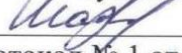


Частное общеобразовательное учреждение

«ПРАВОСЛАВНАЯ ГИМНАЗИЯ ВО ИМЯ СВЯТИТЕЛЯ ИОАННА, МИТРОПОЛИТА ТОВОЛЬСКОГО»

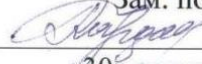
«РАССМОТРЕНО»

Руководитель МО

 /Шанаурова Т.А.  
Протокол № 1 от «28» августа 2018г.

«СОГЛАСОВАНО»

Зам. по УВР

 /Кардашова Г.П.  
«30» августа 2018г.

«УТВЕРЖДЕНО»

Директор ЧОУ ГИГ

/Зайченко И.С.

«30» августа 2018г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО  
ПРЕДМЕТУ «ФИЗКУЛЬТУРА»  
1 класс**

Разработала: Телкова А.В.

**Срок реализации: период обучения**

## 1. Пояснительная записка

Рабочая программа по учебному курсу «Физическая культура» для 1-4 классов разработана на основе примерной программы по физической культуре федерального государственного образовательного стандарта общего начального образования (приказ Министерства образования и науки Российской Федерации №373 от 6 октября 2009 года «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта общего начального образования») и авторской программы

«Физическая культура» В.И. Ляха, А.А. Зданевича. М, «Просвещение», 2011 год .Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная система человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия. Активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

С учётом этих особенностей **целью** программы по физической культуре является 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**:

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

## 2. Общая характеристика учебного предмета.

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

Учебный предмет «Физическая культура» призван сформировать у обучающихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью и физической подготовленности, в целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В процессе освоения учебного материала данной области обеспечивается формирование целостного представления о единстве биологического, психического и социального в человеке, законах и закономерностях развития и совершенствования его психофизической природы.

**Общая цель обучения** учебному предмету «Физическая культура» в начальной школе — формирование физической культуры личности школьника посредством освоения основ содержания физкультурной деятельности с общеразвивающей направленностью. Курс учебного предмета «Физическая культура» в начальной школе реализует познавательную и социокультурную цели.

**1. Познавательная цель** предполагает формирование у обучающихся представлений о физической культуре как составляющей целостной научной картины мира, ознакомление учащихся с основными положениями науки о физической культуре.

**2. Социокультурная цель** подразумевает формирование компетенции детей в области выполнения основных двигательных действий, как показателя физической культуры человека.

В соответствии с целью учебного предмета «Физическая культура» формулируются **задачи учебного предмета:**

- формирование знаний о физкультурной деятельности, отражающих ее культурно-исторические, психолого-педагогические и медико-биологические основы;
- совершенствование навыков в базовых двигательных действиях, их вариативного использования в игровой деятельности и самостоятельных учебных занятиях;
- расширение двигательного опыта посредством усложнения ранее освоенных движений и овладения новыми двигательными действиями, с повышенной координационной сложностью;

- формирование навыков и умений в выполнении физических упражнений различной педагогической направленности, связанных с профилактикой здоровья, коррекцией телосложения, правильной осанкой и культурой движения;
- расширение функциональных возможностей разных систем организма, повышение его адаптивных свойств за счет направленного развития основных физических качеств и способностей;
- формирование практических умений, необходимых в организации самостоятельных занятий физическими упражнениями в их оздоровительных и рекреативных формах, групповому взаимодействию, посредством подвижных игр и элементов соревнования.

Сформулированные цель и задачи базируются на требованиях к освоению содержания образования, указанных в федеральном государственном образовательном стандарте начального образования и отражают основные направления педагогического процесса по формированию физической культуры личности в ходе теоретической, практической и физической подготовки учащихся.

Для достижения планируемых результатов и реализации поставленных целей решаются следующие практические задачи:

#### **Формирование:**

- интереса учащихся к занятиям физической культурой, осознания красоты и эстетической ценности физической культуры, гордости и уважения к системам национальной физической культуры;
- умений выбирать средства физической культуры в соответствии с различными целями, задачами и условиями; правильно основные двигательные действия; самостоятельно заниматься физической культурой; составлять элементарные комплексы для занятий физическими упражнениями небольшого объёма.

#### **Воспитание:**

- позитивного эмоционально-ценностного отношения к занятиям физической культурой;
- потребности пользоваться всеми возможностями физической культуры.

#### **Обучение:**

- первоначальными знаниями о терминологии, средствах и методах физической культуры.

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

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;

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

Материал программы направлен на реализацию приоритетных **задач образования** — формирование всестороннего гармонично развитой личности; на реализацию творческих способностей обучающихся, их физическое совершенствование, на развитие основных двигательных (физических) жизненно важных качеств; на формирование у школьников научно обоснованного отношения к окружающему миру. В соответствии с программой образовательный процесс в области физической культуры в начальной школе должен быть ориентирован:

- на развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- на обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями базовых видов спорта;
- на освоение знаний о физической культуре;
- на обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями.

**Принципы**, лежащие в основе построения программы:

- личностно ориентированные принципы — двигательного развития, творчества, психологической комфортности;
- культурно ориентированные принципы — целостного представления о физической культуре, систематичности, непрерывности овладения основами физической культуры;
- деятельностно ориентированные принципы — двигательной деятельности, перехода от совместной учебно-познавательной деятельности к самостоятельной физкультурной деятельности младшего школьника;
- принцип достаточности и сообразности, определяющий распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
- принцип вариативности, лежащий в основе планирования учебного материала в соответствии с особенностями физического развития, медицинских показаний, возрастно-половыми особенностями учащихся, интересами учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), региональными климатическими условиями и типом, видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы).

Программа переработана и адаптирована ориентируясь на индивидуальные особенности учащихся и направлена на реализацию приоритетной задачи образования - формирование всестороннего гармоничного развития личности при образовательной, оздоровительной и воспитательной направленности; на реализацию творческих способностей обучающихся, их физическое совершенствование; на развитие основных двигательных (физических) качеств — гибкости, ловкости, быстроты движений, мышечной силы и выносливости; на

формирование у школьников научно обоснованного отношения к окружающему миру, а так же с учётом факторов, оказывающих существенное влияние на состояние здоровья учащихся. К таким факторам относятся:

- неблагоприятные социальные, экономические и экологические условия;
- факторы риска, имеющие место в образовательных учреждениях, которые приводят к дальнейшему ухудшению здоровья учащихся;
- формируемые в младшем школьном возрасте комплексы знаний, установок, правил поведения, привычек и навыков здорового образа жизни;
- особенности отношения учащихся младшего школьного возраста к своему здоровью.

### **3. Место предмета в учебном плане**

В соответствии с федеральным базисным учебным планом и примерными программами начального общего образования, согласно учебному плану НОУ «Православная гимназия во имя Святителя Иоанна , митрополита Тобольского» предмет «Физическая культура» изучается в 1 классе по 3 часа в неделю- 33 учебных недели (99 ч. в год)

### **4. Ценностные ориентиры содержания учебного предмета.**

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».

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

## **5. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного курса «Физическая культура» .**

Программа и учебники для обучающихся 1 классов подготовлены в соответствии с концепцией физического воспитания, что позволяет реализовать все заложенные в них требования к обучению учащихся в начальной школе.

