

Утверждено:
директор МОУ «Крутоярская СОШ»
 Соловьев В.Л.

Приказ № 146 от 31.08.2018.

Рязанская область, Касимовский район
МОУ «Крутоярская СОШ»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре
для 1 класса
на 2018-2019 учебный год
(Начальное общее образование)

Количество часов – 66.

Учитель - Котельникова Ольга Борисовна.

Программа разработана на основе Примерной программы начального общего образования по учебным предметам для общеобразовательных учреждений – авторская программа В.И. Ляха «Комплексная программа физического воспитания 1-11 кл.»

2018 г.

Пояснительная записка.

В настоящее время выдвинута важная задача – разработка проблем формирования нового человека. Одним из аспектов этой важной проблемы – воспитание всесторонне и гармонически развитого человека, является раскрытие закономерностей растущего, развивающегося организма ребёнка. Успешное решение этой задачи во многом зависит от правильной постановки физического воспитания, начиная с самого раннего возраста. Совершенствование системы физического воспитания детей школьного возраста в настоящее время должно осуществляться за счет улучшения взаимосвязи ее основных звеньев и, прежде всего, ее ключевой формы – урока физической культуры. Необходимо усилить акцент на воспитание положительных мотивов, интересов, привычки и потребности к систематическим занятиям физическими упражнениями, больше внимания уделять обучению школьников умениям самостоятельно заниматься, воспитанию убеждения в значимости занятий физкультурой. Содержание уроков строить так, чтобы удовлетворять наиболее актуальные потребности обучающихся в активной деятельности, познании, общении, утверждении собственной личности.

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

Логика изложения и содержание рабочей программы полностью соответствуют требованиям Федерального компонента государственного стандарта начального образования.

Уровень изучения учебного материала базисный. Она разработана в целях конкретизации содержания образовательного стандарта с учетом межпредметных и внутрипредметных связей, логики учебного процесса и возрастных особенностей младших школьников.

УМК учителя - Государственная программа доктора педагогических наук В.И.Лях «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов», 2010 г.

УМК обучающегося:

-Мой друг-физкультура. 1-4 классы, под ред. В.И.Лях – М. «Просвещение», 2010г.

Уровень программы.

В соответствии с базисным учебным планом на занятие физической культурой отводится 2 часа в неделю.

Структура и содержание рабочей программы.

Структура и содержание учебного предмета задаются в предлагаемой программе в конструкции двигательной деятельности с выделением соответствующих учебных разделов: «Знания о физической культуре», «Способы двигательной деятельности» и «Физическое совершенствование».

Содержание раздела «Знания о физической культуре» отработано в соответствии с основными направлениями развития познавательной активности человека: знания о природе (медико-биологические основы деятельности); знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности); знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).

Раздел «Способы двигательной деятельности» содержит представления о структурной организации предметной деятельности, отражающейся в соответствующих способах организации, исполнения и контроля.

Содержание раздела «Физическое совершенствование» ориентировано на гармоничное физическое развитие школьников, их всестороннюю физическую подготовленность и укрепление здоровья. Данный раздел включает жизненно важные навыки и умения, подвижные игры и двигательные действия из видов спорта, а также общеразвивающие упражнения с различной функциональной направленностью.

Сохраняя определенную традиционность в изложении практического материала школьных программ, настоящая программа соотносит учебное содержание с содержанием базовых видов спорта, которые представляются соответствующими тематическими разделами: «Гимнастика с основами акробатики», «Легкая атлетика», «Подвижные и спортивные игры», «Кроссовая подготовка». Каждый тематический раздел программы дополнительно включает в себя подвижные игры, которые по своему содержанию и направленности согласуются с соответствующим видом спорта.

В содержание настоящей программы также входит относительно самостоятельный раздел «Общеразвивающие упражнения». В данном разделе предлагаемые упражнения распределены по

разделам базовых видов спорта и дополнительно сгруппированы внутри разделов по признакам функционального воздействия на развитие основных физических качеств. Такое изложение материала позволяет учителю отбирать физические упражнения и объединять их в различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в развитии основных физических качеств, исходя из половозрастных особенностей учащихся, степени освоенности ими этих упражнений, условий проведения различных форм занятий, наличия спортивного инвентаря и оборудования.

Учитель физической культуры имеет право вводить в учебный процесс дополнительные темы, сокращать или упрощать предлагаемый в программах учебный материал, при этом учителю необходимо избегать учебных перегрузок учащихся, не нарушая логику распределения программного содержания, не выходя за рамки Требований Государственного образовательного стандарта.

В результате освоения предметного содержания дисциплины «Физическая культура» у учащихся повышается уровень физического развития, улучшается состояние здоровья, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

В разделе «Тематическое планирование» излагаются темы основных разделов программы и приводятся характеристики деятельности учащихся. Данные характеристики ориентируют учителя физической культуры на результаты педагогического процесса, которые должны быть получены в конце освоения содержания учебного курса.

В программе освоение учебного материала из практических разделов функционально сочетается с освоением знаний и способов двигательной деятельности. Среди теоретических знаний, предлагаемых в программе, можно выделить вопросы по истории физической культуры и спорта, личной гигиене, основам организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями.

В свою очередь, материал по способам двигательной деятельности предусматривает обучение школьников элементарным умениям самостоятельно контролировать физическое развитие и физическую подготовленность, оказывать доврачебную помощь при легких травмах. Овладение этими умениями соотносится в программе с освоением школьниками соответствующего содержания практических и теоретических разделов.

К формам организации занятий по физической культуре в начальной школе относятся разнообразные уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня и самостоятельные занятия физическими упражнениями.

Формы организации

Для более качественного освоения предметного содержания уроки физической культуры подразделять на три типа: с образовательно-познавательной, образовательно-предметной и образовательно-тренировочной направленностью.

