учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу и способам решения новой задачи | строить рассуждения в форме связи простых суждений об объекте, его строении, свойствах и связях | использовать предложения и оценки для создания нового, более совершенного результата | учитывать и координировать в сотрудничестве позиции других людей, отличные от собственной | правильно выполнять основные движения на лыжах; правильно выполнять подъём и спуск со склона | Первая неделя февраля |
| 40 | Подъемы и спуски на склонах – «ёлочка» | 1 | Образовательно-тренировочный | ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности, в том числе на самоанализ и самоконтроль результата | проводить сравнение, сериацию и классификацию по заданным критериям | в сотрудничестве с учителем ставить новые учебные задачи | с учётом целей коммуникации достаточно точно, последовательно и полно передавать партнёру необходимую информацию как ориентир для построения действия | правильно выполнять основные движения на лыжах; правильно выполнять подъём и спуск со склона | Первая неделя февраля |
| 41 | Подъемы и спуски под уклон | 1 | Образовательно-тренировочный | морального сознания на конвенциональном уровне, способности к решению моральных дилемм на основе учёта позиций партнёров в общении | осуществлять синтез как составление целого из частей | преобразовывать практическую задачу в познавательную | осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь | правильно выполнять основные движения на лыжах;  продвижение по учебной лыжне | Вторая неделя февраля |
| 42 | Продвижение по учебной лыжне Игра «Шире круг» | 1 | Образовательно-тренировочный | широкая мотивационная основа учебной деятельности, включающая социальные, учебно-познавательные и внешние мотивы | осуществлять анализ объектов с выделением существенных и несущественных признаков | самостоятельно учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале | адекватно использовать речевые средства для эффективного решения разнообразных коммуникативных задач | правильно выполнять основные движения на лыжах –продвижение по учебной лыжне | Вторая неделя февраля |
| 43 | Эстафета с использованием склона «Кто самый быстрый» |  | Образовательно-тренировочный | учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу | ориентироваться на разнообразие способов решения задач | оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки соответствия результатов требованиям данной задачи и задачной области | адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач | правильно выполнять основные движения на лыжах; продвижение по учебной лыжне | Третья неделя февраля |
| 44 | Поворот переступанием Игра «Два мороза» |  | Образовательно-тренировочный | способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности  установка на здоровый образ жизни | осуществлять синтез как составление целого из частей | принимать и сохранять учебную задачу | договариваться и приходить к общему решению в совместной дея-тельности, в том числе в ситуации столкновения интересов | правильно выполнять основные движения на лыжах; продвижение по учебной лыжне | Третья неделя февраля |
| 45 | Техника передвижения скользящего шага |  | Образовательно-тренировочный | учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу и способам решения новой задачи | ориентироваться на разнообразие способов решения задач | планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации, в том числе во внутреннем плане | контролировать действия партнёра | правильно выполнять основные движения на лыжах; продвижение по учебной лыжне | Первая неделя марта |
| 46 | Техника ступающего и скользящего шага |  | Образовательно-тренировочный | широкая мотивационная основа учебной деятельности, включающая социальные, учебно-познавательные и внешние мотивы | строить рассуждения в форме связи простых суждений об объекте, его строении, свойствах и связях | оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки соответствия результатов требованиям данной задачи и задачной области | адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач | правильно выполнять основные движения на лыжах; продвижение по учебной лыжне | Первая неделя марта |
| Подвижные спортивные игры (17 часов) | | | | | | | | | |
| 47 | Подвижные игры «К своим флажкам» |  | Образовательно-тренировочный | широкая мотивационная основа учебной деятельности, включающая социальные, учебно-познавательные и внешние мотивы | владеть рядом общих приёмов решения задач | учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем | формулировать собственное мнение и позицию | выполнять строевые команды; выполнять прыжки в длину -многоскоки | Вторая неделя марта |
| 48 | Прыжки через скакалку. Игра «Кто самый быстрый» |  | Образовательно-тренировочный | широкая мотивационная основа учебной деятельности | строить сообщения в устной и письменной форме | принимать и сохранять учебную задачу | договариваться и приходить к общему решению в совместной дея-тельности, в том числе в ситуации столкновения интересов | Владеть скакалкой: держание, ловля после отскока от пола | Вторая неделя марта |
| 49 | Ловля мяча после отскока от поля. Игра «Пятнашки» |  | Образовательно-тренировочный | учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу | ориентироваться на разнообразие способов решения задач | планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации, в том числе во внутреннем плане | учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве | владеть мячом: держание, ловля после отскока от пола | Третья неделя марта |
| 50 | Ловля и передача мяча. Игра «Играй, играй мяч не потеряй» |  | Образовательно-тренировочный | способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности | осуществлять синтез как составление целого из частей | принимать и сохранять учебную задачу | учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве | владеть мячом: держание, ловля после отскока от пола | Третья неделя марта |
| **IVчетверть (16 часов)** | | | | | | | | | |
| 51 | Ловля и передача мяча. Игра «Играй, играй мяч не потеряй» |  | Образовательно-тренировочный | Ориентация на понимание предложений и оценок учителей, товарищей, родителей и других людей | создавать и преобразовывать модели и схемы для решения задач | оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки соответствия результатов требованиям данной задачи и задачной области | контролировать действия партнёра | владеть мячом: держание, передача на расстоянии, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр | Первая неделя апреля |
| 52 | Прыжки через скакалку с продвижение вперед. Игра «Мяч водящему» |  | Образовательно-тренировочный | учебно-познавательные и внешние мотивы | осуществлять анализ объектов с выделением существенных и несущественных признаков | учитывать установленные правила в планировании и контроле способа решения | учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве | владеть мячом: держание, передача на расстоянии, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр | Первая неделя апреля |