**Личностные результаты** освоения содержания образования в области физической культуры:

- формирование основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности; формирование ценностей многонационального российского общества; становление гуманистических и демократических ценностных ориентаций;
- формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы, народов, культур и религий;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.



## **Метапредметные результаты освоения содержания образования в области физической культуры:**

- овладение способностью принимать и (охранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления);
- освоение способов решения проблем творческого и поискового характера;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии;
- использование знаково-символических средств представления информации для создания моделей изучаемых объектов и процессов, схем решения учебных и практических задач;
- активное использование речевых средств и средств информационных и коммуникационных технологий для решения коммуникативных и познавательных задач;
- использование различных способов поиска (в справочных источниках и открытом учебном информационном пространстве сети Интернет), сбора, обработки, анализа, организации, передачи и интерпретации информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами и технологиями учебного предмета; в том числе умение вводить текст с помощью клавиатуры, фиксировать (записывать) в цифровой форме измеряемые величины и анализировать изображения, звуки, готовить своё выступление и выступать с аудио-, видео - и графическим сопровождением; соблюдать нормы информационной избирательности, этики и этикета;
- овладение навыками смыслового чтения текстов различных стилей и жанров в соответствии с целями и задачами; осознанно строить речевое высказывание в соответствии с задачами коммуникации и составлять тексты в устной и письменной формах;
- овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовидовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям;
- готовность слушать собеседника и вести диалог; готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать своё мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий;
- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности (природных, социальных, культурных, технических и др.) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;
- умение работать в материальной и информационной среде начального общего образования (в том числе с учебными моделями) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета.

#### **Предметные результаты освоения содержания образования в области физической культуры:**

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, показателями физического развития (длиной, массой тела и др.), показателями развития основных двигательных качеств.

#### **Требования к качеству освоения программного материала**

В результате освоения предлагаемой программы учебного предмета «Физическая культура» учащиеся, закончившие этап начального обучения, должны:

#### **Называть, описывать и раскрывать:**

- роль и значение занятий физическими упражнениями в жизни младшего школьника;
- значение правильного режима дня, правильного питания, процедур закаливания, утренней гигиенической гимнастики, физкультурных пауз в течение учебного дня;

- связь физической подготовки с развитием двигательных качеств, опорно-двигательной, дыхательной и кровеносной систем;
- значение физической нагрузки и способы её регулирования;
- причины возникновения травм во время занятий физическими упражнениями, профилактику травматизма;

**уметь:**

- выполнять упражнения для профилактики нарушений осанки, плоскостопия, зрения;
- выполнять упражнения дыхательной гимнастики, психорегуляции;
- составлять при помощи взрослых индивидуальные комплексы упражнений для самостоятельных занятий физической культурой;
- варьировать предложенные комплексы упражнений для утренней гигиенической гимнастики, физкультурминуток;
- выполнять упражнения и простейшие акробатические и гимнастические комбинации, упражнения лёгкой атлетики;
- выполнять двигательные действия при передвижении на лыжах и плавании (при соответствии климатических и погодных условий требованиям к организации лыжной подготовки и занятий плаванием);
- участвовать в подвижных играх и организовывать подвижные игры со сверстниками, оценивать результаты подвижных игр;
- выполнять игровые действия в футболе, баскетболе и волейболе, играть по упрощённым правилам;
- организовывать и соблюдать правильный режим дня;
- подсчитывать частоту сердечных сокращений и дыхательных движений для контроля состояния организма во время занятий физическими упражнениями;
- измерять собственные массу и длину тела;
- оказывать доврачебную помощь при лёгких травмах опорно-двигательного аппарата и кожных покровов.

## ***Требования к уровню развития учащихся***

### ***Учащиеся должны знать:***

Об особенностях зарождения физической культуры, истории первых Олимпийских играх;

О способах и особенностях движений и передвижений человека, роль и значении психических биологических процессов в осуществлении двигательных актов;

Об обучении движениям, роль зрительного и слухового анализатора при их освоении и выполнении;

Об общих и индивидуальных основах личной гигиены, правилах использования закаливающих процедур, профилактики осанки и поддержание достойного внешнего вида;

О причинах травматизма на занятиях физической культурой и правилах его предупреждения.

### ***Уметь:***

Составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики, комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;

Организовывать и проводить самостоятельные формы занятий, закаливающие процедуры по индивидуальным планам;

Взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культурой.

### ***Двигательные умения, навыки и способности:***

*В циклических и ациклических локомоциях:* правильно выполнять основные движения в ходьбе, беге, прыжках; с максимальной скоростью бега до 60 м по дорожке стадиона, другой ровной открытой местности; бег в равномерном темпе до 5 мин; лазать по гимнастической лестнице, гимнастической стенке; преодолевать с помощью бега и прыжков полосу из 3-5 препятствий;

*В метаниях на дальность и на меткость:* метать небольшие предметы массой 150 г на дальность из разных исходных положений (стоя, с колена, сидя) правой и левой рукой (с места и с 1-3 шагов разбега); попадать малым мячом внутрь гимнастического обруча, установленного на расстоянии 10 м для мальчиков и 7 м для девочек.

*В гимнастических и акробатических упражнениях:* ходить, бегать и прыгать при изменении длины, частоты и ритмы движения; выполнять строевые упражнения, рекомендованные комплексной программой для учащихся 1-4 классов; принимать основные положения и осуществлять движения рук, ног, туловища без предметов и с предметами (большим и малым мячами, палкой, обручем, набивным мячом массой 1 кг, гантелями массой 0.5-2 кг с соблюдением правильной осанки); выполнять висы и упоры, рекомендованные комплексной программой для учащихся 1-4 классов; прыгать через скакалку, стоя на месте, вращая её вперёд и назад; в положении наклона туловища вперёд (ноги в коленях не сгибать) касаться пальцами рук пола.

*В единоборствах:* осуществлять простейшие единоборства "Бой петухов", "Часовые и разведчики", "Перетягивание в парах", "Выталкивание из круга".

*В подвижных играх:* уметь играть в подвижных играх с бегом, прыжками, метаниями; элементарно владеть мячом: держание, передача на расстояние до 5 м, ловля, ведение, броски в процессе соответственно подобранных подвижных игр; играть в одну из игр, комплексно воздействующих на организм ребёнка, типа "Пионербол", "Борьба за мяч", "Перестрелка", мини-футбол, мини-гандбол, мини-баскетбол.

*Физическая подготовленность:* показывать результаты не ниже чем средний уровень основных физических способностей (см. таблицу)

### Уровень физической подготовленности

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

## **1-й класс.**

**Личностными результатами** изучения предмета «Физическая культура» являются следующие умения:

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.

Средством достижения этих результатов служат совместные подвижные игры на уроках.

**Метапредметными результатами** изучения курса «Физическая культура» являются:

- характеристика явлений (действий и поступков), их объективная оценка на основе усвоенных знаний и имеющегося опыта;
- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, способов их исправления.

**Предметными результатами** изучения курса «Физическая культура» являются :

- представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр.

## **6.Содержание учебного курса**

### **1 класс (99 часов)**

#### **Знания о физической культуре 3 часа**

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Возникновение физической культуры у древних людей. Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, ходьба на лыжах как жизненно важные способы передвижения человека. Режим дня и личная гигиена.