На *уроках с образовательно-познавательной направленностью* учащихся знакомят со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучают навыкам и умениям по организации и проведению самостоятельных занятий с использованием ранее изученного материала. При освоении знаний и способов деятельности целесообразно использовать учебники по физической культуре, особенно те их разделы, которые касаются особенностей выполнения самостоятельных заданий или самостоятельного закрепления разучиваемых физических упражнений.

Уроки с образовательно-предметной направленностью используются в основном для обучения практическому материалу разделов гимнастики, легкой атлетики, подвижных игр. На этих уроках учащиеся также осваивают новые знания, но только те, которые касаются предмета обучения (например, название упражнений или описание техники их выполнения и т. п.).

Уроки с образовательно-тренировочной направленностью преимущественно используются для развития физических качеств и решения соответствующих задач в рамках относительно жесткой регламентации динамики физической нагрузки от начала урока до окончания его основной части. Помимо целенаправленного развития физических качеств, на уроках с образовательно-тренировочной направленностью необходимо формировать у школьников представления о физической подготовке и физических качествах, физической нагрузке и ее влиянии на развитие систем организма. Также на этих уроках обучают способам регулирования физической нагрузки и способам контроля над ее величиной (в начальной школе по показателям частоты сердечных сокращений).

В целом каждый из этих типов уроков физической культуры носит образовательную направленность и по возможности включает школьников в выполнение самостоятельных заданий.

Приобретаемые знания, умения и навыки в последующем закрепляются в системе самостоятельных занятий физическими упражнениями: утренней зарядке и гигиенической гимнастике до уроков, физкультминутках и подвижных играх на переменах и во время прогулок, дополнительных занятиях. При этом, развивая самостоятельность, необходимо ориентировать учащихся на использование учебного материала, не только освоенного ими на уроках физической культуры или на уроках по другим учебным предметам, но и изложенного в учебниках по физической культуре. Путем повышения самостоятельности и познавательной активности учащихся достигается усиление направленности педагогического процесса на формирование интереса к регулярным занятиям физическими упражнениями, приучение к систематической заботе о своем теле и здоровье.

Развитию самостоятельности в младшем школьном возрасте хорошо содействует организация спортивных соревнований и спортивных праздников. Они особенно эффективны, если в основе их содержания используются упражнения, подвижные игры, способы деятельности и знания, освоенные школьниками на уроках физической культуры.

Для полной реализации программы необходимо постоянно укреплять материально-техническую и учебно-спортивную базу, регулярно проводить спортивные соревнования и показательные выступления для каждой возрастной группы учащихся.

По окончании курса «Физическая культура» проводится аттестация учащихся, содержание которой включает в себя учебные задания, разрабатываемые в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта общего образования и настоящей примерной программой.

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
		Класс
		1
1	<i>Базовая часть</i>	66
1.1	Легкая атлетика и подвижные игры	18
1.2	Лыжная подготовка и подвижные игры на воздухе	12
1.3	Гимнастика с основами акробатики и подвижные игры	31
1.4	Основы знаний по физической культуре	5

Содержание учебного курса

1 класс

Требования к уровню подготовки для учащихся 1-х классов:

Учащиеся должны знать:

_____ Техника безопасности на уроках в зале и на спортплощадках.

Роль физических упражнений для физического развития.

Гигиенические правила и умение применять их.

Спортивная одежда, обувь на лето, осень, зиму.

Беседа: «Забота о здоровье», «Закаливание», об осанке,

об утренней гигиенической зарядке, о гимнастике до занятий, о физкультминутках,

о режиме дня, о правильном дыхании, о подготовке к урокам по лыжам, конькам, основы изучения плавания,

о летних и зимних играх на свежем воздухе, о новом в физкультуре и спорта.

Навыки. Умения. Развитие двигательных качеств.

ГИМНАСТИКА.

- Строевые упражнения: построение в колонну по одному, построение в шеренгу, построение в круг, повороты направо, влево, размыкание приставным шагом, перестроение из одной колонны по две, по четыре, перестроение из одной шеренги в две, в три, перестроение в круг.
- Акробатика: группировка, перекаты в группировке, кувырок вперед, стойка на лопатках, «мост» лежа на спине, .
- Лазание и перелезание: лазание по гимнастической стенке, по гимнастической скамейке.
- Висы и упоры: сгибание-разгибание ног в висе; поднимание ног в висе до 90; вис на согнутых руках; подтягивание в висе; упоры на скамейке; сгибание-разгибание рук в упоре.
- Равновесие: стойка на носках, на 1 ноге, на полу и гимн. скамейке; ходьба по гимн. скамейке; перешагивание через набивные мячи, поворот на 90.
- Танцевальные шаги: шаг с подскоком, переменный шаг, шаг галопа в сторону.
- Гимнастические упражнения: общеразвивающие упражнения с предметами (мяч, гимнастическая палка, скакалка), без предмета
- Циклические упражнения: упражнения в ходьбе, в беге, на гимнастической стенке, на гимнастической скамейке.

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА.

- Бег с изменением направления, в чередовании с ходьбой, с преодолением препятствий; бег 30 м. челночный бег 3х5, 3х10 м; эстафеты, равномерный медленный бег до 3 мин; кросс по слабопересеченной местности до 500 м.
- Прыжок в длину с места, с разбега, через препятствия, прыжки через скакалку, многоскоки.
- Метание малого мяча с места на дальность; на заданное расстояние в горизонтальную и вертикальную цель (2х2 м) с расстояния 3-4 м.

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ.