| 53 | Прыжки через скакалку с продвижение вперед. Игра «Мяч водящему» |  | Образовательно-тренировочный | широкая мотивационная основа учебной деятельности | строить сообщения в устной и письменной форме | принимать и сохранять учебную задачу | учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве | владеть мячом: держание, передача на расстоянии, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр | Вторая неделя апреля |
| 54 | *Закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность.*  Подвижные игры «Кто дальше бросит» |  | Образовательно-тренировочный | готовность следовать в своей деятельности нормам природоохранного, нерасточительного, здоровьесберегающего поведения | проводить сравнение, сериацию и классификацию по заданным критериям | планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации, в том числе во внутреннем плане | контролировать действия партнёра | владеть мячом: держание, передача на расстоянии, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр | Вторая неделя апреля |
| 55 | Подвижные игры «Кто дальше бросит» |  | Образовательно-тренировочный | установки на здоровый образ жизни и реализации её в реальном поведении и поступках | владеть рядом общих приёмов решения задач | вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок | строить монологическое высказывание, владеть диалогической формой коммуникации | владеть мячом: держание, передача на расстоянии, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр | Третья неделя апреля |
| 56 | *Закрепление и совершенствование держания, ловли, передач, броска и ведения мяча.*  Подвижные игры «Играй, играй, мяч не теряй» |  | Образовательно-тренировочный | адекватного понимания причин успешности/ неуспешности учебной деятельности | строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей | адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей | адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач | владеть мячом: держание, передача на расстоянии, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр | Третья неделя апреля |
| 57 | Подвижные игры «Играй, играй, мяч не теряй» |  | Образовательно-тренировочный | учебно-познавательные и внешние мотивы | осуществлять анализ объектов с выделением существенных и несущественных признаков | учитывать установленные правила в планировании и контроле способа решения | учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве | правильно выполнять основные движения в метании; метать малый мяч на заданное расстояние | Четвертая неделя апреля |
| 58 | Подвижные игры «школа мяча» |  | Образовательно-тренировочный | готовность следовать в своей деятельности нормам природоохранного, нерасточительного, здоровьесберегающего поведения | проводить сравнение, сериацию и классификацию по заданным критериям | планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации, в том числе во внутреннем плане | контролировать действия партнёра | правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; чередовать ходьбу с бегом; | Четвертая неделя апреля |
| 59 | Подвижные игры «Мяч водящему» |  | Образовательно-тренировочный | установки на здоровый образ жизни и реализации её в реальном поведении и поступках | владеть рядом общих приёмов решения задач | вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок | строить монологическое высказывание, владеть диалогической формой коммуникации | выполнять строевые команды; правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; | Первая неделя мая |
| 60 | Подвижные игры «Мяч водящему» |  | Образовательно-тренировочный | адекватного понимания причин успешности/ неуспешности учебной деятельности | строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей | адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей | адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач | правильно выполнять прыжок в высоту; правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; | Первая неделя мая |
| 61 | Подвижные игры «Мяч водящему» |  | Образовательно-тренировочный | учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу и способам решения новой задачи | владеть рядом общих приёмов решения задач | принимать и сохранять учебную задачу | формулировать собственное мнение и позицию | правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться на две ноги; пробегать в равномерном темпе 5 мин. | Вторая неделя мая |
| 62 | Игра в парах «У кого мячей больше» |  | Образовательно-тренировочный | ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности, в том числе на самоанализ и самоконтроль результата | осуществлять анализ объектов с выделением существенных и несущественных признаков | учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем | договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов | правильно выполнять основные движения в метании; метать малый мяч на заданное расстояние; | Вторая неделя мая |
| 63 | Игра в парах «У кого мячей больше» |  | Образовательно-тренировочный | Ориентация на понимание предложений и оценок учителей, товарищей, родителей и других людей | создавать и преобразовывать модели и схемы для решения задач | оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки соответствия результатов требованиям данной задачи и задачной области | контролировать действия партнёра | правильно выполнять основные движения пи прыжках; правильно приземляться на две ноги; | Третья неделя мая |
| **Способы физической деятельности (3 часа)** | | | | | | | | | |
| Самостоятельные занятия (1 час) | | | | | | | | | |
| 64 | Комплекс упражнений для развития основных физических качеств. |  | Образовательно-тренировочный | установки на здоровый образ жизни и реализации её в реальном поведении и поступках | владеть рядом общих приёмов решения задач | вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта хар-ра сделанных ошибок | строить монологическое высказывание, владеть диалогической формой коммуникации | Составлять и моделировать комплексы упражнений с учетом их цели: на развитие силы, быстроты, выносливости. | Третья неделя мая |
| Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовкой (1 час) | | | | | | | | | |
| 65 | Измерение длины и массы тела. |  | Обобщающий урок | широкая мотивационная основа учебной деятельности | строить сообщения в устной и письменной форме | принимать и сохранять учебную задачу | учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве | Измерять показатели развития физических качеств. | Четвертая неделя мая |
| Самостоятельные игры и развлечения (1 час) | | | | | | | | | |
| 66 | Подвижные игры с элементами спортивных игр. |  | Обобщающий урок | установки на здоровый образ жизни и реализации её в реальном поведении и поступках | владеть рядом общих приёмов решения задач | вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта хар-ра сделанных ошибок | строить монологическое высказывание, владеть диалогической формой коммуникации | Организовывать и проводить подвижные игры с элементами соревновательной деятельности | Четвертая неделя мая |