#### **Способы физкультурной деятельности 3 часа**

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

#### **Физическое совершенствование**

##### *Легкая атлетика*

*Бег:* с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед), из разных исходных положений и с разным положением рук.

*Прыжки:* на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; запрыгивание на горку из матов и спрыгивание с нее.

*Броски:* большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди.

*Метание:* малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену.



### ***Подвижные игры***

*На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»:* «У медведя во бору», «Раки», «Тройка», «Бой петухов», «Совушка», «Салки-догонялки», «Альпинисты», «Змейка», «Не урони мешочек», «Петрушка на скамейке», «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей» 2; игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись — разойдись», «Смена мест».

*На материале раздела «Легкая атлетика»:* «Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Горелки», «Рыбки», «Салки на болоте», «Пингвины с мячом», «Быстро по местам», «К своим флажкам», «Точно в мишень», «Третий лишний».

*На материале раздела «Лыжная подготовка»:* «Охотники и олени», «Встречная эстафета», «День и ночь», «Попади в ворота», «Кто дальше прокатится», «На буксире».

*На материале раздела «Спортивные игры»:*

**Футбол:** удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу; подвижные игры типа «Точная передача».

**Баскетбол:** ловля мяча на месте и в движении: низко летящего и летящего на уровне головы; броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади за головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); подвижные игры: «Брось — поймай», «Выстрел в небо», «Охотники и утки».

***Общеразвивающие физические упражнения*** на развитие основных физических качеств.

### ***Гимнастика с основами акробатики***

*Организующие команды и приемы:* построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!», «Равняйся!», «Шагом марш!», «На месте стой!»; размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по командам «Налево!» и «Направо!»; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге.

*Акробатические упражнения:* упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади); седы (на пятках, углом); группировка из положения лежа и раскачивание в плотной группировке (с помощью); перекаты назад из седа в группировку и обратно (с помощью); перекаты из упора присев назад и боком.

*Гимнастические упражнения прикладного характера:* ползание и переползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания; танцевальные упражнения (стилизованная ходьба и бег); хождение по наклонной гимнастической скамейке; прыжки через скакалку; вращение скакалки; вращение гимнастического обруча.

### ***Лыжные гонки***

*Организуемые команды и приемы:* «Лыжи на плечо!», «Лыжи под руку!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!»; переноска лыж на плечо и под рукой; передвижение в колонне с лыжами.

*Передвижения на лыжах* ступающим и скользящим шагом.

*Повороты* переступанием на месте.

*Спуски* в основной стойке.

*Подъемы* ступающим и скользящим шагом.

*Торможение* падением.

### Тематическое планирование уроков физической культуры 1 класс

№ урока  дата	Тема урока	Тип урока	Планируемые результаты			Характерис тика деятельност и учащихся	Инструмента рий оценки	
			предметные		Метапредметные			Личностные
			Обучаемый научится	Обучаемый получит возможность научиться				
<b>1 четверть</b>								
<b>Легкая атлетика (11 часов)</b>								
1  11.09	<u>Инструктаж по ТБ.</u>  Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Подвижная игра «Два	Вводный	Применять правила ТБ на уроках легкой атлетики	правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м.	<u>Позн.</u> понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя;  <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в	Ориентация на содержательные моменты школьной действительности и адекватное осознанное представление о качествах	Развитие скоростных качеств	

	мороза».				сотрудничестве с учителем; <u>Коммун.</u> задавать вопросы;	хорошего ученика; проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий		
2 12.09	Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег 30 м. Подвижная игра «Вызов номера»	Изучен ие нового матери ала	Бегать на короткую дистанцию	правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 30 м.	<u>Позн.</u> понимание и принятие цели. Сформулированной педагогом; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;  <u>Коммун.</u> Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности; использовать речь для регуляции своего действия;	проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий; проявление учебных мотивов;	Развитие скоростных качеств	Понятие <i>короткая дистанция</i>
3 14.09	Разновидности ходьбы. Бег с ускорением. Бег 60 м. Ходьба с высоким	Изучен ие нового матери ала	Бегать на короткую дистанцию	правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с	<u>Позн.</u>  понимать и принимать цели, сформулированные учителем;  <u>Регул.</u>	проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию	Развитие скоростных качеств	

	подниманием бедра. Подвижная игра «Вызов номера».			максимальной скоростью до 60 м.	Принимать и сохранять учебную задачу <u>Коммун.</u>  Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности	занятий; проявление учебных мотивов;		
4 18.09	Ходьба на носках, пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Бег 30, 60 м. подвижная игра «Зайцы в огороде».	Комбинированный	Ходить под счёт	правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 30 м, до 60 м.	<u>Позн.</u> уметь использовать наглядные модели; Находить ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию;  <u>Регул.</u> принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу;  <u>Коммун.</u> формулировать собственное мнение;	Ориентация на содержательные моменты школьной действительности и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика; проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий	Развитие скоростных качеств	Понятие «короткая дистанция».
5 19.09	Бег с ускорением. Бег 60 м.	Комбинированный	Ходить под счёт. Бегать на короткую	правильно выполнять основные	<u>Позн.</u> понимать и принимать цели, сформулированные учителем;	проявление учебных мотивов; предпочтение	Ходьба с высоким поднимани	Бег с ускорением

	Подвижная игра «Вызов номера».	ый	дистанцию с ускорением	движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м.	<u>Регул.</u> принимать и сохранять учебную задачу; осуществлять контроль по образцу;  <u>Коммун.</u> формулировать собственное мнение; допускать возможность существования у людей различных точек зрения; задавать вопросы;	уроков «школьного» типа урокам «дошкольного» типа	ем бедра. Развитие скоростных качеств.	
6 21.09	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. Подвижная игра «Два мороза».	Изучение нового материала	Выполнять прыжки на одной ноге и на двух на месте.	Выполнять прыжки на одной ноге и на двух на месте.	<u>Позн.</u> понимать и принимать цели, сформулированные учителем;  <u>Регул.</u> принимать и сохранять учебную задачу; адекватно воспринимать словесную оценку учителя;	Ориентация на содержательные моменты школьной действительности	Развитие скоростно-силовых качеств	Прыжок в длину с места.
7 25.09	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. Подвижная игра «Два мороза».	Изучение нового материала	Выполнять прыжки на одной ноге и на двух на месте.	Выполнять прыжки на одной ноге и на двух на месте.	<u>Позн.</u> уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию;  <u>Регул.</u> принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу;	проявление учебных мотивов; предпочтение уроков «школьного» типа урокам «дошкольного» типа	Развитие скоростно-силовых качеств	Прыжок в длину с места.