- «К своим флажкам», «Два мороза», «Пятнашки», «Кто быстрее», «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде», «Лисы и куры».
- «Кто дальше бросит», «Точный расчет», «Метко в цель», «Играй, играй, мяч не теряй», «Мяч водящему», «У кого меньше мячей», «Школа мяча», «Мяч в корзину», «Попади в обруч».

СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ.

- БАСКЕТБОЛ – перемещения: стойка баскетболиста; перемещения в шаге и беге, прыжок вверх толчком двумя ногами. ведение мяча, бросок мяча. Игра по упрощенным правилам. . Передача мяча.

Характеристика особенностей (т.е. отличительные черты) программы: в соответствии с Концепцией структуры и содержания образования в области физической культуры предметом обучения в начальной школе является двигательная деятельность 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.

Вариативный компонент.

Данный вариативный образовательный компонент «Подвижные игры народов мира» изучается в рамках учебного предмета «Физическая культура» и является его органическим продолжением. Учебным образовательным планом в соответствии с ФГОС выделено 20 % , что составляет 20 часов от общего нормативного времени, отведённого на изучение предмета «Физическая культура», который предусматривает формирование современных представлений о национальных играх разных народов.

Учитывая эти особенности, предлагаемая программа по физической культуре для учащихся начальной школы ориентируется на решение следующих целей и задач:

целью программы - формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности. Реализация данной цели связана 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.

Программа направлена на:

- реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, региональными климатическими условиями) .
- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
- 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;
- расширение межпредметных связей, ориентирующих планирование учебного культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального общего образования по физической культуре являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

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

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

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

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

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

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее 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 инвентарем 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 подсчет 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.

Планируемые результаты

Ученики научатся:

- отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;
- организовывать и проводить подвижные игры и простейшие 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 и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений; вести систематические наблюдения за динамикой показателей.
- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия); оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- выполнять организующие строевые команды и приёмы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объёма);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Ученики получают возможность научиться:

- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств
- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке
- выполнять передвижения на лыжах (для снежных регионов России).

Тематическое планирование 1 класс

№ урок а	Тема урока	Планируемые результаты			Виды деятельности (элементы содержания, контроль)	Дата
		предметные	метапредметные	личностные		
Знания о физической культуре						
1	Организационно-методические указания	Дифференци-ровать понятия «колонна» и «шеренга»; уметь строиться в колонну в движении; понимать, какие требования необходимо выполнять для занятий физкультурой; научиться играть в подвижную игру «Ловишка»	Коммуникативн ые: формировать навыки работы в группе; устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: уметь осуществлять действие по образцу и заданному правилу; поиск и выделение необходимой информации. Познавательные: объяснять, для чего нужно построение и перестроение, как оно выполняется, что необходимо для успешного проведения заня-	Формирование стартовой мотивации к изучению нового; развитие добро-желательности и эмоционально-нравственной отзывчивости	Изучение понятий «ше-ренга» и «колонна», об-учение передвижению в колонне; выполнение игрового упражнения; подвижная игра «Ло-вишка»	

			тий по физкультуре			
2	Возникновение физической культуры и спорта	Знать, что такое дистанция и как ее можно удерживать, как возникли физическая культура и спорт; уметь выполнять разминку в движении по кругу; понимать правила подвижной игры «Гуси-лебеди»	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов; слушать и слышать друг друга. Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; определять новый уровень отношения к самому себе как к субъекту деятельности. Познавательные: уметь рассказать о возникновении физкультуры и спорта, правилах проведения подвижной игры «Гуси-лебеди»	Осознание своей этнической и национальной принадлежности; развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие этических чувств и доброжелательности, сопереживания чувствам других людей, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, развитие умения не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;	Удержание дистанции. Знакомство с теорией возникновения физической культуры и спорта. Разминка в движении по кругу. Подвижная игра «Гуси-лебеди»	

				формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств, установки на безопасность		
3	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	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости; развитие навыков сотрудничества со сверстниками; умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, формирование	Рассказ об Олимпийских играх - символика и традициях. Разминка с мешочками. Техника метания мешочка на дальность. Подвижная игра «Колдунчики»	

			Олимпийских игр, а также о правилах проведения подвижной игры «Колдунчики»	установки на безопасный и здоровый образ жизни		
4	Темп и ритм	Знать, что такое темп и ритм. Уметь выполнять разминку в кругу; понимать правила подвижных игр «Салки» и «Мышеловка»	Коммуникативные: представлять конкретное содержание и излагать его в устной форме; добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; искать и выделять необходимую информацию. Познавательные: уметь	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	Передвижение и выполнение упражнений с разным темпом и ритмом. Разминка в кругу. Подвижные игры «Салки» и «Мышеловка»	

			рассказать о темпе и ритме, а также о правилах проведения подвижных игр «Салки» и «Мышеловка»	и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций		
5	Личная гигиена человека	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:	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, здоровый образ жизни	Гигиена человека. Разминка в движении. Техника высокого старта. Команды «на старт», «внимание», «марш». Подвижная игра «Салки с домиками»	

			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			
Легкая атлетика						
6	Тестиро-вание бега на 30 м с высокого старта	Отличать, где право, а где лево; уметь выполнять раз-минку в движе-нии; понимать правила тести-рования' бега на 30 м с высокого старта	Коммуникативные: сохранять доб-рожелательное отношение друг к другу; устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и	Развитие мотивов учебной деятельн ости и формиро вание личност ного смысла	Повороты направо и налево. Строевые команды «равняйсь», «смирно». Разминка в движении. Тестирова-ние бега на 30 м с высо-кого старта. Подвижная игра «Ловишка»	