					Коммун. формулировать собственное мнение;			
8 26.09	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. Подвижная игра «Лисы и куры».	Комбинированный	правильно выполнять основные движения в прыжках;	приземляться в яму на две ноги	<u>Позн.</u> понимать и принимать цели, сформулированные учителем; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу <u>Коммун.</u> Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности	проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий; проявление учебных мотивов;	Развитие скоростно-силовых качеств	Прыжок в длину с места.
9 28.09	Метание малого мяча из положения стоя грудью в направления метания. Подвижная игра «К своим флажкам».	Изучение нового материала	правильно выполнять основные движения в метании;	метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений	<u>Позн.</u> понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; <u>Коммун.</u> задавать вопросы;	Ориентация на содержательные моменты школьной действительности и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика;	Развитие скоростно-силовых способностей	Метание малого мяча

10 2.10	Метание малого мяча из положения стоя грудью в направления метания на заданное расстояние. Подвижная игра «Попади в мяч».	Изучение нового материала	правильно выполнять основные движения в метании;	метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений	<u>Позн.</u> уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию; <u>Регул.</u> принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу; <u>Коммун.</u> формулировать собственное мнение;	проявление учебных мотивов; предпочтение уроков «школьного» типа урокам «дошкольного» типа	Развитие скоростно-силовых способностей	Метание малого мяча
11 3.10	Метание малого мяча из положения стоя грудью в направления метания на заданное расстояние. Подвижная игра «Кто дальше бросит».	Комбинированный	правильно выполнять основные движения в метании;	метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений	<u>Позн.</u> понимать и принимать цели, сформулированные учителем; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу <u>Коммун.</u> Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности	проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий; проявление учебных мотивов;	Развитие скоростно-силовых способностей	Метание малого мяча из положения стоя
<b>Подвижные игры (10 часов)</b>								
12	<u>Инструктаж по</u>	Изучение	играть в подвижные	играть в подвижные игры	<u>Позн.</u> уметь использовать наглядные модели; Находит	Ориентация на содержательные	Развитие скоростно-	



5.10	<u>ТБ.</u> Эстафеты. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза».	нового материала	игры с бегом, прыжками, метаниями	с бегом, прыжками, метаниями	ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию;  <u>Регул.</u> принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу;  <u>Коммун.</u> формулировать собственное мнение;	моменты школьной действительности и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика;	силовых способностей.	
13-14 9.10-10.10	Эстафеты. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза».	Комплексный	играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	<u>Позн.</u> понимать и принимать цели, сформулированные учителем;  <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу  <u>Коммун.</u> Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности	проявление учебных мотивов; предпочтение уроков «школьного» типа урокам «дошкольного» типа	Развитие скоростно-силовых способностей.	
15-16 12.10-16.10	. Эстафеты. Игры: «Пятнашки», «Два мороза».	Комплексный	играть в подвижные игры с бегом, прыжками,	играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	<u>Позн.</u> уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию;	проявление особого интереса к новому, собственно школьному	Развитие скоростно-силовых способностей	

			метаниями		<p><u>Регул.</u> принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу;</p> <p><u>Коммун.</u> формулировать собственное мнение;</p>	содержанию занятий; проявление учебных мотивов;		
17-18 17.10 19.10	. Эстафеты. Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде».	Компл екс- ный	играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	<p><u>Позн.</u> понимать и принимать цели, сформулированные учителем;</p> <p><u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу</p> <p><u>Коммун.</u> Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности</p>	Ориентация на содержательные моменты школьной действительности и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика;	Развитие скоростно-силовых способностей	
<b>Подвижные игры на основе баскетбола (6 часов)</b>								
19-20 23.10 24.10	<u>Инструктаж по ТБ</u> Бросок мяча снизу на месте. Игра «Школа	Изучение нового материала	владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля,	играть в мини-баскетбол	<u>Позн.</u> уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию;	Ориентация на содержательные моменты школьной действительности и адекватное	Развитие координационных способностей	Ловля мяча на месте.

	мяча».		ведение, броски в процессе подвижных игр;		Регул. принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу;  Коммун. формулировать собственное мнение;	осознанное представление о качествах хорошего ученика;		
21-22 26.10 30.10	Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте.. Эстафеты с мячами. Игра «Играй, играй-мяч не теряй».	Комплексный	владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр;	играть в мини-баскетбол	<u>Позн.</u>  понимать и принимать цели, сформулированные учителем;  <u>Регул.</u>  Принимать и сохранять учебную задачу  <u>Коммун.</u>  Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности	проявление учебных мотивов; предпочтение уроков «школьного» типа урокам «дошкольного» типа	Развитие координационных способностей	Ловля мяча на месте.
23-24 31.10 2.11	. Игры: «подвижная цель», «Мяч ловцу».	комплексный	ОРУ в парах. Игры: «подвижная цель», «Мяч ловцу». Эстафеты..	Уметь играть в подвижные игры	Знать правила подвижных игр	проявление учебных мотивов; предпочтение уроков «школьного» типа урокам «дошкольного» типа	Развитие ориентировки в пространстве	

2 четверть

**Гимнастика (9 часов)**

25 13.11	<p><u>Инструктаж по ТБ</u></p> <p>Основная стойка. Построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг. Группировка. Игра «Лисы и куры» .</p>	Изучение нового материала	выполнять строевые команды	Выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации	<p><u>Позн.</u></p> <p>понимать и принимать цели, сформулированные учителем;</p> <p><u>Регул.</u></p> <p>Принимать и сохранять учебную задачу</p> <p><u>Коммун.</u></p> <p>Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности <u>Позн.</u></p> <p>понимать и принимать цели, сформулированные учителем;</p> <p><u>Регул.</u></p> <p>Принимать и сохранять учебную задачу</p> <p><u>Коммун.</u></p> <p>Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности</p>	проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий; проявление учебных мотивов;	Развитие координационных способностей	Перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях.
26-27	Основная	Компл	выполнять	Выполнять	<u>Позн.</u> уметь использовать	проявление	Развитие	Название

14.11 16.11	стойка. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях. Игра «Лисы и куры».	ексный	строевые команды	акробатические элементы отдельно и в комбинации	наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию;  <u>Регул.</u> принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу;  <u>Коммун.</u> формулировать собственное мнение;	учебных мотивов; предпочтение уроков «школьного» типа урокам «дошкольного» типа	координационных способностей.	основных гимнастических снарядов
28-29 20.11 21.11	Основная стойка. Кувырок вперед в группировке. ОРУ. Игра «Совушка».	Комплексный	выполнять строевые команды	Выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации	<u>Позн.</u> понимать и принимать цели, сформулированные учителем;  <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу  <u>Коммун.</u> Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности	проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий; проявление учебных мотивов;	Развитие координационных способностей	
30-31 23.11	Основная стойка. Кувырок назад. Игра «Лисы и	Комплексный	выполнять строевые команды	Выполнять акробатические элементы отдельно и в	<u>Позн.</u> уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и	Ориентация на содержательные моменты школьной	Развитие координационных способностей	

27.11	куры».			комбинации	различную информацию; <u>Регул.</u> принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу; <u>Коммун.</u> формулировать собственное мнение;	действительности и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика;	ей	
32-33 28.11 30.11	Кувырки вперед и назад. Игра «Хитрая лиса»	Контрольный	Научиться выполнять строевые упражнения.	Выполнять упражнения в равновесии	<u>Позн.</u> понимать и принимать цели, сформулированные учителем; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу <u>Коммун.</u> Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности	проявление учебных мотивов; предпочтение уроков «школьного» типа урокам «дошкольного» типа	Выполнение команды «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». Кувырки вперед и назад. Развитие координационных способностей	Правильное выполнение кувырков вперед и назад.
<b>Лыжная подготовка (15 час)</b>								
34	<u>Инструктаж по</u>	Изучение	Правильно переносить	Правильно ухаживать за	<u>Позн.</u> уметь использовать наглядные модели; Находить	проявление особого интереса к	Развитие координации	Выполни

4.12	<u>ТБ</u> Переноска и надевание лыж	нового материала	лыжи	лыжами	ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию; <u>Регул.</u> принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу; <u>Коммун.</u> формулировать собственное мнение;	новому, собственно школьному содержанию занятий; проявление учебных мотивов;	онных и силовых способностей	упражнение
35 5.12	Ступающий и скользящий шаг «Играй, играй-мяч не теряй».	Изучение нового материала	Передвигаться на лыжах	Передвигаться на лыжах	<u>Позн.</u> понимать и принимать цели, сформулированные учителем; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу <u>Коммун.</u> Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности	Ориентация на содержательные моменты школьной действительности и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика;	Развитие координационных и силовых способностей	
36 7.12	Ступающий шаг без палок «Играй, играй-мяч не теряй».	Изучение нового материала	Передвигаться на лыжах	Передвигаться на лыжах	<u>Позн.</u> понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять			

		ала			учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; <u>Коммун.</u> задавать вопросы;			
37 11.12	Ступающий шаг с палками «Играй, играй-мяч не теряй».	Изучение нового материала	Передвигаться на лыжах	Передвигаться на лыжах	<u>Позн.</u> понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; <u>Коммун.</u> задавать вопросы;			
38 12.12	Скользкий шаг без палок «Играй, играй-мяч не теряй».	Изучение нового материала	Передвигаться на лыжах	Передвигаться на лыжах	<u>Позн.</u> уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию; <u>Регул.</u> принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу; <u>Коммун.</u> формулировать			



					собственное мнение;			
39 14.12	Скользкий шаг с палками Игра «Школа мяча».	Изучение нового материала	Передвигаться на лыжах	Передвигаться на лыжах	<u>Позн.</u> понимать и принимать цели, сформулированные учителем; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу <u>Коммун.</u> Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности	проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий; проявление учебных мотивов;	Развитие силовых способностей	
40 18.12	Повороты переступанием. Игра «Школа мяча».	Изучение нового материала	Передвигаться на лыжах	Передвигаться на лыжах	<u>Позн.</u> уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию; <u>Регул.</u> принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу; <u>Коммун.</u> формулировать собственное мнение;	проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий; проявление учебных мотивов;	Развитие координационных и силовых способностей	Выполни упражнение
41-42	Подъёмы и спуски под	Изучение	Передвигаться	Передвигаться	<u>Позн.</u>	проявление учебных мотивов;	Развитие координации	

19.12 21.12	склон. Игра «Школа мяча».	нового материала	ся на лыжах	на лыжах	<p>понимать и принимать цели, сформулированные учителем;</p> <p><u>Регул.</u></p> <p>Принимать и сохранять учебную задачу</p> <p><u>Коммун.</u></p> <p>Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности</p>	предпочтение уроков «школьного» типа урокам «дошкольного» типа	онных и силовых способностей	
43-44 25.12 26.12	Подъём лесенкой наискось. Игра «Школа мяча».	Изучение нового материала	Передвигаться на лыжах	Передвигаться на лыжах	<p><u>Позн.</u> уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию;</p> <p><u>Регул.</u> принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу;</p> <p><u>Коммун.</u> формулировать собственное мнение;</p>	проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий; проявление учебных мотивов;	Развитие координационных и силовых способностей	
45-46 28.12 2.01.	Передвижение на лыжах до 1 км. Игра «Школа мяча».	Изучение нового материала	Передвигаться на лыжах	Передвигаться на лыжах	<p><u>Позн.</u></p> <p>понимать и принимать цели, сформулированные учителем;</p>	Ориентация на содержательные моменты школьной действительности	Развитие координационных и силовых способностей	Выполни упражнение

2018		ала			<u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу <u>Коммун.</u> Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности	и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика;	ей	
47 3.01	Передвижение на лыжах до 1км. Игра «Школа мяча».	Изучение нового материала	Передвигаться на лыжах	Передвигаться на лыжах	<u>Позн.</u> понимать и принимать цели, сформулированные учителем; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу <u>Коммун.</u> Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности	Ориентация на содержательные моменты школьной действительности и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика;	Развитие координационных и силовых способностей	Выполни упражнение
48 4.01	Передвижение на лыжах до 1км. Игра «Школа мяча».	Изучение нового материала	Передвигаться на лыжах	Передвигаться на лыжах	<u>Позн.</u> понимать и принимать цели, сформулированные учителем; <u>Регул.</u>	Ориентация на содержательные моменты школьной действительности и адекватное	Развитие координационных и силовых способностей	Выполни упражнение

		ала			Принимать и сохранять учебную задачу <u>Коммун.</u> Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности	осознанное представление о качествах хорошего ученика;	ей	
<b>3 четверть</b>								
<b>Гимнастика (18 часов)</b>								
49-50 18.01 22.01	Равновесие. Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Змейка».	Изучение нового материала	Научиться выполнять строевые упражнения.	Выполнять упражнения в равновесии	<u>Позн.</u> понимать и принимать цели, сформулированные учителем; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу <u>Коммун.</u> Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности	проявление учебных мотивов; предпочтение уроков «школьного» типа урокам «дошкольного» типа	Выполнение команды «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». Развитие координационных способностей	
51-52	Разучивание основных шагов	Изучение	Ходить по скамейке	Выполнять	<u>Позн.</u> понимание и принятие цели; включаться в творческую	проявление особого интереса к	Развитие ловкости и	Выполнение

23.01 25.01	в гимнастике. Игра «Угадай чей голосок»	нового матери ала	приставны- ми шагами, галопом в сторону, на пальцах и полупальцах под музыку.	упражнения	деятельность под руководством учителя;  <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; <u>Коммун.</u> задавать вопросы;	новому, собственно школьному содержанию занятий; проявление учебных мотивов;	координаци	упражнения
53-54 29.01 30.01	Упражнения на равновесие. Упражнение «Ласточка», «Мост» Эстафета с перепрыгива- нием через предметы. Игра «У ребят порядок строгий»	Компл ексный	Ходьба с перешагиван ием через предметы, высоко поднимать колени. Упражнение «Ласточка», «Мост». Повторение построения в колонну, в шеренгу, в круг.	Выполнять упражнения	<u>Позн.</u>  понимать и принимать цели, сформулированные учителем;  <u>Регул.</u>  Принимать и сохранять учебную задачу  <u>Коммун.</u>  Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности	проявление учебных мотивов; предпочтение уроков «школьного» типа урокам «дошкольного» типа	Перелезани е через горку матов, перешагива ние и перепрыгив ание через предметы. Развитие силовых способност ей	
55-56 01.02	Упражнения на равновесие. Упражнение	Компл ексный	Ходьба с перешагиван ием через	Выполнять упражнения	<u>Позн.</u>  понимать и принимать цели,	проявление учебных мотивов; предпочтение	Перелезани е через горку	