			сверстников. Познавательные: уметь рассказать правила проведения тестирования и подвижной игры «Ловишка»	учения, принятия и освоение социальной роли; формирование чувства гордости за свою Родину		
7	Техника челночного бега	Оценивать правильность выполнения строевых команд; уметь выполнять разминку в движении; понимать технику выполнения челночного бега	Коммуникативные: формировать навыки содействия в достижении цели со сверстниками; слушать и слышать друг друга. Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; искать и выделять необходимую информацию. Познавательные: уметь рассказать и показать технику выполнения челночного бега и правила проведения	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятия и освоение социальной роли.	Строевые упражнения. Разминка в движении; техника челночного бега; подвижная игра «Прерванные пятнашки»	

			подвижной игры «Прерванные пятнашки»	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками в разных ситуациях; развитие самостоятельности и личной ответственности		
8	Тестирование челночного бега 3 x 10 м	Знать, что такое дистанция и как ее можно удерживать; уметь выполнять разминку на месте; понимать правила тестирования челночного бега	Коммуникативные: сохранять доброжелательное отношение друг к другу; устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. Познавательные: уметь рассказать правила проведения тестирования и подвижной игры	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение	Удержание дистанции. Строевые команды «равняйся», «смирно». Разминка на месте; тестирование челночного бега 3x Ю м с высокого старта; подвижная игра «Прерванные пятнашки»	

			«Прерванные пятнашки»	социальной роли; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие самостоятельности и личной ответственности		
9	Тестирование прыжка в длину с	Знать, как проводятся размин-	Коммуникативные: сохранять доб-	Развитие мотивов учеб-	Разминка, направленная на развитие координации	

	места	ка, направленная на развитие координации движений, тестирование прыжка в длину с места; понимать правила подвижной игры «Волк во рву»	рожелательное 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»	ной 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	движений. Тестирование прыжка в длину с места. Подвижная игра «Волк во рву»	
--	-------	---	--	---	--	--

				установки на безопасный, здоровый образ жизни		
10	Тестирование наклона вперед из положения сидя	Знать, как проводятся раз- минка, направ- ленная на раз- витие гибкости, тестирование наклона вперед из положения сидя; понимать правила по- движной игры «Два Мороза»; уметь запоми- нать десятисе- кундный отрезок времени	Коммуникативные: сохранять доб- рожелательное 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, доброжелатель- ности 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	Разминка, направленная на развитие гибкости. Тестирование наклона вперед из положения сидя. Подвижная игра «Два Мороза». Упражнение на запо- минание временного отрезка	

				эстетических потребностей, ценностей и чувств		
11	Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа	Знать, как проводятся разминка, направленная на развитие координации движений, тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса , 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 подтягивания на низкой перекладине 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	Разминка, направленная на развитие координации движений. Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа. Подвижная игра «Охотник и зайцы»	

				нравственных нормах, социальной справедливости и свободе; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни		
12	Метание малого мяча на дальность	Знать, как рас- считываться на первый- второй и как перестраивать ся по этому расчету. Уметь выполнять разминку, на- правленную на развитие координации движений; по- нимать правила подвижной игры «Гуси- ле- беди»; помнить стихотворное	Коммуникативные: сохранять доб- рожелательное отношение друг к другу; устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. Познавательные: уметь рассказать о правилах проведения тестирова- ния метания малого мяча на дальность и правила подвижной Игры «Гуси- лебеди»	Осознание своей этнической и национальной принадлежности; развитие мотивов учебной деятель- ности и формирование личностного смысла учения; развитие этических чувств и доброжелательнос ти, сопереживания чувствам других людей, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в	Строевые команды «направо», «налево», «на первый-второй рассчитайсь». Разминка, направленная на раз- витие координации движений. Подвижная игра «Гуси-лебеди»	

		сопровождени е		разных социальных ситуациях, умения не со- здавать конфликты и на- ходить выходы из спорных ситуаций; формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств, установки на безопасность		
13	Техника прыжка в высоту с прямого разбега	Знать, что такое прыжок в вы- соту, как он выполняется, правила игры «Бегуны и пры- гуны»	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов (познавательная инициа- тивность); представлять конкретное содержание и излагать его в устной форме. Регулятивные: формировать умение самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; уметь осуществлять действие по об- разу и заданному правилу. Познавательные: уметь выполнять разминку на гимнастических скамейках, прыжок в высоту с прямого разбега, играть в подвижную	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	Разминка на гимна- стических скамейках. Прыжок в высоту с прямого разбега. По- движная игра «Бегуны и прыгуны»	

			игру «Бегуны и прыгуны»			
14	Прыжок в высоту с прямого разбега	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 самокоррекции. 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	Разминка на гимнастических скамейках. Прыжок в высоту с прямого разбега. Подвижная игра «Бегуны и прыгуны»	
15	Беговые упражнения	Знать, какие бывают беговые упражнения. Уметь играть в подвижную игру «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	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нрав-	Разминка в движении. Беговые упражнения. Подвижная игра «Колдунчики»	

			наставлению взрослого; уметь осуществлять действие по образцу и заданному примеру. Познавательные: уметь выполнять разминку в движении и беговые упражнения, играть в подвижную игру «Колдунчики»	ственной отзывчивости		
16	Прыжки со скакалкой	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 и фу «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	Разминка со скакалкой. Прыжки со скакалкой и в скакалку. Подвижная игра «Шмель»	
17	Прыжки через длинную скакалку	Знать, что такое скакалка и какие упражнения	Коммуникативные: формировать навыки сотрудничества со сверст-	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование	Разминка со скакалкой. Прыжки со скакалкой и в скакалку. Подвижная	