05.02	«Мост», «Березка» Эстафета с перепрыгива- нием через предметы. Игра «У ребят порядок строгий»		предметы, высоко поднимать колени. Упражнение «Ласточка», «Мост», «Березка»По вторение построения в колонну, в шеренгу, в круг.		сформулированные учителем;  <u>Регул.</u>  Принимать и сохранять учебную задачу  <u>Коммун.</u>  Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности	уроков «школьного» типа урокам «дошкольного» типа	матов, перешагива ние и перепрыгив ание через предметы. Развитие силовых способност ей	
57-58 5.02 6.02	Упражнения на равновесие. Упражнение «Ласточка», «Мост», «Березка» Составление комплексов из элементов акробатики. Эстафета с перепрыгива- нием через предметы.	Компл ексный	Упражнение «Ласточка», «Мост», «Березка». Повторение кувырков вперед назад. Выполнять комплексы из акробатичес ких упражнений.	Выполнять упражнения	<u>Позн.</u>  понимать и принимать цели, сформулированные учителем;  <u>Регул.</u>  Принимать и сохранять учебную задачу  <u>Коммун.</u>  Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности	проявление учебных мотивов; предпочтение уроков «школьного» типа урокам «дошкольного» типа	Перелезани е через горку матов, перешагива ние и перепрыгив ание через предметы. Развитие силовых способност ей	

59-60 08.02 12.02	Прыжки через скакалку. Эстафеты с прыжками через скакалку в движении	Изучение нового материала	Боковой галоп. Подскоки. Семенящий бег. Перестроение из колонны по одному в колонну по три и четыре в движении с поворотом. ОРУ со скакалкой. Прыжки через скакалку, стоя на месте, вращая её вперёд и назад, скрестно. Эстафеты.	Уметь выполнять прыжки через скакалку	<p><u>Позн.</u></p> <p>понимать и принимать цели, сформулированные учителем;</p> <p><u>Регул.</u></p> <p>Принимать и сохранять учебную задачу</p> <p><u>Коммун.</u></p> <p>Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности <u>Позн.</u></p> <p>понимать и принимать цели, сформулированные учителем;</p> <p><u>Регул.</u></p> <p>Принимать и сохранять учебную задачу</p> <p><u>Коммун.</u></p> <p>Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности</p>	<p>проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий;</p> <p>проявление учебных мотивов</p>	Развитие силовых способностей и выносливости	Выполнение упражнения
61 13.02	Прыжки через скакалку. Игра «Удочка»	Контрольный	Боковой галоп. Подскоки. Семенящий бег. ОРУ со	Уметь быстро прыгать на скакалке	<p><u>Позн.</u> понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под</p>	проявление особого интереса к новому, собственно школьному	Развитие силовых способностей ,	Количество прыжков на скакалке в течении 30

			скакалкой. Прыжки через скакалку, стоя на месте и с продвижением вперед, вращая её вперёд и назад, скрестно.		руководством учителя;  <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; <u>Коммун.</u> Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности; задавать вопросы;	содержанию занятий; проявление учебных мотивов	выносливости и координации	сек.
62 15.02	Вращение скакалки на месте и в движении. Игра «Волк во рву»	Изучение нового материала	ОРУ со скакалкой. Вращение скакалкой на месте повторяя форму круга, полукруга, восьмерки во фронтальной, боковой и горизонтальной плоскостях. Вращение вперед и назад, левой и правой	Уметь выполнять вращения скакалкой	<u>Позн.</u> понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя;  <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; <u>Коммун.</u> задавать вопросы;	проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий; проявление учебных мотивов; проявление чувства прекрасного;	Развитие ловкости и координации	Выполнение упражнений со скакалкой



63 26.02	Вращение скакалки в движении. Эстафеты с предметами.	Комплексный	рукой. ОРУ со скакалкой. Вращение скакалкой в движении, повторяя форму круга, полукруга, восьмерки во фронтальной, боковой и горизонтальной плоскостях. Вращение вперед и назад, левой и правой рукой.	Уметь выполнять вращения скакалкой	. <u>Позн.</u> понимать и принимать цели, сформулированные учителем; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу <u>Коммун.</u> Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности	Проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий; проявление учебных мотивов; проявление чувства прекрасного;	Развитие ловкости и координации	Выполнение упражнений со скакалкой
64 27.02	Вращение гимнастического обруча на месте. Игра «Море волнуется»	Изучение нового материала	Ходьба На Высоких носках, шаг польки, широкими выпадами. ОРУ с обручем. Вращение обруча на месте,	Уметь выполнять вращения обручем	<u>Позн.</u> понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом	проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий; проявление учебных мотивов; проявление чувства	Развитие ловкости и координации	Выполнение упражнений с обручем

			правой и левой рукой, вперед и назад. Вращение обруча в разных плоскостях. Разучивание ритмического комплекса с обручем		учебном материале в сотрудничестве с учителем; <u>Коммун.</u> Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности; задавать вопросы;	прекрасного;		
65 01.03	Вращение гимнастического обруча в движении. Игра «Займи свой домик»	Комплексный	Ходьба На Высоких носках, шаг польки, широкими выпадами. ОРУ с обручем. Вращение обруча в движении, правой и левой рукой, вперед и назад. Вращение обруча в разных плоскостях. Повторение ритмического	Уметь выполнять вращения обручем	<u>Позн.</u> понимать и принимать цели, сформулированные учителем; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу <u>Коммун.</u> Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности	проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий; проявление учебных мотивов; проявление чувства прекрасного;	Развитие ловкости и координации	Выполнение упражнений с обручем

			о комплекса с обручем					
66 05.03	Вращение гимнастического обруча в движении. Игра «Совушка»	Повторение изученного материала	Ходьба На Высоких носках, шаг польки, широкими выпадами. ОРУ с обручем. Вращение обруча в движении, правой и левой рукой, вперед и назад. Вращение обруча в разных плоскостях. Повторение ритмического комплекса с обручем	Уметь выполнять вращения обручем в движении, под музыку.	<u>Позн.</u> понимать и принимать цели, сформулированные учителем; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу <u>Коммун.</u> Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности	проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий; проявление учебных мотивов; проявление чувства прекрасного; Проявление взаимодействия	Развитие ловкости и координации	Выполнение упражнений со скакалкой
<b>Подвижные игры (16 часов)</b>								
67 06.03	<u>Инструктаж по ТБ.</u> Подвижная игра «Вышибалы»	Комплексный	играть в подвижные игры	играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	<u>Позн.</u> уметь использовать наглядные модели; Находить ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию;	проявление особого интереса к новому, собственно школьному	Развитие координационных способностей	Бросай метко, уворачивайся ловко

					<p><u>Регул.</u> принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу;</p> <p><u>Коммун.</u> формулировать собственное мнение;</p>	<p>содержанию занятий;</p> <p>проявление учебных мотивов;</p>		
68 08.03	Подвижная игра «Вышибалы».	Комплексный	играть в подвижные игры	играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	<p><u>Позн.</u> уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию;</p> <p><u>Регул.</u> принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу;</p> <p><u>Коммун.</u> формулировать собственное мнение;</p>	<p>проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий;</p> <p>проявление учебных мотивов;</p>	Развитие координационных способностей	Бросай метко, уворачивайся ловко
69 12.03	Подвижная игра «Пустое место»	Комплексный	играть в подвижные игры	играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	<p><u>Позн.</u> понимать и принимать цели, сформулированные учителем;</p> <p><u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу</p> <p><u>Коммун.</u> Договариваться и приходить к</p>	<p>Ориентация на содержательные моменты школьной действительности и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика;</p>	Развитие координационных и скоростных способностей	Быстрее занять пустое место

					общему решению в совместной деятельности			
70 13.03	Подвижная игра «Посадка картошки»	Комплексный	играть в подвижные игры	играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	<u>Позн.</u> понимать и принимать цели, сформулированные учителем; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу <u>Коммун.</u> Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности	Ориентация на содержательные моменты школьной действительности и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика;	Развитие координационных и скоростных способностей	Двигаться быстро, соблюдая правила
71 15.03	Подвижная игра «Узкая тропинка»	Комплексный	играть в подвижные игры	играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	<u>Позн.</u> понимать и принимать цели, сформулированные учителем; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу <u>Коммун.</u> Договариваться и приходить к общему решению в совместной	Ориентация на содержательные моменты школьной действительности и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика;	Развитие координационных и силовых способностей	Не заступать за линии

					деятельности			
72 19.03	Подвижная игра «Пятнашки».	Комплексный	играть в подвижные игры	играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	<p><u>Позн.</u> уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию;</p> <p><u>Регул.</u> принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу;</p> <p><u>Коммун.</u> формулировать собственное мнение;</p>	<p>проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий;</p> <p>проявление учебных мотивов;</p>	Развитие координационных способностей	Быстро двигаться
73 20.03	Подвижная игра «Пятнашки». «Пятнашки в присядку», «Пятнашки паучком»	Комплексный	играть в подвижные игры	играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	<p><u>Позн.</u> уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию;</p> <p><u>Регул.</u> принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу;</p> <p><u>Коммун.</u> формулировать собственное мнение;</p>	<p>проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий;</p> <p>проявление учебных мотивов;</p>	Развитие координационных способностей	
74-75 22.03	Подвижная игра «Лисы и куры»	Комплексный	играть в подвижные игры	играть в подвижные игры с бегом,	<p><u>Позн.</u> понимать и принимать цели,</p>	Ориентация на содержательные моменты	Развитие координационных	Пройди тихо

26.03				прыжками, метаниями	сформулированные учителем; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу <u>Коммун.</u> Договариваться и приходиться к общему решению в совместной деятельности	школьной действительности и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика;	способность ей	
76-77 27.03 29.03	Подвижная игра «Прыгающие воробушки»	Комплексный	играть в подвижные игры	играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	<u>Позн.</u> понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; <u>Коммун.</u> задавать вопросы;	проявление учебных мотивов; предпочтение уроков «школьного» типа урокам «дошкольного» типа	Развитие координационных способностей ей	Попрыгай на месте
78-79 02.04 03.04	Подвижная игра «К своим флажкам»	Комплексный	играть в подвижные игры	играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	<u>Позн.</u> уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию;	проявление особого интереса к новому, собственно школьному	Развитие координационных способностей ей	Добеги до своего флажка

					<p><u>Регул.</u> принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу;</p> <p><u>Коммун.</u> формулировать собственное мнение;</p>	<p>содержанию занятий;</p> <p>проявление учебных мотивов;</p>		
80 05.04	Подвижная игра «Зайцы в огороде»	Комплексный	играть в подвижные игры	играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	<p><u>Позн.</u></p> <p>понимать и принимать цели, сформулированные учителем;</p> <p><u>Регул.</u></p> <p>Принимать и сохранять учебную задачу</p> <p><u>Коммун.</u></p> <p>Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности</p>	<p>Ориентация на содержательные моменты школьной действительности и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика;</p>	Развитие координационных способностей	

**4 четверть**

**Легкая атлетика (15 часов)**

81 19.04	<u>Инструктаж по ТБ</u> Бег с изменением направления,	Изучение нового материала	правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать	бегать с максимальной скоростью	<p><u>Позн.</u> понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя;</p> <p><u>Регул.</u> Принимать и сохранять</p>	<p>проявление учебных мотивов; предпочтение уроков «школьного» типа урокам</p>	Развитие координационных способностей	Бег в заданном коридоре
-------------	--	---------------------------	---	---------------------------------	--	--	---------------------------------------	-------------------------



	ритма и темпа.. Бег 30 м. Подвижная игра «К своим флажкам»	ала	с максимальн ой скоростью		учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; <u>Коммун.</u> задавать вопросы;	«дошкольного» типа		
82 23.04	Бег 30 м. с высокого старта. Подвижная игра «Пустое место»	Совер шенств ование	правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальн ой скоростью	бегать с максимальной скоростью	<u>Позн.</u> понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя;  <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; <u>Коммун.</u> задавать вопросы;	проявление учебных мотивов; предпочтение уроков «школьного» типа урокам «дошкольного» типа	Развитие координаци онных способност ей	Бег в заданном коридоре
83 24.04	Бег 30 м. с высокого старта. Подвижная игра «Пустое место»	Контро льный урок	правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальн ой	бегать с максимальной скоростью	<u>Позн.</u> понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя;  <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в	проявление учебных мотивов; предпочтение уроков «школьного» типа урокам «дошкольного» типа	Развитие координаци онных способност ей	Бег в заданном коридоре

			скоростью		сотрудничестве с учителем; <u>Коммун.</u> задавать вопросы;			
84-85 26.04 30.04	Бег с изменением направления, ритма и темпа. Челночный бег 3*10 м.	Изучение нового материала	Правильно выполнять основные движения в челночном беге;	Бегать с максимальной скоростью	<u>Позн.</u> понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; <u>Коммун.</u> задавать вопросы;	проявление учебных мотивов; предпочтение уроков «школьного» типа урокам «дошкольного» типа	Развитие координационных способностей	Бег в заданном коридоре
86 03.05	Бег с изменением направления, ритма и темпа. Челночный бег 3*10 м. Подвижная игра «Третий лишний»	Контрольный урок	Правильно выполнять основные движения в челночном беге;	Бегать с максимальной скоростью	<u>Позн.</u> понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; <u>Коммун.</u> задавать вопросы;	проявление учебных мотивов; предпочтение уроков «школьного» типа урокам «дошкольного» типа	Развитие координационных способностей	Бег в заданном коридоре
87	Бег с изменением	Изучение	правильно выполнять	бегать с максимальной	<u>Позн.</u> уметь использовать наглядные модели; Находит	проявление особого интереса к	Развитие координации	Бег в заданном

02.05	направления, ритма и темпа. Бег в заданном коридоре. Бег 60 м. Эстафеты	нового материала	основные движения в ходьбе и беге;	скоростью до 60 м.	ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию;  <u>Регул.</u> принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу;  <u>Коммун.</u> формулировать собственное мнение;	новому, собственно школьному содержанию занятий; проявление учебных мотивов;	онных способностей	коридоре
88 07.05	Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег в заданном коридоре. Бег 60 м. Эстафеты	Контрольный урок	правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге;	бегать с максимальной скоростью до 60 м.	<u>Позн.</u> уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию;  <u>Регул.</u> принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу;  <u>Коммун.</u> формулировать собственное мнение;	проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий; проявление учебных мотивов;	Развитие координационных способностей	Бег в заданном коридоре
89 08.05	Прыжок в длину с места. Эстафеты.	Изучение нового материала	правильно выполнять основные движения в прыжках;	Прыгать в полную силу	<u>Позн.</u>  понимать и принимать цели, сформулированные учителем;  <u>Регул.</u>  Принимать и сохранять	Ориентация на содержательные моменты школьной действительности и адекватное осознанное	Развитие координационных и силовых способностей	Прыжок в длину с места