		можно с ней выполнять, как прыгать со скакалкой и в скакалку, правила игры «Шмель»	никами и взрослыми; 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 со скакалкой, прыжки со скакалкой и в скакалку, проводить подвижную игру «Шмель»	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	игра «Шмель»	
18	Прыжки в скакалку	Знать, что такое скакалка и какие упражнения можно с ней выполнять, как прыгать со скакалкой и в скакалку, правила игры «Шмель»	Коммуникативные: формировать навыки сотрудничества со сверстниками и взрослыми; 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	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	Разминка со скакалкой. Прыжки со скакалкой и в скакалку. Подвижная игра «Шмель»	

			само- коррекции. Познавательные: уметь выполнять разминку со скакалкой, прыжки со скакалкой и в скакалку, проводить подвижную игру «Шмель»	людей; формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни		
19	Круговая тренировка	Знать, что такое круговая тренировка и какие упражнения могут в нее входить, правила игры «Береги предмет»	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя; уметь сохранять доброжелательное отношение друг к другу. Регулятивные: формировать умение контролировать свою деятельность по результату; уметь сохранять заданную цель; адекватно оценивать свои действия и действия партнеров. Познавательные: уметь выполнять разминку со скакалкой, проходить станции круговой тренировки, проводить подвижную игру «Береги предмет»	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 эстетических потребностей, ценностей и чувств	Разминка со скакалкой. Круговая тренировка. Подвижная игра «Береги предмет»	

20	Вращение обруча	Знать, что такое обруч и как его можно вращать, как проводить разминку с обручами, правила игры «Попрыгунчики-воробушки»	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 игру «Попрыгунчики-воробушки»	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; формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств	Разминка с обручами. Вис углом, вис согнувшись, вис прогнувшись, переворот назад и вперед на кольцах. Вращение обруча. Подвижная игра «Попрыгунчики - воробушки»	
----	-----------------	--	--	--	--	--

21	Обруч — учимся им управлять	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-нравственной отзывчивости; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки; формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств	Разминка с обручами. Вис углом, вис согнувшись, вис прогнувшись, переворот назад и вперед на кольцах. Вращение обруча. Подвижная игра «Попрыгунчики-воробушки»	
22	Круговая тренировка	Знать, что такое Массажные мячи и что с ними можно делать, правила проведения круговой тренировки	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя; формировать умение понимать мысли, чувства, стремления и желания окружающих, их внутренний мир в целом. Регулятивные: формировать умение осуществлять действие по образцу и заданному правилу; адекватно оценивать свои действия и	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных	Разминка с массажными мячами. Круговая тренировка. Подвижные игры	

			действия партнеров. Познавательные: уметь выполнять разминку с массажными мячами, круговую тренировку, проводить подвижные игры	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; формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств		
Гимнастика с элементами акробатики						
23	Перекаты	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	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие самостоятельности и	Разминка на матах. Группировка. Перекаты. Подвижная игра «Удочка»	

			самокоррекции. Познавательные: уметь выполнять разминку на матах, делать группировку, перекаты; играть в подвижную игру «Удочка»	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		
24	Разновидности перекатов	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 самокоррекции. 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-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и	Разминка на матах. Группировка. Перекаты. Подвижная игра «Удочка»	

				свободе; формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств, установки на безопасный, здоровый образ жизни		
25	Техника выполнения кувырка вперед	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-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие самостоятельности и личной ответственности	Разминка на матах. Перекаты. Кувырок вперед. Подвижная игра «Удочка»	
26	Кувырок вперед	Знать, что такое осанка, как проводится разминка на матах, технику выполнения перекатов и кувырка вперед, правила	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов; устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие доброжелательности и	Разминка на матах. Перекаты. Кувырок вперед. Подвижная игра «Успей убрать»	

		игры «Успей убрать»	силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Познавательные: уметь выполнять разминку на матах, перекаты, кувырок вперед и играть в подвижную игру «Успей убрать»	эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие самостоятельности и личной ответственности; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни		
27	Кувырок вперед	Знать, что такое осанка, как проводится разминка на матах, технику выполнения перекатов и кувырка вперед, правила игры «Успей убрать»	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов; устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. 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	Разминка на матах. Перекаты. Кувырок вперед. Подвижная игра «Успей убрать»	

				образ жизни		
28	Стойка на лопатках, «мост»	Знать, что такое осанка, как проводится разминка, направленная на сохранение правильной осанки, технику выполнения кувырка вперед, стойки на лопатках и «моста», правила игры «Волшебные елочки»	Коммуникативные: представлять конкретное содержание и излагать его в устной форме; формировать навыки сотрудничества со сверстниками и взрослыми. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Познавательные: уметь выполнять разминку, направленную на сохранение правильной осанки, кувырок вперед, стойку на лопатках, «мост» и играть в подвижную игру «Волшебные елочки»	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 здоровый образ жизни	Разминка, направленная на сохранение правильной осанки. Кувырок вперед. Стойка на лопатках, «мост». Подвижная игра «Волшебные елочки»	
29	Стойка на лопатках, «мост» — совершенствование	Знать, как проводится разминка, направленная на сохранение правильной осанки, технику	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя; представлять конкретное содержание и излагать его в устной форме. Регулятивные: формировать умение сохранять заданную	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие	Разминка, направленная на сохранение правильной осанки. Кувырок вперед. Стойка на лопатках, «мост». Подвижная игра «Волшебные елочки»	

		выполнения кувырка вперед, стойки на лопатках и «моста», правила подвижной игры «Волшебные елочки»	цель; контролировать свою деятельность по результату. Познавательные: уметь выполнять разминку, направленную на сохранение правильной осанки, кувырок вперед, стойку на лопатках, «мост» и играть в подвижную игру «Волшебные елочки»	доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие самостоятельности и личной ответственности; формирование установки на здоровый образ жизни		
30	Стойка на лопатках, «мост» — совершенствование	Знать, как проводится разминка, направленная на сохранение правильной осанки, технику выполнения кувырка вперед, стойки на лопатках и «моста», правила подвижной игры «Волшебные елочки»	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя; представлять конкретное содержание и излагать его в устной форме. Регулятивные: формировать умение сохранять заданную цель; контролировать свою деятельность по результату. Познавательные: уметь выполнять разминку, направленную на сохранение правильной осанки, кувырок вперед, стойку на лопатках, «мост» и играть в подвижную игру	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;	Разминка, направленная на сохранение правильной осанки. Кувырок вперед. Стойка на лопатках, «мост». Подвижная игра «Волшебные елочки»	

			«Волшебные елочки»	формирование установки на здоровый образ жизни		
31	Стойка на голове	Знать, что такое стойка на голове, как проводится разминка на матах с резиновыми кольцами, технику выполнения кувырка вперед и стойки на голове	Коммуникативные: формировать навык речевых действий: использования адекватных языковых средств для отображения в речевых высказываниях с целью планирования, контроля и самооценки. Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности; осуществлять действие по образцу и заданному правилу. Познавательные: уметь выполнять разминку на матах с резиновыми кольцами, кувырок вперед, стойку на голове, проводить игровое упражнение на внимание	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	Разминка на матах с резиновыми кольцами. Кувырок вперед. Стойка на голове. Игровое упражнение	
Лыжная подготовка						
32	Организационно-методические требования на уроках,	Знать правила проведения занятий по лыжной подготовке, технику выполнения	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов; представлять	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; формирование установки на	Проверка лыжной формы, инвентаря; ступающий лыжный шаг	

	посвящен-ных лыж-ной под-готовке. Ступаю-щи й шаг на лыжах без палок	ступающего шага на лыжах без палок	конкретное содержание и излагать его в устной форме. Регулятивные: проектировать тра-ектории развития через включение в новые виды деятельности и фор-мы сотрудничества; уметь видеть указанную ошибку и исправлять ее по наставлению взрослого. Познавательные: уметь переносить лыжи и передвигаться на лыжах ступающим шагом	безопасный и здоровый образ жизни		
33	Скользя-щи й шаг на лыжах без палок	Знать правила проведения за-нятий по лыжной подготовке, технику выполнения ступающего и скользющего шага на лыжах без палок	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя; с доста-точной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями	Развитие мотивов учебной деятельности, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзыв-чивости, сопереживания чувствам других людей; развитие навыков сотруд-ничества со	Переноска лыж под ру-кой; ступающий лыж-ный шаг без палок; скользкий лыжный I шаг без палок	

			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	сверстниками, умение не создавать конфликты; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки		
34	Повороты переступанием на лыжах без палок	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	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	Переноска лыж под рукой; ступающий лыж-ный шаг без палок; скользящий лыжный шаг без палок; поворот, переступание на лыжах без палок	

			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			
35	Ступаю-щий шаг на лыжах с палками	Знать правила проведения занятий по лыжной подготовке. технику выполнения ступающего и скользящего шага на лыжах без палок, а также ступающего шага с палками	Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения; эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. Регулятивные: уметь сохранять заданную цель; контролировать свою деятельность по результату. Познавательные: уметь передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом без палок, выполнять повороты переступанием на	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	Переноска лыж с палками под рукой; ступающий лыжный шаг без палок; скользящий лыжный шаг без палок; ступающий лыжный шаг с палками	

			лыжах без палок, передвигаться на лыжах ступающим шагом с палками			
36	Скользя-щий шаг на лыжах с палками	Знать правила проведения занятий по лыжной подготовке, технику выполнения ступающего и скользющего шага на лыжах без палок, скользющего 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 скользющим шагом без палок, скользющим 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	Ступающий лыжный шаг без палок; сколь-зющий лыжный шаг без палок; скользющий лыжный шаг с палками	
37	Поворот переступанием на лыжах с палками	Знать правила проведения занятий по лыжной подготовке, технику выполнения	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя; эффективно сотрудничать и способствовать	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие этических чувств,	Ступающий лыжный шаг без палок; сколь-зющий лыжный шаг без палок; скользющий лыжный шаг с	

		ступающего и скользящего шага на лыжах без палок, скользящего лыжного шага с палками, а также поворотов переступанием на лыжах с палками	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	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	палками; повороты переступанием на лыжах с палками	
38	Подъем и спуск под уклон на лыжах без палок	Знать правила проведения занятий по лыжной подготовке, технику выполнения подъема на склон «полуелочкой» без палок, а также знать технику	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя; формировать навыки учебного сотрудничества в ходе индивидуальной и групповой работы. Регулятивные:	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие этических чувств, сопереживания чувствам других людей;	Ступающий лыжный шаг без палок; скользящий лыжный шаг без палок; скользящий и ступающий лыжный шаг с палками; спуск со склона в основной стойке; подъем на склон	

		спуска со склона в основной стойке без палок	е: 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 навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций	«полуелоч–кой»	
39	Подъем и спуск под уклон на лыжах с палками	Знать правила проведения занятий по лыжной подготовке, технику выполнения подъема на склон «полуелочкой» с лыжными палками, а также технику спуска со склона в основной стойке с лыжными палками.	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	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	Скользящий и ступающий лыжный шаг с палками; спуск со склона в основной стойке; подъем на склон «полуелочкой» на лыжах с палками. Торможение падением	

		Познакомиться с техникой тор-переступанием	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	ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций		
40	Прохождение дистан-ции и 1 км на лыжах	Узнать возможности своего организма с помощью прохождения дистанции 1 км, знать технику выполнения подъема на склон «полу-елочкой» с лыжными палками, а также спуска со склона в основной стойке с лыжными палками	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: формировать ситуацию саморегуляции эмоциональных и функциональных состояний, т. е. операционный опыт. Познавательные: уметь проходить на лыжах дистанцию 1 км, выполнять подъем и спуск со	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	Скользящий лыжный шаг с палками; спуск со склона в основной стойке; подъем на склон «полуелочкой» на лыжах с палка-ми. Прохождение ди-станции 1 км на	