					учебную задачу <u>Коммун.</u> Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности	представление о качествах хорошего ученика;		
90 10.05	Прыжок в длину с места. Эстафеты с прыжками и бегом.	Совершенствование	правильно выполнять основные движения в прыжках;	Прыгать в полную силу	<u>Позн.</u> понимать и принимать цели, сформулированные учителем; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу <u>Коммун.</u> Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности	Ориентация на содержательные моменты школьной действительности и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика;	Развитие координационных и силовых способностей	Прыжок в длину с места
91 14.05	Прыжок в длину с места. Эстафеты с прыжками и бегом.	Контрольный урок	правильно выполнять основные движения в прыжках;	Прыгать в полную силу	<u>Позн.</u> понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом	проявление учебных мотивов; предпочтение уроков «школьного» типа урокам «дошкольного» типа	Развитие координационных и силовых способностей	Прыжок в длину с места

					учебном материале в сотрудничестве с учителем; <u>Коммун.</u> задавать вопросы;			
92 15.05	Метание малого мяча в цель с места, игра «Точный расчёт»	Изучение нового материала	правильно выполнять основные движения в метании;	метать различные предметы и мячи на дальность с места, из различных положений; метать в цель; метать набивной мяч из различных положений	<u>Позн.</u> уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию; <u>Регул.</u> принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу; <u>Коммун.</u> формулировать собственное мнение;	проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий; проявление учебных мотивов;	Развитие координационных и силовых способностей	Метание мяча
93 17.05	Метание малого мяча в цель с места, из различных положений; игра «Точный расчёт»	Совершенствование	правильно выполнять основные движения в метании;	метать различные предметы и мячи на дальность с места, из различных положений; метать в цель;	<u>Позн.</u> уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию; <u>Регул.</u> принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу; <u>Коммун.</u> формулировать собственное мнение;	проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий; проявление учебных мотивов;	Развитие координационных и силовых способностей	Метание мяча

94 21.05	Метание малого мяча в цель с 3–4 метров.	Контрольный урок	правильно выполнять основные движения в метании;	метать различные предметы и мячи на дальность с места, из различных положений; метать в цель;	<u>Позн.</u> понимать и принимать цели, сформулированные учителем; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу <u>Коммун.</u> Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности	проявление учебных мотивов; предпочтение уроков «школьного» типа урокам «дошкольного» типа	Развитие координационных и силовых способностей	Метание мяча
95 22.05	Метание набивного мяча (мешочка с песком) из разных положений. игра «Метко в цель»	Контрольный урок	правильно выполнять основные движения в метании;	метать набивной мяч из различных положений	<u>Позн.</u> понимать и принимать цели, сформулированные учителем; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу <u>Коммун.</u> Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности	проявление учебных мотивов; предпочтение уроков «школьного» типа урокам «дошкольного» типа	Развитие координационных и силовых способностей	Метание набивного мяча

**Подвижные игры на основе волейбола (4 часа)**

96 24.05	<p><u>Инструктаж по ТБ</u> Упражнения с мячом. Броски и ловля мяча в парах. Броски мяча в парах на точность. Броски и ловля мяча в парах у стены. Подвижная игра «Осада города». Правила игры «Пионербол».</p>	Изучение нового материала	владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, броски в парах, в процессе подвижных игр;	играть в игру «Пионербол»	<p><u>Позн.</u> уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию;</p> <p><u>Регул.</u> принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу;</p> <p><u>Коммун.</u> формулировать собственное мнение; работа в паре, в команде.</p>	Ориентация на содержательные моменты школьной действительности и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика;	Развитие координационных способностей	Ловля мяча на месте, на точность.
97 28.05	<p>Упражнения с мячом. Броски и ловля мяча в парах. Броски мяча в парах на точность. Броски и ловля мяча в парах у стены. Броски мяча через</p>	Комплексный	владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных	играть в игру «Пионербол»	<p><u>Позн.</u> понимать и принимать цели, сформулированные учителем;</p> <p><u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу</p>	проявление учебных мотивов; предпочтение уроков «школьного» типа урокам «дошкольного» типа	Развитие координационных способностей	Точные броски через волейбольную сетку

	волейбольную сетку. Подача мяча. Подвижная игра «Пионербол», правила игры.		игр;		<u>Коммун.</u>  Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности			
98 29.05	Упражнения с мячом. Броски и ловля мяча в парах. Броски мяча в парах на точность. Броски и ловля мяча в парах у стены. Броски мяча через волейбольную сетку. Подвижная игра «Пионербол», правила игры.	Компл екс- ный	владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр;	играть в игру «Пионербол»	<u>Позн.</u>  понимать и принимать цели, сформулированные учителем;  <u>Регул.</u>  Принимать и сохранять учебную задачу  <u>Коммун.</u>  Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности	проявление учебных мотивов; предпочтение уроков «школьного» типа урокам «дошкольного» типа	Развитие координационных способностей	Точные броски через волейбольную сетку
99 30.05	Упражнения с мячом. Волейбольные упражнения. Подвижная игра «Пионербол».	Контрольный урок	владеть мячом: держание, передачи на расстояние,	играть в игру «Пионербол»	<u>Позн.</u>  понимать и принимать цели, сформулированные учителем;	проявление учебных мотивов; предпочтение уроков «школьного» типа	Развитие координационных способностей	Умени играть в «Пионербол»



			ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр;		<u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу  <u>Коммун.</u> Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности	урокам «дошкольного» типа	ей	
--	--	--	--	--	--	---------------------------	----	--

**8. Описание материально-технического обеспечения образовательного процесса.**

Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения	Количество	Примечания
<b>Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)</b>		
Учебно-методические пособия и рекомендации	Д	
Образовательные программы	д	
Журнал «Физическая культура в школе»	д	
<b>Технические средства обучения</b>		
Музыкальный цент, диски с музыкой.	1 шт.	

**Учебно – практическое оборудование**

Скамейка гимнастическая жёсткая (2м;4м).

1шт.

Комплект навесного оборудования (перекладина, мишени для метания, тренировочные баскетбольные щиты).

Мячи: набивной 1 и 2кг, мяч малый (теннисный), мяч малый (мягкий), мячи баскетбольные, волейбольные, футбольные.

Палка гимнастическая.

Скакалка детская.

Мат гимнастический.

Коврики: гимнастические, массажные.

Кегли.

Обруч пластиковый детский.

Флажки: разметочные с опорой, стартовые.

Лента финишная.

Рулетка измерительная.

Щит баскетбольный тренировочный.

Сетка для переноса и хранения мячей

Жилетки игровые с номерами.

Сетка волейбольная. Лыжи Аптечка.		
<b>Игры и игрушки</b>		
Стол для игры в настольный теннис. Сетка и ракетки для игры в настольный теннис. Шахматы с доской. Шашки (с доской).		