			склона на лыжах с палками			
41	Скольз- ящий шаг на лыжах «змейкой»	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 же- лания окружающих, их внутренний мир в целом. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к пре- одолению препятствий и самокоррекции. 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 ситуаци- ях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций	Скольз- ящий шаг на лы- жах с палками «змей- кой»; упражнение в ме- тании на точность	
42	Прохо- ждение дистан- ции 1,5 км на лыжах	Узнать возмож- ности своего организма с по- мощью прохо- ждения дистанции 1,5 км	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с зада- чами и условиями коммуникации;	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие этических чувств, сопереживания чувствам других	Прохо- ждение дистан- ции 1,5 км на лыжах; свободное катание	

			устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: формировать ситуацию саморегуляции эмоциональных и функциональных состояний, т. е. операционный опыт. Познавательные: уметь проходить на лыжах дистанцию 1,5 км	людей; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций		
43	Контрольный урок по лыжной подготовке	Узнать, как проводятся занятия по лыжной подготовке	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; формировать навыки учебного сотрудничества в индивидуальной и групповой работе. Регулятивные: формировать умение самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; адекватно понимать оценку	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	Ступающий и скользящий шаг как с лыжными палками, так и без них; спуск со склона в основной стойке; подъем на склон «полу-елочкой»; торможение падением	

			взрослого и сверстников. Познавательные: уметь выполнять различные лыжные ходы, спускаться со склона и подниматься на него, тормозить падением			
44	Лазанье по гимнастической стенке	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:	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	Разминка на матах с резиновыми кольцами Лазанье по гимнастической стенке. Стойка на голове. Игровое упражнение	

			уметь выполнять разминку на матах с резиновыми кольцами, лазанье по гимнастической стенке, стойку на голове, проводить игровое упражнение на внимание голове, проводить игровое			
45	Перелезание на гимнастической стенке	Знать, что такое стойка на голове, как проводится разминка с гимнастическими палками, технику выполнения кувырка вперед и 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:	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 не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной	Разминка с гимнастическими палками Лазанье и перелезание гимнастической стенке. Стойка на голове. Кувырок вперед Игровое упражнение	

			уметь выполнять разминку с гимнастическими палками, лазанье и перелезание на гимнастической стенке, стойку на голове, кувырок вперед, проводить игровое упражнение на внимание	справедливости и свободе; формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств; установки на безопасный, здоровый образ жизни		
46	Висы на перекладине	Знать, что такое вис, как проводится разминка с гимнастическими палками, технику перелезания 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 обучения, формировать способность к преодолению препятствий и само-	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	Разминка с гимнастическими палками Лазанье и перелезай на гимнастической стенке. Вис стоя, вис на согнутых руках на перекладине. Подвижная игра «Удочка»	

			коррекции. Познавательные: уметь выполнять разминку с гимнастическими палками, лазанье и перелезание на гим- настической стенке, выполнять вис стоя, вис, вис на согнутых руках на перекладине, проводить подвиж- ную игру «Удочка»	безопасный, здоровый образ жизни		
--	--	--	---	--	--	--

47	Круговая трениров-ка	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	Разминка с гимнастическими палками. Лазанье и перелезание на гимнастической стенке. Вис стоя, вис на согнутых руках на перекладине. Круговая тренировка. Игровое упражнение	
----	----------------------	---	---	---	--	--

--	--	--	--	--	--	--

Знания о физической культуре						
48	Что такое физическая культура?	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	Рассказ о физической культуре. Разминка с мешочками. Техника метания мешочка на дальность. Подвижная игра «Колдунчики»
49	Тестирование подъема туловища из положения	Знать, как проводятся разминка, направленная на развитие гибкости,	Коммуникативные: сохранять доброжелательное отношение друг к другу;	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения,	Разминка, направленная на развитие гибкости. Тестирование подъема туловища из положения лежа	

	ния лежа за 30с	тестирование подъема туловища; понимать правила подвижной игры «Волк во рву»; уметь запоминать десятисекундный отрезок времени	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»	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; формирование установки на безопасность	за 30 с. Подвижная игра «Волк во рву». Упражнение на запоминание временного отрезка	
50	Тестирование виса на время	Знать, как проводятся разминка у гимнастической стенки, тестирование виса на время; понимать правила подвижной	Коммуникативные: сохранять доброжелательное отношение друг к другу; устанавливать рабочие отношения. Регулятивные:	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие	Разминка у гимнастической стенки. Тестирование виса на время. Подвижная игра «Охотник и зайцы»	

		игры «Охотник и зайцы»	формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. Познавательные: уметь рассказать о проведении тестирования вися на время и о правилах проведения подвижной игры «Охотник и зайцы»	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		
51	Ловля и броски мяча в парах	Знать, как проводятся разминка с мячами, упражнения с мячами в парах и подвижная игра «Осада	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга; устанавливать рабочие отношения; управлять по-	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной	Разминка с мячами. Упражнения с мячами в парах. Подвижная игра «Осада города»	

		города»	ведением партнера (контроль, коррекция, оценка действий партнера, умение убеждать). Регулятивные: формировать умение адекватно 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»	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		
--	--	---------	--	--	--	--

				свободы		
52	Индивидуальная работа с мячом	Знать, как проводится разминка с мячами, как выполняются ведение мяча, его ловля и броски, как играть в подвижную игру «Осада города»	Коммуникативные: формировать навык учебного сотрудничества в ходе индивидуальной работы; уметь сохранять доброжелательное отношение друг к другу. Регулятивные: формировать умение видеть указанную ошибку и исправлять ее по наставлению взрослого; контролировать свою деятельность по результату. Познавательные: уметь самостоятельно	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие эмоционально-нравственной отзывчивости; 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		

			выполнять упражнения с мячом, рассказать правила проведения подвижной игры «Осада города»			
53	Школа укрощения мяча	Знать, как проводится разминка с мячами, как выполняются ведение мяча в движении, его ловля и броски, как играть в подвижную игру «Вышибалы»	Коммуникативные: формировать навык учебного сотрудничества в ходе индивидуальной работы; уметь сохранять доброжелательное отношение друг к другу. Регулятивные: формировать умение видеть указанную ошибку и исправлять ее по наставлению взрослого; контролировать свою деятельность по результату.	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие эмоционально-нравственной отзывчивости; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций; развитие самостоятельности и	Разминка с Упражнения с мячами: ведение, броски и ловля. Подвижная игра «Вышибалы»	

			Познавательные: уметь самостоятельно выполнять упражнения с мячом, рассказать правила проведения подвижной игры «Вышибалы»	личной ответственности		
54	Прохождение поло-сы препят-ствий	Знать, что такое полоса препят-ствий, 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	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 подвижную игру «Белочка-защитница»	Разминка на гимнастических скамейках. Преодоление полосы препятствий. Подвиж-ная игра «Белочка-защитница»	

			сохранять заданную цель. Познавательные: уметь выполнять разминку на гимнастических скамейках, преодолевать полосу препятствий, играть в подвижную игру «Белочка-защитница»			
Легкая атлетика						
55	Прыжки в высоту	Знать, что такое прыжки в высоту, как они выполняются, правила игры «Грибы-шалуны»	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 контролировать свою деятельность по результату; адекватно понимать оценку взрослого и	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	Разминка со стихотворным сопровождением. Прыжок в высоту спиной вперед. Прыжок в высоту с прямого разбега. Подвижная игра «Грибы-шалуны»	

			сверстников. Познавательные: уметь выполнять разминку со стихотворным сопровождением, прыжок в высоту спиной вперед, играть в подвижную игру «Грибы-шалуны»			
56	Эстафеты с мячом	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 ин-	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	Разминка с мячом. Ведение мяча в движении. Эстафеты с мячом	

			формацию. Познавательные: уметь выполнять разминку с мячом, вести мяч правой и левой рукой в движении, участвовать в эстафетах	нормах, социальной справедливости		
57	Бросок набивного мяча от груди	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 самокоррекции; уметь видеть указанную ошибку и исправлять ее по наставлению	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	Разминка с набивными мячами. Броски набивного мяча от груди. Подвижная игра «Вышибалы через сетку»	

			взрослого.Познавательные: уметь выполнять разминку с набивными мячами, броски набивного мяча от груди; играть в подвижную игру «Вышибалы через сетку»			
58	Тестирование прыжка в длину с места	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 тестиро-	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки	Беговая разминка. Тестирование прыжка в длину с места. Подвижная игра «Собачки»	

			вание прыжков в длину, играть в подвижную игру «Собачки»			
59	Тестирование подтягивания на низкой перекладине	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,	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки		

			озеро»			
60	Тестирование подъема туловища за 30 с	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	Разминка в движении. Тестирование подъема туловища за 30 с. Подвижная игра «Лес, болото, озеро»	
61	Тестирование метания малого мяча на точность	Знать, как проводится тестирование метания малого мяча на	Коммуникативные: сохранять доброжелательное отношение друг к	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нрав-	Разминка с мешочками. Тестирование метания малого мяча на точность. Подвижная игра	

		точность, как играть в подвижную игру «Ловишка с мешочком на голове»	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, играть в подвижную игру «Ловишка с мешочком на голове»	ственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе	«Ловишка с мешочком на голове»	
62	Тестирование бега на 30 м с высокого старта	Знать, как сдается тестирование бега на 30 м с высокого старта. Уметь играть в подвижную игру «Хвостики»	Коммуникативные: сохранять доброжелательное отношение друг к другу; устанавливать рабочие отношения; представлять	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других	Разминка в движении. Тестирование бега на 30 м с высокого старта. Подвижная игра «Хвостики»	

			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, играть в подвижную игру «Хвостики»	людей; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе		
63	Тестирование челночного бега 3*10м	Знать, как сдается тестирование челночного бега 3х10 м. Уметь играть в подвижную игру «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	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	Разминка в движении. Тестирование челночного бега 3 х 10 м. Подвижная игра «Бросай далеко, собирай быстрее»	

			оценку взрослого и сверстников; уметь осуществлять итоговый контроль. Познавательные: уметь выполнять разминку в движении, сдавать тестирование челночного бега 3х 10 м, играть в подвижную игру «Бросай далеко, собирай быстрее»	нормах, социальной справедливости и свободе		
64	Командные подвижные игры	Знать правила игры «День и ночь», понимать, что значит команда. Уметь играть 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	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	Разминка в движении. Подвижные игры «Хвостики» и «День и ночь»	

			результату.Познавательные: уметь выполнять разминку в движении, играть в подвижные игры «Хвостики» и «День и ночь»			
65	Подвижные игры с мячом	Знать игры, в которых используется мяч, правила игр «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 игры «Ловишка», «Вышибалы», «Игра в птиц	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	Разминка в движении. Подвижные игры «Вышибалы», «Ловишка», «Игра в птиц с мячом»	

			с мячом»			
66	Подвижные игры с мячом	Знать игры, в которых используется мяч, правила игр «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 игры «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	Разминка в движении. Подвижные игры «Вышибалы», «Ловишка», «Игра в птиц с мячом»	

